



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LONCHERAS  
SALUDABLES A LAS MADRES Y SU RELACIÓN CON EL  
ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS DE 3 AÑOS DE EDAD DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 207 JOSÉ ANTONIO  
ENCINAS – PUNO 2023.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. DEYSI MARGOTH CAMA JAPURA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LON  
CHERAS SALUDABLES A LAS MADRES Y  
SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICI  
ON**

AUTOR

**DEYSI MARGOTH CAMA JAPURA**

RECuento DE PALABRAS

**21333 Words**

RECuento DE CARACTERES

**111827 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**115 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**15.8MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jan 23, 2024 9:10 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jan 23, 2024 9:12 AM GMT-5**

### ● 16% de similitud general

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

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

M. Sc. Graciela Victoria Ticona Tito  
Asesor de Tesis

Dra. Martha Urrutia Sotomayor  
Sub coordinadora de Investigación  
Nutrición Humana

Resumen



## DEDICATORIA

*Dedico este trabajo principalmente a Dios, quien me ha guiado, me ha dado fuerzas para continuar con mis sueños y permitirme lograr mis objetivos y mis metas, gracias a su mano fiel y amorosa que me ha acompañado hasta el día de hoy y me ha ayudado a levantarme en mis tropiezos.*

*Con mucho cariño a mis padres Gregorio Cama y Nora Japura, quienes siempre han estado a mi lado brindándome su apoyo incondicional y que siempre han sido el pilar más importante en mi vida, por su paciencia, esfuerzo, cariño e infinito amor, me permitieron lograr hoy tener otro sueño y cumplir una meta.*

*A mis hermanos, Jhon, Edwin, Freddy, Jhonatan y Mary, por su cariño y su apoyo en este proceso que estuvieron a mi lado en todo momento, con quienes vivimos momentos inolvidables.*

*Y en especial a mi abuelo Pablo Japura que está en el cielo (+) (gracias por guiarme, cuidarme y hacer realidad el sueño prometido que teníamos) a mi compañero de aventuras Aron Machaca, quien me ha animado constantemente para lograr mis sueños y ha estado en todo momento.*

*Finalmente, a mi mejor amigo Arthur Ramos quien ha sido mi guía durante la carrera profesional y me ha inculcado saberes y conocimientos para el crecimiento de mi persona, a mi Asesora Mg. Graciela Ticona quien ha sido mi guía y sustento para la elaboración de este trabajo.*

*Muchas gracias.*

**Margoth Japura**



## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco enormemente a mi alma mater la Universidad Nacional de Altiplano de Puno por brindarme la oportunidad de estudiar y ofrecerme una educación de calidad.*

*A la Escuela Profesional de Nutrición Humana, por permitirme estar en sus aulas durante mi formación profesional y brindarme la oportunidad de formar parte de esta gran familia de Nutricionista que nos formamos para el apoyo incondicional a nuestros prójimos sin recibir nada a cambio.*

*A mis docentes de la Universidad quienes, con su amplio conocimiento y experiencias, me inculcaron saberes para la formación de mi persona como profesional. A mi Asesora de tesis a la Mg. Graciela Victoria Ticona Tito, quien con su paciencia, apoyo, tiempo y orientación logre realizar satisfactoriamente mi trabajo de investigación.*

*A mis jurados Dr. Delicia Vilma Gonzales Arestegui, Mg. Rodolfo Adrian Nuñez Postigo y Lic. Paola Katherin Mantilla Cruz, quienes con su gran apoyo, tiempo y orientación logre realizar mi proyecto de investigación, al sr. Herbert Flores por su apoyo incondicional. A la Dr. Virginia Esther Chayña Gonzales, directora de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas, quien me brindó su apoyo incondicional para la ejecución de mi proyecto de investigación. A todas las madres y niños que fueron partícipes de mi estudio, por su tiempo y dedicación, por su gran apoyo y por contribuir en mi formación profesional.*

*Agradezco enormemente a todas las personas quienes me apoyaron y aconsejaron para la ejecución del presente trabajo de investigación, que papá Dios los bendiga grandemente.*

*Muchas gracias.*

**Margoth Japura**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN.....</b>	12
<b>ABSTRACT.....</b>	13
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>17</b>
<b>1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>18</b>
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>18</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>19</b>
1.5.1. Objetivo General.....	19
1.5.2. Objetivos Específicos .....	19
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>20</b>
2.1.1. Nivel Internacional .....	20
2.1.2. Nivel Nacional .....	21
2.1.3. Nivel Local .....	23



<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>25</b>
2.2.1. Nivel de Conocimientos.....	25
2.2.1.1. Clasificación del nivel de conocimiento .....	25
2.2.2. Conocimiento de las madres .....	26
2.2.3. Intervención Educativa .....	26
2.2.3.1. Sesiones educativas.....	26
2.2.4. Sesiones demostrativas .....	28
2.2.5. Check list .....	29
2.2.6. Loncheras.....	30
2.2.6.1. Importancia de la lonchera .....	30
2.2.6.2. Composición de la lonchera saludable.....	31
2.2.6.3. Las loncheras saludables deben contener los siguientes: .....	31
2.2.6.4. Características de la lonchera saludable.....	32
2.2.6.5. Recomendaciones de una lonchera .....	33
2.2.7. Alimentación saludable.....	34
2.2.8. Alimentos naturales .....	34
2.2.9. Estado Nutricional .....	34
2.2.9.1. Peso .....	35
2.2.9.2. Talla.....	36
2.2.9.3. Indicadores Antropométricos .....	38
2.2.10. Obesidad:.....	40
2.2.11. Desnutrición .....	41
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>41</b>
2.3.1. Conocimiento.....	41
2.3.2. Intervención educativa.....	41



2.3.3. Sesiones educativas.....	42
2.3.4. Lonchera saludable .....	42
2.3.5. Estado nutricional .....	42
2.3.6. Peso y talla.....	42

### CAPÍTULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>43</b>
<b>3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.....</b>	<b>43</b>
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>43</b>
<b>3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....</b>	<b>44</b>
3.4.1. Criterios de inclusión .....	44
3.4.2. Criterios de exclusión .....	44
<b>3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>45</b>
<b>3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>46</b>
3.6.1. Estrategias de coordinación .....	46
3.6.2. Para el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de niños de 3 años de edad de la I.E. I. N° 207 José Antonio Encinas -Puno. .....	46
3.6.3. Para la valoración del estado nutricional de los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno. ....	49
<b>3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>51</b>
<b>3.8. ASPECTOS ÉTICOS.....</b>	<b>51</b>
<b>3.9. ANÁLISIS O PLAN ESTADÍSTICO.....</b>	<b>52</b>
3.9.1. Hipótesis .....	52



3.9.2. Regla de decisión..... 52

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**4.1. INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS ..... 53**

4.1.1. Interpretación y análisis de resultados para el primer objetivo del trabajo  
de investigación..... 55

4.1.2. Interpretación y análisis de resultados para el segundo objetivo del trabajo  
de investigación..... 60

4.1.3. Interpretación y análisis de la relación del nivel de conocimiento con el  
estado nutricional del trabajo de investigación. .... 63

**V. CONCLUSIONES ..... 67**

**VI. RECOMENDACIONES ..... 68**

**VII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA ..... 69**

**ANEXOS.....77**

**Área:** Alimentación y nutrición

**Línea:** Promoción de la salud de las personas

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 29 de enero de 2024.





## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b>	Técnica para la toma correcta del peso ..... 36
<b>Tabla 2</b>	Técnica para la toma correcta de la Talla..... 37
<b>Tabla 3</b>	Clasificación del Estado Nutricional de acuerdo a los puntos de corte de la desviación estándar ..... 40
<b>Tabla 4</b>	Población de niños de 3 años de la I.E.I N° 207 José Antonio Encinas, según sexo: ..... 43
<b>Tabla 5</b>	Metodología para la elaboración de sesiones educativas de la lonchera saludable. .... 47
<b>Tabla 6</b>	Metodología para la elaboración de sesión demostrativas de la lonchera saludable. .... 48
<b>Tabla 7</b>	Datos demográficos de las madres de los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N°207 José Antonio Encinas de la ciudad de Puno. .... 53
<b>Tabla 8</b>	Nivel de conocimiento de las madres de niños preescolares de la I.E.I N°207 José Antonio Encinas, sobre loncheras saludables antes y después de las intervenciones educativas, Puno - 2023..... 55
<b>Tabla 9</b>	CHECK LIST de las prácticas de las madres, antes y después de haber realizado las intervenciones educativas. .... 58
<b>Tabla 10</b>	Evaluación nutricional según los indicadores P/E, T/E, IMC/E, antes y después de la intervención educativa de niños preescolares de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas, Puno – 2023..... 60
<b>Tabla 11</b>	Prueba estadística de T-STUDENT, del nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y la relación con el estado nutricional de los preescolares de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas de la ciudad de Puno..... 63
<b>Tabla 12</b>	Correlación de las intervenciones educativas y el estado nutricional..... 64



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Posiciones para la medición de la talla del niño y la niña.....	38



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

CENAN:	Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
ENDES:	Encuesta Nacional Demográfica y Salud Familiar
INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática
INS:	Instituto Nacional de Salud
IMC:	Índice de Masa Corporal
MINSA:	Ministerio de Salud
OMS:	Organización Mundial de la Salud
SIEN:	Sistema de Información del Estado Nutricional



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo establecer la relación de la intervención educativa a las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas - Puno, 2023. El tipo de estudio fue cuantitativo, pre experimental, longitudinal y correlacional, la población y muestra estuvo constituida por 19 madres y niños, el muestreo fue de tipo censal, se empleó el cuestionario para medir el nivel de conocimiento en dos oportunidades y para evaluar el estado nutricional se realizó la medición del peso y la talla. Los resultados para el nivel de conocimiento de las madres en el pre test fue el 47.3% bueno, en el post test es el 89.4% muy bueno y el 10.5% bueno, con respecto a la evaluación nutricional se obtuvo que antes de la intervención el peso para la edad fue de 5.2% sobrepeso y obesidad, el 63.1% normal, el 10.5% bajo peso y el 15.7% bajo peso severo, después de la intervención el 68.4% se encontró normal, mientras que talla para la edad, antes y después de la intervención presentaron un crecimiento normal y el IMC para la edad, antes de la intervención el 47.3% estaba normal, el 26.3% con desnutrición crónica y el 10.5% con obesidad, sin embargo, después de la intervención se evidenció que el 63.1% estuvo normal, el 10.5% en desnutrición crónica y el 5.2% en obesidad. Para la relación de variables se aplicó la prueba estadística T de Student, siendo los resultados para la intervención educativa del p valor 0.010 y para el estado nutricional 0.001, lo que permite afirmar que estadísticamente si existe relación entre las variables.

**Palabras clave:** Estado nutricional, Intervención educativa, Loncheras saludables, Nivel de conocimientos, Sesión educativa, Z score.



## ABSTRACT

The objective of this research work was to establish the relationship between the educational intervention for mothers about healthy lunch boxes and the nutritional status of 3-year-old children of the Initial Educational Institution No. 207 José Antonio Encinas - Puno, 2023. The study was quantitative, pre-experimental, longitudinal and correlational, the population and sample consisted of 19 mothers and children, the sampling was census type, the questionnaire was used to measure the level of knowledge on two occasions and to evaluate the nutritional status. Measurement of weight and height was carried out. The results for the level of knowledge of the mothers in the pre-test were 47.3% good, in the post-test it is 89.4% very good and 10.5% good, with respect to the nutritional evaluation it was obtained that before the intervention the weight for age was 5.2% overweight and obese, 63.1% normal, 10.5% underweight and 15.7% severely underweight, after the intervention 68.4% were found normal, while height for age, before and after the intervention they presented normal growth and BMI for age, before the intervention 47.3% were normal, 26.3% with chronic malnutrition and 10.5% with obesity, however, after the intervention it was evident that 63.1% were normal, 10.5% were chronically malnourished and 5.2% were obese. For the relationship of variables, the Student's T statistical test was applied, with the results for the educational intervention being p value 0.010 and for nutritional status 0.001, which allows us to affirm that statistically there is a relationship between the variables.

**Keywords:** Nutritional status, Educational intervention, Healthy lunch boxes, Knowledge level, Educational session, Z score.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

Según la organización mundial de la salud (OMS), menciona que las sesiones educativas son consideradas como una herramienta primordial para la promoción de la salud y prevención de las enfermedades, cuya es misión crear espacios y convertirse en instrumentos imprescindibles para el desarrollo de estilos de vida saludable para que de esa manera se incorporen conductas favorables para la salud (1).

En la actualidad, la malnutrición ya sea por deficiencia o por exceso es un problema de salud pública, una alimentación inadecuada en edad temprana principalmente en niños menores de 5 años de edad, tiene un efecto negativo en el crecimiento y desarrollo del niño, los padres son una pieza primordial en la conducta alimentaria de los niños y son responsables de la selección, preparación, disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, así mismo toman la decisión sobre las cantidades y los alimentos que la lonchera contendrá (2).

En el Perú en el 2023 el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) según el reporte indico que la desnutrición crónica afecto al 11.7% de los niñas y niñas menores de 5 años de edad, mientras que la obesidad y sobrepeso incremento en un 0.5% según ENDES, los departamentos con mayor incidencia de desnutrición crónica en infantes son Huancavelica con un 29.9%, Loreto con un 21.8%, Amazonas con un 21.7% y Puno con un 11.5%, así mismo se registró una menor incidencia en los departamentos de Tacna y Moquegua (3).

Según el Instituto Nacional de Salud (INS) menciona que el refrigerio escolar debe ser de fácil preparación, nutritivo, económico, además de que la preparación debe incluir



alimentos de alto valor nutricional como los cereales integrales que son la avena, maíz cancha, mote, trigo, quinua, kiwicha, cañihua, menestras, además de incluir frutas y verduras, el CENAN recomienda que la lonchera escolar debe incluir una fruta, una bebida y un complemento sólido nutritivo (4).

El presente trabajo de investigación se encuentra compuesto por cuatro capítulos. En el capítulo I, se muestra la finalidad que tiene la investigación, los objetivos trazados y la hipótesis que se desea alcanzar, en el capítulo II, encontramos la revisión literaria que antecede a la investigación para la guía y comprensión del investigador, en el capítulo III, nos señala la metodología que se adquirió en el trabajo y el capítulo IV se muestran los resultados, conclusiones, recomendaciones para finalizar las referencias bibliográficas y los anexos.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que el 18% de los niños en edad preescolar, escolar y adolescentes sufren de sobrepeso y obesidad, enfocado a la falta de conocimiento de las madres sobre alimentación saludable por lo cual pasado el tiempo este problema va incrementando en los países en desarrollo y sub desarrollo, especialmente en las zonas urbanas (5).

El desconocimiento de las madres de familia respecto a la preparación de loncheras hoy en día es un gran problema que tiene como consecuencia el incremento de enfermedades para los niños especialmente en la edad preescolar, es por eso que el Ministerio de Salud junto con la Ley N° 30021 y los profesionales en nutrición, se enfocan en promover y brindar a los niños loncheras con productos naturales ricos en nutrientes, que son importantes para cubrir sus necesidades alimenticias para que puedan rendir de manera óptima en sus labores académicas (6). El desconocimiento de los padres en la



actualidad se ve medido a partir del comportamiento del menor y las altas tasas de desnutrición es por ello que las intervenciones educativas son las aliadas para promover las enseñanzas mediante las escuelas de padres y mejora notablemente el incremento del conocimiento de los padres de familia, la finalidad principal de las intervenciones educativas es que reconozcan la importancia de la preparación de las loncheras, considerando el contenido del aporte nutricional, que permitirá un desarrollo y crecimiento normal (7).

Por otro lado, el Instituto Nacional de Salud (INS), recomienda realizar promoción de la salud a las madres de familia, pues el conocimiento de las madres sobre los alimentos es importante para brindar a sus niños una lonchera saludable y de esta manera mejorar su rendimiento diario, tanto físico como intelectual (8).

El estado nutricional es una condición que está estrechamente relacionado con el balance entre las necesidades nutricionales y el gasto de energía, además de los nutrientes necesarios de acuerdo a la edad, sexo, actividad física. Sin embargo, el deterioro del estado nutricional se conoce con el término de malnutrición la cual se divide en dos principales grupos que son: malnutrición por déficit conocida como emaciación y/o desnutrición y la malnutrición por exceso que es conocida como sobrepeso y obesidad (9).

El estado nutricional de la población infantil en niños menores de 5 años es crucial para un buen desarrollo físico y cognitivo. Durante la etapa preescolar, la alimentación tiene gran importancia, ya que en este periodo el niño se encuentra en pleno crecimiento y desarrollo (2,10).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que las cifras epidemiológicas fueron de 50.5 millones de niños menores de 5 años sufren de





emaciación, 150.8 millones tiene retraso en el crecimiento y unos 38,3 millones sufre de sobrepeso. Por otro lado, según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Ministerio de Salud del Perú menciona que el 32.3% de preescolares y escolares sufre de exceso de peso teniendo riesgo de padecer sobrepeso y obesidad (5). El Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN) en el primer semestre del 2022 reporta que en desnutrición crónica se tiene 12.1% en Puno, observando un aumento del 0.1% a comparación del año 2021 y una reducción del 0.4% en el 2023, a nivel nacional el 6.5% tiene sobrepeso y el 1.9% sufre de obesidad, a nivel local el 5.4% tiene sobrepeso y el 1.1% tiene obesidad, esto se da debido al alto consumo de alimentos poco saludables (11,12). Los departamentos con mayor incidencia de desnutrición crónica en menores de 5 años son Huancavelica con un 29.9%, Loreto con un 21.8%, Amazonas con un 21.7% y Puno con un 11.5%, así mismo, se registró menor incidencia en los departamentos de Tacna y Moquegua (3).

De acuerdo a todo lo expuesto nos planteamos la siguiente interrogante:

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la relación de la intervención educativa sobre loncheras saludables a las madres y el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno, 2023?

Enunciados específicos:

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento de las madres antes y después de las intervenciones educativas sobre loncheras saludable?
- ¿Cuál es el estado nutricional de los niños de 3 años de edad?



### **1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

#### **Hipótesis general**

Las intervenciones educativas sobre loncheras saludables a las madres tienen relación con el estado nutricional de los niños 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas de Puno.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La alimentación es uno de los determinantes del estado nutricional del niño, que es muy importante para el desarrollo y crecimiento durante toda su vida, la deficiencia de estos puede traer consigo riesgo de padecer enfermedades (7).

Esta investigación busca evidenciar la realidad respecto al conocimiento que tienen las madres sobre loncheras saludables antes y después de la intervención con la sesión educativa y demostrativa, ya que son ellas las que influyen en primera instancia en la adaptación de hábitos alimenticios durante los primeros años de vida. La utilidad del estudio radica en que, a través de la intervención educativa, utilizando enfoques pedagógicos, las madres conozcan y brinden a sus hijos meriendas nutritivas e innovadoras que contribuyan al estado nutricional, es por ello la importancia de las loncheras ya que la alimentación se da mayormente a nivel institucional mediante los refrigerios.

Los padres juegan un rol importante en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los niños, generalmente porque ellos son los encargados de abastecer los bienes alimentarios en el hogar esto incluye la disponibilidad y accesibilidad. Según estudios epidemiológicos demostraron que el consumo de frutas, verduras y granos integrales, se



encuentran asociados a la reducción de las tasas de incidencia de enfermedades no transmisibles (13).

