



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**Tesis**

Conocimiento materno sobre loncheras saludables de niños menores de 5 años  
en la Institución Educativa 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del distrito de  
Independencia - Lima 2024

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

**Presentado por:**

**Autora:** Bazán Alcántara, Katya Alessandra

**Autora:** Villanueva Rivera, Aylin Mishel


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0004-3637-6138>

**Asesora:** Mg. León Cáceres Johanna Del Carmen

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-7664-2374>

**Lima – Perú**

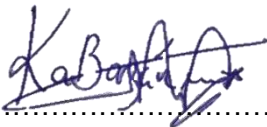
**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSION: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Katya Alessandra Bazán Alcántara egresada de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Conocimiento materno sobre loncheras saludables de niños menores de 5 años en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024” Asesorado por la docente: Johanna Del Carmen León Cáceres DNI 45804138 ORCID 0000-0001-7664-2374 tiene un índice de similitud de (14) (CATORCE) % con código 14912:445096121 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. Asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
Firma de autor 1


Nombres y apellidos del Egresado:  
 Katya Alessandra Bazán Alcántara  
 DNI:76503081



.....  
Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Johanna Del Carmen León Cáceres  
 DNI: 45804138

Lima, 02 de Abril del 2025

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSION: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Aylin Mishel Villanueva Rivera egresada de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Conocimiento materno sobre loncheras saludables de niños menores de 5 años en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024” Asesorado por la docente: Johanna Del Carmen León Cáceres DNI 45804138 ORCID 0000-0001-7664-2374 tiene un índice de similitud de (14) (CATORCE) % con código 14912:445096121 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. Asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
Firma de autor

Nombres y apellidos del Egresado:  
Aylin Mishel Villanueva Rivera  
DNI: 47884134



.....  
Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Johanna Del Carmen León Cáceres  
DNI: 45804138

Lima, 02 de Abril del 2025

## **Dedicatoria**

Dedicamos esta tesis en primer lugar a Dios y a nuestros padres pues son apoyo continuo y diario en todas las decisiones que hemos tomado. Gracias a todos los profesionales que estuvieron en el crecimiento de toda nuestra carrera y por enseñarnos que la vida está hecha de retos y que podemos afrontarlos.

A toda persona envuelta en nuestra pequeña historia de superación que a futuro será la base para las generaciones que están por venir.

## **Agradecimiento**

Agradecemos principalmente a Dios y a nuestras familias, por ser base y apoyo incondicional, por estar en cada paso de nuestro viaje. Por la paciencia, amor y comprensión que se han sostenido en momentos difíciles y alegres, los amamos.

A nuestros amigos, esos compañeros de vida que están a nuestro lado en las buenas y malas, gracias por las risas, aventuras y, por supuesto, amistad, lo cual ha sido un regalo invaluable.

A nuestros profesores y tutores que nos han guiado a lo largo de nuestro camino con su sabiduría y apoyo, pues han sido fundamentales para nuestro crecimiento académico y personal. Gracias por la dedicación para transmitir su conocimiento en cada momento de nuestra carrera.

Y, por último, agradecer a toda persona que de una u otra forma han contribuido a nuestro éxito. Cada conversación, cada gesto amable y palabra de ánimo ha hecho una diferencia significativa en nuestra vida. A todos, ¡GRACIAS!.

## ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimiento

Resumen

Abstract

Introducción

### CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

- 1.1. Planteamiento del problema
- 1.2. Formulación del problema
  - 1.2.1. Problema general
- 1.3. Objetivos de la investigación
  - 1.3.1. Objetivo general
- 1.4. Justificación de la investigación
  - 1.4.1. Teórica
  - 1.4.2. Metodológica
  - 1.4.3. Práctica
- 1.5. Limitaciones de la investigación

### CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

- 2.1. Antecedentes
- 2.2. Bases teóricas

### CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

- 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
  - 3.7.1. Técnica
  - 3.7.2. Descripción
  - 3.7.3. Validación
  - 3.7.4. Confiabilidad
- 3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos
- 3.9. Aspectos éticos

### CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

- 4.1. Resultados
  - 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados
  - 4.1.2. Discusión de resultados

### CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- 5.1. Conclusiones

## 5.2. Recomendaciones

### REFERENCIAS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Validez del instrumento

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 6: Formato del consentimiento informado

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

Anexo 8: Informe del asesor de TURNITIN

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <u>Características sociodemográficas de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024(N=106).</u> .....	<b>37</b>
<b>Tabla 2.</b> <u>Nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024(N=106).</u> .....	<b>38</b>
<b>Tabla 3.</b> <u>Nivel de conocimientos generales sobre loncheras saludables de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024(N=106).</u> .....	<b>38</b>
<b>Tabla 4.</b> <u>Nivel de conocimiento sobre alimentos energéticos en las loncheras saludables de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024(N=106).</u> .....	<b>39</b>
<b>Tabla 5.</b> <u>Nivel de conocimiento sobre alimentos grasos en las loncheras saludables de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024(N=106).</u> .....	<b>40</b>
<b>Tabla 6.</b> <u>Nivel de conocimiento sobre alimentos proteicos en las loncheras saludables de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024 (N=106)</u> .....	<b>40</b>

## **Resumen**

**Objetivo:** Medir el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia, Lima 2024. **Materiales y métodos:** El método de la investigación fue mixto, el enfoque de la investigación descriptivo, el tipo de investigación que se usó fue no experimental de diseño corte transversal. En el estudio se evaluó a 106 madres de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia las cuales cumplieron con los requisitos de exclusión e inclusión. La técnica utilizada para la recolección de los datos fue una encuesta virtual, la cual constaba de 20 preguntas. **Resultados:** Entre los hallazgos más importantes se evidenció que el 43% de las madres tenía un conocimiento medio en el nivel global de conocimiento sobre loncheras saludables, mientras que un 22% mostraron un nivel alto y un 35% un nivel bajo. Por otro lado, en los conocimientos generales sobre las loncheras saludables se encontró que el 68% de madres poseía un nivel alto; el 25%, un nivel medio; y el 8% un nivel bajo. Referente a los conocimientos sobre los alimentos energéticos, proteicos y grasos, se obtuvo entre los porcentajes más resaltantes un 67% nivel medio, 57% nivel alto y 100% nivel alto respectivamente. **Conclusiones:** Las madres poseían un nivel adecuado sobre el conocimiento de loncheras saludables, ello corroborado en los resultados expuestos.

### ***Palabras clave:***

Conocimiento materno, alimentación escolar, preescolares, lonchera saludable.

## **Abstract**

**Objective:** Measure the level of maternal knowledge about healthy lunch boxes in the I.E. Jorge Víctor Castilla Montero 2039 of the Independencia District, Lima 2024. **Materials and methods:** The research method is mixed, the research approach is descriptive, the type of research is non-experimental and it is a cross-sectional design. In the study, 106 mothers from the I.E Jorge Víctor Castilla Montero 2039 of the Independencia District were evaluated, who met the exclusion and inclusion requirements. The technique used to collect data was a virtual survey, which consisted of 20 questions. **Results:** Among the most important findings, it was evident that 43% of the mothers had a medium level of knowledge about healthy lunch boxes, while 22% showed a high level and 35% a low level. On the other hand, in general knowledge about healthy lunch boxes, it was found that 68% of mothers had a high level, 25% a medium level and 8% a low level. Regarding knowledge about energy, protein and fatty foods, the most notable percentages were 67% medium level, 57% high level and 100% high level respectively. **Conclusions:** The mothers had an adequate level of knowledge about healthy lunch boxes, which is corroborated in the results presented.

### **Key words:**

Maternal knowledge, healthy eating, preschoolers, healthy lunch box.

## Introducción

La nutrición es una de las bases esenciales para el crecimiento y desarrollo del ser humano, una adecuada alimentación a nivel escolar permitirá que los niños crezcan y se desarrollen de forma ideal y así puedan enfrentar los desafíos de esta etapa (1). Por tal motivo, una correcta alimentación y nutrición durante dicha etapa permite que el niño y la niña puedan crecer con buena salud y obtener conocimientos alimentarios nutricionales, los cuales deben ser los principales objetivos de las familias y docentes, ya que una mala nutrición (por déficit o por exceso), puede traer consecuencias a corto y largo plazo (2).

La preocupación por la alimentación de los niños tanto de preescolares como escolares está en aumento, especialmente debido al reciente crecimiento de casos de sobrepeso y obesidad. Esto ha generado preguntas sobre qué alimentos deberían limitarse en la dieta de los niños y qué cambios podrían ser beneficiosos para contrarrestar esta tendencia (3).

La lonchera escolar brinda energía y nutrientes que los niños requieren para un correcto desarrollo, contribuyendo a un buen rendimiento y desempeño durante la jornada de clases. Es un complemento a la primera comida del día que aporta entre el 10-15% de los requerimientos totales diarios del niño (1).

Adicionalmente, es importante que la persona encargada de la elaboración de la lonchera tenga conocimientos y adecuadas prácticas de manipulación de alimentos en la preparación de la misma, evitando que se elaboren loncheras cuyo contenido resulte inapropiado o en el peor de los casos perjudicial para los niños, el cual es ingerido por los mismos durante el recreo. Sin embargo, si no hay una buena elaboración de una lonchera, los niños suelen optar por consumir refrescos, bebidas artificiales y snacks, con alto contenido de azúcar, grasas saturadas y grasas trans, entre otros; los cuales son dañinos para su salud (4).

Hay que tener en cuenta los múltiples factores que podrían influir en la preparación de la lonchera escolar, como podrían ser: falta de tiempo por motivos laborales, familia numerosa, falta de conocimiento de la persona que prepara la lonchera o la modernización alimentaria que lleva al consumo de alimentos procesados insanos (2).

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Actualmente, la salud en los niños menores de 5 años se ha convertido en una preocupación no solo nacional si no es un problema constante a nivel mundial, esto se debe a la creciente prevalencia de problemas nutricionales que se generan en edades tempranas, como la malnutrición (desnutrición y obesidad infantil) (5). Se necesita reconocer que la educación y las prácticas alimentarias del hogar, y en particular, el conocimiento materno sobre loncheras saludables tienen un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios de los niños principalmente en los primeros años de vida (6).

Los niños a edad muy temprana aprenden qué consumir o las opciones alimenticias que se les presenta, es por ello que existe la prevalencia del consumo de la comida chatarra, la cual aporta una gran cantidad de calorías y no beneficia nutricionalmente al infante (7). La buena nutrición es un factor esencial para el crecimiento y desarrollo de los menores. Por ende, se relaciona con la respuesta que se tenga frente a una enfermedad de cualquier índole. Es por ello, que es importante velar por los niños y en consecuencia velar por darles una correcta alimentación, equilibrada y completa, pues ello aportará a reducir las comorbilidades y mortalidad tanto en la infancia de estos y como en su adultez (8).

En este punto las acciones o competencias de los padres pueden impactar de forma positiva en la nutrición de sus niños pues el comportamiento que observan son el punto de partida de la mayoría de sus hábitos (7). Cada hábito que aprende el menor comprende diferentes efectos en la salud e inmunidad del niño. Es por esto que, un correcto método alimentario, con adecuados comportamientos, generará en el menor un efecto positivo, y reducirá los tiempos de enfermedad, inclusive se contribuirá con el desarrollo del sistema inmune disminuyendo estos tiempos, así como los costos que proceden de ello (9).

Los padres de familia tienen la responsabilidad del plan alimenticio del niño, es decir el que posea en toda su infancia y todo lo que conlleva ello será el plan

alimenticio principal que seguirá toda su vida (10). Adicionalmente, una familia que presente patrones de alimentación inadecuados ante sus niños repercutirá en la falta de conocimientos sobre estos temas, lo cual se verá reflejado en el estado de salud del menor (obesidad y desnutrición). Este primero está siendo una de las preocupaciones más alarmantes a nivel mundial pues está avanzando especialmente en países con medianos ingresos. Actualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un informe donde se muestra que la obesidad y el sobrepeso han llegado a cifras epidémicas y que las tasas de obesidad se han triplicado en comparación al año 1975; a su vez el 8% de los niños menores de 5 años presentan sobrepeso y obesidad (11).

Con este estudio se desea lograr que se generen cambios en madres y padres sobre la preparación y contenido de las loncheras de sus niños y a través de ello generar hábitos alimentarios ideales que favorezcan el crecimiento y desarrollo del niño en etapa preescolar.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia, Lima 2024?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Medir el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia, Lima 2024.

## **1.4. Justificación de la investigación**

#### **1.4.1. Teórica**

Este estudio contribuirá en el área de la nutrición infantil pues está basado en que el conocimiento materno sobre loncheras saludables puede influir en la decisión y opciones de alimentos del menor, y por ende en el estado nutricional del niño. Además, se tiene en cuenta que el periodo escolar en que un menor pasa la mayoría de sus horas es extenso y por ello que la adquisición de cualquier alimento en las horas de estudio puede llegar a influir a largo plazo en las preferencias de ciertos alimentos buenos y malos para el infante. También, no solo la lonchera engloba lo que llevan los niños al centro de estudios, sino a todo alimento que se consume y se adquiere dentro del centro educativo pues viene a ser parte de la dieta del menor a lo largo de un día.

#### **1.4.2. Metodológica**

En la actualidad, existen muchos estudios sobre este tema, pero la mayoría se realizan en el campo de la enfermería. Sin embargo, esta problemática está direccionada a los hábitos alimenticios que poseen los agentes implicados en la investigación además de sus conocimientos sobre la nutrición, es por ello, la importancia del nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido ideal de una lonchera saludable. Esto permitirá la implementación de estrategias educativas por parte de un nutricionista en los centros educativos, donde los profesionales puedan desarrollar sus habilidades y los padres puedan aprender a promover el crecimiento y desarrollo saludables de sus hijos. Para lograr este objetivo, es necesario reforzar la participación e implicación de todos los padres en el ámbito de la nutrición y la alimentación infantil, no sólo a nivel local, sino también a nivel regional y nacional.

#### **1.4.3. Práctica**

Teniendo en cuenta los objetivos del presente estudio, los cuales se enfocan en abordar un problema de salud pública significativo: la malnutrición infantil, además se contribuye a cómo el conocimiento de

las madres puede afectar en los hábitos y nutrición de los menores, esto dará luz sobre la importancia de la promoción de hábitos alimenticios saludables desde la infancia. En este sentido, la información adquirida y analizada puede aplicarse para generar resultados positivos en instituciones educativas y sanitarias, reflejados en el desarrollo de programas de educación nutricional para padres y cuidadores. Finalmente, será posible empoderar a la familia cuidadora con conocimientos sobre cómo elegir alimentos más saludables para sus hijos, lo que generará un impacto positivo en su vida cotidiana.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

La presente investigación no tendrá limitaciones, más que solo las impuestas por la institución educativa, de hacer la encuesta en un horario y día predeterminado.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

#### **Antecedentes Nacionales:**

Asto G, en su estudio realizado el 2023, en San Juan de Miraflores a las madres de los menores pertenecientes al programa vaso de leche del A.A.H.H. Manuel Scorza, se determinó como objetivo el conocimiento materno sobre alimentación saludable, y el tipo de estudio señalado en el trabajo fue de diseño no experimental, de tipo básico, descriptivo, de corte transversal y de enfoque cuantitativo. El instrumento utilizado para el análisis y recolección de datos fue un cuestionario con 20 ítems siendo aplicado a una muestra de 32 participantes. La encuesta arrojó porcentajes contrastantes siendo el más destacado el nivel de conocimiento materno sobre la alimentación saludable donde el 56.3% de los participantes tuvo un puntaje alto; mientras que, el nivel medio lo conformaron el 43.8% de las madres. Se concluyó que el nivel de conocimiento de las madres de los infantes del vaso de leche del A.A.H.H. “Manuel Scorza” sobre alimentación saludable es alto (12).

Trellez M, se buscó indagar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de los menores de la Institución Educativa Inicial Angelitos de Jesús en el distrito de Huaycán, Lima. El presente estudio fue de tipo no experimental - descriptivo con enfoque cuantitativo y de corte transversal; la muestra con la que se trabajó fue una población aproximada de 132 madres de los niños de la I.E Angelitos de Jesús. La técnica a utilizar para la recolección de los datos y el análisis posterior fue la encuesta, y el instrumento utilizado fue un cuestionario con 10 ítems en total. Los resultados principales obtenidos fueron que el nivel general del conocimiento de las madres sobre loncheras saludables era en su mayoría alto con un 62%, seguiría el conocimiento medio con 33% y por último el bajo con 5%. En conclusión, en el estudio se observó un nivel de conocimiento alto sobre loncheras saludables en las madres (13).

Collantes W, Mejia S. en su investigación realizada en el año 2020, evaluó el nivel de conocimiento de las madres acerca de las loncheras saludables de los niños que asisten a la I.E.P. Virgen Del Rosario, este trabajo fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo-transversal y se tuvo de muestra a un total de 93 madres del I.E.P. Según la investigación realizada se contó con un cuestionario realizado por Espinoza Salvador Maria Ynes en el año 2019, este contó con 20 ítems en donde se observaron las dimensiones de almacenamiento, composición y generalidades. Se evidenció como resultados que la mayoría de madres poseía un nivel de conocimiento medio con un 94.6% del total (14).

Cusi J, en su estudio realizado el 2023, se propuso evaluar el grado de conocimiento que tienen las madres de niños de 3 a 5 años acerca de cómo preparar loncheras saludables. Este estudio se realizó en la I.E. Gloriosa Legión Cáceres, ubicada en el Distrito de Lima. El método de estudio que se usó fue cuantitativo de corte transversal, y descriptivo, teniendo como muestra un total de 78 madres de familia. Los datos fueron recolectados por medio de encuestas, y como instrumento fue un cuestionario con 26 ítems con preguntas cerradas, y con 2 dimensiones de estructura (datos generales y datos específicos), para la confiabilidad del instrumento se realizó la prueba de K.Richardson, y para validar se utilizó el coeficiente de Pearson, teniendo así un instrumento adecuado para su aplicación. Los resultados finales fueron que un 88.5% tiene

un conocimiento adecuado sobre la elaboración de las loncheras, mientras que el 11.5% no conoce cómo es el armado. Concluyendo que la mayoría de las madres en el estudio tenía noción y conocimiento sobre la elaboración de las loncheras (15).

Alvarado P. y Reyes B, en su trabajo elaborado en el 2019, tuvo como objetivo identificar si los conocimientos sobre alimentación saludable de las madres de preescolares en las instituciones educativas iniciales del Distrito de Cerro de Pasco influyen en la calidad de las loncheras que preparan; se aplicó el enfoque cuantitativo, transversal, no experimental, la cual tuvo una muestra de 104 madres con sus respectivos niños, siendo la técnica de selección probabilística. Para la recolección de los conocimientos se realizó con un cuestionario y una guía de observación. El procesamiento de datos fue por el programa estadístico SPSS v.25. También se utilizó el Microsoft Excel v.2016. Los resultados evidenciaron que el 50% de madres tenían un conocimiento medio de alimentación saludable, teniendo que un 47.1% elaboraban loncheras de baja calidad nutricional. A nivel sensorial, el 50% de las loncheras eran muy poco saludables. A nivel económico, el 44.1% de loncheras eran saludables. Por otro lado, sobre la calidad nutritiva las loncheras presentaron un 49% siendo así muy poco saludables. Por último, su calidad sanitaria en un 48.1% de loncheras eran poco saludables. Concluyendo, con un p-valor,  $0,000 < \alpha < 0,05$  y  $T = 0,422$ , se afirma una correlación significativa, moderada y directa, entre los conocimientos y la calidad de la lonchera (16).

Samamé P, en su investigación realizada en el 2019, señaló como objetivo fundamental el análisis del grado de conocimiento de las madres respecto a las loncheras saludables en la I.E Inicial 106 - Ferreñafe. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y descriptivo de tipo transversal, contando con una muestra de 162 madres con menores en edad preescolar de la misma institución. Las cuales realizaron un cuestionario sobre el tema, validado mediante un juicio de expertos. Los resultados mostraron que el 53% de las madres tiene un conocimiento medio sobre loncheras saludables. Asimismo, el 30% posee un nivel de conocimiento alto, mientras que el 17% tiene un conocimiento bajo en este ámbito. En el apartado de aspectos generales, el 32% tenía una escala alta

de conocimientos, el 45% posee una escala media y un 23% solo posee una escala baja. También se analizó el tipo de alimentos que debe contener una lonchera saludable, se obtuvo que el 35% tiene un nivel alto de conocimiento, el 40% posee un nivel medio y por último, un 25% obtuvo un nivel bajo (17). Guerrero M, en su estudio del 2019, expone como objetivo el determinar la relación del estado nutricional de los niños menores en etapa preescolar y la calidad de las loncheras saludables que llevaban, el trabajo posee un enfoque correlacional descriptivo, en la cual se tuvo una muestra de 106 menores preescolares con edades que fluctuaban entre los 3, 4 y 5 años, para la valoración antropométrica se empleó una escala que determinaba el estado nutricional y para la evaluar la calidad de las loncheras se tuvo una lista de cotejo; la técnica estadística a usar fue inferencial descriptiva para poder medir la relación de dichas variables por la prueba de chi cuadrado. Los resultados del estudio no arrojaron asociación entre la calidad de las loncheras saludables y el estado nutricional, teniendo datos de talla promedio de 105.5 cm con 7 cm de desviación a la talla usual, además se presentó 17.4 kg de peso promedio con su desviación de 5.3 kg esto a su relación mediana. Por otro lado, con respecto a su estado nutricional se presentó que el 66% de niños tenía un estado normal, se evidenció un 14.2% de niños con obesidad y el 9.2 % posee desnutrición aguda; para la calidad de las loncheras saludables el 63% evidenció una calidad media, el 21.7% tenía una calidad baja y solo un 15.1% calidad alta o buena calidad. Se concluyó, que el estado nutricional es independiente a la calidad de las loncheras saludables (18).

#### **Antecedentes internacionales:**

Muñoz y Zambrano, en el año 2019, en Ecuador en su estudio se plantea: Determinar el conocimiento de los padres sobre preparación y contenido de loncheras saludables. El estudio es descriptivo, no experimental, transversal y cuantitativo, el cual tuvo una muestra de 83 niños y 76 padres. Resultados: El 45% tuvo algún tipo de desnutrición y el 29,9% sufría de sobrepeso/obesidad; el 70% de las madres tuvieron conocimiento alto sobre loncheras saludables; el 48% de las loncheras contenían alimentos no saludables (19).

Bracero R. Realizó una investigación titulada "Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primer grado del C.E.I Josefina Barba Chauano durante el período de octubre a diciembre de 2018" en Ecuador. El estudio utilizó una metodología cuantitativa-transversal descriptiva con una población de 200 madres. Se utilizó la encuesta como instrumento de investigación para recoger la información y analizar los documentos consultados. El estudio concluyó que muchas madres carecían de conocimientos suficientes en la preparación de las loncheras, lo que podría afectar el sano desarrollo y crecimiento de sus hijos (20).

Varón D y Barbosa V. En el año 2020, la investigación tuvo como objetivo “conocer los hábitos de consumo y las preferencias de las familias caleñas, sobre loncheras saludables para niños en etapa preescolar y escolar”, en Colombia. Este estudio fue de carácter mixto donde la población fueron niños entre 3 y 7 años de edad, los cuales provenían de instituciones académicas públicas y privadas de todos los estratos de Cali. El diseño de la investigación fue cualitativa y cuantitativa y para el resultado se realizaron 3 actividades donde se pudo evidenciar que en los 4 colegios los niños consumen desde comidas rápidas y snacks hasta alimentos saludables (frutas) y en menor preferencia verduras o jugos. Se concluyó que, en el país es más fácil que los padres accedan a la compra de alimentos rápidos o snacks poco saludables, que a prepararles una lonchera nutritiva y de calidad, ello se debe a la falta de tiempo que tienen por sus ocupaciones (21).

Ipial E. En su investigación, tuvo como objetivo determinar el grado de conocimientos y práctica sobre loncheras saludables según características culturales y socioeconómicas en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar, Carchi, 2021. Dicho estudio tuvo un enfoque descriptivo - observacional, de campo, cuantitativo, de corte transversal y correlacional; en el cual la muestra fue de 63 madres o cuidadores de niñas y niños (entre 3 a 5 años de edad) que cursan el nivel inicial del centro de estudio. La recolección de la información fue mediante una encuesta y el instrumento fue un cuestionario, adicional a ello se usó la técnica

de observación directa y se tuvo como instrumento una ficha de observación, adicional a ello un material fotográfico. Como resultado se obtuvo que existe relación significativa entre características socioeconómicas, culturales y el conocimiento que tienen las madres al momento de elaborar una lonchera, además de que según nivel de práctica hay un alto porcentaje de ellas que preparan una lonchera de categoría buena; por otro lado, no existe relación significativa en el número de hijos, el área urbana, rural y el estado civil de las madres con relación al conocimiento al momento de preparar una lonchera. Concluyendo, que a pesar de que existe un conocimiento alto por parte de las madres o cuidadores de los niños, hay ciertos obstáculos que impiden que se elabore una lonchera saludable ya sea por el factor económico o porque los niños quedan a cargo de terceras personas (22).

Pearson et al. Realizó un estudio que tenía como objetivo describir los alimentos envasados que consumían los niños que asistían a servicios de educación y atención a la primera infancia, comparar las porciones de alimentos envasados consumidos con las directrices nutricionales y explorar las asociaciones entre las características de los padres y las porciones de alimentos envasados en las loncheras. El método de estudio fue transversal, se recopilaron los datos de la lonchera y se fotografiaron el contenido de los mismos; los datos estadísticos se realizaron con SAS (V.9.43) software estadístico. Como resultado se obtuvo la recopilación de datos sobre los alimentos envasados y consumidos de las loncheras de 355 niños de 17 servicios, siendo un 44% de las loncheras que tenían verduras, un 54% tenía al menos una porción de alimentos poco nutricionales (snacks, dulces, refrescos, entre otros) y menos del 1% de las loncheras cumplieron con todas las pautas nutricionales específicas del entorno. En conclusión, las loncheras contenían alimentos poco nutricionales en exceso y baja preferencia por verduras, frutas u otro grupo de alimentos (23).