Este estudio es de gran relevancia, ya que da énfasis al conocimiento y prácticas de las madres y/o personas cuidadoras de los niños, que son responsables del cuidado y la preparación de los alimentos, para que conozcan los componentes de las loncheras saludables, mediante las intervenciones educativas y así aumentar el nivel de conocimiento a fin de que no se vea comprometida la salud del niño en un futuro.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo General**

Establecer la relación de la intervención educativa sobre loncheras saludables y el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas - Puno, 2023.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Determinar el nivel de conocimiento antes y después de las intervenciones educativas a las madres de niños de 3 años.
- Valorar el estado nutricional de los niños de 3 años de edad.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1. Nivel Internacional

Del mismo modo Mendieta J, Campos L. (2022); realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la incidencia del Programa Educativo “Loncheras Saludables” en el nivel de conocimiento y prácticas sobre lonchera saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de I.E.I. N.º 494-Cañete, 2019. Fue de tipo cuantitativo, descriptiva y correlacional, se aplicó la herramienta del cuestionario y la observación. En los resultados se aprecia que hubo una mejora significativa de un 14.3% a un 92.1%. Se concluye que la constante capacitación hace que el nivel de conocimiento mejore (14).

Citando a Ipical E. (2021); realizó un trabajo de investigación cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimiento y práctica de las madres de niños de nivel inicial en la escuela Abdón Calderón de la Provincia del Carchi. Fue cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional. Los resultados demuestran que el 49.21% de las madres tiene un nivel de conocimiento alto y el 38.10% medio, en cuanto a la práctica el 44.44% tiene un nivel bueno y un 34.92% excelente. Se concluye que el nivel de conocimiento de las madres influye significativamente en las prácticas de la preparación de una lonchera saludable (15).

De acuerdo con Valero G, Lascano E. (2019); realizaron un trabajo de investigación cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la calidad



de la lonchera escolar y el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de la escuela de Educación Básica España, Pueblo Viejo los Ríos, segundo semestre octubre 2018-abril 2019. Fue de tipo cuali-cuantitativo, transversal y no experimental, el instrumento que se usó fue el cuestionario de frecuencia de consumo. Se obtuvo que 9 niños de tienen sobrepeso, 11 obesidad y 12 desnutrición. Se concluye que es necesario realizar campañas de educación nutricional y concientización para mejorar los hábitos alimentarios (16).

Según Congacha I. (2016); realizo un estudio cuyo objetivo fue diseñar una estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 5 años. Fue de tipo correlacional, descriptivo y transversal, se realizó una entrevista y un cuestionario que permitió medir los niveles de conocimiento, además, se utilizó el programa estadístico SPSS y la prueba de Fisher. Se ha encontrado que el 73.2% de las madres tuvo un conocimiento no satisfactorio sobre la alimentación saludable. Se concluye que la intervención educativa no fue efectiva, recomendando que se realicen más intervenciones a largo plazo sobre la alimentación y nutrición (17).

### **2.1.2. Nivel Nacional**

Teniendo en cuenta a Cerda F, Cordova, C. (2022); realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la influencia “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. La técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario pre y post test, se usó el análisis estadístico SPSS. Los resultados fueron en el pre test el 7.6% de los tenían un nivel de conocimiento alto, el 86.4% medio y un 6.0%



bajo. En el post test se obtuvo que el 100% tuvo un conocimiento alto. Se concluye que la aplicación del programa “Nutrisano” influye significativamente (18).

Como señala Alvarado J. (2022); realizo un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial Nicrupampa, Huaraz-Perú, 2021. De tipo cuantitativo, básico y transversal. Según los resultados mostraron que el 79% tiene un nivel de conocimiento alto, además, el 98% tuvieron actitudes favorables a estas loncheras. Se concluye que si existe relación entre el conocimiento y la actitud de las madres (19).

Citando a De la Cruz V, Rojas M. (2019); realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa Inicial San Antonio de Padua S.J.L.2019. fue un estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo de corte transversal, la técnica que se uso fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario previamente validado. En el resultado se obtuvo que el 54% tiene un conocimiento medio, el 24% bajo y el 22% alto (20).

Desde el punto de vista de Tarazona G. (2019); Realizo una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares de la Institución Educativa de Lima Metropolitana, 2019. El cual fue un estudio de diseño observacional, analítico, correlacional y prospectiva, se realizó el análisis de correlación de Spearman. Se evidencio que el 47% obtuvo un nivel de conocimiento bueno. Así mismo en el estado nutricional el 94.4% presento P/E normal, el 88.2% P/T normal y el 94.4% T/E normal. Se concluye que el nivel de



conocimiento materno sobre la alimentación saludable presento una relación significativa (21).

Según Ortega C. (2019); realizo un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre alimentación escolar y el estado nutricional en niños de una Institución Educativa Primaria. Fue de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, el instrumento que se usó para identificar el conocimiento de las madres fue el Nicmaes y para medir el estado nutricional se usó la fórmula del estado nutricional. Se obtuvo resultados donde el 92.1% obtuvieron un nivel de conocimiento medio y el 7.9% bajo, así mismo, en el estado nutricional el 7.9% presentaron bajo peso, el 23.6% sobrepeso y el 32.3% obesidad. Se concluye que si existe relación entre las variables (22).

Por otro lado, Chunga C. (2017); realizo un estudio con el objetivo de determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludable en las madres de familia de niños en edad preescolar de la I. E. N° 1447 “San José” – La Unión, Piura. Fue de tipo cuantitativo, aplicativo, longitudinal, pre experimental y prospectivo, se evaluó mediante un cuestionario que incluyo un pre y post test, se usó la prueba estadística de Chi cuadrado. En los resultados el pre test del nivel de conocimientos de las madres fueron un 54% bajo y el 22% alto, después fueron favorables con un 84%. Se concluye que la intervención educativa fue efectiva, evidenciándose el incremento del nivel de conocimiento de las madres (7).

### **2.1.3. Nivel Local**

De acuerdo con el MINSA y la Nutricionista del INS Salvatierra, R. (2022), menciona que la lonchera escolar saludable contribuye a un rendimiento



físico e intelectual del niño. Indico que sustituir el desayuno por las loncheras no es recomendable porque genera síntomas de cansancio y poca motivación en horas de clase y de esa manera perjudican el rendimiento escolar. Así mismo, se mencionó que debe cubrir el 10 al 15% de las necesidades energéticas del menor y de esa manera cumplir con sus necesidades nutricionales y no se vea afectado el rendimiento durante el horario de clases (23).

Citando a Mamani L. (2015); en su investigación donde el objetivo fue determinar con las sesiones educativas el incremento del nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa-Azángaro, 2015. De tipo cuasiexperimental y de corte transversal, se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento que se usó fue el cuestionario. Los resultados que se obtuvo fue que el 48% medio, el 12% alto y el 4 % bajo, en la práctica se notó que el 8% de los padres tenían prácticas saludables, sin embargo, el 92% no saludables, posteriormente el 80% tenía prácticas saludables y el 20% no saludables. Se concluye que las sesiones educativas influyen significativamente en el conocimiento de los padres de familia (1).

Según Cahua P, Yucra P. (2014); en su estudio cuyo objetivo fue establecer la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional del preescolar de las Instituciones Educativas Iniciales N° 275 Llavini y N° 224 San José. Fue de tipo descriptivo, comparativo no probabilístico por conveniencia, para el análisis se usó la estadística descriptiva y la prueba de chi cuadrada. Los resultados obtenidos en la I.E.I N° 275 Llavini, es 55.6 % bueno, el 41% regular y un 2.8% deficiente, así mismo, según el estado nutricional el 19.4% tiene sobrepeso en la evaluación de peso/edad, el 8.3% sufre





de talla baja, mientras que en la I.E.I N°224 San José el 69% bueno, un 19% regular y un 11% deficiente; durante la evaluación del estado nutricional se muestra que el 23.8% de los niños tiene riesgo de talla baja y el 7.14% tiene sobrepeso (24).

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Nivel de Conocimientos**

El nivel de conocimiento deriva del avance en la producción del saber y se representa mediante el incremento de la complejidad del conocimiento de la realidad, el primer nivel tiene el punto de partida de la búsqueda también llamado aprendizaje inicial, que es denominado instrumental ya que usa el método para leer la realidad (25).

#### **2.2.1.1. Clasificación del nivel de conocimiento**

La clasificación o la evaluación se aplica mediante una escala numérica (vigesimal), que permite evaluar las características del conocimiento subjetivo de un individuo, el cual nos indica la medida que variar esta puede ir en crecimiento o puede decaer el “conocimiento”, que cuyos valores van desde una puntuación de 0 a 20 según el nivel de conocimiento que adquiera el individuo, esta herramienta es indispensable porque permite realizar juicios de valor como muy bueno, bueno y bajo, que es interpretado de la siguiente manera: (18).

- a. Nivel de conocimiento muy bueno
- b. Nivel de conocimiento bueno
- c. Nivel de conocimiento bajo



### **2.2.2. Conocimiento de las madres**

Es el producto del desarrollo de enseñanzas cotidianas, que vienen adoptando en el transcurso en que se convierten en madres, el cual tiene como resultado final las actitudes y comportamientos que van poniendo en práctica durante toda la vida ya que esta se conserva en el sistema cognitivo, especialmente en el recuerdo, esta enseñanza se profundiza al promoverlas con capacitaciones, intervenciones educativas y prácticas procedentes al conocimiento de importancia (6).

### **2.2.3. Intervención Educativa**

Constituye un conjunto de acciones de carácter motivacional, pedagógico, metodológico, y de evaluación que son desarrollados por los responsables de la intervención educativa. Esta es una herramienta pedagógica que contribuye a generar un cambio general de conductas en el conocimiento, actitud y prácticas que se constata evaluando los resultados antes y después de la intervención para que se sustente un desempeño de mayor calidad en los participantes (26).

#### **2.2.3.1. Sesiones educativas**

Son un conjunto de acciones que buscan fortalecer y responder a una o más necesidades que los individuos tengan, permiten transmitir información y conocimientos pertinentes sobre un tema en cuestión en un corto, mediano y largo plazo, así mismo, favorece en las acciones de promoción de comportamientos saludables y contribuye en el mejoramiento del entorno y las condiciones ambientales para la prevención de riesgos (27).



Según el MINSA la educación nutricional consiste en actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y bienestar (27,28).

Para el cumplimiento de esta se debe realizar dos actividades:

- Capacitación: El objetivo de una capacitación es fortalecer y desarrollar las capacidades, habilidades y actitudes de los miembros de la comunidad educativa, y de esa manera mejorar los comportamientos, condiciones ambientales y prevención de factores de riesgo (27).
- Acompañamiento y asesoría: La importancia de realizar los acompañamientos radica en la implementación de comportamientos saludables, así mismo, la promoción y la prevención de factores de riesgo en la salud y la alimentación (27).

Para realizar una sesión educativa es necesario tener en cuenta que: (27)

- Los participantes deben tener intereses comunes sobre el tema a tratar.
- El número de participantes no debe sobrepasar los 15.
- El promedio de la hora de duración debe ser de 45 a 60 minutos no debe ser más ya que tienden a aburrirse y no prestan atención.

La evaluación de actividades educativas y demostrativas: Es un proceso continuo que permite conocer en qué medida se ha logrado los objetivos establecidos previamente en relación a las necesidades que los integrantes de la comunidad educativa requieran (27).



Para esta evaluación el personal autorizado deberá considerar realizar la evaluación en cualquiera de los siguientes momentos: (27)

- Al inicio de la sesión educativa: Para determinar el nivel de conocimiento de los participantes sobre el tema a desarrollar se puede considerar el uso de dinámicas de motivación a fin de recoger los saberes previos, o el uso de un pre-test, etc.
- Durante la sesión educativa: Para verificar el desempeño de los facilitadores, la participación de los asistentes y la pertinencia de los materiales y metodología usada.
- Después de la sesión educativa: Esta se realiza para el seguimiento y acompañamiento a los integrantes de la comunidad educativa en el momento donde se aplicará un post-test u otra metodología de investigación. (por ejemplo, acompañar en otras horas pertinentes para verificar el cumplimiento y la incorporación de las prácticas saludables).

Para realizar una adecuada sesión educativa se debe considerar lo siguiente:

- Gestión para la elaboración de la sesión
- Selección de temas y contenidos a desarrollar de acuerdo a las necesidades de la población.
- Elaboración de un plan de trabajo (Anexo N.º 03).
- Ejecución de actividades educativas.
- Evaluación de las actividades realizadas.

#### **2.2.4. Sesiones demostrativas**

Es una actividad educativa en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos de la localidad de una forma adecuada, según las necesidades



nutricionales de los menores de 3 años, gestantes y lactantes, a través de una participación activa y un trabajo grupal, la sesión demostrativa hace uso de la metodología “aprendo haciendo”. Esta sesión demostrativa se encuentra dirigido a las madres, padres o personas responsables del cuidado de los menores, las gestantes y mujeres que dan de lactar, líderes y autoridades o miembros de organizaciones que preparan alimentos como comedores institucionales, comités de gestión comunal, entre otros (29).

#### Importancia de la sesión demostrativa (29)

- Promover el uso de alimentos nutritivos de la localidad.
- Conocer las ventajas de una alimentación balanceada y variada.
- Aprender a hacer diferentes preparaciones nutritivas con alimentos locales.
- Conocer la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición y anemia.
- Adoptar buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos.

#### 2.2.5. Check list

Es una lista de verificación donde se enumeran una serie de ítems que aparecen agrupados con el fin de verificar el cumplimiento de los objetivos trazados, esta suele ser una herramienta indispensable ya que proporciona un control de forma sistemática y de esa manera se cumplan las tareas y actividades designadas (30).



### **2.2.6. Loncheras**

Las loncheras no deben reemplazar las comidas habituales como el desayuno, almuerzo o cena, así mismo el nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS) Alex Ruiz sostuvo que sustituir el desayuno por el refrigerio no es recomendable ya que genera síntomas de cansancio. Esta lonchera debe cubrir aproximadamente un 10 a 15% de requerimiento energético total del niño para que pueda rendir adecuadamente durante sus horarios de clases y de esa manera evitar el cansancio y permitir que tenga un rendimiento adecuado, además de evitar problemas o riesgos en la salud (31,32).

La lonchera debe contener cuatro componentes esenciales que son las frutas estacionarias para su fácil adquisición, los alimentos proteicos como los lácteos, huevos y carnes, los cereales que aportan gran contenido energético para que pueda realizar sus actividades físicas y como último componente el agua como bebida hidratante (33).

#### **2.2.6.1. Importancia de la lonchera**

En los últimos años las enfermedades no transmisibles han ido en aumento a nivel mundial, es por ello que se tiene un principal objetivo que es promover y proteger la salud a nivel individual, comunitario, nacional y hasta mundial. Para una correcta alimentación que garantizara un crecimiento y desarrollo óptimo durante toda la vida (4).

La importancia de las loncheras nace a partir de las necesidades que tienen los niños por el desgaste energético que realizan durante la jornada escolar esto debido a que corren, juegan, etc. la Ley N° 30021 “Ley de la promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes” es muy importante ya



que aborda la intervención educativa en los preescolares y escolares que es fundamental para prevenir el incremento del sobrepeso y obesidad que se encuentra de manera creciente a nivel mundial, sin embargo, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) señala que la lonchera debe ser fácil de preparar, debe ser nutritivo, económico, sabroso y colorido (16,34).

#### **2.2.6.2. Composición de la lonchera saludable**

La lonchera debe contener alimentos de alto valor nutricional, esta debe aportar entre el 10 al 15% del requerimiento diario que necesita el preescolar, cada lonchera debe proporcionar entre 150 a 200 kilocalorías como mínimo, el contenido del requerimiento se basa principalmente en la edad, peso, estatura y la actividad física que realiza el niño (35).

#### **2.2.6.3. Las loncheras saludables deben contener los siguientes:**

- a) Alimentos energéticos: Este grupo de alimentos tiene la principal función de aportar energía al organismo, dentro de este grupo de alimentos se encuentran los carbohidratos y grasas en general, son un conjunto de alimentos como el pan (blanco, integral, cebada, etc.), hojuela de maíz, avena, maíz, cereales, galletas, papa, camote, oca, olluco, chuño, etc. Además de las grasas como el maní, nuez, palta, aceitunas, etc. (15,36)
- b) Alimentos constructores: Este grupo de alimentos tienen la principal función de ser constructores y regeneradores, estos ayudan en la formación de tejidos como los músculos, órganos, masa ósea y fluidos como la sangre, en este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, como los derivados lácteos como el yogurt, la leche, el queso, la carne de gallina, pollo, res, ovino, pavo, huevo, etc. (15,36)



- c) Alimentos reguladores: En este grupo de alimentos tienen la principal función de regular el organismo con aquellos alimentos ricos en vitaminas y minerales que se caracterizan por ser protectores de las funciones vitales del cuerpo humano ya que ayudan a incrementar las defensas para enfrentar las enfermedades, ayudan a regular el metabolismo del cuerpo y permiten funcionar de manera óptima, como las hortalizas, las verduras y las frutas (15,36).
- d) Líquidos: Los líquidos tienen la principal función de regular la homeostasis del cuerpo además de hidratar al organismo, por ende, es importante incluir en la alimentación diaria, esta puede ser de preparación natural de frutas y cocimientos de cereales como la cebada, avena entre otras, además es importante administrar una mínima cantidad posible de azúcar (15,36).

#### **2.2.6.4. Características de la lonchera saludable**

- a. Inocuidad: Todos los alimentos deben ser manipulados con higiene para que estos no se constituyan como agentes contaminantes. Es la garantía del producto alimenticio para que no cause daño al consumidor a la hora de la preparación o al momento de ingerirlo de manera directa, la inocuidad es uno de los grupos básicos de características nutricionales, organolépticas y comerciales que componen la calidad de un alimento (20,36).
- b. Practicidad: Deriva de la palabra práctico, la preparación debe ser rápida y sencilla, es la forma de cómo se envía la lonchera, esta debe ser de manera fácil para que los niños puedan llevar y abrir con facilidad, de manera que también los alimentos no se degraden, así mismo, es





- necesario ser consiente que la lonchera es una de las comidas más importantes del día ya que aportan nutrientes necesarios durante el desgaste de energía durante las labores académicas (20,36)
- c. Variedad: Esta característica es la creatividad de las loncheras en diferentes presentaciones enviadas como el color, textura, el sabor y las combinaciones, además de que las loncheras deben ser programadas con tiempo para evitar que por la falta de tiempo y salir del apuro se envíen alimentos industrializados (20,36).
- d. Idoneidad: Esta característica es muy importante ya que se basa en la seguridad de los alimentos para el consumo estas deben ser de acuerdo al sexo, la edad, la actividad física que se realiza y dependiendo al estado de salud que se encuentre el consumidor (20,36).

#### **2.2.6.5. Recomendaciones de una lonchera**

- Según el MINSA recomienda escoger los alimentos más naturales, frescos y nutritivos, con el principal objetivo de que se absorban las vitaminas y minerales que contiene, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles y ayudar en el crecimiento y desarrollo de los niños (33).
- Una lonchera no debe contener bebidas gasificadas y/o comercializadas, embutidos, salsas, comida chatarra, golosinas, debido a que estos alimentos son poco saludables y la energía que proporciona no son utilizadas y son almacenadas como grasa en el organismo, promoviendo así el riesgo de padecer de enfermedades no transmisibles (35).
- Se debe usar muchos colores, sabores, texturas y formas para hacer la lonchera más apetecible (35).



### **2.2.7. Alimentación saludable**

Según el MINSA es aquella alimentación variada con alimentos preferentemente en estado natural o con un procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que una persona necesita para mantenerse saludable permitiendo de esa manera tener una mejor calidad de vida en todas las edades, además mencionar que una alimentación saludable debe ser inocua. (37)

### **2.2.8. Alimentos naturales**

Estos alimentos son aquellas plantas o animales que se encuentran en su estado natural y que no han sido sometidos a modificaciones o transformaciones significativas hasta su preparación culinaria y consumo. Así mismo, los alimentos naturales pueden ser sometidos a procesamientos primarios que no modifican su condición de naturales como son los procesos de secado, molienda, tostado, escaldado, pasteurización, enfriamiento, congelación, envasado al vacío, fermentación no alcohólica y otros procesos de conservación (37).

### **2.2.9. Estado Nutricional**

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, como forma secundaria se da por el resultado de una gran cantidad de determinantes de un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económico y ambientales, estos factores dan lugar a una ingestión alimentaria insuficiente o excesiva y de esa manera se impide la óptima utilización de los alimentos ingeridos (38).



El estado nutricional en los niños y durante los 3 primeros años de vida es primordial debido a la gran velocidad de crecimiento, así mismo, cualquier factor que altere este equilibrio pone el riesgo el estado nutricional del niño debido al déficit o exceso de nutrientes, por eso el control periódico constituye el elemento más valioso para la detección precoz de alteraciones nutricionales y permite detectar una evaluación oportuna y adecuada (39).

Según el MINSA el estado nutricional es la situación de la salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud (37).

Según la OMS la valoración nutricional es una etapa muy importante ya que tiene el principal objetivo que tiene es evaluar periódicamente el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, para que de esa manera se identifiquen los niveles de riesgo o alteraciones en el crecimiento y desarrollo durante el periodo de la niñez (40). Es un factor determinante en su desarrollo físico, mental y social, especialmente en los primeros años de vida (41).

#### **2.2.9.1. Peso**

El peso es una de las medidas antropométricas más importantes y las más utilizadas del estado nutricional, es una medida muy popular en cualquier población, es varias ocasiones se le da poca importancia a factores no nutricionales que producen la variabilidad del peso como la ropa, joyas, zapato y la misma posición del cuerpo, es por ello que para fines de la evaluación del estado nutricional se tome de forma adecuada para que sea precisa y exacta y no tener sesgos de error a la hora de brindar los resultados (42).

**Tabla 1**

*Técnica para la toma correcta del peso*

---

<b>Técnicas para evaluar niños y niñas de 2 a más años de edad</b>	
1	Ubique la balanza en una superficie lisa y nivelada. Pise ligeramente o golpee con el puño sobre la plataforma de la balanza para
2	visualizar si las agujetas funcionan correctamente. Después se repone automáticamente a cero “0” indicando que la balanza está lista.
3	Pida al niño (a) que suba al centro de la balanza y que permanezca quieta y erguida.
4	Asegúrese que las pilas solares no estén cubiertas. Espere unos segundos hasta que los números que aparecen en la pantalla estén fijos
5	y no cambien. Durante el período de estabilización de los números, evite tocar la balanza.
6	Colóquese frente a la pantalla, véala en su totalidad para leer los números en forma correcta.
7	Lea el peso en voz alta y regístrelo

---

Fuente: INEI, MINSA. Manual del antropometrista 2012 (43).

#### **2.2.9.2. Talla**

Es una medida para medir el crecimiento en niños menores de cinco años, ya que un último porcentaje de la talla adulta se alcanza en este periodo de la vida. Es por ello que debe de tomarse de forma adecuada, ya que una forma inadecuada de la medición daría lugar a una mala estimación del estado nutricional, es necesario dar uso del plano horizontal de Frankfort es una línea imaginaria que sale del borde superior del conducto auditivo externo, hacia la base de la órbita y debe ser perpendicular al eje del tablero del tallímetro y paralelo al piso (42).

**Tabla 2**

*Técnica para la toma correcta de la Talla*

<b>Técnica para medir la talla del niño y la niña</b>	
<b>Antropometrista o auxiliar</b>	Ubique el tallímetro en una superficie plana, tanto la base fija como el tablero del tallímetro.
<b>Antropometrista o auxiliar</b>	Pida a la madre que le quite los zapatos al niño, deshaga las trenzas y retire cualquier adorno del pelo que pudiera estorbar la medición de la talla.
<b>Auxiliar</b>	Coloque el cuestionario y el lápiz en el suelo. Arrodílese sobre ambas rodillas, al lado derecho del niño (flecha 1). Arrodílese sobre su rodilla derecha, para poder tener un máximo de movilidad, al lado izquierdo del niño (flecha 2), tener la pierna izquierda semiflexionada.
<b>Antropometrista</b>	Ubique los pies del niño juntos en el centro y contra la parte posterior del tallímetro; las plantas de los pies deben tocar la base. Ponga su mano derecha justo encima de los tobillos del niño, sobre las espinillas (flecha 3). Ponga su mano izquierda sobre las rodillas del niño (flecha 4) y empújelas contra el tallímetro, asegurándose de que las piernas del niño estén rectas y que los talones y pantorrillas pegados al tallímetro (flechas 5 y 6). Verifique la posición recta del niño o la niña Pida al niño que mire directamente hacia su madre, si ella se encuentra frente a él. Asegúrese de que la línea de visión del niño sea paralela al piso (flecha 7) Plano de Frankfort. Coloque la palma abierta de su mano izquierda sobre el mentón del niño. Cierre su mano (flecha 8) gradualmente, de manera que no cubra la boca ni los oídos del niño. Fíjese que los hombros estén rectos (flecha 9), que las manos del niño descansen rectas a cada lado (flecha 10) y que la cabeza, omóplatos y nalgas estén en contacto con el tallímetro (flechas 11, 12 y 13. Verifique nuevamente la posición recta del niño o la niña con su mano derecha baje el tope móvil superior del tallímetro hasta apoyarlo con la cabeza del niño. Asegúrese de que presione sobre la cabeza (flecha 14). Cuando la posición del niño sea correcta, lea tres veces la medida acercando y alejando el tope móvil aproximándola al 0,1 cm inmediato inferior dicte el promedio de las tres medidas en voz alta. Quite el tope móvil superior del tallímetro de la cabeza del niño, así como su mano izquierda del mentón, y sostenga al niño mientras se anota la medida.
<b>Auxiliar</b>	
<b>Antropometrista</b>	
<b>Antropometrista</b>	

Fuente: INEI, MINSA. Manual del antropometrista 2012 (43).

**Figura 1**

*Posiciones para la medición de la talla del niño y la niña.*



Fuente: MINSA; Manual del antropometrista 2012 (43).

### **2.2.9.3. Indicadores Antropométricos**

La antropometría es un método fundamental para la evaluación del estado nutricional de la población en general, para la toma de la antropometría existe una amplia relación entre la nutrición y la composición corporal. Esto consiste en la toma de mediciones corporales como el peso, talla, circunferencia craneana, perímetros, pliegues, entre otras mediciones que nos ayudaran a llegar a una conclusión como desnutrición, sobrepeso y obesidad (44).



- a) **Peso/ Edad:** Refleja el peso corporal en relación a la edad del niño en el momento de la evaluación, aunque no permite distinguir si las anomalías en el peso se deben a un problema crónico o agudo, si puede ser un signo de advertencia de que algo anda mal en la nutrición del niño, cabe recalcar que no se puede utilizar para clasificar si un niño tiene sobrepeso, obesidad, delgadez o emaciación (44,45).
- b) **Talla/Edad:** Esta refleja el crecimiento alcanzado en talla en relación a la edad al momento de la evaluación, permite identificar niños con riesgo a tener baja talla y casos muy excepcionales niños con talla alta, la talla baja puede ser ocasionada por una exposición relacionada con aportes insuficientes en nutrientes, enfermedades, u otros factores de tipo social como la economía y el ambiente. Este es un indicador de desnutrición crónica. (45,46).
- c) **IMC/Edad:** Es un indicador simple que se da partir de la relación del peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso u obesidad, la OMS lo recomienda también para evaluar el estado nutricional de los niños sin olvidar que es un indicador de corpulencia y no permite diferenciar la masa grasa y de la masa magra (44). Esta refleja la armonía del crecimiento al asociar la ganancia de peso y la talla obtenida además de incluir la edad, con esta medición se evalúa la composición corporal. Es un indicador preciso de desnutrición aguda, crónica, sobrepeso u obesidad, una tendencia dramática de reducción generalmente se da por un evento severo reciente de la reducción drástica de ingesta de alimento, una enfermedad o situaciones de emergencia. (45,46).

**Tabla 3**

*Clasificación del Estado Nutricional de acuerdo a los puntos de corte de la desviación estándar.*

<b>Punto de corte</b>			
<b>Desviación Estándar</b>	<b>PESO/EDAD</b>	<b>TALLA/EDAD</b>	<b>IMC/EDAD</b>
>3 DE	Obesidad	Muy alto	Obesidad
>2 DE	Sobrepeso	Alto	Sobrepeso
2 a -2 DE	Normal	Normal	Normal
<- 2 a 3 DE	Bajo peso	Talla baja	Desnutrición aguda
<-3 DE	Bajo peso severo	Talla baja severa	Desnutrición crónica

Fuente: World Health Organization (2006) (47).

#### **2.2.10. Obesidad:**

La obesidad es un problema de salud pública, la prevalencia va en crecimiento cada año, es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, este problema involucra tanto a los adultos como a los niños, siendo en los niños lo que mayor preocupación se tiene ya estudios demostraron que los niños con obesidad tiene mayor riesgo continuar con obesidad durante su adultez, según la Organización de Alimentos y Agricultura (FAO), los snacks son los alimentos con mayor tendencia a producir enfermedades ya que tienen un bajo valor nutricional, estas se caracterizan por tener alto contenido de sal, grasas saturadas, azúcares que dañan al organismo, estos alimentos considerados chatarra, tienen un alto contenido energético que contribuyen con el desarrollo de la obesidad (48–50).





### **2.2.11. Desnutrición**

La desnutrición es uno de los grandes problemas a nivel mundial, es considerada una de las principales causas de mortalidad y morbilidad durante la infancia a nivel mundial (51,52).

La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos de calidad y cantidad, además se puede dar por el riesgo de padecer enfermedades infecciosas. Las causas más frecuentes se dan por una alimentación insuficiente, inadecuada y a causa de las enfermedades infecciosas, agua y saneamiento insalubre y escasa educación de las madres. Puede obstaculizar el crecimiento y desarrollo (53,54).

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.3.1. Conocimiento**

Es la acción y el efecto de conocer, un conjunto de datos almacenados a través de la experiencia o el aprendizaje durante toda su vida que da inicio en la niñez (55). Es un conjunto de información que es adquirida de manera científica o empírica, así mismo todo acto de conocimiento que genera una relación entre sujeto y objeto (56).

### **2.3.2. Intervención educativa**

Es una herramienta pedagógica que contribuye a generar cambios importantes en las actitudes y prácticas de los participantes (26).



### **2.3.3. Sesiones educativas**

Son un conjunto de actitudes y acciones que buscan fortalecer las enseñanzas y aprendizaje que permite transmitir información y conocimiento (27).

### **2.3.4. Lonchera saludable**

Es un conjunto de alimentos que complementan a las necesidades nutricionales que el niño necesita durante el día para que su organismo cumpla con todas sus funciones, además estas reponen la energía gastada durante la actividad cotidiana (57).

### **2.3.5. Estado nutricional**

Es la evaluación de la persona en la situación en la que se encuentre en relación con la ingesta y la pérdida de energía que tiene lugar tras el ingreso de nutrientes al organismo (58).

### **2.3.6. Peso y talla**

Son medidas antropométricas que generalmente son utilizadas para conocer el estado nutricional y crecimiento del niño o niña de acuerdo a su edad, que se evalúa por medio del Z score (59).

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo cuantitativo porque es susceptible a la cuantificación, pre experimental porque permite obtener información real y poder aplicar intervenciones en cuanto a los resultados encontrados en un determinado tiempo y espacio, longitudinal porque se recolectaron los datos en diferentes oportunidades, correlacional porque se determina la relación de la intervención educativa con el estado nutricional de los niños (60,61).

#### 3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

El lugar de estudio fue la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas de la Ciudad de Puno, ubicada a una altitud de 3819 m.s.n.m, cuenta con una población aproximadamente de 135 288 habitantes puneños y puneñas.

#### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población y muestra estuvo compuesta por 19 madres y sus hijos de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas de la ciudad de Puno. El tipo de muestreo es censal.

#### Tabla 4

*Población de niños de 3 años de la I.E.I N° 207 José Antonio Encinas, según sexo:*

Sexo	N°	%
Femenino	12	63.16
Masculino	7	36.84
Total	19	100.00



### **3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

#### **3.4.1. Criterios de inclusión**

- Preescolares matriculados en la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas.
- Madres que acepten ser parte de la investigación y firmen el consentimiento informado.
- Madres que se encuentren dentro del ámbito de estudio.

#### **3.4.2. Criterios de exclusión**

- Preescolares que no cumplan con el rango de edad designado.
- Madres de niños menores y mayores de 3 años de edad de la Institución.
- Madres y niños que no deseen ser partícipes de la investigación.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES INDEPENDIENTES INTERVENCIONES EDUCATIVAS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ÍNDICE	CRITERIOS DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE ESTADO NUTRICIONAL	La lonchera es una parte importante durante la vida ya que ayuda a complementar la energía que hace falta durante el día a día, y ayuda a evitar el cansancio.	Pre test Sesión educativa Sesión demostrativa Post test Checklist	Importancia de las loncheras saludables. Preparación de loncheras. Diseño de la preparación de loncheras.	Ordinal	Nivel de conocimiento Conocimiento Muy Bueno. Conocimiento Bueno. Conocimiento Bajo.	Muy Bueno: (16-20 pts) Bueno: (11-15 pts) Bajo (0-10 pts)
	Es un indicador del desbalance entre la energía consumida y la energía gastada.	Evaluación antropométrica	Peso Talla Edad	Ordinal	> 3 Obesidad > 2 Sobre peso 2 a -2 Normal <-2 a -3 Bajo Peso <-3 Bajo Peso Severo > 3 Muy Alto > 2 Alto 2 a -2 Normal <-2 a -3 Talla Baja <-3 Talla Baja Severa > 3 Obesidad > 2 Sobre peso 2 a -2 Normal <-2 a -3 Desnutrición Aguda <-3 Desnutrición Crónica	Peso para la Edad.  Talla para la Edad  IMC para la Edad.



### **3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

#### **3.6.1. Estrategias de coordinación**

- Se coordinó con las autoridades de la Institución Educativa Inicial.
- En primera instancia se brindó absolutamente toda la información sobre el estudio a las autoridades de la institución, se hizo el alcance del plan de trabajo (Anexo N° 03) para realizar las intervenciones educativas, y se solicitó el permiso correspondiente.
- Se informo a las madres todo sobre el estudio, se respondió todas sus inquietudes y se brindó el consentimiento informado (Anexo N° 01).

#### **3.6.2. Para el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de niños de 3 años de edad de la I.E. I. N° 207 José Antonio Encinas - Puno.**

Método: Sesión educativa y sesión demostrativa.

Técnica: participativa

Procedimiento:

- Presentación de las invitaciones a dirección de la institución para la distribución a las madres de familia.
- Se realizo 01 sesiones educativas y sesiones demostrativas.
- Antes y después de la intervención educativa de la lonchera saludable se utilizó un cuestionario el cual se aplicó a las madres para medir el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables. Este cuestionario fue de 20 preguntas sobre el tema de lonchera saludable (Anexo N° 02), para el

llenado del cuestionario se explicó a las madres sobre el tema correspondiente y se les pregunto personalmente, para no tener sesgos de error.

- a. Para la sesión educativa de la lonchera saludable se usó los laminarios del módulo de aprendizaje “La Mejor Receta” (28), las cuales fueron adaptadas de acuerdo al estudio de investigación, en el cuadro 04 se observa la metodología general, la cual se detalla en el plan de trabajo (Anexo N° 03).

**Tabla 5**

*Metodología para la elaboración de sesiones educativas de la lonchera saludable.*

<b>Momentos de la secuencia didáctica</b>	<b>Actividad</b>
<b>Inicio</b>	Bienvenida
Motivación	Presentación de los participantes
Recojo de saberes previos	Motivación Recojo de saberes previos Presentación de la sesión de aprendizaje.
<b>Desarrollo</b>	Momento: inicio
Aplicación y transferencia de los aprendizajes.	Momento: desarrollo de temario Momento: de cierre.
<b>Cierre</b>	Reflexión y compromiso
Evaluación	Evaluación

Fuente: MINSA, INS, CENAN. 2020. (28)

- b. Para la sesión demostrativa “Aprendo Haciendo”, se usó los mensajes del documento técnico de sesiones demostrativas del año 2013 del MINSA (62) y los mensajes de la guía alimentaria para la población peruana, las cuales fueron adaptadas a la población de estudio, además se elaboró un recetario que fue repartido a las madres en estudio (Anexo N°06). La metodología se detalla en el plan de trabajo (Anexo N° 03). Así mismo, al

finalizar la sesión demostrativa se les evaluó con el cuestionario (Anexo N° 02), en el cuadro 05 se observa la metodología general usada en el estudio, se detalla en el plan de trabajo (Anexo N° 03).

**Tabla 6**

*Metodología para la elaboración de sesión demostrativas de la lonchera saludable.*

<b>Secuencia Didáctica</b>	<b>Actividad</b>
Antes de la sesión	Responsabilidades
	La fecha
	El local
	La convocatoria
	Materiales para realizar sesión demostrativa
	Recomendaciones
	Preparación del material educativo de apoyo
	Antes de preparar alimentos debe tener aseo personal
	La ambientación y preparación
	Preparaciones modelo
Durante la sesión	La recepción y el registro de participantes
	Presentación de los participantes
	Motivación
Después de la sesión	Desarrollo de los contenidos educativos a través de mensajes importantes
	Practica de preparación de alimentos
	Verificación del aprendizaje
	La supervisión.

Fuente: MINSA, Villar Bernaola L, Lázaro Serrano, M, 2013 (62).

- c. Para aplicar el Checklist, que consta en observar la composición de las loncheras que envían las madres a sus niños, se utilizó la ficha de check list de las loncheras. (Anexo N° 05), a fin de verificar si las madres ponen en práctica las sesiones impartidas durante el estudio.





**Instrumento:** Se utilizó el cuestionario para medir el nivel de conocimiento de las madres que consto de 20 preguntas y se encuentra distribuido por 3 dimensiones las cuales son la definición, composición y armado de la lonchera saludable (Anexo N°02).

El instrumento fue validado por 3 jueces nutricionistas expertos en el área. Obtuvo un 95% según la V de AIKEN, fue validado por medio de una prueba piloto a 20 madres y/o padres de familia y se utilizó el método estadístico de Alfa de Cronbach y el resultado fue de 0.859, dando así la confiabilidad para su uso, según Cerda Flores, F & Cordova Moncada, C. En el año 2022, en Lima – Perú (18).

### **3.6.3. Para la valoración del estado nutricional de los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno.**

Método: Antropométrico.

Técnica: Mediciones de la talla y peso.

Procedimiento:

- Se solicito el permiso correspondiente a las autoridades de la Institución Educativa y las madres de familia, para la toma de datos.
- Se realizo la toma de datos antropométricos en dos oportunidades con un tiempo transcurrido de 3 meses entre la primera y la segunda evaluación nutricional.
- Para realizar las medidas antropométricas se contó con el apoyo de un auxiliar antropométrico.
- Se procedió a verificar los equipos y accesorios.



- Se realizó mediciones de peso y talla en dos oportunidades antes y después de la intervención educativa.
- Se solicitó a la madre la edad exacta de los niños por medio de la fecha de nacimiento.

Para la medición de la talla:

- Se utilizó un tallímetro de madera de 30 cm de ancho y 132 cm de longitud.
- Se ubicó el tallímetro sobre una superficie nivelada, pegada a una pared lisa y sin sócalos que forme un ángulo de  $90^\circ$  entre la pared y el piso.
- Se aseguró que la niña (o) tenga los hombros rectos la espalda contra la tabla, las rodillas rectas y el talón pegados al tallímetro, así mismo, la cabeza debe encontrarse en el plano Frankfort.
- Se realizó tres veces la medición para luego pronunciar en voz fuerte el promedio de esta.
- Se registró la talla en la ficha correspondientes (Anexo N° 04).

Para la medición del peso:

- Para la estimación del peso de los niños se utilizó una balanza de la marca Miray BM-46 con una capacidad de 160 kg, la cual fue calibrada en cada toma de datos, se restó la ropa del niño (a) y se quitó los zapatos del niño y niña.
- Se colocó la balanza en una superficie plana, horizontal, firme y fija para garantizar la estabilidad de la balanza.
- En cada uso la balanza se calibró en cero para cada peso del niño (a).
- Se registró el peso en la ficha correspondiente (Anexo N° 04).