## **2.2. Bases teóricas**

Para el abordaje de las distintas bases teóricas se describen en orden de la variable estudiada que se tiene en el presente estudio. Es necesaria la enfatización en la importancia de una dieta equilibrada que provea todos nutrientes esenciales en el individuo, por ello una nutrición balanceada permite evaluar la calidad nutricional de loncheras y evaluar la adecuada cantidad y variedad de los nutrientes que contribuyan al desarrollo ideal y el bienestar de los niños (24).

#### 2.2.1. Alimentación familiar

La mayor parte de los hábitos adquiridos es en el entorno familiar; es por ello, que se reconoce que la alimentación es una actividad social y cultural, la cual es aprendida y por ende, se practica en la familia. La importancia de la familia en la alimentación radica en que las actitudes y comportamientos del entorno primario moldean a largo plazo las preferencias de los menores. Por ende, se debe explorar en cómo los miembros claves de la familia (los padres) transmiten conocimientos y prácticas relacionadas a la alimentación de los niños a través de la preparación de distintos platos balanceados y saludables para ellos (24).

Se debe tener en cuenta también que en este aspecto entra a tallar la disponibilidad de alimentos (tanto saludables como no saludables), además de las rutinas alimentarias y las interacciones familiares, las cuales contribuyen a los hábitos alimentarios de los niños. Esto en el caso de las loncheras influye en cómo se facilita o se dificulta la preparación y elección de los alimentos nutritivos (25).

#### 2.2.2. Nutrición balanceada

La nutrición se considera como el proceso en el cual los individuos u organismos obtienen y usan los nutrientes necesarios para mantener las funciones vitales a la vez que se promueve el crecimiento y desarrollo de este. Por ello, una nutrición balanceada tiene como premisa el incluir en una dieta saludable una variedad de nutrientes esenciales los cuales en proporciones adecuadas satisfagan las necesidades nutricionales del organismo (26).

La importancia de una nutrición balanceada se basa en el consumo de alimentos variados que proporcionen una amplia gama de nutrientes, como son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y también minerales. Además, se debe sumar las correctas porciones, pues esto resulta en el bienestar de la persona la cual promueve la buena salud del individuo, al tener en cuenta las cantidades también se debe considerar la calidad de los alimentos, pues en ellos se considera si las proporciones de estos cumplen y se ajustan a las necesidades de los individuos (27).

La nutrición balanceada no solo es necesaria en la etapa de la adultez, sino también en la infancia, pues es esencial para mantener un crecimiento saludable sin excesos de calorías. También, se tiene que tener en cuenta que una educación nutricional es crucial para que las personas tomen decisiones informadas sobre la dieta que consumen. Es por esto, que en la nutrición balanceada de un menor se considera también la lonchera y cómo puede influir en la dieta saludable del niño (26).

### 2.2.3. Teoría de Albert Bandura

La investigación tiene como teoría soporte el modelo de Albert Bandura el cual es conocido como la teoría del aprendizaje social, este se centra en cómo los individuos adquieren diferentes aprendizajes observando a los demás y siendo partícipes de los procesos de modelado y observación de comportamientos. Esta teoría es una de las más influyentes en el campo del aprendizaje y la psicología social (7). Los componentes que ayudan a explicar cómo se produce este aprendizaje son los siguientes:

2.2.3.1. Atención: Este es el primer paso para el proceso de aprendizaje social. Pues, para que una persona aprenda por observación, se debe prestar atención al modelo y comportamiento que está siendo demostrado. La atención es muy necesaria para que la información sea procesada y registrada en la memoria. La observación de un niño, por ejemplo, hacia su maestro sobre cómo resolver un problema en el pizarrón, se da cuando este ve al maestro seguir los pasos para resolver el problema (7,28).

2.2.3.2. Retención: Después de prestar atención al modelo y al comportamiento observado, la persona debe ser capaz de retener la información. La retención implica la capacidad de recordar y almacenar las representaciones mentales de lo que se ha observado para que pueda ser recuperado posteriormente. Del ejemplo anterior, el niño luego de observar a su maestro resolver el problema, este se asegura de retener la información en su memoria. Puede tomar notas en su cuaderno o mentalmente repetir los pasos necesarios para resolver el problema (7,28).

2.2.3.3. Reproducción: Una vez que se ha atendido al modelo y se ha asimilado la información, la persona puede replicar e imitar el comportamiento ya observado. Esto puede implicar la capacidad de traducir la información retenida en acciones concretas. Aquí se puede observar en el ejemplo del niño, el cual una vez ha prestado atención y retenido ya la información, intenta resolver por sí mismo el problema, siguiendo los pasos ya observados de su maestro. La reproducción implica poner en práctica lo que ya se ha aprendido (7.28).

2.2.3.4. Motivación: La motivación es uno de los factores importantes del aprendizaje social. Las personas pueden estar motivadas para imitar un comportamiento observado si creen que les reportará beneficios o recompensas, como la obtención de resultados positivos o la evitación de consecuencias negativas. La motivación es capaz también de influir en la decisión de abstenerse de imitar un comportamiento si se percibe que los costos o riesgos superan los beneficios. Como ejemplo, se puede tomar la decisión del niño para resolver el problema matemático. Si el niño tiene la motivación intrínseca de aprender matemáticas y así obtener buenas calificaciones, es más probable que se sienta motivado para aplicar lo que se ha aprendido. También podría estar motivado por los elogios del maestro y de los padres si resuelve los problemas con éxito (7,28).

Siguiendo esta teoría se puede sugerir que los niños pueden aprender a través de la observación y el modelado de las decisiones alimentarias de sus madres.

#### 2.2.4. Teoría de la Influencia Social

Esta teoría se centra en cómo las personas influyen en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de los demás, este enfoque psicológico y sociológico explora cómo las normas sociales, actitudes, opiniones y los comportamientos de las personas en un grupo o sociedad pueden ejercer una influencia significativa en el comportamiento de los individuos (29). Esta teoría abarca los siguientes puntos:

2.2.4.1. Conformidad: La conformidad se refiere a la tendencia que poseen las personas de ajustar sus sentimientos, pensamientos o comportamientos para que coincidan con los de un grupo mayoritario. Esto se debe a la presión del grupo o el deseo de encajar y ser aceptado. En este caso se podría imaginar a un grupo de niños de 5 años en una guardería, los cuales están coloreando un conjunto de imágenes. Si uno de los niños comienza a colorear de forma particular, es muy probable que los demás niños sigan su ejemplo y colorean de la misma forma, incluso si inicialmente tenían la intención de hacerlo de manera diferente (29,30).

2.2.4.2. Obediencia: La obediencia implica seguir las órdenes o directrices de una figura de autoridad, incluso si estas órdenes van en contra de las propias creencias o valores. En un contexto de cuidado infantil, se observa una figura de autoridad a la maestra del salón, la cual puede dar instrucciones claras a los niños, como “lava tus manos antes de comer”. La mayoría de los niños obedecen estas instrucciones sin cuestionarlas, demostrando obediencia a la figura de autoridad (29,30).

2.2.4.3. Persuasión: La persuasión se refiere a la influencia deliberada que una persona ejerce sobre otra para cambiar sus creencias, actitudes

o comportamientos. Esto puede involucrar argumentos racionales, apelaciones emocionales o tácticas de persuasión. En este escenario se puede tener a un niño de 5 años tratando de persuadir a otro para que comparta su juguete favorito, argumentando cosas como “si compartes conmigo, yo compartiré contigo después”, el objetivo de la persuasión es que se influya en la decisión del niño de compartir el juguete (29,30).

2.2.4.4. Normas sociales: Las normas sociales son reglas y expectativas que rigen el comportamiento dentro de una sociedad o grupo. Las personas a menudo se ajustan a estas normas para así evitar el rechazo social o para obtener aprobación. En una clase preescolar se podría dar cuando los niños aprenden normas básicas sociales, como esperar su turno para hablar o compartir con los demás. Cuando un niño ve a sus compañeros seguir estas normas, es más probable que él también lo haga para ser aceptado y encajar en el grupo (29,30).

2.2.4.5 Influencia de minorías: Aunque gran parte de la investigación sobre la influencia social se ha centrado en la conformidad a las mayorías, también se ha explorado cómo las minorías pueden ejercer influencia y promover el cambio social a través de la consistencia y la persuasión. En el contexto deseado un niño con su grupo de amigos quiere jugar un juego diferente a lo que la mayoría prefiere, incluso si es la minoría en este caso, si el niño persiste y explica porque le gustaría jugar ese juego, es posible que los demás se unan a él y acepten dicha elección (29, 30).

En el presente estudio esta teoría se enfoca en cómo las normas sociales, actitudes y comportamientos de las madres pueden influir en las elecciones alimentarias de sus niños. Así también, en cómo el conocimiento de las madres afecta en la percepción de la alimentación saludable en el hogar y cómo esto influye en los niños.

## 2.2.5. Teoría de la Autodeterminación

La teoría de la autodeterminación se enfoca en la motivación interna y en el cumplimiento de las necesidades psicológicas fundamentales como factores que impulsan el comportamiento humano. Esta teoría fue desarrollada por Deci y Ryan en la década de 1980 y ha generado un gran impacto en campos como la psicología, la educación, el deporte y la salud (31). La teoría se basa en tres necesidades psicológicas fundamentales que las personas buscan satisfacer:

2.2.5.1. Necesidad de autonomía: Esta necesidad menciona el deseo de sentir que uno tiene elección y control sobre sus propias acciones y decisiones. Las personas necesitan sentir que están actuando de acuerdo a su propia voluntad en lugar de sentirse controlada por agentes o factores externos. En este contexto, un ejemplo sería un niño de 5 años que decide qué ropa ponerse por la mañana. Sus padres le permiten elegir su forma de vestir, lo que le brinda una sensación de autonomía y control sobre su apariencia personal (31,32).

2.2.5.2. Necesidad de competencia: Esta necesidad implica el deseo de sentirse eficaz y capaz en las actividades que uno realiza. Las personas buscan desafíos y oportunidades para desarrollar sus habilidades y sentirse competentes en lo que hacen. Lo podríamos observar, por ejemplo, en un niño que aprende a manejar bicicleta y finalmente logra mantener el equilibrio durante un largo periodo, esto lo hace sentir competente y orgulloso de sus habilidades (32).

2.2.5.3. Necesidad de relación o afiliación: Esta necesidad habla sobre el deseo de conectar con los demás, experimentar relaciones positivas y sentirse parte de la comunidad. Las relaciones interpersonales satisfactorias son fundamentales para el bienestar emocional y la motivación. Un ejemplo, podría ser el de un niño el cual se une a un equipo deportivo, desarrolla amistades cercanas con sus compañeros de equipo. Se siente conectado con todos y valora la amistad que comparten (31).

La teoría postula que cuando los individuos pueden satisfacer estas necesidades experimentan una motivación intrínseca, es decir, una motivación que surge de un interés genuino en la actividad o tarea a realizar (32).

Por otro lado, cuando estos se sienten presionados o controlados de forma externa, su motivación se vuelve extrínseca, lo cual implica que se realiza la actividad debido a recompensas externas o para evitar ciertos castigos, en lugar de hacerlo por interés propio (32).

En la presente investigación esta teoría explicaría cómo el apoyo y la orientación de las madres sobre la preparación de una lonchera saludable puede influir en la motivación intrínseca de los niños para comer de manera adecuada.

#### **2.2.4. Definiciones**

##### **Alimentación**

La alimentación es una acción voluntaria que abarca todos los procesos de modificación, elaboración y consumo de alimentos, estos varían según el entorno, la cultura y los hábitos alimentarios. Por tal motivo, en la etapa preescolar los padres tienen un rol muy importante en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos, ya que ellos son los que brindan los alimentos para su consumo diario. Además, los padres juegan el rol de modelos de conducta y deciden los alimentos que se incluyen en las loncheras (33).

##### **Alimentación saludable**

Una alimentación saludable consta en la ingestión de alimentos que contienen todos los nutrientes necesarios para mantener una vida y salud libre de enfermedades. Incluyen los procesos relacionados con la elección y combinación de alimentos para establecer nuestra dieta (34).

Los alimentos saludables brindan a los niños y niñas las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesitan para su crecimiento

normal, también ayudan a mantener un peso normal y proporcionan energía para estudiar y jugar (35).

### Nutrición

Se define como la acción y el efecto de nutrir. Siendo un proceso mediante el cual se ingieren alimentos en relación con las necesidades dietéticas que el cuerpo necesita. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción (36).

### Estado nutricional

El estado nutricional en condiciones normales es el resultado del equilibrio entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y su completa utilización en el organismo (37,38). Siendo este influenciado por factores ambientales, genéticos, culturales, físicos, biológicos y económicos (39), los que pueden impedir un aprovechamiento óptimo de los alimentos consumidos, causar una ingesta insuficiente o consumo en exceso de nutrientes (40). En el año 2021, a nivel mundial, según la OMS 52 millones de infantes menores de 5 años tienen emaciación (de los cuales 17 millones padecen emaciación grave) y 155 millones sufren retraso en su crecimiento, además, 41 millones presenta obesidad o sufren de sobrepeso. Alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición (41), en su mayoría se registran en los países de ingresos bajos y medianos (42).