### **3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Este cuestionario constó de 20 preguntas y se le asignó un punto a cada pregunta correcta y cero a cada pregunta incorrecta, siendo calificadas de la siguiente manera:

- Nivel de conocimiento Bajo de 0 a 10 puntos
- Nivel de conocimiento Bueno de 11 a 15 puntos
- Nivel de conocimiento Muy Bueno de 16 a 20 puntos.

Para evaluar el estado nutricional se utilizó el ZSCORE, para los indicadores de P/E, T/E y IMC/E, los cuales fueron medidos por  $-2$  y  $+2$  Desviación Estándar brindadas por el CENAN que se realizó con el aplicativo World Health Organization OMS ANTHRO v3.2.2. además, considerando la edad exacta de los niños por medio la fecha de nacimiento.

Se tabularon las respuestas en una hoja Excel además se realizó el análisis estadístico para la evaluación de las respuestas y se formularon tablas para su debida interpretación y análisis.

### **3.8. ASPECTOS ÉTICOS**

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se procedió a explicar sobre el contenido y la finalidad de la investigación para que sean las madres de los niños de 3 años de edad quienes firmen el consentimiento informado (Anexo N° 01).

Durante el desarrollo de la investigación se realizó encuestas pre y post test a las madres de los niños de 3 años, en dichas encuestas no se colocaron los nombres o datos de los participantes, este acto se realizó para poder aumentar el grado de confiabilidad y respeto a la dignidad de los participantes de dicha investigación.



### **3.9. ANÁLISIS O PLAN ESTADÍSTICO**

Se aplicó el programa estadístico SPSS y para el análisis de la prueba T-Student, una de las pruebas más apropiadas que miden las escalas de intervalos.

#### **3.9.1. Hipótesis**

Ha. Existe relación de la intervención educativa de loncheras saludable en las madres con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno, 2023.

Ho. No existe relación de la intervención educativa de loncheras saludable en las madres con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno, 2023.

#### **3.9.2. Regla de decisión**

Si  $P < 0.05$  se acepta la hipótesis alterna, Si  $P > 0.05$  se acepta la hipótesis Nula.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

**Tabla 7**

*Datos demográficos de las madres de los niños de 3 años de la Institución Educativa*

*Inicial N°207 José Antonio Encinas de la ciudad de Puno.*

<b>Estado Civil</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
a. Soltero (a)	5	26.32
b. Casado (a)	3	15.79
c. Divorciado (a)	0	0.00
d. Conviviente	10	52.63
e. Viuda (o)	1	5.26
Total	19	100.00
<b>Grado de Instrucción</b>		
a. Educación Primaria	0	0.00
b. Educación Secundaria	10	52.63
C. Técnico Superior	5	26.32
d. Superior Universitario	4	21.05
Total	19	100.00
<b>Ingresos Económicos Mensuales</b>		
a. Menor a un sueldo básico	14	73.68
b. Sueldo básico (s/ 1025.00)	4	21.05
c. Mayor a un sueldo básico	1	5.26
Total	19	100.00

En la tabla 01, se puede observar los datos demográficos donde se encontraron que el 52.6% de las madres convivían con sus parejas y el 5.2% de madres tiene la



condición de viuda, con respecto al grado de instrucción se observa que el 52.6% de las madres tiene educación secundaria, así mismo, el 26.3% es técnico superior y el 21% de las madres tiene un grado de superior universitario, por otro lado se puede observar que los ingresos económicos es menor al sueldo básico en un 73.6%, el 21% básico mensual 5.2% tiene ingresos mayor al sueldo básico.

Según Ipical E. (2021); en su estudio muestra que el estado civil de las madres es de 19.05% las que se encuentran en unión libre, porcentaje que no guarda relación a los resultados del presente estudio, puesto que el 52.63% de la muestra indica es conviviente, así mismo, si hablamos de grado de instrucción se tiene que el 53.97%, cuenta con nivel secundario, similar a los resultados del estudio, donde el 52.63% tiene educación secundaria; ahora bien, con respecto al ingreso económico mensual indica que el 61.29% cuenta con un ingreso menor al sueldo básico, coincidiendo con el presente donde se encontró que el mayor porcentaje de madres cuenta con el menor sueldo mensual.(15).

Por otra parte Ortega C. (2019); encontró que el grado de instrucción que tienen las madres es del 6.3% primaria completa, 41.7% secundaria completa y 39.4% superior técnico y universitario, siendo así que el presente estudio guarda relación con lo expuesto anteriormente ya que en él se pudo comprobar que el grado de instrucción de las madres es que el 52.63% tiene educación secundaria y el 47.37% tiene el grado de técnico y universitario, además señala que las madres tienen un grado de instrucción incompleta y esto puede repercutir enormemente en su nivel de conocimiento (22).

#### 4.1.1. Interpretación y análisis de resultados para el primer objetivo del trabajo de investigación

**Tabla 8**

*Nivel de conocimiento de las madres de niños preescolares de la I.E.I N°207 José Antonio Encinas, sobre loncheras saludables antes y después de las intervenciones educativas, Puno - 2023.*

Nivel de conocimiento de las madres	Antes de las intervenciones		Después de las intervenciones	
	N°	%	N°	%
Muy Bueno	2	10.53	17	89.47
Bueno	9	47.37	2	10.53
Bajo	8	42.11	0	0.00
Total	19	100.00	19	100.00

En la tabla 02, se muestra el nivel de conocimiento de las madres de preescolares sobre las loncheras escolares antes y después de las intervenciones educativas, de un total de 19 madres encuestados en la institución de estudio, se encontró que antes de las intervenciones educativas el 10.5% de las madres presentaron un nivel de conocimiento muy bueno, el 47.3% bueno y el 42.1% bajo, sin embargo luego de realizar las intervenciones educativas se observó que el nivel de conocimiento de las madres mejoró notablemente ya que el 89.4% alcanzaron un ponderado de muy bueno y el 10.5% bueno.

Los resultados obtenidos coinciden con los estudios realizados de Congacha I. (2016); donde encontró el 73.2% cuenta con un nivel de conocimiento no satisfactorio y el 26.8% satisfactorio, indicando de esa manera que al tener un conocimiento bajo es



perjudicial para el niño pues no está recibiendo un aporte nutricional adecuado (17), Ipical E. (2021); encontró que el 49.21% obtuvo un nivel de conocimiento alto, el 38.12% medio y el 10.70% bajo (15), Cerda F, Cordova C. (2022); demuestra que antes de aplicar el programa educativo a los padres de familia el 7.6% tenía un nivel de conocimiento alto, el 86,4% medio y el 6% bajo, después de haber realizado el programa el 100% de los padres tuvo un nivel de conocimiento alto, sin embargo, cabe recalcar que los estudios mencionados fueron transversales y el presente estudio fue longitudinal (18).

Según Chunga C. (2017); realizó un estudio donde tomó los datos en dos oportunidades, al igual que el presente trabajo y demostró que antes de la intervención educativa el 22% tuvo un nivel de conocimiento alto, mientras que en nuestro estudio fue bajo el porcentaje de madres que tenían un nivel de conocimiento muy bueno, por otro lado el 24% medio y el 54% bajo asemejándose a los resultados de nuestro estudio donde el 42.11% se encontraba con un nivel bajo, después el 84% adquirieron un calificativo alto coincidiendo con los resultados del presente estudio donde el 89.47% obtuvo un ponderado de muy bueno, así mismo, menciona que las intervenciones educativas son efectivas pues se evidencia un incremento en el nivel de conocimiento (7).

Para Mamani L. (2015); en su investigación “ Sesiones educativas en el nivel de conocimiento y prácticas en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015” muestra que antes de las sesiones educativas el 48% de los padres adquirieron un calificativo de bajo nivel de conocimiento similar al presente trabajo donde el 42.11% de las madres tenía un conocimiento bajo y después se logró un cambio notable donde el 76% tuvo una alta puntuación coincidiendo con los resultados del presente estudio donde el 89.47% de las madres obtuvo el ponderado de muy alto después de las intervenciones educativas. (1).





Al realizar las encuestas sobre las loncheras saludables a las madres (Anexo N° 08), antes de realizar las sesiones educativas solo el 52.6% conocía que es una lonchera saludable, sin embargo, después el 84.2% sabía sobre el tema. Respecto a las características que debe tener una lonchera antes de la intervención educativa ninguna de las madres tenía discernimiento que la lonchera debe ser inocua, práctica, variada e idónea para la edad del niño, sin embargo, después la intervención el 52.6% tenía presente las características de una lonchera saludable.

El MINSA indica que las loncheras escolares por ser preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas principales como el desayuno, almuerzo y cena, además de caracterizarse por preparaciones, inocuas, de fácil elaboración, prácticos de llevar y nutritivos, que aporten entre el 10 y 15% del requerimiento energético total del preescolar (63).

Al realizar la interrogante que se debe tener en cuenta al preparar una lonchera, antes de la intervención solo el 21.1% era conocedora de que la lonchera debe contar con los grupos de alimentos (energético, reguladores, constructores y liquido), después el 47.4% tenía presente. así mismo, tenían claro la importancia de enviar alimentos nutritivos y la función que esta representa no solo es calmar el apetito si no de proveer energía y nutrientes para que no se sientan cansados y su rendimiento académico baje (14).

Comparando con Mendieta J, Campos L. (2022); al realizar la interrogante ¿Qué es una lonchera? antes de la intervención solo el 15.9% menciona que es un complemento nutricional adicional que aporta energía, después hubo una mejora significativa del 92.1%, asemejándose a los resultados obtenidos en el presente trabajo donde después de haber realizado la intervención el 84.2% de las madres tenía conocimiento sobre que es

una lonchera. Correspondiente a los beneficios de la lonchera antes de la intervención el 12.7% indico que permite formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos sanos y después incrementando al 92.1%, al igual que el presente trabajo donde se evidencia que después de realizar sesiones educativas el 94.7% de las madres menciono que el beneficio de la lonchera es establecer adecuados hábitos alimenticios y promover el consumo de alimentos saludables (14).

**Tabla 9**

*CHECK LIST de las prácticas de las madres, antes y después de haber realizado las intervenciones educativas.*

<b>Componentes de la lonchera</b>												
	<b>Antes de la intervención</b>						<b>Después de la intervención</b>					
	Sólido		Líquido		Fruta y/o verdura		Sólido		Líquido		Fruta y/o verdura	
Evaluación	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Si	19	100	7	36.8	14	73.6	19	100	18	94.7	18	94.7
No	0	0.0	12	63.1	5	26.3	0	0.0	1	5.3	1	5.3
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

En la tabla 03. Se muestra sobre las prácticas que las madres, antes de la intervención educativa los niños en un 100% traían en su lonchera alimentos sólidos en forma de preparaciones naturales, así mismo, el 63.1% de los niños no contaba con una bebida a la hora del refrigerio, el 26.3% de las madres no envía alguna fruta o vegetal en su lonchera. Después de realizar las intervenciones las madres tomaron conciencia y enviaron a sus hijos en un 100% alimentos sólidos, el 94.7% contaba con una bebida y una fruta o vegetal en la lonchera de los niños.



Al mismo tiempo Ipical E. (2022); demuestra que el nivel de prácticas en la preparación de loncheras saludables el 34.92% es excelente, el 44.44% buena y el 20.63% tiene un nivel deficiente (15).

Por otro lado Mamani L. (2015); en su estudio muestra que antes de las intervenciones educativas con respecto a la prácticas de los padres de familia el 8% saludables y el 92% no saludables, posterior a la intervención el 80% adquirió prácticas saludables y el 20% no saludables, indicando que es importante que incorporen programas nutricionales con conceptos relacionados a las prácticas y estilos alimentarios saludables ya que las prácticas no saludables limitarían el crecimiento y desarrollo normal del niño (1).

En el presente estudio se observa que el 63.16% de los niños no contaba con una bebida natural antes de la intervención y después 94.74% contaba con un líquido, Según Mamani L. (2015); menciona que el líquido debe ser preparada con agua hervida fría y colada, los jugos de frutas deben evitarse en su mayoría por la facilidad de fermentación que tienen, se recomienda llevar agua de frutas hervidas como la manzana, higo, maracuyá y membrillo, además, incluyo que el secreto para que los niños consuman los alimentos de la lonchera, está en una buena presentación, por ello es importante que todos los alimentos sean atractivos y variados (1).

#### 4.1.2. Interpretación y análisis de resultados para el segundo objetivo del trabajo de investigación.

**Tabla 10**

*Evaluación nutricional según los indicadores P/E, T/E, IMC/E, antes y después de la intervención educativa de niños preescolares de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas, Puno – 2023.*

<b>Peso para la edad</b>	<b>Antes de la intervención</b>		<b>Después de la intervención</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Obesidad	1	5.26	0	0.00
Sobrepeso	1	5.26	2	10.53
Normal	12	63.16	13	68.42
Bajo peso	2	10.53	3	15.79
Bajo peso severo	3	15.79	1	5.26
Total	19	100.00	19	100.00
<b>Talla para la edad</b>				
Normal	19	100.00	19	100.00
Total	19	100.00	19	100.00
<b>IMC para la edad</b>				
Obesidad	2	10.53	1	5.26
Sobrepeso	2	10.53	2	10.53
Normal	9	47.37	12	63.16
Desnutrición aguda	1	5.26	2	10.53
Desnutrición crónica	5	26.32	2	10.53
Total	19	100.00	19	100.00

En la tabla 04, se logra observar los resultados obtenidos del estado nutricional que se realizó en dos oportunidades y que fueron evaluados por los puntos de corte de Z



score de la OMS, la primera evaluación antropométrica se tomó antes de realizar las intervenciones educativas donde se obtuvo que en peso para la edad el 5.2% de los niños sufre de sobrepeso y obesidad, el 63.1% normal y el 15.7% bajo peso severo, sin embargo, después de realizar las intervenciones y realizar un seguimiento se obtuvo el 68.4% se encontró normal, el 15.7% bajo peso, con respecto al indicador de talla para la edad en ambas oportunidades el 100% se encontraron normal, lo que indica que estarían creciendo adecuadamente, para el indicador IMC para la edad, antes de las intervenciones educativas se obtuvo que el 10.5% sufre de sobrepeso y obesidad, el 47.3% se encontraba normal, el 5.2% presento desnutrición aguda y el 26.3% desnutrición crónica y después el 63.1% se encontró normal, el 10.5% tiene desnutrición aguda y desnutrición crónica.

Según Valero G, Lascano E. (2019); muestran que según el indicador peso para la edad el 47% de los niños se encuentra normal, algo semejante ocurre con los resultados del presente trabajo donde se encontró que el 63.16% estaba normal, además, el 12% tiene desnutrición grave, el 10% desnutrición moderada, el 18% sobrepeso y el 13% es obeso, correspondiente a la Talla para la edad el 65% se encuentra normal, el 12.5% tiene talla baja y el 22.5% tiene talla alta, en cambio los resultados encontrados evidencian que el 100% de los niños tiene una talla normal para la edad, con respecto al peso para la talla el 52.5% se encuentra normal, similar al presente estudio donde se encontró que el indicador IMC/E el 63.16% normal, cabe señalar que el 15% tiene desnutrición grave, el 7.5% desnutrición moderada, el 11.25% tiene sobrepeso y el 13.75% obesidad, mencionando que los valores de la condición nutricional se encuentra ligada a la calidad de la lonchera escolar (16).

De forma similar Tarazona G. (2021); en su estudio encontró que el 94.4% de los niños presenta peso normal para la edad, no coincidiendo con nuestro estudio donde se evidencia que solo el 63.16% de los niños se encontraba normal, además se halló que un



15.79% tiene bajo peso, por otra parte se evidencio que el 88.2% de los niños tienen talla para la edad normal, comparando con el presente estudio se puede deducir que los resultados sobre la talla para la edad son semejantes, correspondiente al peso para la talla el 94.4% esta normal, no coincidiendo con los resultados obtenidos por el presente estudio donde el 47.37% de los niños se encontraba normal y el 26.32% tenía desnutrición crónica. Respecto al estado nutricional se logró identificar que los niños entre los 3 a 5 años de acuerdo a su indicador P/E, T/E y P/T se encuentran normales, sin embargo, el estudio toma al IMC/E como un indicador de desnutrición (21).

De la misma forma Ortega C. (2019); en su estudio muestra que el 7.9% de los niños sufre de bajo peso, el 32.3% esta normal, el 23.6% tiene sobrepeso y el 32.3% tiene obesidad, por el contrario el presente estudio evidencia que de acuerdo a los indicadores de P/E, T/E y IMC/E, en su mayoría de los porcentaje los niños se encuentran normales, ya que de acuerdo al indicador P/E después de haber realizado la intervención educativa el 68.42% se encontró normal y el 10.53% tiene sobrepeso, con respecto a T/E el 100% estaba normal y para el IMC/E el 63.16% estaba normal y el 10.53% se encuentra con desnutrición crónica, no coincidiendo con los resultados que muestra la presente (22).

#### 4.1.3. Interpretación y análisis de la relación del nivel de conocimiento con el estado nutricional del trabajo de investigación.

**Tabla 11**

*Prueba estadística de T-STUDENT, del nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y la relación con el estado nutricional de los preescolares de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas de la ciudad de Puno.*

EVALUACIÓN NUTRICIONAL	NIVEL DE CONOCIMIENTO																
	Antes de la Intervención						Después de la Intervención										
	Muy Bueno		Bueno		Bajo		Total		Muy Bueno		Bueno		Bajo		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
P/E	Obesidad	0	0.0	0	0.0	1	5.3	1	5.3	1	5.3	0	0.0	-	0.0	1	5.3
	Sobrepeso	1	5.3	0	0.0	0	0.0	1	5.3	1	5.3	0	0.0	-	0.0	1	5.3
	Normal	1	5.3	5	26.3	6	31.5	12	63.1	10	52.6	2	10.5	-	0.0	12	63.1
	Bajo Peso	0	0.0	2	10.5	0	0.0	2	10.5	2	10.5	0	0.0	-	0.0	2	10.5
T/E	Bajo Peso Severo	0	0.0	2	10.5	1	5.3	3	15.8	3	15.8	0	0.0	-	0.0	3	15.8
	Total	2	10.6	9	47.3	8	42.1	19	100.0	17	89.5	2	10.5	-	0.0	19	100.0
IMC/E	Normal	2	10.50	9	47.4	8	42.1	19	100.0	17	89.5	2	10.5	-	0.0	19	100.0
	Obesidad	0	0.0	1	5.3	1	5.3	2	10.6	2	10.5	0	0.0	-	0.0	2	10.5
	Sobrepeso	1	5.3	0	0.0	1	5.3	2	10.6	2	10.5	0	0.0	-	0.0	2	10.5
	Normal	1	5.3	4	21.0	4	21	9	47.3	8	42.1	1	5.3	-	0.0	9	47.4
Total	Desnutrición Aguda	0	0.0	0	0.0	1	5.3	1	5.3	0	0.0	1	5.3	-	0.0	1	5.3
	Desnutrición Severa	0	0.0	4	21.0	1	5.3	5	26.3	5	26.3	0	0.0	-	0.0	5	26.3
	Total	2	10.6	9	47.3	8	42.2	19	100.0	17	89.4	2	10.6	-	0.0	19	100.0

**Tabla 12***Correlación de las intervenciones educativas y el estado nutricional.*

Correlaciones de muestras emparejadas				
Indicadores	N°	Correlación	Significación	
			P de un factor	P de dos factores
PRETEST & POSTTEST	19	.576	.005	.010
P/E1 & P/E2	19	.941	<.001	<.001
T/E1 & T/E2	19	.990	<.001	<.001
IMC/E1 & IMC/E2	19	.906	<.001	<.001

En la tabla 05, se encuentran los resultados estadísticos obtenidos de acuerdo a la base de datos que se realizó antes y después de las intervenciones educativas con el principal objetivo de determinar la relación que existe entre las intervenciones educativas realizadas a las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional en el que se encontraban los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N°207 José Antonio Encinas de la ciudad de Puno, en los cuales se realizó un constante seguimiento, sin embargo, según la regla de decisión si el resultado del valor  $P = <0.05$  se acepta la hipótesis alterna, en cuanto al resultado del valor  $p$  en cuestión del nivel de conocimiento de las madres es 0.010 lo que indica que la hipótesis nula se rechaza y se acepta alterna, por otro lado de acuerdo con la evaluación nutricional se obtuvo que tanto para el indicador de peso para la edad, talla para la edad y IMC para la edad el valor  $P = <0.001$ , lo que indica que la hipótesis nula se rechaza y se acepta la alterna, indicando que existe relación entre ambas variables.

Los resultados obtenidos coinciden con Tarazona G. (2021); en su estudio donde encontró que el 94.4% de los niños presenta peso normal para la edad, el 88.2% evidencio que tiene peso normal para la talla y el 94.4% presenta talla normal para la edad. Respecto al estado nutricional se logró identificar que los niños entre los 3 a 5 años de acuerdo a su





indicador P/E, T/E y P/T se encuentran normales, comparando con el presente estudio se puede deducir que los resultados sobre la Talla para la edad coinciden ya que se encontró que los niños tienen una talla normal para la edad, sin embargo los casos de P/E son diferentes encontrando que un 15.79% tiene bajo peso, con respecto al IMC/E el 63.16% se encuentra normal, por otro lado en el nivel de conocimiento se evidencio que el 47% de las madres obtuvo un ponderado de bueno, comparando con el presente trabajo se encontró resultados semejantes donde antes de la intervención el 47.37% de las madres tenían conocimiento bueno, sin embargo, después se aprecia un incremento significativo de un 89.47% de nivel de conocimiento a muy bueno (21).

Por otro lado Ortega C. (2019); obtuvo resultados que el 92.1% de las madres tienen un nivel de conocimiento medio y el 7.9% un ponderado bajo, no coincidiendo con el presente trabajo donde se realizó un estudio longitudinal, donde se evidencio que antes de realizar las intervenciones educativas el 42.11% tenía un conocimiento bajo y el 47.37% bueno, obteniendo resultados significativos después de la intervención con un 89.47% de muy buen nivel de conocimiento, en cuanto al estado nutricional el 7.9% presento bajo peso, el 36.2% normo peso, el 23.6% sobrepeso y el 32.3% obesidad, sin embargo, en el presente trabajo se evidencio que después de la intervención en su mayoría de los niños se encontraban normal de acuerdo a los porcentajes altos de los indicadores P/E, T/E y IMC/E, además de que el 15.79% tiene bajo peso para la edad y el 10.53% tiene desnutrición aguda y desnutrición crónica, concluyendo que si existe relación entre el nivel de conocimiento de las madres con respecto al estado nutricional (22).

Del mismo modo Cahua V, Yucra H. (2014); en su estudio demostró que el nivel de conocimiento de las madres son diferentes en las instituciones, tal es el caso que en la I.E.I. Llavini, el 55.5% tiene un nivel de conocimiento bueno, el 41.66% regular y 2.80% deficiente, sin embargo, en la I.E.I. San José el 69% obtuvo un ponderado de bueno, 19%



regular y el 11.9% deficiente, mencionando que se obtuvo mayor porcentaje debido a que los padres cuentan con un grado de instrucción superior, empleo y un ingreso económico seguro, además, de que la institución promueve charlas educativas. Por otro lado, el presente estudio muestra que los niveles de conocimientos antes de las sesiones educativas el 47.37% tenía buen conocimiento, el 42.11% bajo y el 10.53% muy bueno, obteniendo resultados satisfactorios después de la intervención donde el 89.47% de las madres alcanzo un nivel de conocimiento de muy bueno (24).

Con respecto al estado nutricional Cahua V, Yucra H. (2014); demostró que la I.E.I. Llavini en P/E el 63.88% se encontró normal, coincidiendo con los resultados del presente estudio donde son semejantes con un 68.42%, el 30.55% tiene obesidad, para la T/E el 83.33% se encuentra normal y el 5.55% es ligeramente alta, P/T el 61.11% es normal y el 30.55% tiene sobrepeso, en la I.E.I. San José el 95.23% normal y el 4.67% tiene sobrepeso, T/E el 64.28% es normal y el 33.33% tiene riesgo de padecer talla baja, no coincidiendo con los resultados del presente trabajo donde el 100% de los niños tuvo talla normal para la edad, correspondiente al P/T el 78.57% se encuentra normal, el 14.28% tiene sobrepeso y el 7.14% presenta obesidad, mencionan que existe relación significativa entre las variables la cual fue corroborada con la chi cuadrada donde  $X_c^2 = 9.923 > x_7^2 = 9.49$  y se rechaza la hipótesis nula (24).

Así mismo, el MINSA indica que el conocimiento de las madres es indispensable para poner en práctica hábitos alimenticios saludables ya que este contribuye en el crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual del niño, permitiendo tener una mejor calidad de vida en todas las edades, por otro lado, la valoración del estado nutricional es una etapa crucial donde es el principal responsable de evaluar periódicamente el crecimiento y desarrollo del niño para que de esa manera se eviten riesgos o alteraciones en el crecimiento del niño (37).



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Las estrategias de intervenciones educativas sobre loncheras saludables en las madres de niños de 3 años de edad tienen relación con el estado nutricional de los niños, sin embargo, cabe recalcar que se obtuvo un efecto de mejora en el conocimiento de las madres y la adopción de buenas prácticas en la elaboración de loncheras saludables.

**SEGUNDA:** Se concluye que al realizar las intervenciones educativas a las madres tenían conocimientos básicos sobre loncheras saludables obteniendo así antes un ponderado del 47.3% bueno y el 42.1% bajo, sin embargo, después se observa resultados positivos.

**TERCERA:** Con respecto a la valoración del estado nutricional de los niños los resultados variaron en algunos indicadores como el peso para la edad antes de las intervenciones el 5.2% tenía obesidad y el 63.1% se encontraba normal, mientras que después el 68.4% se encontró normal y no se encontraron casos de obesidad. En relación a la talla para la edad los resultados no variaron, sin embargo, con el IMC/E antes de la intervención el 10.5% tenía obesidad, disminuyendo esta cifra al 5.2% después de las intervenciones, antes el 47.3% presento estado nutricional normal y al concluir se encontró que el 63.1% estaba normal.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** A los tesisistas realizar estudios longitudinales con más de 6 meses de sesiones educativas y sesiones demostrativas, además de un monitoreo permanente del estado nutricional a fin de obtener resultados eficaces.
- SEGUNDA:** A los investigadores dar uso de la tecnología para que se realicen sesiones de manera virtual, debido a que los padres de familia no disponen de tiempo suficiente por motivos diferentes.
- TERCERA:** A los investigadores realizar una anamnesis general sobre la alimentación diaria de los niños, además, orientar a los padres de que la lonchera no reemplaza el desayuno ni mucho menos el almuerzo, ya que confunden el desayuno con el refrigerio (lonchera) y aceptan que los niños vayan al jardín o a la escuela sin desayunar porque tienen la certeza de que consumirán su refrigerio.



## VII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Mamani L. Sesiones educativas en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa-Azángaro, 2015. [Puno-Perú]: Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
2. Soto D, Villar E, Salinas L. Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. [Internet]. Vol. 15, Revista Conrado. Perú; 2019. Available from: <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
3. La República. INEI: Desnutrición Crónica volvió a elevarse después de 12 años. [Internet]. Lima; 2023 May. Available from: <https://larepublica.pe/economia/2023/05/19/inei>
4. Tarqui C, Álvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Revista de Salud Pública [Internet]. 2018 May 1;20(3):319–25. Available from: <https://www.scielo.org/article/rsap/2018.v20n3/319-325/>
5. Días EN. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares-IEP N° 10432 LAJAS, 2021. [Internet]. [Chota]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022. Available from: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4818/TESIS%20%20ELIS%20NOEMI%20DIAZ%20SILVA.pdf?sequence=1>
6. Nuñez A. Conocimiento y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019. [Internet]. [Pimentel-Perú]: Universidad Señor de Sipán; 2019. Available from: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6539/Nu%c3%b1ez%20Vallejos%20Alondra%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



7. Chunga C. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José-La Unión. Piura; 2017.
8. INEI, ENDES. Perú: Enfermedades transmisibles y no transmisibles, 2021. [Internet]. 2021. Available from: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2021/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2021.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2021/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2021.pdf)
9. Aguirre D, Chavarría E, Higueta P. Descripción del estado nutricional de los menores de 5 años pertenecientes al Programa del Buen Comienzo Antioquia, 2019. [Internet]. [Medellín]; 2020. Available from: [https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4736/1152688931\\_2020.pdf;jsessionid=F3D04658E8A11E504FC7C1F77CC98880?sequence=5](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4736/1152688931_2020.pdf;jsessionid=F3D04658E8A11E504FC7C1F77CC98880?sequence=5)
10. Ramos P, Carpio T, Delgado V, Villavicencio V. Estado nutricional antropométrico de niños menores de 5 años de la Región Interandina del Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2020;26(4):1–9. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_4\\_01.\\_-RENC-D-19-0036.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_4_01._-RENC-D-19-0036.pdf)
11. CENAN, MINSA. Primer Semestre 2021 Informe Gerencial SIEN HIS estado nutricional de niños y gestantes que acceden a establecimientos de salud. [Internet]. Lima-Perú; 2021. Available from: <http://www.ins.gob.pe>
12. MINSA, CENAN. Primer Semestre 2022 Informe Gerencial SIEN HIS estado nutricional de niños y gestantes que acceden a establecimientos de salud. [Internet]. Lima-Perú; 2022. Available from: <http://www.ins.gob.pe>
13. Santillana E, Jiménez A, Bacardí M. Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras); Revisión sistemática. Vol. 28, Nutrición Hospitalaria. 2013. p. 1802–5.
14. Mendieta J, Campos, Lady. Efectividad del programa educativo en el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I N°494-Cañete 2019. [Perú]: Universidad Nacional del Collao; 2022.



15. Ipicall E. Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de Nivel Inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021. 2021.
16. Valero G, Lascano E. Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de la escuela de Educación Básica España, Pueblo Viejo los Ríos, segundo semestre octubre 2018-abril 2019. [Internet]. Universidad Técnica de Babahoyo Facultad de Ciencias de la Salud y Bienestar.; 2018. Available from: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5926>
17. Congacha I. Diseño de estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 5 años. Comunidad San Pedro de Ayacón; Enero a junio 2016. [Riobamba - Ecuador]: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2016.
18. Cerda F, Cordova C. Influencia del programa “NUTRISANO” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. [Lima-Perú]: Universidad César Vallejo; 2022.
19. Alvarado J. Nivel de conocimiento y actitud de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial Nicrupampa Huaraz-Perú, 2021. Lima-Perú; 2022.
20. De La Cruz V, Rojas M. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua S.J.L. 2019. [Lima-Perú]: UMA Universidad María Auxiliadora; 2019.
21. Tarazona G. Maternal knowledge about healthy eating and nutritional status in preschool children. Facultad de Medicina. 2022;82(4):269–74.
22. Ortega C. 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. [Lima-Perú]: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019.



23. MINSA. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia. 2022.
24. Cahua V, Yucra H. Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del pre-escolar de la IEI N° 275 Llavini e IEI N° 224 San José Puno, 2013. [Puno - Perú]: Universidad Nacional del Altiplano; 2014.
25. Gonzáles J. Los niveles de conocimiento el Aleph en la innovación curricular. *Innovación Educativa* [Internet]. 2014;14(65):1665–2673. Available from: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v14n65/v14n65a9.pdf>
26. Betancourt I, López Á, Furones J, Castro M, Lima L. Intervención educativa para el mejoramiento humano desde la cultura en los estudiantes de ciencias médicas. *Edumecentro* [Internet]. 2021;13(2):108–27. Available from: <https://orcid.org/0000-0002-9970-3085>
27. MINSA. Guía técnica de gestión de promoción de la salud en la Institución Educativa para el Desarrollo Sostenible. [Internet]. 2011. Available from: <http://www.minsa.gob.pe/dgps>
28. MINSA, INS, CENAN. Módulo educativo sesiones de aprendizaje “La Mejor Receta” [Internet]. Perú; 2020. p. 1–57. Available from: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)
29. MINSA. Documento Técnico, sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil. [Internet]. 2013. Available from: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)
30. Salamanca A. Checklist para autores y checklist para lectores: Diferentes herramientas con diferentes objetivos. *Nure Inv* [Internet]. 2019; 16:99. Available from: <file:///C:/Users/INTEL/Downloads/Dialnet-ChecklistParaAutoresYChecklistParaLectoresDiferent-7125323.pdf>
31. MINSA. Recomienda alimentos saludables en loncheras escolares. Perú; 2019 May.





32. MINSA. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño. [Internet]. Perú; 2020 Feb. Available from: <https://web.ins.gob.pe/>
33. MINSA. Día mundial de la salud: Alimentos que deben llevar los escolares para tener un refrigerio saludable. Perú; 2022 Apr.
34. Mamani V, Conde C, Espinoza K, López S, Patrocinio L. Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro Instituciones Educativas Públicas de Lima. *Anales de la Facultad de Medicina*. 2018 Dec 30;79(4):369.
35. Hidalgo F, Valdivia K. Impacto de un programa educativo sobre el conocimiento de loncheras escolares saludables en madres de niños del nivel inicial de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán, Arequipa-2016. [Arequipa - Perú]: Universidad Católica de Santa María; 2017.
36. Candia M. Efectividad del programa educativo “una lonchera nutritiva y saludable” dirigido a las madres de los niños de 3 a 5 años de edad del Jardín Latinoamericano. Arequipa. 2015. Arequipa-Perú; 2017.
37. MINSA. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Lima-Perú; 2019. Available from: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)
38. Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Rev salud pública*. 2004;6(2):140–55.
39. Arrunátegui V. Estado nutricional en niños menores de 5 años del Distrito de San Marcos, Ancash, Perú. *Revista Chilena de Nutrición*. 2016 jun 1;43(2):155–8.
40. García J, García C, Bellido V, Bellido D. Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: Función y composición corporal. *Nutr Hosp*. 2018 Sep 4;35(3).
41. Candela Y. Malnutrición en niños beneficiarios de programas comunitarios en alimentación y nutrición. *An Venez Nutr*. 2020;33(2):123–32.
42. MINSA. Manual de Antropometría. 2010.



43. INEI, MINSA. Manual del antropometrista e indicadores sociales. Lima-Perú; 2012.
44. Ochoa H, García E, Flores E, García R, Solís R. Evaluación del estado nutricional en menores de 5 años: Concordancia entre índices antropométricos en población indígena de Chiapas (México). *Nutr Hosp.* 2017;34(4):820–6.
45. MINSA. Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría. In 2009. p. 950–78.
46. MINSA. Procedimiento y protocolos de atención en enfermedades por malnutrición. In: *Procedimiento de Atención en Salud Infantil.* 2003. p. 221–324.
47. Valencia P. Estado nutricional de la población menor de 5 años adscritas al Puesto de Salud Aynaca en el 2013. [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014. Available from: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3580/Valencia\\_pp.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Escala%20de%20Waterlow%3A&text=Normal%3A%20cuando%20el%20peso%20para,valores%20adecuados%20para%20la%20edad.&text=Desnutrici%C3%B3n%20aguda%3A%20peso%20para%20la,talla%20para%20la%20edad%20normal.&text=peso%20para%20la%20talla%20baja](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3580/Valencia_pp.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Escala%20de%20Waterlow%3A&text=Normal%3A%20cuando%20el%20peso%20para,valores%20adecuados%20para%20la%20edad.&text=Desnutrici%C3%B3n%20aguda%3A%20peso%20para%20la,talla%20para%20la%20edad%20normal.&text=peso%20para%20la%20talla%20baja).
48. Estrada D, Alviso C. Snacks en las loncheras de niños de un nido peruano. *Arch Argent Pediatr.* 2017;3(216):115.
49. Del Águila C. Obesity in children: Risk factors and strategies for its prevention in Peru. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2017 Jan 1;34(1):113–8.
50. Machado K, Gil P, Ramos I, Pírez C. Sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Arch Pediatr Urug.* 2018 jun 20;89(1):16–25.
51. Reyez S, Contreras A, Oyola M. Anemia y desnutrición infantil en zonas rurales: impacto de una intervención integral a nivel comunitario. *Revista*



- de Investigaciones Altoandinas [Internet]. 2019;21(3):205–2014. Available from: <http://dx.doi.org/10.18271/ria.2019.478>
52. Fernández L, Sánchez R, Godoy G, Pérez O, Estevez Y. Factores determinantes en la desnutrición infantil en San Juan y Martínez, 2020. Rev Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2022;26(1). Available from: [www.revcompinar.sld.cu](http://www.revcompinar.sld.cu)
  53. UNICEF. La desnutrición infantil, causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. [Internet]. 2011. Available from: [www.unicef.es](http://www.unicef.es)
  54. Alvarez L. Desnutrición infantil, una mirada desde diversos factores. Investigación Valdizana. 2019 Mar 8;13(1):15–26.
  55. Cañarte J, Marín C, Rivera L, Fernández P, Huerta R. El conocimiento en el sistema de salud. Ciencia Digital. 2019 May 5;3(2):508–18.
  56. Cheesman S. Conceptos básicos en investigación. [Internet]. 2012. Available from: <http://www.dicciomed.es/>
  57. Mallma I, Chuquillanqui E. Preparación de la lonchera preescolar y escolar. Researchgate [Internet]. 2022; Available from: <https://www.researchgate.net/publication/358996121>
  58. Curilem C, Almagia A, Rodríguez F, Yuing T, Berral F, Martínez C, et al. Assessment body composition in children and teens: Guidelines and recommendations. Vol. 33, Nutrición Hospitalaria. ARAN Ediciones S.A.; 2016. p. 734–8.
  59. OMS, OPS, INCAP. Norma para la Vigilancia Nutricional de los Niños Menores de cinco años de edad. Republica de Honduras; 2010.
  60. Rojas M. Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. REDVET [Internet]. 2015;16(1):1–14. Available from: <http://www.veterinaria.org/revistas/redvet2015Volumen16Nº01->  
<http://www.veterinaria.org/revistas/redvet/n010115.html>



61. Bonet O, Mazot A, Casanova M, Cruz N. Proyecto de investigación y tesis. Guía para su elaboración. 2023;21(1):274. Available from: <https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5561>
62. MINSA. Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para la población materno infantil. [Internet]. Lima-Perú; 2013. Available from: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)
63. MINSA, INS. Loncheras saludables en INS contribuyen al rendimiento físico e intelectual de la niña y niño escolar. [Internet]. Lima-Perú; 2023. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/loncheras-saludables-del-ins-contribuyen-al-rendimiento-fisico-e-intelectual-de-la>
64. MINSA, INS. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño. [Internet]. Lima-Perú; 2020. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>
65. MINSA. Guías alimentarias para la población peruana. [Internet]. 2019. Available from: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)
66. Valdivia G, Moran R, Quintanilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidalgo M. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. [Internet]. Perú; 2012. Available from: [www.miraflores.gob.pe](http://www.miraflores.gob.pe)



## ANEXOS

### ANEXO 1: Ficha de consentimiento

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo madre y/o padre de familia de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas de la ciudad de Puno, tengo un niño (a) en etapa preescolar de 3 a 5 años de edad en la presente Institución, por lo cual declaro haber recibido información adecuada y suficiente sobre el proyecto de investigación que se desarrollara en la presente institución titulada: **“Intervención Educativa sobre loncheras saludables a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno, 2023”**, para la cual se ha pedido mi participación, que consistirá en responder un cuestionario pre test y post test. Además, de la participación activa en las sesiones educativas y demostrativas a realizarse.