### Lonchera saludable

Los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan, cereales, entre otros), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes, etc.) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras) (43).

### Alimentos energéticos

Como su nombre lo indica, son alimentos que proporcionan energía a nuestro organismo para poder realizar todas las funciones orgánicas a lo largo del día.

Entre ellos están, los hidratos de carbono más conocidos como carbohidratos y los lípidos (44).

Los carbohidratos son macronutrientes, cuya función principal es brindar energía a nuestro organismo para realizar diversas actividades diarias. Algunos alimentos que contienen carbohidratos son: cereales, harinas, panes, pastas, azúcar dulce, mermelada, frutas, papa (45).

Los lípidos, son uno de los macronutrientes que contienen grasas esenciales para cubrir los requerimientos de energía, de vitaminas liposolubles y de ácidos grasos esenciales. El aceite y las grasas, son parte de los lípidos (de reserva) que también aportan energía. Algunos alimentos que la contienen son el yogurt, manteca, queso, pescado y frutos secos (45).

#### Alimentos constructores

También llamados formadores, tienen como función construir, reparar o restaurar las células o estructuras del organismo. Ayudan en el crecimiento al formar los huesos y músculos, por lo que son alimentos esenciales en la etapa preescolar. Las proteínas son los alimentos formadores por excelencia (46).

Algunos alimentos que contienen proteínas son: la carne (pollo, res, pescado), leche y derivados como el queso o el yogur; los huevos y legumbres (46).

#### Alimentos reguladores

Son un grupo de alimentos que comprenden las vitaminas, los minerales y el agua. Son importantes ya que hacen posible que los demás alimentos cumplan con las funciones que les corresponden, puesto que regulan las reacciones bioquímicas que suceden en el organismo. El agua se necesita en grandes cantidades, ya que es el componente más abundante de nuestro cuerpo (47).

#### Energía

Se genera energía, cuando el cuerpo ingiere alimentos que contienen carbohidratos, proteínas y grasas, los cuales se metabolizan y permiten al organismo que realice las funciones diarias. La ingesta de alimentos que generan energía son vitales en la dieta del niño debido a que si no logran alcanzar las necesidades adecuadas de estas, las proteínas, vitaminas y

minerales no podrán realizar de manera correcta sus funciones metabólicas. En particular, si existe un déficit de energía en el cuerpo, las proteínas no podrían crear y reconstruir tejidos, por lo cual, pasarán a formar parte de la creación de energía en el organismo. Además, hay que tener en cuenta de que el exceso de aporte de energía va a resultar perjudicial para el cuerpo ya que se almacenará como grasa (48).

#### Proteínas

Son los alimentos formadores por excelencia, cuya función principal es reparar tejidos y contribuir con el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de los mismos, actúan en la mayoría de los procesos metabólicos en el organismo (48).

#### Carbohidratos

Los hidratos de carbono son fuente importante de energía ya que se degradan con facilidad y por ende se pueden utilizar al momento. Se dividen en dos grupos principales: azúcares (con estructuras simples) y almidones (con estructuras más complejas). Además, deberían constituir el 50-60% del total de energía (48).

#### Lípidos

Son fuente importante de energía, base necesaria para el transporte de vitaminas liposolubles y generador de ácidos grasos esenciales como el alinolénico-omega 3 y el linoleico-omega 6. El rango de la ingesta total de grasa para niños de 2 a 3 años es de 30-35% (de la ingesta de energía) y para niños de 4 a 18 años es de 25-35%. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total (48).

#### Vitaminas

Son sustancias esenciales para nuestro organismo puesto que naturalmente no las podemos producir, por tal motivo es necesario el consumo de diversos alimentos que las contienen. Se clasifican en dos grupos de acuerdo a su solubilidad: vitaminas hidrosolubles (complejo B y vitamina C) se encuentran

disueltos en los alimentos, el consumo alto puede producir efectos adversos en salud, sin embargo, los síntomas de toxicidad duran poco tiempo; las vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K) presentes en componentes grasos de los alimentos, puede producir síntomas de toxicidad si se consume solamente suplementos vitamínicos (especialmente la vitamina A y D) cabe mencionar que, si no hay un consumo suficiente de estas, se produce enfermedades crónicas, es por ello conocer también que su función es importante ya que actúa como coenzimas en cambios químicos que se presentan en el cuerpo (49).

#### Minerales

Son elementos químicos primordiales para que la actividad celular y función metabólica se realicen con normalidad, la función principal es regular la tiroides (necesario para el crecimiento infantil). Además, transporta potasio y sodio a las membranas del cuerpo, asimismo lleva oxígeno al cerebro para un correcto equilibrio hídrico en los tejidos y controla la acidez básica de los líquidos físicamente. De igual forma, se sabe que los humanos requieren de minerales para formar huesos, dientes y cartílagos, incluso tejidos. Entre ellos se encuentran: calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, flúor, yodo, selenio, cobre, manganeso, cromo, molibdeno, sodio, potasio, cloro (49).

#### Líquidos

Principal componente del cuerpo humano, que está presente tanto en las bebidas como en los alimentos. Una de las funciones importantes del agua es el transporte de sustancias hacia la célula y desde las células a todo el organismo. Genera un medio acuoso para el metabolismo celular y actúa como un solvente para los solutos; ayuda en la digestión de los alimentos, además aporta un medio de la excreción de los residuos corporales a través de la piel, pulmones, riñones, tracto intestinal y regula la temperatura corporal (50).

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

El método de la investigación fue mixto, pues combinó tanto la recopilación y análisis de datos cuantitativos como cualitativos en un mismo estudio. Este se utilizó para proporcionar una comprensión más completa del problema de investigación y aprovechar todos los datos recopilados (51).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

El enfoque de la investigación fue descriptivo pues ayudó a caracterizar la situación actual de los conocimientos maternos sobre las loncheras y el comportamiento de las madres en cuanto a su percepción sobre las loncheras saludables (51).

### **3.3. Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue no experimental, pues no se manipuló la variable, ni se estableció un grupo de control para comparar los resultados. En cambio, se observaron y se recopilaron los datos sobre el comportamiento tal como se dieron naturalmente (51).

El estudio tuvo como única variable el nivel de conocimiento materno sobre la lonchera saludable.

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño fue transversal, pues se recopilaron datos en un solo punto en el tiempo, en un momento específico (51).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **Población:**

La población estuvo conformada por 235 madres de menores de 5 años del I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero.

#### **Muestra:**

La muestra estuvo constituida por 106 madres de niños menores de 5 años.

**Criterios de inclusión:**

- Madres y tutores de niños que firmaron el consentimiento informado y acordaron formar parte del estudio.

**Criterios de exclusión:**

- Madres de estudiantes preescolares que no pertenecieron a la jurisdicción del I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero.
- Madres de estudiantes preescolares los cuales decidieron no firmar el consentimiento informado.

**Muestreo:**

El criterio para la selección de la muestra fue no probabilístico, por conveniencia, pues los grupos a estudiar se reclutaron de forma voluntaria y con la firma de un consentimiento informado para su participación en la investigación (52, 53).

### 3.6. Variables y operacionalización

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala de Niveles
Conocimiento materno sobre loncheras saludables	Cúmulo de saberes de las madres sobre alimentos que beneficien a que el niño tenga una alimentación nutritiva y balanceada, esta debe englobar a los alimentos energéticos, reguladores y constructores.	Nutrientes y Alimentos que contenga una lonchera saludable	Para el conocimiento sobre las loncheras saludables se usó un instrumento que posee 24 ítems, los cuales miden diferentes dimensiones: generalidades, nutrientes, micronutrientes, loncheras saludables, y qué es lo que incluye una lonchera saludable, dividiéndose en tres categorías: bajo, medio y alto.	Generalidades: 1-2 ítems Energéticos: 3-5 ítems	<ul style="list-style-type: none"> <li>● (0 - 12 ítems) Conocimiento bajo I</li> <li>● (13 - 16 ítems) Conocimiento medio II</li> <li>● (17 - 20 ítems) Conocimiento alto III</li> </ul>
				Grasas: 6 ítems	
				Proteínas: 7-10 ítems	
				Vitaminas: 11-15 ítems	
				Minerales: 16-20 ítems	

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

#### **3.7.1. Técnica**

Para la medición del conocimiento de las madres de los niños, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario validado ya anteriormente, el cual fue actualizado para luego ser validado nuevamente por un juicio de expertos. De esta manera, se obtuvo una cantidad de datos significativa de una manera óptima y válida (51).

Las fechas para la intervención en la institución educativa se coordinaron mediante llamada telefónica y conversaciones con la directora y subdirectora del plantel, para obtener los permisos correspondientes.

#### **3.7.2. Descripción del instrumento**

Para la recolección de información sobre el conocimiento de las madres de los niños menores de 5 años, previamente al cuestionario, se realizó una charla informativa sobre loncheras saludables, la cual duró aproximadamente 10 minutos y en la que se empleó el material educativo de Mary Dextre. Luego, se usó el cuestionario obtenido de Mirella Stefany Larico Rodríguez, en su estudio sobre “Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares del I.E. 7055 Túpac Amaru II en el año 2020”, el cual fue adaptado del cuestionario creado por Alvarado La Torre Janeth M. en su estudio sobre “Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I 115-24 Semillitas del Saber: Cesar Vallejo 2012”. El instrumento constó de un conjunto de preguntas relacionadas con el tema de interés del estudio (7, 54).

El formulario estuvo constituido por dos secciones: la primera parte consta de los datos personales y generales de los padres de familia (edad, estado civil, ocupación, grado de instrucción y número de hijos); la segunda parte incluyó 20 preguntas relacionadas al contenido, preparación y alimentos que debe llevar una lonchera saludable (54).

### **3.7.3. Validación**

La validación fue el proceso por el cual se evaluó el instrumento de recolección elegido para la o las variables, asegurando que cumpliera de forma correcta con el propósito para el cual fue creado en el estudio (55).

En la presente investigación se realizó la validez del instrumento a través de una prueba binomial, y se contó con la participación y cooperación de 3 jueces expertos, los cuales aplicaron la evaluación del instrumento mediante 2 criterios: pertinencia y adecuación. Esto permitió establecer la autenticidad del instrumento para su posterior aplicación (55).

### **3.7.4. Confiabilidad**

La fiabilidad o confiabilidad de un instrumento se refiere a la consistencia y estabilidad de las mediciones proporcionadas, asegurando que los resultados sean reproducibles y consistentes en diferentes tiempos o situaciones y con diferentes grupos de personas (56).

El instrumento de este estudio fue sometido a la prueba estadística de fiabilidad de Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de 0.78, lo que determinó que el instrumento poseía una confiabilidad buena debido a que se encontraba en un rango aceptable y era adecuado para su aplicación (56).

## **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Para la intervención y recolección de los datos, así como la obtención de información preliminar, se coordinó con la directora y subdirectora del centro de educación I. E. 2039 José Víctor Castilla Montero, solicitando la autorización correspondiente para llevar a cabo la intervención. Asimismo, se pactó el horario disponible de los docentes, preescolares y escolares.

Para la verificación y recolección de datos, se contó con la presencia y colaboración de la Licenciada Aurelia Ticona, nutricionista del Centro de Salud de Ermitaño Alto, quien supervisó la aplicación de la encuesta y el registro físico de los datos.

Para recopilar datos del cuestionario sobre el conocimiento de las madres acerca de las loncheras saludables, se contó con la colaboración de las profesoras de los niños menores de 5 años, quienes asistieron en la convocatoria de los padres de familia y facilitaron el archivo Excel con la lista de alumnos del plantel en el periodo del año 2024.

A los padres de los niños se les entregó un consentimiento informado y se les explicó el motivo de la investigación, así como la importancia de su participación. Al finalizar la realización del cuestionario, se les agradeció su cooperación.

Todo dato obtenido fue ingresado y registrado en una base de datos, a partir de la cual se elaboró una matriz para su procesamiento en los siguientes programas: software SPSS v.26.0 y Microsoft Software Excel 2016 versión 16.0.4266.1001.

### **3.9. Aspectos éticos**

El presente estudio cumplió con los criterios éticos de respeto, así como la libre participación, estableciendo un acuerdo mutuo con la entidad institucional e informando a los padres sobre la decisión de participar o no en el estudio.

Se garantizó el anonimato para las personas implicadas en el estudio, evitando la revelación de nombres y apellidos.

Asimismo, se tuvo en cuenta la confidencialidad del estudio, pues solo se realizó para fines de estudio y desarrollo académico.

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **4.1. Resultados**

La encuesta virtual estuvo conformada por 20 preguntas relacionadas al conocimiento sobre las loncheras saludables. Se encuestó a 106 madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024 y se obtuvieron los siguientes resultados:

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 1. Características sociodemográficas de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Características de las madres</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Edad de la madre</b>		
19-21	1	1%
22-31	43	41%
32-41	49	46%
42-51	13	12%
<b>Grado de Instrucción de la madre</b>		
Primaria	4	4%
Secundaria	60	57%
Sin estudios	1	1%
Superior	41	39%
<b>Estado Civil de la madre</b>		
Casada	25	24%
Conviviente	51	48%
Separada	8	8%
Soltera	22	21%
<b>Número de Hijos</b>		
Dos hijos	44	42%
Más de 3 hijos	13	12%
Tres hijos	16	15%
Un hijo	33	31%
<b>Ocupación de la madre</b>		
Ama de casa	36	34%
Empleada	29	27%
Negociante	32	30%
Otros	9	8%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

En la tabla 1, se observa que las madres de niños menores de cinco años tienen principalmente entre 32 y 41 años (46%) y 22 a 31 años (41%), mientras que un 12% se encuentra entre los 42 y 51 años, y solo un 1% tiene entre 19 y 21 años. En cuanto al nivel de instrucción, el 57% ha completado la educación secundaria, el 39% cuenta con estudios superiores, el 4% solo alcanzó la primaria y el 1% no tiene estudios. Respecto a su ocupación, el 34% son amas de casa, el 30% se dedican al comercio, el 27% son empleadas y un 8% realiza otras actividades.

Estos datos reflejan una población mayor a los 32 años, con un nivel educativo medio y ocupaciones centradas en casa, el comercio y el empleo formal. Resaltando la importancia de estrategias accesibles para mejorar sus conocimientos sobre alimentación saludable.

**Tabla 2. Nivel de conocimiento global de las madres de los niños menores de 5 años sobre loncheras saludables de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Nivel de conocimiento de las madres</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento Alto	23	22%
Conocimiento Medio	46	43%
Conocimiento Bajo	37	35%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

En la Tabla 2, se evidencia que la mayoría de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero tiene un nivel de conocimiento medio del 43%, el 22% presenta un conocimiento alto y el 35% posee un conocimiento bajo. Ello sugiere que aunque un porcentaje alto tenga un conocimiento adecuado sobre las loncheras saludables, existe buena parte de las madres que posee un conocimiento insuficiente sobre el tema.

**Tabla 3. Nivel de conocimiento específico de las madres de los niños menores de 5 años sobre loncheras saludables de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Nivel de conocimiento (General)</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento Alto	72	68%
Conocimiento Medio	26	25%
Conocimiento Bajo	8	8%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

En la Tabla 3, referente a los conocimientos generales sobre una lonchera saludable, se muestra que las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero tienen un nivel de conocimiento alto (68%),

seguido por un nivel de conocimiento medio (25%) y de acuerdo al conocimiento bajo (8%). Lo mencionado evidencia que gran parte de las madres tiene noción de los aspectos clave de una lonchera saludable, sin embargo, existe un pequeño porcentaje que no tiene los conocimientos adecuados sobre ello.

**Tabla 4. Nivel de conocimiento de las madres de los niños menores de 5 años sobre alimentos energéticos en las loncheras saludables de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Nivel de conocimiento (Energéticos)</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Conocimiento Medio	71	67%
Conocimiento Alto	21	20%
Conocimiento Bajo	14	13%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

La Tabla 4 refleja que, en cuanto al conocimiento sobre alimentos energéticos, la mayoría de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero posee un conocimiento medio (67%), seguido por un conocimiento alto (20%) y un conocimiento bajo (13%). Lo anterior demuestra que la mayoría de madres tiene un buen conocimiento sobre los alimentos energéticos que debe contener una lonchera saludable, pero aún hay un grupo importante que no posee mucha información sobre el tema.

**Tabla 5. Nivel de conocimiento de las madres de los niños menores de 5 años sobre alimentos grasos en las loncheras saludables de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Nivel de conocimiento (Alimentos grasos)</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Conocimiento Alto	106	100%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

La Tabla 5 muestra que, en relación con el conocimiento sobre los alimentos grasos en las loncheras saludables, todas las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero poseen un nivel de

conocimiento alto (100%). Respecto a los alimentos grasos en las loncheras saludables, las madres mostraron en su totalidad comprender el tema y dominarlo.

**Tabla 6. Nivel de conocimiento de las madres de los niños menores de 5 años sobre alimentos proteicos en las loncheras saludables de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Nivel de conocimiento (Alimentos proteicos)</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento Alto	60	57%
Conocimiento Medio	46	43%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

A continuación, en la Tabla 6 se detalla el nivel de conocimiento de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero respecto a los alimentos proteicos en las loncheras saludables. Se muestra que, el 57% de las madres tiene un conocimiento alto, mientras que el 43% restante posee un conocimiento medio. Según los resultados, las madres tienen un buen conocimiento sobre los alimentos proteicos en las loncheras saludables, ya que más del 50% lo demuestra en la encuesta.

**Tabla 7. Nivel de conocimiento de las madres de los niños menores de 5 años sobre alimentos vitamínicos en las loncheras saludables de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Nivel de conocimiento (Alimentos vitamínicos)</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento Medio	56	53%
Conocimiento Alto	48	45%
Conocimiento Bajo	2	2%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

La Tabla 7 muestra que, con respecto al conocimiento sobre los alimentos vitamínicos en las loncheras, la mayoría de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero tiene un conocimiento

medio (53%), seguida de un conocimiento alto (45%) y, finalmente, con un conocimiento bajo (2%). Según lo indicado en los resultados, se deduce que un gran porcentaje de las madres tienen un conocimiento promedio sobre los alimentos vitamínicos en las loncheras, mientras que un mínimo porcentaje no lo tiene.

**Tabla 8. Nivel de conocimiento de las madres de los niños menores de 5 años sobre alimentos de fuente mineral en las loncheras saludables de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.**

<b>Nivel de conocimiento (Alimentos minerales)</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento Alto	53	50%
Conocimiento Medio	50	47%
Conocimiento Bajo	3	3%
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Cuestionario virtual sobre loncheras saludables.**

A continuación, en cuanto el nivel de conocimiento sobre minerales presente en los alimentos, se detalla que un 50% de madres de los niños menores de 5 años de la I.E 2039 Jorge Víctor Castilla Montero presentan un conocimiento alto, mientras que el 47% tiene un conocimiento medio y el 3% restante de las madres muestra un conocimiento bajo. Estos resultados evidencian que la mayoría de madres posee un buen nivel de conocimiento sobre minerales presente en los alimentos, aun así, existe un menor porcentaje con un conocimiento insuficiente.

#### **4.1.2. Discusión de resultados**

En este capítulo se discuten los resultados que se obtienen en la investigación, ello en relación con los hallazgos de teorías, autores y/o estudios previamente revisados para el presente trabajo. La muestra obtenida sobre las características de la población, estuvo compuesta en su mayoría por mujeres de entre los 32 y 41 años, con estado civil conviviente, y con el grado de instrucción secundaria. En cuanto al número de hijos en su mayoría tiene dos hijos y sobre la ocupación muchas de las madres son amas de casa. Estos hallazgos son consistentes con los de Trellez (2019) (13), quien encontró que la mayoría de las madres tenía entre

30 y 59 años. Asimismo, Díaz (2022) (28) evidenció que el 60.9% de los participantes en su estudio eran amas de casa, dato que también coincide con los resultados obtenidos en esta investigación. Estos factores podrían haber influido en los resultados observados.

La alimentación en cualquier etapa es de gran importancia, especialmente en la infancia, ya que el preescolar se encuentra en pleno desarrollo físico y mental. En este sentido, las loncheras saludables juegan un papel clave para alcanzar este objetivo. Por lo cual, es crucial que las madres tengan un conocimiento óptimo y necesario para seleccionar y ofrecer diariamente los alimentos que favorezcan el bienestar de sus niños.

Por ello, el presente estudio se realizó con la finalidad de “***conocer el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables de niños menores de 5 años en la Institución Educativa 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del distrito de Independencia - Lima 2024***”, para así dar una correcta orientación sobre la alimentación que deben tener los infantes menores de 5 años.

Asimismo, en el estudio realizado se encontró que el 43% tiene un nivel de conocimiento sobre loncheras saludables medio, mientras que el 22% tiene un conocimiento alto; ello se puede corroborar con el estudio de Collantes y Mejía (2021) (14), donde se evidenció que el 94.6% de madres que se encuestaron tenían un conocimiento medio y el 5.4% poseían un nivel alto. En este aspecto, se debe mencionar que los profesores siendo educadores y realizando reuniones a menudo con los padres y abordando temas con los estudiantes, podrían recibir capacitaciones sobre la composición correcta de las loncheras saludables de un nutricionista.

En la Tabla 3, respecto a los conocimientos específicos de las madres sobre las loncheras saludables, se observó que el 68% tiene un nivel alto de conocimiento, mientras que el 25% presenta un nivel medio. Estos resultados son similares a los obtenidos en el estudio de Trellez (2019) (13), donde el nivel de conocimiento más alto sobre loncheras saludables correspondió al 88%, seguido de un 12% con un conocimiento bajo. Por otro lado, en el estudio de Collantes y Mejía (2021) (14), la dimensión de conocimientos generales mostró un

predominio del nivel medio con un 80,6%, seguido por el nivel alto con un 19,4%. Esta diferencia puede explicarse por el hecho de que los estudios con mayor porcentaje de conocimiento alto se realizaron en zonas urbanas, donde las madres tienen más acceso a oportunidades educativas, en contraste con las zonas más alejadas de la capital.

Respecto al conocimiento sobre alimentos energéticos en las loncheras saludables, se obtuvo en el estudio que las madres poseen un conocimiento medio (67%), seguido por un conocimiento alto (20%) y un conocimiento bajo (13%). En el estudio de Cusi (2023) (15), los resultados evidenciaron que existían dos alternativas, 83,3% conocía la incorporación correcta de alimentos energéticos en la lonchera saludable y el 16,7%, lo desconocía. En contraste, en el estudio de Espinoza (2019) (57), con las mismas alternativas, se encontró que el 55% no tenía conocimientos sobre los alimentos energéticos; mientras que, el 45% de las madres, sí lo tenían. Se infiere que los alimentos energéticos (almidones, azúcares y grasas) que brindan al niño energía para realizar actividad física y sus deberes escolares, son necesarios ya que forman parte de la lonchera saludable y, por lo tanto, es indispensable que las madres de estos infantes tengan el conocimiento básico acerca de este nutriente.

En el estudio de Díaz (2022) (28), se observó que las madres encuestadas también mostraron un alto nivel de conocimiento sobre las grasas saludables en la alimentación infantil. Este hallazgo coincide con los resultados obtenidos en el presente estudio, donde se demostró que todas las madres de los niños menores de 5 años, poseen un nivel de conocimiento alto (100%). Esto resalta la relevancia de la educación nutricional en la infancia y refleja que las madres comprenden la importancia de los alimentos grasos en la dieta de sus hijos, así como la necesidad de incorporarlos de manera adecuada y diaria en las loncheras.

Los resultados obtenidos en la Tabla 6 muestran que una mayoría significativa de madres tiene un conocimiento alto (57%) sobre los alimentos proteicos de la lonchera saludable; mientras que, el resto de las madres posee un conocimiento medio (43%). En este sentido, las madres encuestadas demostraron conocimientos amplios y adecuados con respecto a los alimentos proteicos

siendo esto un dato positivo, pues sugiere que gran parte de las madres entiende la importancia de incluir estos alimentos en el horario escolar. Los resultados obtenidos en la presente investigación guardan relación con los hallazgos de Cusi (2023) (15), quien también realizó un cuestionario similar, sobre el conocimiento de los alimentos proteicos en las loncheras, donde se observó una tendencia semejante en cuanto al conocimiento que tenían los encuestados, esto dio como resultado que un porcentaje mayor de madres tuvo un correcto conocimiento sobre los alimentos proteicos (91%). Por otro lado, hubo un grupo de madres con un porcentaje menor del 9% que tiene un conocimiento limitado. El autor consideraba que el nivel iba a ser bajo o limitado en las madres sobre estos alimentos pues carecen de información precisa sobre ellos. Con ello, se demuestra que aún existen áreas por mejorar. Cuchilla (2021) (50) en su estudio da indicios que la educación nutricional de los padres o cuidadores es esencial, pues los alimentos proteicos contribuyen al desarrollo físico y cognitivo de los infantes.

En el estudio de Cusi (2023) (15), dentro de los resultados se obtuvo que un porcentaje mayor de las madres de niños menores de 5 años, de acuerdo a su nivel de conocimiento alto (conocen) fue de 85,9%, mientras que el restante (no conocen) fue de 14,1%, respecto a los alimentos regulares (frutas y verduras). En comparación con el presente estudio, se obtuvo que gran parte de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero tenían un nivel de conocimiento medio evidenciado en un 53%, seguido de un conocimiento alto con un 45% y, por último, con un 2% un nivel de conocimiento bajo. Aunque, en ambos estudios se abordan temas sobre la alimentación, la diferencia radica en que en un estudio habla sobre los alimentos reguladores en general y por el contrario, en el presente trabajo se abordan los alimentos ricos en vitaminas. Por lo expuesto anteriormente, al analizarlo se puede identificar que muchas madres muestran conocimientos adecuados sobre los alimentos que poseen vitaminas lo que podría brindar al infante una lonchera más variada, que llame su atención y además, que los nutra, asegurando su ingesta permanentemente en su dieta.

Según los resultados presentados en la Tabla 8, un 50% de las madres de los niños menores de 5 años de la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero tienen un conocimiento alto sobre los minerales en la lonchera saludable, mientras que, el 47% posee un conocimiento medio y solo el 3% un conocimiento bajo; esto indicaría que gran parte de las madres posee una comprensión correcta sobre los alimentos minerales dentro de una lonchera y dentro de la nutrición infantil. Aun así, existe un porcentaje pequeño que revela no estar completamente informado sobre el tema. Ello se contrasta con lo expuesto por Aquino y Condori (2023) (43), señalan que un consumo frecuente de loncheras carentes de nutrientes esenciales como los minerales puede desencadenar en problemas de salud como desnutrición o déficit cognitivo a largo plazo. En este sentido, es importante tener en cuenta que la lonchera no solo abarca los tres macronutrientes, sino también aquellos que forman parte de una dieta variada y saludable como los micronutrientes.

Por todo lo descrito previamente y los resultados que se hallaron en el presente estudio, se puede concluir que los resultados fueron los esperados ya que, contar con conocimientos adecuados representa un aspecto favorable en la población.

Todo ello determina que es de suma importancia la correcta información acerca de las loncheras saludables, siempre y cuando se aplique en el día a día y así crear buenos hábitos alimenticios en los niños desde edades tempranas para evitar problemas nutricionales a corto y largo plazo.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

Los resultados arrojaron que la población predominante fue de madres entre 32 a 41 años, amas de casa y con un grado de instrucción secundaria completa. Estos factores pueden confirmar que la edad y el nivel educativo puede influir de forma positiva en el conocimiento y prácticas nutricionales. Además, la ocupación que tienen las madres como amas de casa podría relacionarse directamente con su

interés y dedicación en la alimentación y salud de sus hijos, pues están más presentes del cuidado y alimentación en el hogar. También, se puede inferir que las madres al generar ingresos familiares tienen mayor capacidad de decisión sobre los alimentos de la olla familiar.

En la investigación presentada, también se determinó que un gran porcentaje de madres de los niños menores de 5 años de la I.E 2039 Jorge Víctor Castilla Montero tienen un nivel adecuado sobre los conocimientos acerca de las loncheras saludables. En particular, el 68% de la población encuestada presentó un conocimiento alto, lo cual sugiere que están bien informadas sobre la composición de la lonchera saludable. Sin embargo, existió una minoría de madres que aún tiene un conocimiento insuficiente, ello resalta la necesidad de continuar con programas de educación nutricional en los planteles.

Respecto a los conocimientos sobre cada grupo de alimentos presente en la lonchera saludable, los resultados evidenciaron que las madres cuentan con una comprensión adecuada sobre los alimentos energéticos, proteicos, grasos y minerales, ello con un porcentaje que variaba de alto a medio. No obstante, en cuanto a los alimentos vitamínicos, los niveles de conocimiento fueron ligeramente bajos, lo que reflejarían áreas que aún deben mejorarse a través de las estrategias educativas con los profesores.

También, se identificó que las madres de los niños del I.E 2039 Jorge Víctor Castilla Montero, conocen sobre la buena hidratación de los niños en la etapa preescolar, pues les ofrecen buenas alternativas para ello. Además, complementan este cuidado con una correcta composición de las loncheras saludables, lo cual se evidencia en los datos recolectados.

Por último, es evidente que la educación nutricional es una herramienta fundamental para el mejoramiento de la calidad de las loncheras escolares. Asimismo, las madres que cuentan con un buen conocimiento sobre los alimentos beneficiosos para la salud infantil están más predispuestas a tener las herramientas adecuadas para preparar mejores loncheras saludables. Por tal razón, es necesaria la inclusión de educadores y nutricionistas en el proceso de enseñanza para así fomentar los buenos hábitos alimenticios en la familia y el hogar.

## 5.2. Recomendaciones

A la directora y subdirectora del plantel escolar del colegio I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero, se aconseja tener apoyo de la posta Ermitaño Alto del distrito de Independencia, con el fin de crear talleres y/o programas que enriquezcan los conocimientos previos sobre una correcta lonchera saludable y, además, informar acerca de una correcta alimentación saludable en madres e infantes, con el objetivo de mejorar el estilo de vida familiar.

A los docentes del colegio I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero, se le recomienda mejorar, a través de capacitaciones hechas por profesionales nutricionistas, sus conocimientos sobre la buena alimentación y estilos de vida saludable, además de, hacer las coordinaciones requeridas para campañas escolares que refuercen la práctica de los buenos hábitos saludables en diversos ámbitos.

A todas las madres de los niños del nivel inicial del colegio I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero, se les llama a convocar sesiones educativas para mejorar e incrementar sus conocimientos acerca de los beneficios de una alimentación correcta que satisfaga los requerimientos diarios para un buen crecimiento y desarrollo, ya que ello se verá reflejado en su adultez.

A las madres de los niños del colegio I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero, aumentar el consumo variado de alimentos especialmente de frutas, verduras y proteínas de alto valor biológico, además de, mejorar las preparaciones de acuerdo con la edad del niño y del tiempo de comida, con el fin de fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños preescolares, reduciendo los riesgos de enfermedades en edades tempranas.

Al colegio I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero, se recomienda la implementación del servicio de nutrición, con el fin de dar una buena educación sobre nutrición familiar, brindando consejería, realizando valoración antropométrica y física, asimismo, dando un asesoramiento personalizado a cada alumno, todo ello para prevenir enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Y a las madres de los niños del colegio I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero, se les pide asegurar que los niños reciban las porciones adecuadas de los alimentos en su dieta diaria, pero teniendo en cuenta el factor socioeconómico, las preferencias alimenticias y la accesibilidad de estos en cada familia.

Se recomienda que en futuras investigaciones se valore la composición nutricional de la lonchera y se relacione con el nivel de conocimiento de las personas a cargo de la elaboración de esta. Asimismo, tomar en cuenta la composición familiar y evaluar el nivel de conocimiento de todos los cuidadores a cargo del niño.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez, D. Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013. Informe Técnico, Ministerio de Salud del Perú, Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional, Lima. 2015. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia\\_poblacion/Informe de Lonchera Escolar 2013.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/Informe de Lonchera Escolar 2013.pdf)
2. Serafin P. Manual de la alimentación escolar saludable. 2012. Disponible en: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
3. Montserrat Rivero Urgell, L. A. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Universidad de Zaragoza, Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza. 2015. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro\\_blanco\\_de\\_la\\_nutricion\\_infantil.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf)
4. Minaya, L., Pérez, M., & Vásquez, S. Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas - 2015. Universidad de Ciencias y Humanidades, Facultad de Ciencias de la Salud. 2017. Disponible en: [https://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/20.500.12872/162/Minaya\\_MT\\_Perrez\\_MJ\\_Vasquez\\_SY\\_TENF\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/20.500.12872/162/Minaya_MT_Perrez_MJ_Vasquez_SY_TENF_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
5. Marcotrigiano V, Stingi GD, Fregnan S, Magarelli P, Pasquale P, Russo S, et al. An integrated control plan in primary schools: Results of a field investigation on nutritional and hygienic features in the Apulia region (Southern Italy). *Nutrients* [Internet]. 2021 [citado el 29 de octubre de 2023];13(9):3006. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13093006>.
6. Coronel L. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares. Caserío de Colpa Tuapampa, Chota-2021 [Internet]. Unach.edu.pe. 2023 [citado el 29 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14142/394/Coronel\\_Fernandez\\_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14142/394/Coronel_Fernandez_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. Larico M. Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una institución educativa [Internet]. Repositorio URP. 2020 [citado el 23 de Octubre del 2023]. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030\\_72183230](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030_72183230)

[T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3109/TEISIS%20Ortega%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

8. Ortega CI. Relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación escolar y el estado nutricional en niños de una institución educativa primaria, San Juan Lurigancho - 2019 [Internet]. Uwiener.edu.pe. [citado el 1 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3109/TEISIS%20Ortega%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Mondragon G, Vilchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular "De la Cruz", Pueblo Libre, Lima. 2020 [Internet]. Repositorio.autonomaedica.edu.pe. 2020 [citado el 23 de Octubre del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
10. Alfaro CB, Rebolledo NP. Influencia de los padres en hábitos de estilo de vida saludable y estado nutricional de escolares de 1° año básico en la Región Metropolitana de Santiago [Internet]. 2019 [citado el 1 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1757/Alfaro\\_Rebolledo\\_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/1757/Alfaro_Rebolledo_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
11. Prevención de la obesidad [Internet]. Paho.org. [citado el 29 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
12. Asto G. Conocimientos materno sobre alimentación saludable en infantes del vaso de leche, AAHH Manuel Escorza–San Juan de Miraflores 2022 [Internet]. Ucv.edu.pe. 2023 [citado el 3 de abril de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113958/Asto\\_PGN-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113958/Asto_PGN-SD.pdf?sequence=1)
13. Trellez M. Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I. E. I. Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima, 2019[Internet]. Uwiener.edu.pe. 2019 [citado el 3 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3108/TEISIS%20Trelles%20Medaly.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
14. Collantes W; Mejia S. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, Végueta. 2020

- [Internet]. Ucv.edu.pe. 2021 [citado el 3 de abril de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64614/Collantes\\_BW\\_M-Mejia\\_GSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64614/Collantes_BW_M-Mejia_GSL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Cusi J. Conocimiento de las madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023 [Internet]. Usmp.edu.pe. 2023 [citado el 3 de abril de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12484/cusi\\_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12484/cusi_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  16. Alvarado P. Reyes B. Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco. 2019. Salud LA. UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN [Internet]. Undac.edu.pe. Disponible en: [http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2607/1/T026\\_71644925\\_T.pdf](http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2607/1/T026_71644925_T.pdf)
  17. Samamé P. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de la I.E Inicial N° 106 - Ferreñafe - 2019. UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO [Internet]. Udch.edu.pe. [citado el 30 de octubre de 2023]. Disponible en: [http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/1649/1/T044\\_17452478\\_T.pdf](http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/1649/1/T044_17452478_T.pdf)
  18. Guerrero M. Estado nutricional de los niños preescolares y la calidad de las loncheras saludables de la IE Sagrado Corazon de Maria N° 10007 del distrito de Chongoyape, 2019. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD [Internet]. Wordpress.com. [citado el 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2021/03/guerrero-montenegro-monica-jannett.pdf>
  19. Muñoz y Zambrano. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 - 2020. UCSG.EDU.EC. 2019; 1-86. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13663/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-371.pdf>
  20. Bracero R. NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL APORTE NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR EN PRIMERA DE BÁSICA DEL C.E.I JOSEFINA BARBA CHAUANO EN EL PERIÓDO DE OCTUBRE A DICIEMBRE 2018. UG.EDU.EC. 2019. Disponible en:

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TEISIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>

21. Varón D y Barbosa V. ESTUDIO DE LAS PREFERENCIAS Y HÁBITOS DE CONSUMO DE LONCHERAS SALUDABLES PARA NIÑOS EN ETAPA PREESCOLAR Y ESCOLAR EN LA CIUDAD DE CALI. UAO.EDU.CO. 2020; 1-93. Disponible en: <https://red.uao.edu.co/server/api/core/bitstreams/3f50be7a-99be-4065-8919-0a12ab84e3bc/content>
22. Ipial E. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021. UTN.EDU.EC. 2021; 1-91. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
23. Pearson N, Wolfenden L, Finch N, et al. Un estudio transversal de los alimentos envasados en las loncheras y su consumo por parte de los niños en los servicios de educación y cuidado de la primera infancia. Nutrition & Dietetics [Internet]. 2021; 78 (4): 397-405. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1747-0080.12632>
24. Barrio A. Hábitos alimentarios saludables: Propuesta de intervención para prevenir la obesidad en la educación infantil [Internet]. Uvadoc.uva.es. 2020 [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/40554/TFG-B.%201584.pdf;jsessionid=D8ECF21C808E07C16F6C10CCC8D7E3F6?sequence=5>
25. Molina P, Gálvez P, Stecher MJ, Vizcarra M, Coloma MJ, Schwingel A. Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. Aten Primaria [Internet]. 2021 [citado el 10 de diciembre de 2023];53(9):102122. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>
26. Alanoca S. Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca - Puno, 2021 [Internet]. Repositorio.continental.edu.pe. 2022 [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11602/1/IV\\_FCS\\_50\\_2\\_TE\\_Alanoca\\_Aguilar\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11602/1/IV_FCS_50_2_TE_Alanoca_Aguilar_2022.pdf)

27. Aronia E. Hábitos del entorno familiar asociados a la alimentación en escolares obesos y normopesos de una institución educativa primaria, Lima 2016 [Internet]. Cybertesis.unmsm.edu.pe. 2019 [citado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11215/Aroni\\_de.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11215/Aroni_de.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
28. Díaz EN. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N°10432 Lajas 2021. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA [Internet]. Unc.edu.pe. 2022 [citado el 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4818/TESIS%20%20ELIS%20NOEMI%20DIAZ%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Feliu J, Lajeunesse S. Influencia. conformidad y obediencia [Internet]. Uoc.edu. 2019 [citado el 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148292/6/Modulo5\\_InfluenciaConformidadYObediencia.pdf](https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148292/6/Modulo5_InfluenciaConformidadYObediencia.pdf)
30. Mosquera A, Villalobos J. Influencia social y toma de decisiones. Análisis de los discursos de jóvenes universitarios entre 18 a 25 años de Quito, Ecuador durante el 2022. UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE EL GIRÓN [Internet]. Edu.ec. 2023 [citado el 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24263/1/TTQ1006.pdf>
31. Vaquero M. MOTIVACIÓN, PROMOCIÓN DE HáBITOS SALUDABLES Y BIENESTAR EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ESCOLARES [Internet]. Unex.es. 2022 [citado el 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/14917/1/TDUEX\\_2022\\_Vaquero\\_Sol%C3%A9.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/14917/1/TDUEX_2022_Vaquero_Sol%C3%A9.pdf)
32. Gutiérrez D, Lojano M. Aplicación de un programa de educación nutricional para influir sobre los hábitos alimenticios de un grupo de estudiantes universitarios. UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA [Internet]. Ups.edu.ec. 2022 [citado el 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23511/4/UPS-CT010105.pdf>
33. Santillana E, Jiménez A, Bacardi M. Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras). Nutr. Hosp. [Internet]. 2013; 28(6): 1802-1805.

- Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000600006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000600006)
34. Kuklinski C. Nutrición y bromatología. Barcelona: Editorial Omega S.A.; 2003. Disponible en: [https://www.academia.edu/33045256/CLAUDIA\\_KUKLINSKI](https://www.academia.edu/33045256/CLAUDIA_KUKLINSKI)
  35. Ministerio de Salud. Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigida al personal de salud. Lima: MINSA; 2014. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/321014-modulo-educativo-para-la-promocion-de-la-alimentacion-y-nutricion-saludable-dirigido-al-personal-de-salud>
  36. Corio R y Arbonés L. Nutrición y Salud. SEMERGEN [Internet]. 2009; 35(9): 443-9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S1138359309728436>
  37. Coronel, E; Martínez, V; Ramos, Sh; Maureth G. Desarrollo motor relacionado al estado nutricional en niños de 0 a 5 años de la etnia Kankuamos. Rev. LASIRC [Internet]. 2020;1(4). Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/eb466036-7400-4599-9544-60eac0023f3c>
  38. Ghisays, M. Estado nutricional de niños menores de cinco años en el caribe colombiano. Rev. Cienc e Innovación en Salud. [Internet]. 2018. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/331741327\\_Estado\\_nutricional\\_de\\_ninos\\_menores\\_de\\_cinco\\_anos\\_en\\_el\\_caribe\\_colombiano](https://www.researchgate.net/publication/331741327_Estado_nutricional_de_ninos_menores_de_cinco_anos_en_el_caribe_colombiano)
  39. Moreno, D; Picon M; Marrugo, C; Marrugo, V; Alvis N. Determinantes socioeconómicos del estado nutricional en menores de cinco años atendidos en el Hospital Infantil Napoleón Franco Pareja. Rev. Univ Ind Santander Salud. 2017. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-08072017000200352#B9](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072017000200352#B9)
  40. Barrera N, Fierro E, Puentes L, Ramos J. Prevalencia y determinantes sociales de malnutrición en menores de 5 años afiliados al Sistema de Selección de Beneficiarios para Programas Sociales (SISBEN) del área urbana del municipio de Palermo en Colombia, 2017. Rev. Univ y Salud [Internet]. 2017; 20(3):236–246. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0124-71072018000300236&lng=es&nrm=is](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-71072018000300236&lng=es&nrm=is)
  41. OMS. Malnutrición [Internet]. Reporte. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

42. Ferrer, M; Fernández, C; González M. Factores de riesgo relacionados con el sobrepeso y la obesidad en niños de edad escolar. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2020; 92(2):1–11. Disponible en: <https://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/660>
43. Aquino A, Condori Y. Calidad de loncheras nutritivas y rendimiento académico preescolar de la niñez de 5 años de edad de la institución educativa inicial n° 840 del distrito de azángaro, año 2022. Disponible en: [https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/2032/Ana-Yobana\\_tesis\\_titulo\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/2032/Ana-Yobana_tesis_titulo_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
44. Cahua V, Yucra H. UNAP. Web site. [Online]. 2014. Disponible en: <http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/1846>
45. Ministerio de Salud. Loncheras escolares son necesarias para cubrir necesidades nutricionales. Web site. [Online]. 2005. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43101-loncheras-escolares-son-necesarias-para-cubrir-necesidades-nutricionales>
46. Arévalo-Rivasplata L, Castro-Reto S, García-Alva G, Segura E. Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú, 2016. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2017; 88(2): 299-303. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062017000200019](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062017000200019)
47. Ramírez M. UPEU Web site. [Online]. 2017. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/395/Martha\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/395/Martha_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
48. Lutz C. Nutrición y Dieta terapia. 5a ed. México: Mc Graw Hill. 2011. Disponible en: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24910w/Tema\\_4\\_Nutricion\\_y\\_Dietoterapia.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24910w/Tema_4_Nutricion_y_Dietoterapia.pdf)
49. Judith E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5th ed. México: McGraw-Hill. 2014.[Internet]. Disponible en: [https://www.academia.edu/42069760/Nutricion\\_en\\_la\\_Diferentes\\_Etapas\\_de\\_la\\_Vida\\_Brown](https://www.academia.edu/42069760/Nutricion_en_la_Diferentes_Etapas_de_la_Vida_Brown)
50. Cuchilla D, León E. Conocimiento y Cumplimiento de Loncheras Saludables, en Madres del Colegio Inicial Nro 172, Las Palmas, Distrito La Banda De Shilcayo, Tarapoto – 2021 UCV. 2021. Disponible en:

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71993/Cuchilla\\_JD-Le%  
c3%b3n\\_PEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71993/Cuchilla_JD-Le%c3%b3n_PEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

51. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta edición. Mexico: McGraw Hill. 2014; 180-181.
52. Rivera O, et al. Guía para la elaboración de la tesis [Internet]. uwiener.edu.pe. 2020 [citado el 4 de abril de 2024]. Disponible en: [https://www.uwiener.edu.pe/wp-content/uploads/2020/10/5f46d077d3cb4bca810ec18d\\_UPNW-EES-GUI-002-Guia-Elab-Tesis-Enf-Cua\\_.pdf](https://www.uwiener.edu.pe/wp-content/uploads/2020/10/5f46d077d3cb4bca810ec18d_UPNW-EES-GUI-002-Guia-Elab-Tesis-Enf-Cua_.pdf)
53. Ventura J. ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. Rev Cubana Salud Pública [Internet] 2017 [citado 11 de diciembre del 2023]; 43(4). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsalpub/csp-2017/csp174n.pdf>
54. Alvarado J. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo, 2012 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2013 [citado el 8 de abril de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/12878>
55. Posso R, Bertheau E. Validez y confiabilidad del instrumento determinante humano en la implementación del currículo de educación física. educareupelipb [Internet]. 2020 [citado 12 de diciembre de 2023]; 24(3): 205-223 pp.. Disponible en: <https://revistas.investigacionupelipb.com/index.php/educare/article/view/1410>
56. López R, Avello R, Palmero D, Sánchez S, Quintana M. Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. Revista Cubana de Medicina Militar [Internet]. 2019 [citado 12 de diciembre de 2023]; 48 (2): 1 – 9. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/390>
57. Espinoza M. Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E Cristo Libertador [tesis de titulación en Internet]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017. [citado 15 de Noviembre 2024]. 66p. Disponible de: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/925264a7-a150-43f8-b100-a9f08fdad9d7/content>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia, Lima 2024?</p>	<p>Medir el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia, Lima 2024.</p>	<p>Conocimiento materno sobre loncheras saludables.</p>	<p><b>Método y Diseño:</b> Transversal- Descriptivo</p> <p><b>Enfoque:</b> Cualitativo-cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> 235 madres de niños menores de 5 años.</p> <p><b>Muestra:</b> 106 madres de niños menores de 5 años.</p> <p><b>Muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia</p>
<p><b>PROCESO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> Encuesta - Cuestionario</p>			



## Universidad Norbert Wiener

### Cuestionario de conocimiento sobre las loncheras saludables

Buenos días señora, padre de familia, nuestros nombres son: KATYA ALESSANDRA BAZÁN ALCÁNTARA Y AYLIN MISHEL VILLANUEVA RIVERA, estamos realizando una investigación que tiene como objetivo el obtener información de los padres de los niños menores de 5 años en etapa preescolar sobre la preparación de una lonchera saludable. Por ello se solicita que puedan responder este cuestionario con total sinceridad. Agradecemos su participación de antemano.

#### **INSTRUCCIONES**

A continuación, se presentarán una serie de preguntas. Por favor conteste con una X, en la opción u alternativa que considere correcta.

#### **DATOS GENERALES**

1. **Edad del padre o madre o cuidador del menor:** \_\_\_\_\_

2. **Grado de instrucción**

- a) Sin estudios
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Superior

3. **Estado Civil**

- a) Soltera
- b) Conviviente
- c) Casada
- d) Separada

#### 4. **Número de Hijos**

- a) Un hijo
- b) Dos hijos
- c) Tres hijos
- d) Más de 3 hijos

#### 5. **Ocupación**

- a) Empleada
- b) Negociante
- c) Ama de casa
- d) Otro (especifique): \_\_\_\_\_

### **DATOS ESPECÍFICOS**

#### 1. **La lonchera escolar es importante porque:**

- a) Reemplaza el desayuno de los niños en crecimiento
- b) Ayuda a reponer energía y forma parte de una dieta diaria
- c) Previene cualquier enfermedad

#### 2. **Una lonchera saludable debería estar compuesta generalmente por:**

- a) Sándwich, una fruta y un refresco
- b) Papas fritas, gaseosa, galletas
- c) Pan, chocolate y jugos

#### 3. **La función que cumplen los alimentos como cereales, tubérculos, aceites se caracteriza por:**

- a) Aportan energía al cuerpo

- b) Favorece la digestión
- c) Mantiene el hierro en la sangre

**4. Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son:**

- a) Cereales, menestras, tubérculos
- b) Carnes, lácteos, huevos
- c) Frutas y verduras

**5. ¿Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía?:**

- a) Diario
- b) Interdiario
- c) Nunca

**6. Los alimentos que contienen más grasas son:**

- a) Mantequilla, aceite
- b) Papa, yuca
- c) Arroz, quinua

**7. Las proteínas (menestras, carnes, leche, huevo, etc.) son necesarias para:**

- a) El crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos
- b) Para dar energía al organismo
- c) Favorecer la absorción del hierro

**8. Las proteínas (carnes, huevo, queso) son de origen:**

- a) Animal
- b) Mineral

c) Vegetal

**9. ¿Cuántas veces a la semana se debe llevar alimentos que contengan proteína en la lonchera?:**

a) Diario

b) Interdiario

c) Nunca

**10. Los alimentos que contienen proteínas son:**

a) Carnes, lácteos

b) Frutas, verduras

c) Cereales, tubérculos

**11. Las vitaminas tienen como función:**

a) Regular el funcionamiento del organismo

b) Brindar energía al organismo

c) Aportar más hierro al organismo

**12. Los alimentos que contienen vitamina A y deben ser considerados en una lonchera saludable son:**

a) Mango, naranja

b) Uva, fresa

c) Palta, pera

**13. La vitamina que actúa como antioxidante en el cuerpo es:**

a) Vitamina C

b) Vitamina B

c) Vitamina K

**14. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar un niño en la lonchera saludable son:**

a) Naranja, mandarina

b) Sandía, plátano

c) Betarraga, lechuga

**15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable de un niño es:**

a) Jugo envasado

b) Refresco natural y/o agua

c) Gaseosa

**16. Los alimentos que contienen hierro y que deben ser considerados en la lonchera saludable son:**

a) Pan, galletas

b) Leche, yogurt

c) Huevo sancochado e hígado

**17. Los alimentos que ayudan a la absorción del hierro y que deben estar presentes en la lonchera saludable son:**

a) Frutos cítricos

b) Carnes

c) Lácteos

**18. La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en una lonchera saludable es:**

a) Plátano

b) Durazno

c) Manzana

**19. ¿Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en la lonchera?:**

a) Una vez

b) Todos los días

c) Más de dos veces

**20. El alimento que contiene calcio y que podría ser considerado en la lonchera saludable es:**

a) Manzana

b) Queso

c) Papa

**Gracias por su colaboración y participación**

Cuestionario obtenido de Mirella Stefany Larico Rodriguez, en su estudio sobre “Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares del I.E. 7055 Túpac Amaru II en el año 2020”.

<b>Número de ítems</b>	20
<b>Escala de respuesta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Correcto (1)</li><li>● Incorrecto (0)</li></ul>
<b>Categorías/niveles</b>	Nivel de conocimiento bajo: 0-12
	Nivel de conocimiento medio: 13-16
	Nivel de conocimiento alto: 17-20


Anexo 3:  
Validez del instrumento (Juez 1)

**VALIDACIÓN POR EXPERTOS DEL CUESTIONARIO**

1. La puntuación va de 1 a 6 (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo) se asigna el promedio de adecuación y el promedio de pertinencia de cada pregunta del cuestionario.
2. Si el promedio de puntuaciones de los expertos es 4 o más, tanto en adecuación como en pertinencia, entonces la pregunta se considera validada.
3. Significado de ADECUACIÓN: La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado); Las opciones de respuesta son adecuadas.
4. Significado de PERTINENCIA: Es pertinente (es adecuado) para lograr el objetivo (general o específico)

PREGUNTA		PUNTUACIÓN EXPERTOS								VALIDACIÓN Pregunta (SÍ/NO)
n.º	Evaluación	1 <sup>1</sup>	2 <sup>1</sup>	3 <sup>1</sup>	4 <sup>1</sup>	5 <sup>1</sup>	6 <sup>1</sup>	SUMA puntuaciones	PROMEDIO puntuaciones	
1	Adecuación						X	6		SÍ
	Pertinencia						X	6		
2	Adecuación						X	6		SÍ
	Pertinencia						X	6		
3	Adecuación						X	6		SÍ
	Pertinencia						X	6		
4	Adecuación					X		4		SÍ
	Pertinencia					X		4		
5	Adecuación						X	6		SÍ
	Pertinencia						X	6		
6	Adecuación						X	6		SÍ
	Pertinencia						X	6		
7	Adecuación			X				3		SÍ
	Pertinencia			X				3		
8	Adecuación			X				3		SÍ
	Pertinencia			X				3		

9	Adecuación					X	6		Sí
	Pertinencia					X	6		
10	Adecuación			X			3		Sí
	Pertinencia			X			3		
11	Adecuación					X	4		Sí
	Pertinencia					X	4		
12	Adecuación					X	6		Sí
	Pertinencia					X	6		
13	Adecuación			X			3		Sí
	Pertinencia			X			3		
14	Adecuación					X	6		Sí
	Pertinencia					X	6		
15	Adecuación					X	6		Sí
	Pertinencia					X	6		
16	Adecuación					X	5		Sí
	Pertinencia					X	5		
17	Adecuación					X	6		Sí
	Pertinencia					X	6		
18	Adecuación					X	6		Sí
	Pertinencia					X	6		
19	Adecuación			X			3		Sí
	Pertinencia			X			3		
20	Adecuación					X	6		Sí
	Pertinencia					X	6		

VALIDEZ			
Aplicable	x	No aplicable	
Se atendieron las observaciones			x
Validado por:	Mariana Cabrel Palomares		
Firma: 	Teléfono: 944235808	Email: marianabcp@yahoo.com	

## Validez del instrumento (Juez 2)

### VALIDACIÓN POR EXPERTOS DEL CUESTIONARIO

1. La puntuación va de 1 a 6 (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo) se asigna el promedio de adecuación y el promedio de pertinencia de cada pregunta del cuestionario.
2. Si el promedio de puntuaciones de los expertos es 4 o más, tanto en adecuación como en pertinencia, entonces la pregunta se considera validada.
3. Significado de ADECUACIÓN: La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado); Las opciones de respuesta son adecuadas.
4. Significado de PERTINENCIA: Es pertinente (es adecuado) para lograr el objetivo (general o específico)

PREGUNTA		PUNTUACIÓN EXPERTOS								VALIDACIÓN Pregunta (SÍ/NO)
n.º	Evaluación	1 <sup>º</sup>	2 <sup>º</sup>	3 <sup>º</sup>	4 <sup>º</sup>	5 <sup>º</sup>	6 <sup>º</sup>	SUMA puntuaciones	PROMEDIO puntuaciones	
1	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
2	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
3	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
4	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
5	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
6	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
7	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
8	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		

9	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
10	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
11	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
12	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
13	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
14	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
15	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
16	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
17	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
18	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
19	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
20	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		

VALIDEZ			
Aplicable	X	No aplicable	
No hubieron observaciones			
Validado por:	Aurelia Ticona Sanka		
Firma: 	Teléfono: 957286376	Email: ticona.aurelia.23@gmail.com	


## Validez del instrumento (Juez 3)

### VALIDACIÓN POR EXPERTOS DEL CUESTIONARIO

1. La puntuación va de 1 a 6 (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo) se asigna el promedio de adecuación y el promedio de pertinencia de cada pregunta del cuestionario.
2. Si el promedio de puntuaciones de los expertos es 4 o más, tanto en adecuación como en pertinencia, entonces la pregunta se considera validada.
3. Significado de ADECUACIÓN: La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado); Las opciones de respuesta son adecuadas.
4. Significado de PERTINENCIA: Es pertinente (es adecuado) para lograr el objetivo (general o específico)

PREGUNTA		PUNTUACIÓN EXPERTOS							VALIDACIÓN Pregunta (SÍ/NO)	
n.º	Evaluación	1 <sup>º</sup>	2 <sup>º</sup>	3 <sup>º</sup>	4 <sup>º</sup>	5 <sup>º</sup>	6 <sup>º</sup>	SUMA puntuaciones	PROMEDIO puntuaciones	
1	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
2	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
3	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
4	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
5	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
6	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
7	Adecuación					X		5		SÍ
	Pertinencia					X		5		
8	Adecuación			X				3		SÍ
	Pertinencia					X		5		

9	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
10	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
11	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
12	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
13	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
14	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
15	Adecuación			X			4		Sí
	Pertinencia				X		5		
16	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
17	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
18	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
19	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia				X		5		
20	Adecuación				X		5		Sí
	Pertinencia			X			4		

<b>VALIDEZ</b>			
Aplicable	x	No aplicable	
Se atendieron las observaciones			x
Validado por:	Mercedes Bernarda Maravi Castro		
Firma: 	Teléfono: 943580103	Email: mmaravic@unmsm.edu.pe	





**COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD  
CIENTÍFICA**

**CONSTANCIA DE APROBACIÓN**

Lima, 15 de octubre de 2024

Investigador(a)

**Katya Alessandra Bazán Alcántara**

**Exp. N°: 0583-2024**

---

De mi consideración:

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

- Protocolo titulado: **“Conocimiento materno sobre loncheras saludables de niños menores de 5 años en la I.E. 2039 Jorge Víctor Castilla Montero del Distrito de Independencia - Lima 2024.” Versión 01 con fecha 23/09/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Katya Alessandra Bazán Alcántara.

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. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. 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,

Raúl Antonio Rojas Ortega



Anexo 6: Formato del consentimiento informado

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica

Formulario de Consentimiento Informado (FCI).

**Título de proyecto de investigación: CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2039 JORGE VÍCTOR CASTILLA MONTERO DEL DISTRITO DE INDEPENDENCIA – LIMA 2024.**

**Investigadores:** Katya Alessandra Bazán Alcántara

Aylin Mishel Villanueva Rivera

**Institución(es):** Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: "CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2039 JORGE VÍCTOR CASTILLA MONTERO DEL DISTRITO DE INDEPENDENCIA – LIMA 2024" de fecha \_\_/\_\_/2024 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

### **I. INFORMACIÓN**

**Propósito del estudio:** El propósito de este estudio es establecer el nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables en la I.E. Jorge Víctor Castilla Montero 2039 del Distrito de Independencia, Lima 2024. Su ejecución contribuirá a mejorar conocimientos sobre la preparación de las loncheras de los niños en las escuelas, así como la concientización de los padres en el involucramiento de una correcta alimentación escolar.

**Duración del estudio (meses):** 6.

**N° esperado de participantes:** 100.

**Criterios de Inclusión y exclusión:**

**Criterios de inclusión**

- Madres y tutores de niños que firmaron el consentimiento informado y aceptaron participar del estudio.

**Criterios de exclusión**

- Madres de estudiantes preescolares que no pertenecen a la jurisdicción del I.E. 2039 Jorge Castilla Montero.
- Madres de estudiantes preescolares los cuales decidieron no firmar el consentimiento informado.

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará el siguiente proceso:

- Se le tomará una encuesta.

La *entrevista/encuesta* puede demorar unos 8 minutos.

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

**Riesgos:**

El presente trabajo no generará ningún riesgo psicológico, físico u emocional, pues solo se hará un cuestionario simple.

**Beneficios:**

Con su colaboración y participación, contribuye al avance de esta investigación, lo que permitirá mejorar el conocimiento y la preparación de las loncheras para niños en edad preescolar.

**Costos e incentivos:** No se le solicitará ningún pago por participar en este estudio, ni recibirá compensación alguna por su colaboración en esta investigación.

**Confidencialidad:** Para proteger la información, privacidad y los datos obtenidos con el estudio, se codificarán y estos no tendrán el nombre de ningún participante, ni sus iniciales; así esta información se conservará en un archivo seguro que no formará parte de ningún registro médico o de cualquier índole. Su nombre y apellido no estará en ninguna publicación o informe sobre este estudio, trabajando los datos con fines ya establecidos anteriormente en este consentimiento. Los

resultados de esta investigación serán compilados en un informe detallado que se entregará al establecimiento correspondiente e incluso podrá difundirse en un artículo científico, garantizándole que los resultados no presentarán ningún tipo de alteración o manipulación por conveniencia de ninguna de las dos investigadoras.

**Derechos del paciente:** La participación en esta investigación es completamente voluntaria. Si usted lo desea, puede optar por no continuar en el estudio en cualquier momento. También, tiene la libertad de decidir no participar inicialmente y cambiar de opinión más adelante. Su decisión es respetada en todo momento y no será necesario que justifique su elección. Asimismo, su decisión no afectará la forma en la que lo atenderemos o el trato que reciba de nosotros, además no se tomarán represalias o sanciones en contra de usted.

**Preguntas/Contacto:** Cualquier duda, pregunta o inquietud respecto al estudio o investigación puede comunicarse con las autoras del trabajo, las estudiantes de egresadas de la Universidad Privada Norbert Wiener (*Katya Alessandra Bazán Alcántara y Aylin Mishel Villanueva Rivera, a los números 921869446 – 961831085*).

Asimismo, puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Confirmando haber leído las declaraciones y las pautas ya consignadas en el Formulario de Consentimiento Informado (FCI). Confirmando asegurando que las responsables de la investigación me han explicado minuciosamente la información, pasos y procedimientos que esta incluye. También, confirmo haber realizado todas las preguntas necesarias sobre el estudio y estoy satisfecho y de acuerdo con las respuestas y explicaciones que me han brindado, además tuve el tiempo y me fue posible leer toda la información de forma cuidadosa, poder conversarla con otros y decidir mi participación o no en el presente estudio. Así mismo, recibiré una copia virtual firmada de este consentimiento.

\_\_\_\_\_ (Firma) \_\_\_\_\_

### Participante:

DNI:

Fecha:

\_\_\_\_\_ (Firma) \_\_\_\_\_

Investigador (1):

DNI:

Fecha:

\_\_\_\_\_ (Firma) \_\_\_\_\_

Investigador (2):

DNI:

Fecha:

\_\_\_\_\_ (Firma) \_\_\_\_\_

**Testigo:** Aurelia Ticona Sanka

DNI: 40027694

Fecha:

**Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria sólo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Formulario Online:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdS8vVv\\_MPSV6-E8lrubYkUfeulBsvNeGgxVn0dmls6hNjg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdS8vVv_MPSV6-E8lrubYkUfeulBsvNeGgxVn0dmls6hNjg/viewform)

Consentimientos informados:

[Consentimiento informado](#)

## Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



“INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE VICTOR CASTILLA MONTERO 2039”  
“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la  
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Lima, 6 de Agosto del 2024.

Señoritas.

Katya Alessandra Bazán Alcántara y Aylin Mishel Villanueva Rivera.

Presente:

REFERENCIA: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

De mi mayor consideración.

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes, con relación al documento en referencia, mediante el cual se me solicita la autorización para realizar los cuestionarios a las madres de los estudiantes de la institución a fin de poder desarrollar el trabajo de investigación titulado: **CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES DE NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2039 JORGE VICTOR CASTILLA MONTERO DEL DISTRITO DE INDEPENDENCIA - LIMA 2024**. Por lo expresado, y en atención al pedido efectuado, se autoriza para que las bachilleres Aylin Mishel Villanueva Rivera y Katya Alessandra Bazán Alcántara, desde el mes de Octubre a Diciembre del 2024, puedan llevar a cabo la realización de sus cuestionarios a las madres de los alumnos de esta institución; esto con fines únicamente de estudio y en sustento de su investigación requerida por la Universidad Privada Norbert Wiener, para optar por sus títulos de Licenciadas en Nutrición y Dietética.

Atentamente.

  
  
Luisa Tello Castillo  
DIRECTORA

Luisa Tello Castillo  
Directora de la I.E 2039 Jorge Víctor Castilla Montero  
Jr. San Juan de Dios 233-283-Ermitaño Alto - Independencia



## Anexo 8: Informe del asesor de TURNITIN

### Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS - CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES (1).docx**

AUTOR

**Katya y Aylin**

RECuento DE PALABRAS

**16344 Words**

RECuento DE CARACTERES

**92201 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**77 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.8MB**

FECHA DE ENTREGA

**Apr 2, 2025 10:27 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Apr 2, 2025 10:28 AM GMT-5**

#### ● 14% de similitud general

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

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% 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
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

Anexo 9: Fotos



## ● 14% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% 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	<b>Universidad Wiener on 2023-03-09</b> Submitted works	1%
2	<b>hdl.handle.net</b> Internet	1%
3	<b>repositorio.upagu.edu.pe</b> Internet	1%
4	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Internet	1%
5	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-10-18</b> Submitted works	<1%
7	<b>repositorio.ucss.edu.pe</b> Internet	<1%
8	<b>repositorio.utn.edu.ec</b> Internet	<1%