De la información recibida he comprendido que:

- El estudio ayudará a mejorar la calidad alimentaria de mi menor hijo (a) y mi familia.
- La información que proporcione será anónima y confidencial.
- Mi participación será de manera voluntaria.

Por lo cual expreso mi decisión voluntaria en dicho trabajo de investigación, en fe de la cual firmo la presente.

Puno.....de.....del 2023

.....

Firma



## ANEXO 2: Ficha de cuestionario

# CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS LONCHERAS

### I. Presentación:

Buen día mi nombre es Deysi Margoth Cama Japura soy Bachiller en Nutrición Humana de la UNA – PUNO de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, en coordinación con la directora de la presente Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno, 2023, nos encontramos realizando un trabajo de investigación titulada: **Intervención Educativa sobre loncheras saludables a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno, 2023.** con el objetivo de reforzar sus conocimientos sobre lonchera saludable. Por lo que se le invita a responder con sinceridad el presente cuestionario con el fin de lograr una información concisa y de esa manera poder orientarlos y plantear estrategias que le permitan mejorar el estado nutricional de menores hijos (as) y crezcan sanos y fuertes.

Agradecemos de antemano su participación.

**Personal y Anónimo.**

### II. Instrucciones:

A continuación, se presentan las siguientes preguntas, lea detenidamente y responda seleccionando o marcando la respuesta correcta que usted crea conveniente con un aspa (X).

### III. Datos generales:

• **Edad del padre/madre de familia:**



- a) 18 a 25 años
- b) 26 a 35 años
- c) 36 a 45 años
- d) 46 a más

• **Sexo:**

- a) Femenino
- b) Masculino

• **Estado civil:**

- a) Soltera/o
- b) Casada/o
- c) Divorciada/o
- d) Conviviente

• **Grado instrucción:**

- a) Educación primaria
- b) Educación secundaria
- c) Técnico superior
- d) Superior universitario

• **Ingresos económicos mensuales:**

- a) Menor a un sueldo básico
- b) Sueldo básico (s/.1025.00)
- c) Mayor a un sueldo básico

**IV. Datos específicos:**



## **Dimensión: Definición de loncheras**

### **1. ¿Qué es la lonchera saludable?**

- a) Es una dieta balanceada.
- b) Reemplaza el desayuno.
- c) Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los niños de energía y nutrientes necesarios.
- d) son alimentos procesados y ultraprocesados.

### **2. ¿Cuál es el beneficio de la lonchera saludable?**

- a) Establecer adecuados hábitos alimenticios y promover el consumo de alimentos saludables.
- b) Brindar energía.
- c) Regular el equilibrio de líquidos.
- d) Favorecer la digestión.

### **3. ¿Cuáles son las características de la lonchera saludable?**

- a) Creatividad y arte.
- b) Sencillez y factibilidad.
- c) Inocuidad, practicidad, variedad e idoneidad.
- d) Una nutrición adecuada.

### **4. ¿Qué se debe tener en cuenta en la preparación de la lonchera saludable?**

- a) Hábitos alimenticios.
- b) Higiene, preparación y conservación de los alimentos.
- c) Los grupos de alimentos (energético, reguladores, constructores y líquidos).
- d) Limpieza y desinfección.





## **Dimensión: Composición de loncheras**

### **5. ¿Cuál es la función de los alimentos energéticos?**

- a) Aportan la energía que los niños necesitan.
- b) Favorecer la digestión de los alimentos.
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos.
- d) Formar y reparar células del cuerpo.

### **6. ¿Qué alimentos contienen carbohidratos complejos?**

- a) Leche, yogurt y mantequilla.
- b) Tomate, lechuga y pepino.
- c) Sandía, limón y yacón.
- d) Cereales integrales, legumbres y tubérculos.

### **7. ¿Qué alimentos contienen grasas insaturadas?**

- a) Frutos secos, aceites vegetales y pescados.
- b) Leche, yogurt y margarina.
- c) Tomate, lechuga y pepino.
- d) Almendras, queso y bebidas vegetales.

### **8. ¿Cuál es la función de los alimentos constructores?**

- a) Favorecer la digestión de los alimentos.
- b) Formar y reparar todas las células del cuerpo.
- c) Brindar energía celular.
- d) Ayuda a regular la circulación.

### **9. ¿Qué alimentos contienen proteínas de alto valor biológico?**



- a) Beterraga, sandía y zanahoria.
- b) Carnes, leche, pescado y huevo.
- c) Cereales, legumbres y tubérculos.
- d) Yogurt, hígado y garbanzo.

**10. ¿Cuál es la función de los alimentos reguladores?**

- a) Transportar oxígeno.
- b) Brindar energía celular.
- c) Fortalecer las defensas del sistema inmunológico de los niños.
- d) Formar y reparar células del cuerpo.

**11. ¿Qué alimentos contienen vitaminas?**

- a) Manzana, plátano, naranja, papaya, aguaymanto y uvas.
- b) Galletas, pasteles y paletas.
- c) Jugos artificiales, gaseosas e infusiones.
- d) Papas fritas, margarina y salsas.

**12. ¿Qué alimentos contienen vitamina C?**

- a) Carne, pescado y pollo.
- b) Galletas, tortas y dulces.
- c) Jugos, gaseosas y café.
- d) Naranja, fresa, piña, aguaymanto y kiwi.

**13. ¿Qué alimentos contienen vitamina E?**

- a) Donas, gaseosas y queques.
- b) Brócoli, espinaca y frutos secos (nuez, almendras, maní, avellanas, castañas y pasas)



- c) Tomate, lechuga y pepino.
- d) Brócoli, aceitunas y pasas.

**14. ¿Qué alimentos contienen minerales?**

- a) Sopas, mariscos y cremas.
- b) Leche, espinaca y limón.
- c) Productos lácteos, verduras de hojas verdes y legumbres.
- d) Mermelada, miel e infusiones.

**15. ¿Qué alimentos contienen hierro?**

- a) Charqui, salchicha y jamón.
- b) Bazo, sangrecita, hígado, riñón, corazón de pollo.
- c) Lentejas, beterraga y espinacas.
- d) Pescado, mariscos y pecanas.

**16. ¿Qué alimentos contienen calcio?**

- a) Leche, yogurt, queso y la quinua.
- b) Bebidas de vegetales, palta y trigo.
- c) Berenjena y pimienta.
- d) Cereales, nueces y acelgas.

**17. ¿Qué bebida debe estar presente en la lonchera saludable?**

- a) Café.
- b) Jugos Artificiales.
- c) Gaseosas.
- d) Refresco natural.

**Dimensión: Armado de loncheras**



**18. ¿Cuáles son las combinaciones de alimentos en el armado de la lonchera?**

- a) La lonchera debe tener alimentos sólidos, fruta y líquido.
- b) Toda la lonchera debe contener alimentos sólidos.
- c) La lonchera debe tener 5 frutas como mínimo.
- d) La lonchera debe estar compuesta por 3 líquidos.

**19. ¿Cuáles son los alimentos recomendados en el armado de la lonchera?**

- a) Los alimentos de cada grupo (energético, constructor y regulador) y líquido.
- a) Alimentos procesados y ultraprocesados.
- b) Bebidas industrializadas (gaseosas y jugos).
- c) Solamente frutas.

**20. ¿Cuáles son los alimentos no recomendados en el armado de la lonchera?**

- a) Pera, membrillo y aguaymanto.
- b) Alimentos procesados y ultraprocesados, embutidos y bebidas industrializadas.
- c) Sangrecita, hígado de pollo y pescado.
- d) Arándanos, fresas y pecanas.

*Gracias por completar el cuestionario.*



**ANEXO 3:** Ficha de plan de trabajo.

**PLAN DE TRABAJO PARA LA ELABORACIÓN DE SESIÓN EDUCATIVA Y  
SESIÓN DEMOSTRATIVA.**

**Tema:** Intervención educativa en madres del nivel inicial sobre loncheras saludables.

**Institución:** Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno

**Facilitador:** Bach. Deysi Margoth Cama Japura (Investigador de la tesis)

**I. INTRODUCCIÓN:**

Según el Instituto Nacional de Salud (INS) indica que la lonchera escolar es cualquier alimento o grupo alimenticio y/o preparaciones consumidas por el niño durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo. Así mismo, en el año 2020 el nutricionista del INS Axel Ruíz, señaló que sustituir el desayuno por el refrigerio o la lonchera no es recomendable para el preescolar porque genera síntomas de cansancio y poca motivación en las horas de clase, el INS en el 2023 indico que la lonchera contribuye con el rendimiento físico e intelectual, además, menciono que la lonchera escolar saludable debe ser de fácil preparación, practico de llevar, debe ser variado con alimentos disponibles localmente, nutritivo libre de octógonos y así evitar opciones no saludables y abundantes (63,64).

Según el Ministerio de Salud (MINSA), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el 2021 brindaron los reportes epidemiológicos donde se tomó la información de niños menores de 5 años que fueron registrados en el sistema de información del Estado Nutricional (SIEN) en el primer semestre del años, donde se obtuvieron los siguientes reportes, que la proporción de desnutrición crónica en Puno fue de 12.0 %, a nivel nacional en el Perú desnutrición



crónica de un 15.7 %, sobrepeso con un 5.8% en Puno y a nivel nacional en el Perú un 6.7% y de obesidad 1.1 % en Puno y a nivel nacional con 2.1 % de obesidad. Sin embargo, en el 2022 en el primer semestre, reportaron que en desnutrición crónica se tiene 12.1% observando un aumento a comparación del 2021, a nivel nacional con 15.0 %, desnutrición aguda de 1.4% en Puno y a nivel nacional con 1.8%, en sobrepeso con un reporte de 5.4% en Puno y a nivel nacional con 6.5% y obesidad en Puno con 1.1% y a nivel nacional con 1.9% (11,12)

Según el MINSA, menciona que la promoción de la alimentación saludable es una estrategia fundamental para la protección de la salud, indicando que una alimentación saludable no solo brinda beneficios estéticos, sino, que reduce el riesgo de sufrir de enfermedades. Así mismo, menciona que la alimentación saludable es aquella que se encuentra variada preferentemente en estado natural y no procesado, ya que esta permite tener una calidad de vida en todas las edades. (65)

Son por estos datos y la preocupación de los preescolares que se elabora el presente trabajo para promocionar una alimentación saludable en las primeras etapas de vida en la infancia.

## **II. OBJETIVOS DEL PLAN DE TRABAJO**

### **2.1. Objetivo general**

- Promover el conocimiento y la práctica de loncheras saludables en madres de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Diseñar estrategias educativas para el aprendizaje de las loncheras saludables a madres de niños de 3 años.

- Fomentar las preparaciones de loncheras saludables para niños de 3 años.

### III. SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

#### 3.1. SESIÓN EDUCATIVA

##### 3.1.1. OBJETIVO

- Fortalecer el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables para que brinden una alimentación adecuada para sus menores hijos (as).

##### 3.1.2. METODOLOGÍA: (28)

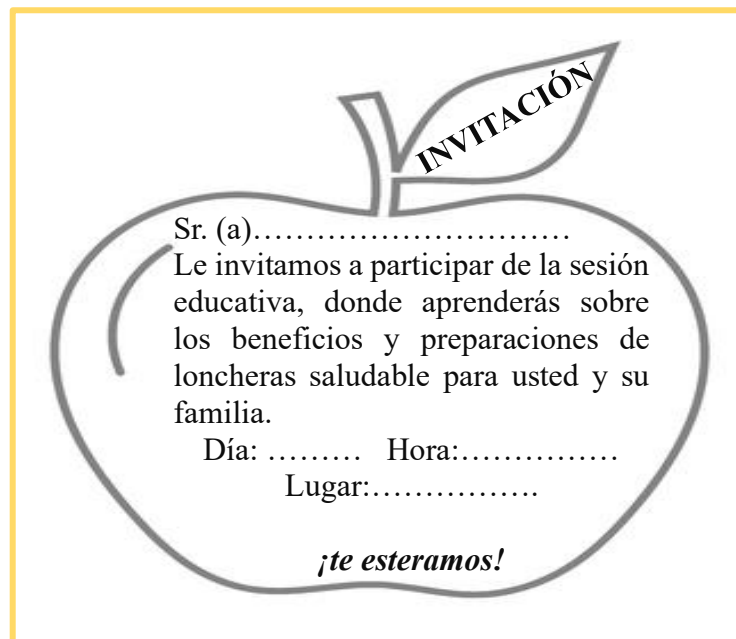
3.1.2.1. **Público objetivo:** Madres y/o padres de familia de niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N°207 José Antonio Encinas – Puno.

3.1.2.2. **Técnica educativa:** Expositivo y Participativo

3.1.2.3. **Responsable:** Bach. Deysi Margoth Cama Japura (Tesista)

3.1.2.4. **Actividades previas**

3.1.2.4.1. **Convocatoria:** A las madres de familia por medio de una invitación.



3.1.2.4.2. **Local:** Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno.

### 3.1.2.5. PRESUPUESTO

<b>MATERIALES EDUCATIVOS</b>	<b>CANTIDAD (Unidad)</b>	<b>Precio unitario s/.</b>	<b>Precio total s/.</b>
Esquelas de invitaciones	20	0.1	2
Lista de asistencia	03	0.1	0.3
Solapines con los nombres de los participantes	19	1	19
Laminario con alimentos que proporcionan energía	01	3	3
Laminario con alimentos que proporcionen proteínas de origen animal	01	3	3
Laminario con alimentos y sus funciones	01	3	3
Draibol para pegar los laminarios	02	2.5	5
Material de apoyo didáctico	01	10	10
Cinta maskintape	01	6	6
Pelota pequeña	01	5	5
Cuestionario para la evaluación	20	2	40
Lápiz	03	0.5	1.5
Lapiceros	19	1	19
Refrigerios	30	3	90
Pasaje	10	3	30
<b>TOTAL, DE GASTOS</b>			<b>236.80</b>

### 3.1.2.6. RECURSOS HUMANOS

- Directora de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas.
- Maestras de los niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial JAE.
- Madres de niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial JAE.
- Niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial JAE.
- Tesista Bach. Deysi Margoth Cama Japura
- Asesora; Mg. Graciela Victoria Ticona Tito.



3.1.2.7. METODOLOGÍA PARA LA SESIÓN EDUCATIVA (28,66)

ACTIVIDADES	ESTRATEGIA	CONTENIDO	TIEMPO	RECURSOS		EVALUACIÓN
				HUMANOS	MATERIALES	
Inicio y presentación de los participantes	Dinámica	Bienvenida Dinámica “la papa se quema” Presentación de la sesión Evaluación de saberes previos	10 min	Directora Madres de familia niños de 3 años Tesisista	Solapines Pelota pequeña Cuestionarios Lapiceros	Los participantes toman asiento y la pelota se pasa mano a mano mencionando “la papa se quema, la papa se quema y se quemó” el participante que tenga la pelota se le realiza una pregunta.
Desarrollo de la sesión educativa	Conociendo la lonchera saludable	Temario: Grupo de alimentos y valor nutricional. Beneficios de una lonchera saludable.	30 min	Tesisista	Material de apoyo didáctico Laminarios de “lonchera saludable”	Participación activa Se evaluará mediante las preguntas realizadas en forma de lluvia de ideas a las madres para ver si están



#### IV. SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

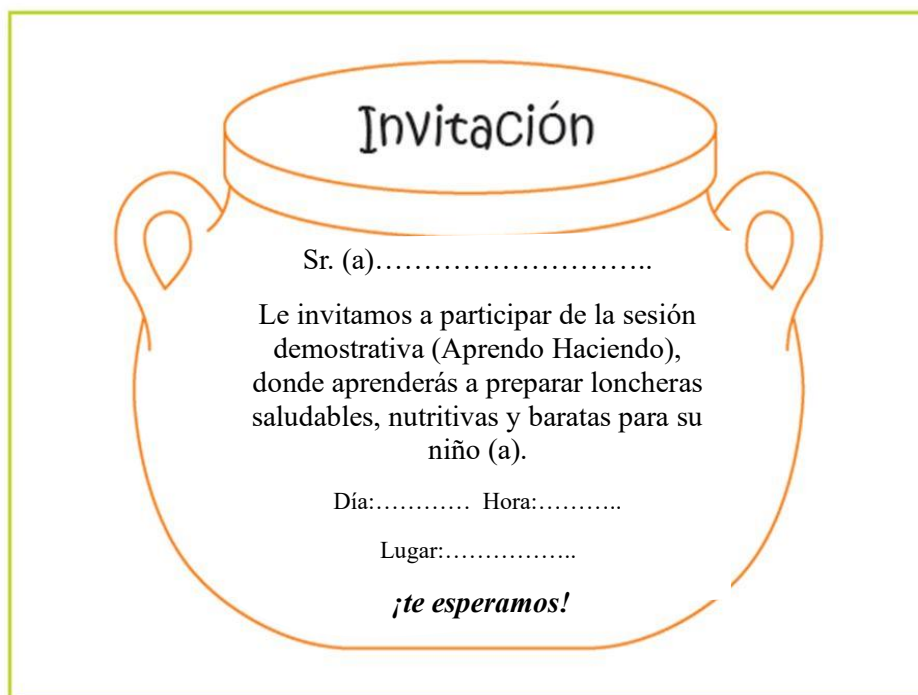
##### 4.1. SESIÓN DEMOSTRATIVA

###### 4.1.1. OBJETIVO

- Motivar las prácticas de la elaboración de loncheras saludables a las madres para que brinden una alimentación adecuada para sus menores hijos (as).

###### 4.1.2. METODOLOGÍA: (62)

- 4.1.2.1. **Público objetivo:** madres y/o padres de familia de niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N°207 José Antonio Encinas – Puno.
- 4.1.2.2. **Técnica educativa:** Participativo y demostrativo
- 4.1.2.3. **Responsable:** Bach. Deysi Margoth Cama Japura (tesista)
- 4.1.2.4. **Actividades previas**
- 4.1.2.4.1. **Convocatoria:** A las madres de familia por medio de una invitación.





4.1.2.4.2. **Local:** Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno.

4.1.2.5. **PRESUPUESTO**

<b>Materiales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio Unitario S/.</b>	<b>Precio Total S/.</b>
Esquela de invitaciones	20	0.1	2
Lista de asistencia	5	0.1	0.5
Solapines con los nombres de los integrantes	19	1	19
Materiales de limpieza (jabón líquido, papel toalla, alcohol desinfectante)	1 pack	50	50
Menajes (sarten, posillos, cubiertos, etc.)	1 pack	300	300
Cocina	100	1	100
Mantel de mesa	1	25	25
Insumos alimentarios	1 pack	400	400
Recetario A5	25	3.0	75
Recetario en A3	5	4	20
Cuestionario para la evaluación	20	1.50	30
Lápiz	3	0.5	1.5
Lapiceros	30	1	30
Pasajes de movilidad	5	5	25
<b>TOTAL, DE GASTOS</b>			<b>1078.00 S/.</b>

4.1.2.6. METODOLOGÍA PARA LA SESIÓN DEMOSTRATIVA (28,62,65)

ACTIVIDADES	ESTRATEGIA	CONTENIDO	TIEMPO	RECURSOS		EVALUACIÓN
				HUMANO	MATERIALES	
Inicio	Dinámica	Bienvenida Dinámica “La ensalada” Presentación de la sesión	10 min	Directora Madres de familia Tesisista	Solapines con los nombres de los participantes.	“Este es el baile de la ensalada que está de moda y que a ti te gusta” el tomate, la lechuga, etc. “
Desarrollo	Sesión demostrativa “Aprendo Haciendo”	Temario: Elaboración de loncheras saludables Diseño de loncheras	40 min	Tesisista Madres de familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menajes</li> <li>● Material de apoyo</li> <li>● Insumos alimentarios</li> <li>● Recetas</li> </ul>	Participación activa, Los participantes en equipos de 2 padres de familia, preparan la receta que les toco en el sorteo, de acuerdo al recetario que se les brindo con el apoyo del





## V. SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

### 5.1. VERIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA MEDIANTE EL CHECK LIST

#### 5.1.1. OBJETIVO

- Evaluar las prácticas de la elaboración de loncheras saludables a las madres para que brinden una alimentación adecuada para sus menores hijos (as).

#### 5.1.2. METODOLOGÍA:

5.1.2.1. **Público objetivo:** madres y/o padres de familia de niños de 3 años de la Institución Educativa Inicial N°207 José Antonio Encinas – Puno.

5.1.2.2. **Técnica educativa:** participativa

5.1.2.3. **Responsable:** Bach. Deysi Margoth Cama Japura (tesista)

5.1.2.4. **Local:** Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno.

#### 5.1.3. MATERIALES:


Materiales Educativos	Cantidad (Unidad)
Ficha de CHECK LIST	05
Lápiz	02
Lapiceros	02

#### 5.1.4. METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS


Actividades	Estrategia	Contenido	Tiempo	Recursos	
				Humanos	Materiales
Evaluación de loncheras	Check list	Verificación de las loncheras después de haber recibido sesiones educativas.	15 min	Tesista	Lapicero Ficha de evaluación



**ANEXO 4:** Ficha de toma de datos de la Evaluación Nutricional desarrollada a los niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA  
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"




NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas-Puno FECHA:


NOMBRE DEL INVESTIGADOR: Bach. Deysi Margoth Cama Japura HORA:

FICHA DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL NIÑO MENOR DE 3 AÑOS											
N°	APELLIDOS Y NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	SEXO		PESO (Kg)	TALLA (cm)	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL			
				F	M			P/T	PE	TE	IMC/E
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

**ANEXO 5:** Ficha de CHECK LIST



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA  
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Institución Educativa Inicial N°207 José Antonio Encinas FECHA: 12/06/2023

NOMBRE DEL INVESTIGADOR: Bach. Deysi Margoth Cama Japura HORA: 10:30 am

CHECKLIST SOBRE LONCHERAS SALUDABLES						
N°	COD. DEL NIÑO	COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA				
		NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	SÓLIDO	LÍQUIDO	FRUTA Y/O VERDURA	OBSERVACIONES
1	C001					
2	C002					
3	C003					
4	C004					
5	C005					
6	C006					
7	C007					
8	C008					
9	C009					
10	C010					
11	C011					
12	C012					
13	C013					
14	C014					
15	C015					
16	C016					
17	C017					
18	C018					
19	C019					



**ANEXO 6:** Resultados detallados del CHECKLIST desarrollado en la I.E.I. N° 207 José Antonio Encinas – Puno

<b>FICHA DE CHECK LIST DE LAS LONCHERAS SALUDABLES DE LOS NIÑOS</b>													
<b>CÓD</b>	<b>ANTES DE LA INTERVENCIÓN</b>						<b>DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN</b>						
	<b>Solido</b>	<b>Cant.</b>	<b>Liquido</b>	<b>Cant.</b>	<b>Fruta y/o Verduras</b>	<b>Total</b>	<b>Solido</b>	<b>Total</b>	<b>Liquido</b>	<b>Total</b>	<b>Fruta y/o Verduras</b>	<b>Total</b>	
A01	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1	
A02	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1	
A03	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1	
A04	Pesque con Leche	1	No	0	No	0	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1	
A05	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1	

A06	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1
A07	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1
A08	Pesque con Leche	1	Té	1	Manzana	1	Pure de papa con pollo	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1
A09	Pesque con Leche	1	Cebada	1	No	0	Arroz con carne	1	Maracuyá	1	Manzana	1
A10	Arroz con Huevo	1	Mazamorra	1	Manzana	1	Papa con queso	1	Maracuyá	1	Manzana	1
A11	Tallarín con Queso	1	Limonada	1	Plátano	1	Pure de papa con pollo	1	Maracuyá	1	Manzana	1
A12	Hígado Frito	1	Maíz morado	1	Manzana	1	Pure de papa con pollo	1	X	0	X	0
A13	Tallarín con Atún	1	Maíz morado	1	Manzana	1	Pure de papa con carne	1	Maracuyá	1	Manzana	1

A14	Tallarín con Pollo Y Lentejas	1	Zumo de naranja	1	Mandarina	1	Papa, arroz con carne	1	Maracuyá	1	Manzana	1
A15	Pesque con Leche	1	No	0	No	0	Pure de papa con carne	1	Maracuyá	1	Manzana	1
A16	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Maracuyá	1	Manzana	1
A17	Pesque con Leche	1	No	0	No	0	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1
A18	Pesque con Leche	1	No	0	No	0	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1
A19	Pesque con Leche	1	No	0	Manzana	1	Tortilla de tallarín con hotdog	1	Chicha morada	1	Ensalada de beterraga con zanahoria / plátano	1
total		19		7		14		19		18		18
Observaciones: durante las visitas a la institución de estudio, se observó que en su mayoría a los niños no les gusta consumir el pesque como preparación, y se sugiere realizar otro tipo de preparaciones con la quinua.												

## ANEXO 7: Instrumento para realizar la sesión demostrativa, Recetario de lonchera saludable para preescolares.

Universidad Nacional del Altiplano - Puno  
Facultad Ciencias de la Salud  
Escuela Profesional de Nutrición Humana

### RECETARIO DE LONCHERAS SALUDABLES PARA PREESCOLARES

AUTORA: BACH. DEYSI MARGOTH GAMA JAPURA  
REVISADO: M.G. GRACIELA VICTORIA TIGONA TITO  
PUNO - 2023

---

#### LONCHERA N° 01 (LUNES)

♦ PAN CON TIRITAS DE POLLO A LA PLANCHA  
♦ MANDARINA  
♦ REFRESCO DE MARACUYÁ

**INGREDIENTES:**

- Pan	30g	CARBOHIDRATO	31.4 mg
- Pulpa de pollo	25g	ENERGÍA	186.2 kcal
- Tomate	5g	PROTEÍNA	8.1 mg
- Lechuga	5g	GRASAS	4 mg
- Zanahoria	5g	VIT. A	118.4 µg
- Aceite vegetal	3g	HERRO	3.1 mg
- Maracuyá	15g	VIT. C	38.8 mg
- Azúcar	3g		
- Mandarina	65g		
- Canela y clavo de olor.			

**PREPARACIÓN:**

1. Lavar y cortar finamente el pollo.
2. En un sartén calentar una pizca de aceite.
3. Sazonar el pollo con sal y ajo.
4. En la sartén poner el pollo y sofreírlo hasta que dore.
5. Lavar y cortar finamente el tomate, la lechuga y la zanahoria.
6. Cortar el pan y añadir el tomate, la lechuga, la zanahoria y el pollo.

**PARA LA MARACUYÁ:**

1. Lavar y cortar la maracuyá. Quitar la pulpa.
2. Licuar la pulpa de la maracuyá.
3. En una olla hervir agua con canela, clavo y azúcar.
4. Colar la maracuyá y mezclar con el agua hervida.
5. Dejar enfriar. Servir.

AUTORA: BACH. DEYSI MARGOTH GAMA JAPURA  
REVISADO: M.G. GRACIELA VICTORIA TIGONA TITO

---

#### LONCHERA N° 02 (MARTES)

♦ ROLLITOS DE HUEVO Y ESPINACA  
♦ UVAS BLANCAS  
♦ REFRESCO DE CEBADA

**INGREDIENTES:**

- Huevo	45g	CARBOHIDRATO	29.2 mg
- Espinaca	10g	ENERGÍA	216.5 kcal
- Queso	10g	PROTEÍNA	9.1 mg
- Aceite vegetal	5g	GRASAS	12.5 mg
- Papa amarilla	20g	VIT. A	155.4 µg
- Uva blanca	55g	HERRO	4.4 mg
- Cebada tostada	7g	VIT. C	2.5 mg
- Azúcar	3g		

**PREPARACIÓN:**

1. Lavar y picar finamente la espinaca.
2. Rayar finamente el queso con la ayuda de un rayador de cocina.
3. En un bol romper y batir el huevo, añadiendo el queso y la espinaca.
4. En un sartén calentar una pizca de aceite y añadir la mezcla dejar cocinar a fuego lento.
5. Luego realizar los rollitos, con la ayuda de un cuchillo dividirlo en pequeños rollitos.
6. En una olla hervir la papa durante 15 minutos, pelar y servir con los rollitos de huevo.

**PARA LA CEBADA:**

1. En una olla hervir agua con canela, clavo de olor y azúcar al gusto.
2. En el momento que el agua rompa hervor añadir la cebada previamente tostada y lavada.
3. Colar, dejar enfriar y servir.

AUTORA: BACH. DEYSI MARGOTH GAMA JAPURA  
REVISADO: M.G. GRACIELA VICTORIA TIGONA TITO

---

#### LONCHERA N° 03 (MIÉRCOLES)

♦ DEDITOS DE CARNE  
♦ CUBITOS DE PAPAÑA  
♦ REFRESCO DE CARAMBOLA

**INGREDIENTES:**

- Carne molida	35g	CARBOHIDRATO	15 mg
- Zanahoria	7g	ENERGÍA	186.1 kcal
- Espinaca	5g	PROTEÍNA	12.9 mg
- Huevo	30g	GRASAS	8.2 mg
- Harina de trigo	10g	VIT. A	170.8 µg
- Aceite vegetal	5g	HERRO	3.9 mg
- Carambola	10g	VIT. C	26.5 mg
- Azúcar	2g		
- Papaya	50g		
- Canela y clavo de olor			

**PREPARACIÓN:**

1. Lavar y picar finamente la espinaca.
2. Lavar y pelar la zanahoria con la ayuda de un rayador, rayarlo finamente.
3. Lavar la carne molida.
4. En un bol colar la harina y el huevo, añadir agua si fuera el caso, mezclar la harina hasta que se encuentre homogénea.
5. En una sartén aderezar la zanahoria, la espinaca y la carne molida y sal al gusto.
6. Hacer pequeñas bolitas con la harina y aplanarlas, añadir el aderezo y cerrarlas en forma de deditos.
7. En un sartén calentar el aceite y freír los deditos de carne.

**PARA LA CARAMBOLA:**

1. En una olla hervir agua con canela y clavo de olor.
2. Lavar y picar en rodajas las carambolas añadir a la olla y dejar hervir durante 10 minutos.
3. Sacar las carambolas y licuar.
4. Colar y añadirlo en el agua hirviendo, añadir azúcar al gusto.
5. Dejar enfriar y servir.

AUTORA: BACH. DEYSI MARGOTH GAMA JAPURA  
REVISADO: M.G. GRACIELA VICTORIA TIGONA TITO

### LONCHERA N° 04 (JUEVES)

♦ HAMBURGUESA DE HIGADITO DE POLLO  
♦ AGUAYMANTO  
♦ REFRESCO DE MAÍZ MORADO

**INGREDIENTES:**

- Hígado de pollo 30g
- Pan molido 3g
- Huevo 5g
- Ajo en polvo 5g
- Tomate 5g
- Lechuga 5g
- Aceite vegetal 5g
- Pan de molde 20g
- Maíz morado 7g
- Manzana verde 7g
- Azúcar 3g
- Aguaymanto 35g
- Canela y clavo de olor

ENERGÍA 235.6 kcal	PROTEÍNA 8.9 mg	CARBONHIDRATO 32.2 mg
VIT. A 1170.9 ug	HIERRO 3.6 mg	GRASAS 7.5 mg
		VIT. C 26.7 mg

**PREPARACIÓN:**

- Lavar y picar finamente el hígado de pollo.
- En bol colocar el hígado previamente picado, el pan molido y el huevo, ajo y sal al gusto, mezclar y hacer las hamburguesas del tamaño de tu preferencia.
- En un sartén calentar el aceite y freír las hamburguesas a fuego lento hasta que se escocentren doradas.
- Lavar y cortar finamente la lechuga y el tomate.
- Cortar el pan y poner la hamburguesa, la lechuga y el tomate.

**PARA EL MAÍZ MORADO:**

- En una olla hervir el agua con maíz morado, canela y clavo de olor, añadir la manzana verde y azúcar al gusto.
- Dejar hervir por 15 minutos a fuego medio.
- Colar dejar enfriar y servir.

AUTORA: BACIL DEVI MARDOTH CAMA JAPUNA  
REVISADO: M.O. GRACIELA VICTORIA TIQUINA TITO

### LONCHERA N° 05 (VIERNES)

♦ FAJITAS DE ATÉN  
♦ GRANADILLA  
♦ REFRESCO DE AVENA

**INGREDIENTES:**

- Conserva de pescado 25g (filete de jurel)
- Arvejas 10g
- Zanahoria 30g
- Vainitas 10g
- Pan de molde 25g
- Avena 7g
- Azúcar 3g
- Granadilla 60g
- Canela y clavo de olor

ENERGÍA 188.2 kcal	PROTEÍNA 10.9 mg	CARBONHIDRATO 35.5 mg
VIT. A 158.5 ug	HIERRO 1.5 mg	GRASAS 3.5 mg
		VIT. C 8.4 mg

**PREPARACIÓN:**

- Lavar, pelar y picar la zanahoria en cubos pequeños.
- Lavar y picar las vainitas en tiritas pequeñas.
- Desvainar las arvejas.
- En una olla hervir la zanahoria, las vainitas y las arvejas.
- En un bol añadir la zanahoria, las vainitas, las arvejas y la conserva de pescado, añadir sal al gusto. Mezclar bien.
- Añadir la mezcla en la mitad del pan y doblar.

**PARA LA CEBADA:**

- En una olla hervir el agua con canela y clavo de olor.
- Al momento que el agua rompa hervir añadir la cebada tostada y lavada, añadir azúcar al gusto, dejar hervir por 10 minutos a fuego medio.
- Colar dejar enfriar y servir.

AUTORA: BACIL DEVI MARDOTH CAMA JAPUNA  
REVISADO: M.O. GRACIELA VICTORIA TIQUINA TITO

### LONCHERA N° 06 (LUNES)

♦ PANQUEQUE DE PLÁTANO  
♦ YOGURT CON FRESAS  
♦ REFRESCO DE MARACUYÁ

**INGREDIENTES:**

- Plátano 40g
- Leche 15ml
- Huevo 10g
- Harina de avena 10g
- Fresas 30g
- Aceite vegetal 3g
- Maracuyá 10g
- Canela y clavo de olor
- Azúcar 5g
- Yogurt 45ml

ENERGÍA 166.7 kcal	PROTEÍNA 5.5 mg	CARBONHIDRATO 33.1 mg
VIT. A 83.8 ug	HIERRO 1.5 mg	GRASAS 8.4 mg
		VIT. C 14.8 mg

**PREPARACIÓN:**

- Licuar el plátano con la leche.
- Añadir en la licuadora cuidadosamente mientras se licua el plátano con la leche la harina de avena y el huevo.
- En un sartén calentar una pizca de aceite e ir añadiendo la mezcla del tamaño de su preferencia. Cocinar a fuego bajo.
- Lavar y cortar finamente las fresas e ir acomodándola en los panqueques en forma de canchita.
- Con la ayuda de una cuchara ir rosando el yogurt sobre la fresa.
- Añadir otra capa de panqueque para finalizar.

**PARA LA MARACUYÁ:**

- Lavar y cortar la maracuyá. Quitar la pulpa.
- Licuar la pulpa de la maracuyá.
- En una olla hervir agua con canela, clavo y azúcar.
- Colar la maracuyá y mezclar con el agua hervida.
- Servir.

AUTORA: BACIL DEVI MARDOTH CAMA JAPUNA  
REVISADO: M.O. GRACIELA VICTORIA TIQUINA TITO

### LONCHERA N° 07 (MARTES)

♦ MOTE COCIDO BAÑADO EN HUEVO Y TIRITAS DE QUESO  
♦ DURAZNO  
♦ EMOLIENTE

**INGREDIENTES:**

- Mote sin cascara 45g
- Huevo 20g
- Queso 15g
- Aceite vegetal 3g
- Cebada tostada 7g
- Linaza 5g
- Cola de caballo
- Llantén
- Azúcar 3g
- Durazno 55g

ENERGÍA 219.3 kcal	PROTEÍNA 8.4 mg	CARBONHIDRATO 25.3 mg
VIT. A 95.9 ug	HIERRO 2.4 mg	GRASAS 11.2 mg
		VIT. C 8.4 mg

**PREPARACIÓN:**

- Hervir el mote hasta que reviente y se encuentre suave.
- En un plato bate el huevo, añadir sal y orégano al gusto.
- En un sartén añadir aceite, el mote previamente cocinado y el huevo batido, mover hasta que me encuentre totalmente mezclada a fuego medio.
- Servir con pequeñas tiritas de queso fresco.

**PARA EL EMOLIENTE:**

- En una olla hervir agua con la linaza, la cebada tostada, la cola de caballo y el llantén durante 10 minutos.
- Colar dejar enfriar, añadir azúcar al gusto.
- Añadir unas cuantas gotas de limón y servir.

AUTORA: BACIL DEVI MARDOTH CAMA JAPUNA  
REVISADO: M.O. GRACIELA VICTORIA TIQUINA TITO

### LONCHERA N° 08 (MIÉRCOLES)

◆ BROCHETITAS DE CORAZÓN DE POLLO  
◆ CUBITOS DE MANGO  
◆ REFRESCO DE MEMBRILLO

**SINGREDIENTES:**

- Corazón de pollo 55g
- Zanahoria 15g
- Brócoli 15g
- Papa amarilla 20g
- Aceite vegetal 3g
- Membrillo 10g
- Azúcar 3g
- Mango 60g
- Canela y clavo

CARBOHIDRATO	
20.8 mg	
GRASAS	
8.5 mg	
ENERGÍA	PROTEÍNA
188.1 kcal	9.9 mg
VIT. A	HERRO
201.4 ug	1.5 mg
VIT. C	
37.2 mg	

**PREPARACIÓN:**

1. Lavar y picar en cubos el corazón de pollo.
2. En un sartén sofreír los corazones, añadir ajo en polvo y sal al gusto.
3. Lavar y picar en cubos medianos la zanahoria.
4. Lavar y picar el brócoli.
5. Hervir la zanahoria y el brócoli durante 5 minutos a fuego medio.
6. Hervir la papa durante 15 minutos a fuego medio.
7. Poner en palitos de anticucho los corazones, zanahoria, brócoli y la papa repetir en ese orden.

**PARA EL MEMBRILLO:**

1. En una olla hervir agua con canela y clavo de olor.
2. Lavar y cortar el membrillo y añadirlo en la olla con agua hirviendo, dejar hervir durante 10 minutos.
3. Sacar los membrillos y licuarlo mezclarlo con el agua.
4. Colar dejar enfriar y servir, añadir azúcar al gusto.

AUTORAS: BACH. DEIVI MARCOOTH GAMA JAPUNA  
REVISADO: M.A. GRACIELA VICTORIA TIGONA TITO

### LONCHERA N° 09 (JUEVES)

◆ CROQUETAS DE QUINUA CON QUESO  
◆ CUBITOS DE MELÓN  
◆ REFRESCO DE MANZANA

**INGREDIENTE:**

- Quinua cocida 35g
- Huevo 45g
- Espinaca 7g
- Zanahoria 7g
- Queso 15g
- Aceite vegetal 5g
- Manzana verde 7g
- Azúcar 3g
- Canela y clavo de olor
- Melón 50g

CARBOHIDRATO	
13.6 mg	
GRASAS	
13.6 mg	
ENERGÍA	PROTEÍNA
215.1 kcal	9.8 mg
VIT. A	HERRO
209.2 ug	3.7 mg
VIT. C	
11.7 mg	

**PREPARACIÓN:**

1. En una olla granear la quinua durante 15 minutos a fuego medio.
2. Lavar y picar finamente la espinaca.
3. Lavar, pelar y rayar la zanahoria.
4. Rayar el queso.
5. En un bol añadir la quinua, el huevo, la zanahoria, la espinaca y el queso rallado, mezclar bien.
6. En un sartén calentar una pizca de aceite y freír a fuego bajo las croquetas.
7. Servir.

**PARA LA MANZANA:**

1. En una olla hervir el agua con canela, clavo de olor y azúcar al gusto.
2. Lavar y picar las manzanas verdes, añadirlo al agua y dejar hervir durante 10 minutos.
3. Colar, dejar enfriar y servir.

AUTORAS: BACH. DEIVI MARCOOTH GAMA JAPUNA  
REVISADO: M.A. GRACIELA VICTORIA TIGONA TITO

### LONCHERA N° 10 (VIERNES)

◆ CHAUFITA DE QUINUA CON CORAZÓN DE CORDERO  
◆ PLÁTANO BIZCOCHITO  
◆ REFRESCO DE HUESILLO

**INGREDIENTE:**

- Arroz 7g
- Quinua 30g
- Corazón de res 30g
- Huevo 45g
- Pimentón 5g
- Sillao
- Cebolla china 3g
- Aceite vegetal 3g
- Huesillo (Durazno deshidratado)
- Azúcar 3g
- Plátano bizcocho 50g

CARBOHIDRATO	
20.9 mg	
GRASAS	
9.9 mg	
ENERGÍA	PROTEÍNA
218.8 kcal	12.3 mg
VIT. A	HERRO
76.2 ug	2.9 mg
VIT. C	
9 mg	

**PREPARACIÓN:**

1. Granear la quinua durante 5 minutos luego añadir el arroz junto con la quinua dejar hervir durante 10 minutos a fuego bajo.
2. En un platillo hondo batir los huevos y sofreírlos en un sartén.
3. Lavar y picar finamente el corazón de res, luego sofreírlo en un sartén durante 10 minutos a fuego bajo añadir ajo en polvo y sal al gusto.
4. Lavar y picar finamente la cebolla china y el pimentón y sofreírlos junto con el corazón de res.
5. En una olla mezclar el arroz con quinua, el corazón de res, el huevo, la cebolla y el pimentón e añadiendo lentamente el Sillao hasta que le dé el color deseable.  
Servir.

**PARA EL HUESILLO:**

1. Una noche antes de preparar remojar los huesillos (durazno deshidratado)
2. En una olla hervir agua con canela, clavo de olor y añadir los huesillos, dejar hervir por 15 minutos a fuego medio añadir azúcar al gusto.
3. Dejar enfriar y servir.

AUTORAS: BACH. DEIVI MARCOOTH GAMA JAPUNA  
REVISADO: M.A. GRACIELA VICTORIA TIGONA TITO

## ANEXO 8: Evidencias fotográficas de la ejecución del proyecto de investigación

Cuestionario pre test y post test y firma del consentimiento informado



### Primera toma de medidas antropométricas de peso y talla

Para iniciar con las medidas antropométricas se preparó los equipos como el tallímetro y la balanza.

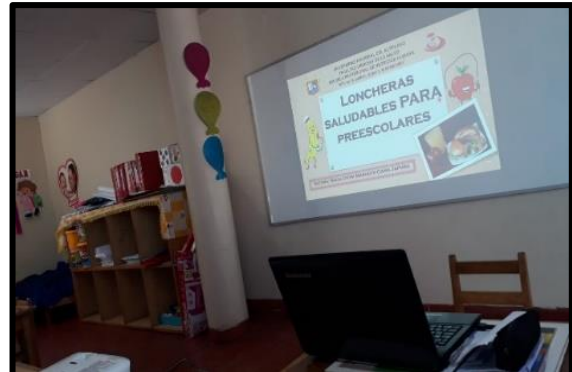


Para la toma de talla se les quito sus colitas altas a las niñas, se le puso en el plano Frankfort, se leyó 3 veces la talla del niño para ser anotado.



### Sesión Educativa

Se realizó la prueba de los equipos, además se ordenó la sala para realizar la sesión educativa.



Se dio la bienvenida a las madres, para dar inicio se realizó la dinámica de la papa se quema, donde se realizaron las siguientes interrogantes:



¿Qué es una lonchera?

¿Qué debe contener una lonchera?





Para finalizar se brindó las recomendaciones y se realizó algunas preguntas para fortalecer el conocimiento como:



¿Qué es una lonchera saludable?



¿Cuáles son los beneficios de una lonchera saludable?

### Sesión Demostrativa

Para iniciar se dio la bienvenida, para romper el hielo entre las madres se realizó una dinámica llamada “La Ensalada”. Para luego proceder con el lavado de manos y empezar con el desarrollo.



Se les brindó un recetario sobre loncheras saludables para preescolares. Así mismo se explicó la dinámica para realizar la sesión y se formó grupos para realizar las recetas, para lo cual se realizó un sorteo.



Procedimiento al momento de realizar las recetas.





Para concluir se les enseñó a las madres la receta de “Chaufita de quinua con Corazón de cordero” y se recalcó la importancia del consumo de la quinua durante la edad preescolar.



### Segunda Toma Antropométrica De Peso Y Talla





### Check List

Se realizó las visitas inesperadas a la Institución con el conocimiento de dirección, se visitó las instalaciones de las aulas de los niños de 3 años en el momento de su refrigerio para visualizar sus loncheras.



## ANEXO 9: Base de datos del trabajo de investigación

Código	PRIMERA EVALUACION NUTRICIONAL									SEGUNDA EVALUACION NUTRICIONAL									PRE TEST	POST TEST
	PESO (Kg)	TALLA (cm)	DIAGNOSTICO SEGUN ZSCOR			DIAGNOSTICO NUTRICIONAL			PESO (Kg)	TALLA (cm)	DIAGNOSTICO DE ZSCOR			DIAGNOSTICO NUTRICIONAL						
			PE	TE	IMCE	PE	TE	IMCE			PE	TE	IMCE	PE	TE	IMCE				
A01	21.0	107.0	2.32	1.52	2.10	SOPREPESO	NORMAL	SOPREPESO	21.5	107.1	2.39	1.36	2.35	SOPREPESO	NORMAL	SOPREPESO	18	18		
A02	9.8	94.6	-3.22	-0.82	-4.10	BAJO PESO SEVERO	NORMAL	DESNUTRICION SEVERA	10.0	95.0	-3.16	-0.91	-3.91	BAJO PESO SEVERO	NORMAL	DESNUTRICION SEVERA	12	19		
A03	23.0	103.0	3.83	1.70	4.07	OBESIDAD	NORMAL	OBESIDAD	18.5	103.7	2.08	2.05	1.22	SOPREPESO	NORMAL	NORMAL	9	16		
A04	10.5	95.5	-2.62	-0.54	-3.53	BAJO PESO	NORMAL	DESNUTRICION SEVERA	11.0	97.0	-2.34	-0.35	-3.31	BAJO PESO	NORMAL	DESNUTRICION SEVERA	13	17		
A05	15.0	97.0	0.23	-0.14	0.44	NORMAL	NORMAL	NORMAL	15.0	97.2	0.12	-0.28	0.40	NORMAL	NORMAL	NORMAL	10	15		
A06	15.0	98.0	0.19	0.20	0.06	NORMAL	NORMAL	NORMAL	15.5	98.5	0.35	0.13	0.37	NORMAL	NORMAL	NORMAL	8	17		
A07	16.0	97.3	0.17	-0.94	1.09	NORMAL	NORMAL	NORMAL	16.0	97.3	0.07	-1.10	1.09	NORMAL	NORMAL	NORMAL	14	19		
A08	14.0	98.2	-0.82	-0.74	-0.57	NORMAL	NORMAL	NORMAL	15.5	99.0	-0.16	-0.71	0.38	NORMAL	NORMAL	NORMAL	12	19		
A09	13.0	92.0	-0.88	-1.41	0.02	NORMAL	NORMAL	NORMAL	13.5	92.5	-0.69	-1.46	0.33	NORMAL	NORMAL	NORMAL	15	18		
A10	9.5	97.5	-3.77	-0.79	-4.93	BAJO PESO SEVERO	NORMAL	DESNUTRICION SEVERA	13.0	97.5	-1.42	-0.95	-1.26	NORMAL	NORMAL	NORMAL	6	18		
A11	17.5	91.4	1.25	-1.71	3.30	NORMAL	NORMAL	OBESIDAD	18.0	91.7	1.34	-1.80	3.52	NORMAL	NORMAL	OBESIDAD	13	17		
A12	13.7	91.7	-0.44	-1.45	0.68	NORMAL	NORMAL	NORMAL	13.0	91.8	-0.96	-1.60	0.07	NORMAL	NORMAL	NORMAL	5	16		
A13	10.0	95.1	-3.49	-1.53	-3.81	BAJO PESO SEVERO	NORMAL	DESNUTRICION SEVERA	11.5	96.2	-2.49	-1.42	-2.39	BAJO PESO	NORMAL	DESNUTRICION AGUDA	13	18		
A14	12.5	99.0	-1.03	0.64	-2.28	NORMAL	NORMAL	DESNUTRICION AGUDA	14.5	100.0	0.01	0.68	-0.66	NORMAL	NORMAL	NORMAL	6	15		
A15	11.0	99.0	-2.99	-0.70	-3.96	BAJO PESO	NORMAL	DESNUTRICION SEVERA	12.5	99.5	-2.04	-0.74	-2.47	BAJO PESO	NORMAL	DESNUTRICION AGUDA	15	20		
A16	15.3	96.2	0.24	-0.57	0.85	NORMAL	NORMAL	NORMAL	15.3	96.2	0.13	-0.75	0.85	NORMAL	NORMAL	NORMAL	19	19		
A17	16.5	97.8	0.40	-0.80	1.37	NORMAL	NORMAL	NORMAL	16.5	97.8	0.30	-0.96	1.38	NORMAL	NORMAL	NORMAL	10	16		
A18	18.0	99.0	1.13	-0.44	2.11	NORMAL	NORMAL	SOPREPESO	18.0	99.0	1.03	-0.61	2.12	NORMAL	NORMAL	SOPREPESO	8	18		
A19	17.5	98.0	1.49	0.28	1.94	NORMAL	NORMAL	NORMAL	17.5	98.0	1.38	0.07	1.96	NORMAL	NORMAL	NORMAL	11	19		

## ANEXO 10: Base de datos de los resultados obtenidos del cuestionario de investigación

RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO				
Interrogantes	Pre Test		Post Test	
	Nº	%	Nº	%
1. ¿Qué es la lonchera saludable?				
a. Es una dieta balanceada.	6	31.6	3	15.8
b. Reemplaza el desayuno.	2	10.5	0	0.0
c. Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los niños de energía y nutrientes necesarios.	10	52.6	16	84.2
d. Son alimentos procesados y ultra procesados.	1	5.3	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0
2. ¿Cuál es el beneficio de la lonchera saludable?				
a. Establecer adecuados hábitos alimenticios y promover el consumo de alimentos saludables.	16	84.2	18	94.7
b. Brindar energía.	2	10.5	1	5.3
c. Regular el equilibrio de líquidos.	1	5.3	0	0.0
d. Favorece la digestión.	0	0.0	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0
3. ¿Cuáles son las características de la lonchera saludable?				
a. Creatividad y arte.	5	26.3	2	10.5
b. Sencillez y factibilidad.	1	5.3	3	15.8
c. Inocuidad, practicidad, variedad e idoneidad.	0	0.0	10	52.6
d. Una nutrición adecuada.	13	68.4	4	21.1
Total	19	100.0	19	100.0



4. ¿Qué se debe tener en cuenta en la preparación de la lonchera saludable?				
a. Hábitos alimenticios.	1	5.3	0	0.0
b. Higiene, preparación y conservación de alimentos.	13	68.4	9	47.4
c. Los grupos de alimentos (energético, reguladores, constructores y líquidos).	4	21.1	9	47.4
d. Limpieza y desinfección.	1	5.3	1	5.3
Total	19	100.0	19	100.0
5. ¿Cuál es la función de los alimentos energéticos?				
a. Aportar la energía que los niños necesitan.	18	94.7	17	89.5
b. Favorecer la digestión de los alimentos.	0	0.0	0	0.0
c. Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos.	0	0.0	1	5.3
d. Formar y preparar células del cuerpo.	1	5.3	1	5.3
Total	19	100.0	19	100.0
6. ¿Qué alimentos contienen carbohidratos complejos?				
a. Leche, yogurt y mantequilla.	7	36.8	2	10.5
b. Tomate, lechuga y pepino.	0	0.0	0	0.0
c. Sandía, limón y yacón.	1	5.3	0	0.0
d. Cereales integrales, legumbres y tubérculos.	11	57.9	17	89.5
Total	19	100.0	19	100.0
7. ¿Qué alimentos contienen grasas insaturadas?				
a. Frutos secos, aceites vegetales y pescados azules.	9	47.4	14	73.7
b. Leche, yogurt y margarina.	2	10.5	1	5.3
c. Tomate, lechuga y pepino.	2	10.5	0	0.0
d. Almendras queso y bebidas vegetales.	6	31.6	4	21.1
Total	19	100.0	19	100.0
8. ¿Cuál es la función de los alimentos constructores?				
a. Favorecer la digestión de los alimentos.	7	36.8	1	5.3
b. Formar y reparar todas las células del cuerpo.	6	31.6	17	89.5
c. Brindar energía celular.	2	10.5	1	5.3
d. Ayuda a regular la circulación.	4	21.1	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0
9. ¿Qué alimentos contienen proteínas de alto valor biológico?				
a. Beterraga, sandía y zanahoria.	6	31.6	0	0.0
b. Carnes, leche, pescado y huevo.	9	47.4	16	84.2
c. Cereales, legumbres y tubérculos.	0	0.0	3	15.8
d. Yogurt, hígado y garbanzo.	4	21.1	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0



10. ¿Cuál es la función de los alimentos reguladores?				
a. Transportar oxígeno.	5	26.3	0	0.0
b. Brindar energía celular.	3	15.8	1	5.3
c. Fortalecer las defensas del sistema inmunológico de los niños.	6	31.6	17	89.5
d. Formar y preparar células del cuerpo.	5	26.3	1	5.3
Total	19	100.0	19	100.0
11. ¿Qué alimentos contienen vitaminas?				
a. Manzana, plátano, naranja, papaya, aguaymanto y uvas.	16	84.2	19	100.0
b. Galletas, pasteles y paletas.	0	0.0	0	0.0
c. Jugos artificiales, gaseosas e infusiones.	2	10.5	0	0.0
d. Papas fritas, margarinas y salsas.	1	5.3	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0
12. ¿Qué alimentos contienen vitamina C?				
a. Carne, pescado y pollo.	6	31.6	3	15.8
b. Galletas tortas y dulces.	0	0.0	0	0.0
c. Jugos, gaseosas y café.	1	5.3	0	0.0
d. Naranja, fresa, piña, aguaymanto y kiwi.	12	63.2	16	84.2
Total	19	100.0	19	100.0
13. ¿Qué alimentos contienen vitamina E?				
a. Donas, gaseosas y queques.	2	10.5	0	0.0
b. Brócoli, espinaca y frutos secos (nuez, almendras, maní, avellanas, castañas y pasas).	10	52.6	0	0.0
c. Tomate, lechuga y pepino	4	21.1	1	5.3
d. Brócoli, aceitunas y pasas.	3	15.8	18	94.7
Total	19	100.0	19	100.0
14. ¿Qué alimentos contienen minerales?				
a. Sopas, mariscos y cremas.	4	21.1	1	5.3
b. Leche, espinaca y limón.	5	26.3	1	5.3
c. Productos lácteos, verduras de hojas verdes y legumbres.	9	47.4	17	89.5
d. Mermelada, miel e infusiones.	1	5.3	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0
15. ¿Qué alimentos contienen hierro?				
a. Charqui, salchicha y jamón.	1	5.3	0	0.0
b. Bazo, sangrecita, hígado, riñón y corazón de pollo.	11	57.9	15	78.9
c. Lentejas, beterraga y espinacas.	6	31.6	1	5.3
d. Pescados, mariscos y pecanas.	1	5.3	3	15.8
Total	19	100.0	19	100.0



16. ¿Qué alimentos contienen calcio?				
a. Leche, yogurt, queso y la quinua.	14	73.7	18	94.7
b. Bebidas de vegetales, palta y trigo.	2	10.5	0	0.0
c. Berenjena y pimiento.	0	0.0	0	0.0
d. Cereales, nueces y acelgas.	3	15.8	1	5.3
Total	19	100.0	19	100.0
17. ¿Qué bebidas debe estar presente en la lonchera saludable?				
a. Café.	0	0.0	0	0.0
b. Jugos artificiales.	0	0.0	0	0.0
c. Gaseosas.	1	5.3	0	0.0
d. Refrescos naturales.	18	94.7	19	100.0
Total	19	100.0	19	100.0
18. ¿Cuáles son las dimensiones de los alimentos en el armado de las loncheras?				
a. La lonchera debe tener alimentos sólidos, fruta y líquido.	14	73.7	19	100.0
b. Toda la lonchera debe contener alimentos sólidos.	4	21.1	0	0.0
c. La lonchera debe tener 5 frutas como mínimo.	0	0.0	0	0.0
d. La lonchera debe estar compuesta por 3 líquidos.	1	5.3	0	0.0
Total	19	100.0	19	100.0
19. ¿Cuáles son los alimentos recomendados en el armado de la lonchera?				
a. Los alimentos de cada grupo (energético, constructor y regulador) y líquidos naturales.	13	68.4	18	94.7
b. Alimentos procesados y ultra procesados	3	15.8	0	0.0
c. Bebidas industrializadas (gaseosas y jugos).	1	5.3	0	0.0
d. Solamente frutas.	2	10.5	1	5.3
Total	19	100.0	19	100.0
20. ¿Cuáles son los alimentos no recomendados en el armado de la lonchera?				
a. Pera, membrillo y aguaymanto.	3	15.8	2	10.5
b. Alimentos procesados y ultra procesados, embutidos y bebidas industrializadas.	10	52.6	16	84.2
c. Sangrecita, hígado de pollo y pescado.	5	26.3	0	0.0
d. Arándanos, fresas y pecanas.	1	5.3	1	5.3
Total	19	100.0	19	100.0



**ANEXO 11:** Prueba estadística de las variables**PRUEBA DE HOMOGENEIDAD DE VARIANZAS**

Variable	Grados de libertad	Chi-cuadrado	Pr > ChiSq
<b>Calificación</b>	1	14.6814	0.0001
<b>Peso</b>	1	1.1325	0.2872
<b>Talla</b>	1	0.000031	0.9956
<b>P/E</b>	1	1.4365	0.2307
<b>T/E</b>	1	0.0453	0.8315
<b>IMC/E</b>	1	1.592	0.207

**PRUEBAS DE NORMALIDAD**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
PRETEST	.085	19	.200*	.972	19	.824
POSTTEST	.192	19	.063	.927	19	.151

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

**ESTADÍSTICAS DE MUESTRAS EMPAREJADAS**

		Media	N	Desv. estándar	Media de error estándar
Par 1	PRETEST	11.42	19	3.906	.896
	POSTTES T	17.58	19	1.465	.336
Par 2	P/E1	-.42	19	2.073	.476
	P/E2	-.21	19	1.554	.356
Par 3	T/E1	-.43	19	.949	.218
	T/E2	-.49	19	.998	.229
Par 4	IMC/E1	-.27	19	2.712	.622
	IMC/E2	.11	19	2.002	.459



## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo **DEYSI MARGOTH CAMA JAPURA**, identificado con DNI **73515235**, en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

### ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA

Informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  Título Profesional denominado:

**“INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES A LAS MADRES Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS DE 3 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 207 JOSÉ ANTONIO ENCINAS – PUNO 2023”** Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 19 de Enero del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



## AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo **DEYSI MARGOTH CAMA JAPURA**, identificado con DNI **73515235** en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado **NUTRICIÓN HUMANA**, informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  Título Profesional denominado: **"Intervención educativa sobre loncheras saludables a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas – Puno 2023"** Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia: Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 19 de Enero del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella