

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**“SESIONES EDUCATIVAS EN EL NIVEL DE
CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LONCHERAS
ESCOLARES EN PADRES CON NIÑOS PREESCOLARES
EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL SANTA
ROSA – AZANGARO, 2015.”**

TESIS

PRESENTADO POR:

Bach. LYSBETH NANCY MAMANI ALVAREZ

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN NUTRICION HUMANA

PUNO – PERÚ

2015

Universidad Nacional del Altiplano

Facultad de Ciencias de la Salud

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA

“SESIONES EDUCATIVAS EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS
SOBRE LONCHERAS ESCOLARES EN PADRES CON NIÑOS PREESCOLARES
EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL SANTA ROSA – AZANGARO,

2015.”

TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
NUTRICION HUMANA

PRESENTADO POR: Bach. LYSBETH NANCY MAMANLALVAREZ

APROBADO POR EL JURADO REVISOR CONFORMADO POR:

PRESIDENTA:


Dra. Delicia V. Gonzales Arestegui

PRIMER MIEMBRO:


Mg. Rodolfo Adrián Nuñez Postigo

SEGUNDO MIEMBRO:


Dra. Martha Yucra Sotomayor

DIRECTOR DE TESIS:


M.Sc. Arturo Zaira Churata

ASESOR DE TESIS:


M.Sc. Arturo Zaira Churata

Área: Nutrición pública

Tema: Educación y comunicación en salud y nutrición

DEDICATORIA

A la memoria de mi papito Félix Octavio

Mamani Mamani, por inculcarme buenos valores y apoyarme en todo mientras estuvo a mi lado.

A mí adorada mami Narcisca Alvarez Choquehuanca, por su valentía para enfrentar las cosas, su paciencia, apoyo y esfuerzo que hace para sacarnos adelante.

A mi hermanita, Deysi Yessica, y hermanitos Herbert Octavio y Rodrigo Leonel por los buenos momentos que me brindan cada día.

Y a mis mejores amigas Mariluz, Ayde, Yesica, Angelica, Maribel y Marisol, por brindarme una amistad verdadera.

AGRADECIMIENTO

- A Dios por la vida, por todas las bendiciones que recibo cada día y por este trabajo culminado.
- A la Universidad Nacional del Altiplano, y en especial a todos mis docentes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, por todas sus enseñanzas impartidas durante estos cinco años, igualmente agradezco al personal administrativo que con su trabajo, coadyuvaron mi formación profesional.
- A mi asesor y director de tesis M.Sc Arturo Zaira Churata, por apoyarme para culminar este trabajo de investigación.
- Al jurado calificador Dra. Delicia Gonzales Arestegui, Mg. Rodolfo A. Nuñez Postigo y MSc. Martha Yucra Sotomayor, por sus correcciones y consejos ofrecidos durante la elaboración de este trabajo de investigación.
- Y un especial agradecimiento a la directora y padres de familia de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa N° 639 del distrito de José Domingo Choquehuanca quienes me dieron la oportunidad de ejecutar mi proyecto de investigación, ´por mostrar su interés en el tema y asistir puntualmente a las sesiones educativas.
- A mi familia por su apoyo incondicional y a mis amigas Mariluz, Angelica, Marisol, Maribel, Ayde, Yesica, al personal Sr. Herbert, Sr. Edmundo, Sr. David, Sr. Genaro, por su apoyo durante mi estadía en la U.

INDICE

INTRODUCCION	7
CAPITULO I.....	8
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION.....	11
1.2.1. A NIVEL INTERNACIONAL.....	11
1.2.2. A NIVEL NACIONAL.....	12
CAPITULO II	16
2.1. MARCO TEORICO - CONCEPTUAL.....	16
2.1.1. MARCO TEORICO.....	16
2.1.2. MARCO CONCEPTUAL.....	46
2.2. HIPOTESIS DE INVESTIGACION	48
2.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO.....	48
2.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	48
2.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	48
CAPITULO III.....	49
3.1. METODOLOGIA.....	49
3.1.1. Tipo y método de estudio:.....	49
3.1.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	49
3.1.4. Operacionalización de variables:.....	50
3.1.5. Instrumentos:.....	51
3.1.6. Métodos, técnicas, instrumentos y procedimiento de recolección de datos:.....	51
3.1.7. Plan de recolección de datos:.....	59
3.1.8. Consideraciones éticas:.....	59
3.1.9. Diseño y análisis estadístico:.....	59
CAPITULO IV.....	61
4.1. AMBITO DE ESTUDIO	61
CAPITULO V	63
5.1. RESULTADOS	63
5.2. CONCLUSIONES.....	74
5.3. RECOMENDACIONES.....	75
BIBLIOGRAFÍA.....	76

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO N° 01: REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL NIÑO PREESCOLAR.....	35
GRAFICO N° 02: PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS.....	41
GRAFICO N° 03: EJEMPLOS DE LONCHERAS ESCOLARES	45
GRAFICO N° 04: EJEMPLOS DE LONCHERAS ESCOLARES	45
GRAFICO N° 05	62
MAPA DEL DISTRITO DE JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA	62

INDICE DE CUADROS

CUADRO N° 01: NIVEL DE CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS PADRES DE NIÑOS PREESCOLARES SOBRE LAS LONCHERAS ESCOLARES ANTES Y DESPUÉS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS, EN LA I.E.I. SANTA ROSA – AZANGARO, 2015.....	63
CUADRO N° 02: PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES DE NIÑOS PREESCOLARES SOBRE LA PREPARACION DE LONCHERAS ESCOLARES ANTES Y DESPUES DE LA EJECUCION DE LAS SESIONES EDUCATIVAS, EN LA I.E.I SANTA ROSA – AZANGARO, 2015.	66
CUADRO N° 03: SESIONES EDUCATIVAS DIRIGIDAS A PADRES.....	69
CUADRO N° 04	72
TRATAMIENTO ESTADISTICO	72
SESIONES EDUCATIVAS EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LONCHERAS ESCOLARES EN PADRES CON NIÑOS PREESCOLARES ANTES Y DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS.....	72

INDICE DE ANEXOS

ANEXO N° 01:CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	83
ANEXO N° 02:ENCUESTA SOBRE LONCHERAS ESCOLARES.....	84
ANEXO N° 03:SISTEMATIZACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LOS PADRES ANTES Y DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS.....	87
ANEXO N° 04:TABLA MATRIZ SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LOS PADRES ANTES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS.....	88
ANEXO N° 05:TABLA MATRIZ SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LOS PADRES DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS	89

ANEXO N° 06	
LISTA DE CHEQUEO PARA DETERMINAR LAS PRÁCTICAS DE LOS PADRES	90
ANEXO N° 07: TABLA MATRIZ SOBRE LAS PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES ANTES DE LA SESION EDUCATIVA	91
ANEXO N° 08 TABLA MATRIZ SOBRE LAS PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS.....	92
ANEXO N° 09 TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA PRIMERA SESION EDUCATIVA	93
ANEXO N° 10: TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA SEGUNDA SESION EDUCATIVA	94
ANEXO N° 11: TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA TERCERA SESION EDUCATIVA	95
ANEXO N° 12: TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA CUARTA SESION EDUCATIVA	96
ANEXO N° 13: TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA QUINTA SESION EDUCATIVA.	97
ANEXO N° 14: PLAN DE TRABAJO PARA LAS SESIONES EDUCATIVAS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL SANTA ROSA N° 639	98



RESUMEN

El presente estudio titulado “sesiones educativas en el nivel de conocimientos y practicas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015”; tuvo como objetivo, determinar con las sesiones educativas el incremento del nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares, el estudio fue de tipo cuasi - experimental y de corte transversal; porque se realizo en un tiempo y espacio determinado. La población estuvo constituido por 28 padres de familia, la muestra fue tomada por conveniencia 25 padres con niños de 3 - 5 años de edad que acudían regularmente a la Institución Educativa Inicial y que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Para el nivel de conocimientos se utilizo la técnica de la entrevista y el instrumento fue la encuesta, para las prácticas saludables o no saludables que tienen los padres en la preparación de las loncheras escolares la técnica que se utilizo fue la observación y el instrumento la lista de chequeo. La hipótesis planteada fue, las sesiones educativas incrementan el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015, la cual se comprobó utilizando la prueba estadística t de Student, con un nivel de significancia del 5 %.

Los resultados demostraron que antes de las sesiones educativas el (48%) 12 padres tenían un nivel de conocimientos bajo, el (40%) 10 padres un nivel de conocimiento medio y el (12%) 3 un nivel de conocimiento alto, posterior a las sesiones educativas el (4%) 1 padre tenía un nivel de conocimiento bajo. El (20%) 5 padres un nivel de conocimiento medio y el (76%) 19 padres tenían un nivel de conocimiento alto. En cuanto a las practicas que tenían los padres en la preparación de las loncheras escolares el (8%) 2 padres tenían prácticas saludables y el (92%) 23 padres tenían practicas no saludables, posterior a las sesiones educativas el (80%) 20 padres tenían practicas saludables y el (20%) 5 de los padres tenían practicas no saludables.

Palabras claves: *Sesiones educativas, nivel de conocimientos, prácticas, loncheras escolares, padres de familia, preescolares, institución educativa inicial.*

SUMMARY

This study entitled "educational sessions at the level of knowledge and practices about school lunches parents with preschool children in Santa Rosa Initial Educational Institution - Azángaro, 2015"; It aimed to determine the educational sessions with the increased level of knowledge and practices about school lunches parents with preschool children, the study fue de quasi - experimental and transversal de corte; because I was held at a time and given space. The population consisted of 28 parents, the sample was taken for convenience 25 parents with children 3- 5 years old who regularly came to the initial educational institution and who met the inclusion criteria and the level exclusión. Para knowledge of the interview technique was used and the survey instrument was, for healthy or unhealthy practices of parents in preparing school lunches the art that the observation instrument utilize fue and assumptions chequeo. La list was raised, educational sessions increase the level of knowledge and practices about school lunches parents with preschool children of Initial Educational Institution -Azángaro Santa Rosa, 2015, which was checked using the statistical student t test, with a significance level 5%.

The results showed that before the educational sessions (48%) 12 parents had a low level of knowledge, (40%) 10 parents an average level of knowledge and (12%) 3 a higher level of knowledge, post- the educational sessions (4%) 1 father had a low level of knowledge. The (20%) 5padres a medium level of knowledge and (76%) 19padres had a higher level of knowledge. As for the practices that had parents in preparing school lunches the (8%) had 2 parents and health practices (92%) they had 23padres unhealthy practices to further the educational sessions (80%) had 20padres and health practices (20%) 5 of the parents had unhealthy practices.

Key words: *Educational Sessions, level of knowledge, practice, school lunches, parents, preschool, initial school.*

INTRODUCCION

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), las sesiones educativas son consideradas como una herramienta para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumentos imprescindibles para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a la salud.

En la actualidad, la malnutrición ya sea por defecto o exceso, es un problema de salud que aqueja a la población menor de 5 años. Una alimentación inadecuada en edad temprana, principalmente en niños menores de 2 a 5 años, tiene un efecto negativo en el crecimiento y desarrollo con efectos a nivel psicomotor, cognitivo y alteraciones psicoafectivas. Entonces siendo los padres una pieza clave en la distribución, compra y preparación de los alimentos, se esperaría que posean conocimientos adecuados en materia nutricional. Ya que el niño requiere de una ingesta de alimentos saludables no solo en las principales comidas sino también en las entre comidas, dentro de ellas, las loncheras escolares constituyen la imagen de lo que el niño consume diariamente en el hogar.

Por esto en el marco de la promoción de la salud se hace uso de las sesiones educativas para mejorar los estilos de vida de la población, haciendo uso de metodologías de enseñanza que garanticen un verdadero cambio y sobre todo que permanezca en el tiempo. Una alimentación sana previene enfermedades como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, desnutrición, anemia, osteoporosis, caries y algunos cánceres, cuando hablamos de niños obesos no solo hablamos de pequeños sino de adultos potencialmente enfermos, que además pasarán de generación en generación sus malos y enfermizos hábitos. Todo se determina en los primeros años de vida, e incluso desde la gestación.

CAPITULO I

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La niñez es una etapa fundamental en el desarrollo del ser humano y su influencia se extiende durante la vida adulta. Garantizar a los niños el mejor comienzo de la vida es la manera de asegurar el desarrollo y el progreso de las naciones. (34)

Los niños aprenden desde pequeños los buenos hábitos alimenticios que les permitirá hacer elecciones saludables en el futuro; pero ello dependerá de la buena orientación, seguimiento y ejemplo de los padres. (18)

Siendo los padres una pieza clave en la distribución, compra y preparación de los alimentos, se esperaría que posean el conocimiento en materia nutricional para asegurar que la lonchera que lleva el preescolar sea óptima y de alto valor nutricional, sin embargo en el contexto real se refleja lo contrario. Por lo tanto se hace necesaria una iniciativa concientizadora - educativa que permita asegurar un aporte alimenticio y nutricional óptimo en las loncheras de los preescolares, siendo las Instituciones Educativas el espacio donde. (19) Los niños permanecen gran parte del día y por lo tanto el consumo de loncheras, demuestra en su mayoría, las prácticas alimentarias del seno familiar. Es así que Requena, en su estudio menciona que las madres desconocen de la importancia de la lonchera y tienen prácticas inadecuadas en cuanto a su contenido ya que se encontró presencia de productos con alto contenido en grasas y exceso de azúcar, lo cual no proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de habilidades de los niños. (20)

Este hecho se puede corroborar también en la investigación que realizó Reyes, donde demostró, que los padres proporcionan en las loncheras alimentos no nutritivos y que se requiere urgentemente hacer sesiones educativas en temas como la alimentación en los primeros años de la vida, como una estrategia primaria para evitar o disminuir los índices de obesidad ya que los niños no pueden elegir sus propios alimentos, porque no saben. (11)

Y a inicios del 2015, el decano del colegio de nutricionistas del Perú recomendó a los padres de familia evitar enviar en las loncheras productos envasados como galletas,

snacks y bebidas gaseosas que aportan muchas calorías y cero nutrientes, con niveles altos de azúcar, sal y grasas poco saludables. Una alimentación sana previene enfermedades como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, desnutrición, anemia, osteoporosis, caries y algunos cánceres. (21)

La aplicación de sesiones educativas en nutrición infantil tiene como fin concientizar y conseguir cambios cognitivos en la población mediante la aplicación de contenidos técnicos homogéneos, que fomenten la creatividad de las intervenciones favoreciendo el logro de resultados nutricionales positivos. Para ello hace uso de diversos medios y materiales educativos que sirven como portadores y mediadores de la información destinada a los educandos. (19)

Según la Organización Panamericana de Salud. México es el país con el grado más alto de obesidad infantil siendo el 20% de niños mexicanos obesos. España no se queda atrás con el 17% de obesidad infantil en su población menor de cinco años. La causa es muy sencilla de comprender, se ingiere más y se gasta menos. Se calcula que en el mundo existen mil millones de personas obesas y con sobrepeso, de este preocupante universo 22 millones son niños menores de cinco años. En el Perú, entre el 15% de niños sufren de obesidad. Esta tendencia en los niños peruanos no excluye a ningún nivel socioeconómico o cultural; se da en todos los espacios, la nutrición es curiosamente el reflejo de los excesos de la sociedad y las terribles carencias en algunos sectores. Cuando hablamos de niños obesos no solo hablamos de pequeños sino de adultos potencialmente enfermos, hipertensos, diabéticos que además pasarán de generación en generación sus malos y enfermizos hábitos. Todo se determina en los primeros años de vida, e incluso desde la gestación. (35)

Los preescolares están más propensos al consumo de alimentos chatarra, debido a la influencia de los medios publicitarios, quienes mediante el uso de agresivas técnicas de marketing y un conocimiento profundo de la psicología infantil (pasión por los superhéroes, los premios, los personajes de TV, otros), así como su preferencia por los alimentos que impresionan sus sentidos (dulce y salado extremo), hacen que los preescolares sean susceptibles a tal influencia dado que no son capaces de distinguir de manera crítica y realista el mensaje de la publicidad debido a que su pensamiento es centrado, simbólico e irreversible, induciéndolos a consumir productos sin tener en

cuenta su valor nutricional, siendo la imitación el medio por el que incorporan e interiorizan como parte de sus patrones de conducta. (19)

Según el MINSA las loncheras por ser preparaciones que se consumen entre comidas, no remplazan a ninguna de las habituales (desayuno, almuerzo, o cena). Debiendo caracterizarse por, ser fáciles de elaborar, variados, prácticos de llevar y nutritivos (que aporte entre el 10 a 15 % de los requerimientos promedio de energía del preescolar: 150 Kcal.). La lonchera contribuye a que el niño conserve buenos hábitos nutricionales, mantenga una dieta balanceada y forme una reserva de nutrientes para recuperar las energías físicas y mentales pérdidas en las actividades escolares. Sin embargo la preparación de la lonchera como todo alimento esta determinado por diversos factores: la edad, el estado nutricional, actividad física del niño así como preferencias alimentarias, hábitos y costumbres nutricionales en el hogar. (36)

Por todo lo expuesto nos planteamos la siguiente interrogante:

❖ **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cómo las sesiones educativas incrementan el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015?

❖ **INTERROGANTES ESPECÍFICAS**

1. ¿Cuál es el nivel de conocimientos que tienen los padres con niños preescolares, sobre las loncheras antes y después de la ejecución de las sesiones educativas?
2. ¿Cuáles son las prácticas que tienen los padres con niños preescolares, sobre las loncheras escolares antes y después de la ejecución de las sesiones educativas?
3. ¿Cómo desarrollar sesiones educativas dirigidas a padres con niños preescolares?

1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

A continuación se presenta estudios realizados a nivel internacional y nacional, que se encuentran relacionados con el presente estudio.

1.2.1. A NIVEL INTERNACIONAL

Sánchez N., el 2010 en Oaxaca- México, realizaron un estudio titulado: “Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El estudio fue de correlación, con intervención educativa, longitudinal, cualitativa y cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela preescolar del estado de Oaxaca. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas) El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación, cuyo instrumento fue un cuestionario. Resultados: El coeficiente de determinación r^2 y la proporción de la varianza en común entre las variables predictoras y la variable de criterio se explican en un 75%. Por cada intervención educativa aumenta 1.2 puntos en conocimientos adquiridos en la etapa de evaluación, y los conocimientos posteriores a las intervenciones educativas en la etapa de evaluación 117 prepararon loncheras saludables. Conclusión: Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres. Los problemas de salud pública requieren de educación para la salud como una medida real y precisa de la modificación de hábitos. Con la intervención educativa se logró un cambio de conducta en la elección de alimentos en las loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona. (12)

Reyes D., en el 2010, en México, realizó un estudio titulado: “Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar”, cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los niños que acuden a un preescolar. El estudio fue longitudinal, observacional, descriptivo, cualitativo, en alumnos (as) preescolares, del Instituto San Rafael de San Luis Potosí, se incluyeron 49 alumnos, en días al azar por cinco días, evaluándose los alimentos que los padres les proporcionan en sus loncheras. El valor estadístico se calculó en el programa SPSS versión 12. Se utilizó prueba de significación a sintónica del método de Monte Carlo con un nivel de confianza de 99%. Las conclusiones fueron: Los padres proporcionan en las loncheras alimentos no nutritivos, Aún hace falta mayor educación nutricional, los niños no pueden elegir sus propios alimentos, porque no saben. Se requiere urgentemente educación para la salud en este rubro tan importante como lo es la alimentación en los primeros años de la vida, como una estrategia primaria para evitar o disminuir los índices de obesidad” (11)

1.2.2. A NIVEL NACIONAL

Córdova B, Flores R., En enero-junio del 2014. Efectuó una intervención educativa en el conocimiento de madres y estado nutricional del niño utilizando productos oriundos peruanos; el objetivo fue mejorar el estado nutricional, las conductas alimentarias de los niños preescolares y los conocimientos de las madres, a partir de una intervención educativa basada en productos oriundos peruanos. Estudio fue cuantitativo, diseño pre-experimental, considerando un grupo de 15 niños preescolares y 15 madres, con evaluación antes y después. Los instrumentos fueron dos cuestionarios, uno para los conocimientos y otro sobre las conductas alimentarias del niño y una ficha de evaluación nutricional. La intervención educativa constó de tres sesiones de tipo taller que abordó temas sobre la quinua, kiwicha y cañihua, incluyendo preparación de alimentos con demostraciones y replicas. Los resultados: Luego de la intervención los niños mejoraron su estado nutricional, sus conductas alimentarias, se fortaleció las habilidades y conocimiento de las madres sobre alimentación saludable con productos Peruanos. Las conclusiones fueron: La intervención educativa basada en productos oriundos peruanos fue efectiva al mejorar el estado nutricional, las conductas alimentarias de los niños y los conocimientos de las madres. (18)

Peña D., en el 2011, en Lima, realizó un estudio titulado “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado. 2011”, cuyo objetivo fue. Determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” del distrito de Lima Cercado. El estudio fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi-experimental de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario aplicado antes y después de la ejecución de programa educativo. Los resultados fueron: Del (100%) 28 madres encuestados antes de participar del programa educativo, (45%) 11 conocen sobre la preparación de la lonchera saludables. Después de participar del programa educativo (100%) 28 madres, incrementaron sus conocimientos sobre la preparación de las loncheras saludables. Conclusiones: El programa fue efectivo en el incremento de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, el cual fue demostrado a través de la prueba de t de student, obteniéndose una $T_c = 12.4$, con un nivel de significancia de $\alpha: 0.05$. (13)

Gago J, Rosas O., el 2011, en Lima, realizaron un estudio titulado “Efectividad de una intervención educativa para prevenir y controlar el sobrepeso y obesidad en escuelas saludables en Villa el Salvador”. Fue un estudio cuasi-experimental cuya Intervención comunitaria fue no aleatorizada, la muestra lo constituyó 529 niños de cuatro escuelas primarias de Villa el Salvador divididos en un grupo de intervención y un grupo control, donde se analizó las diferencias de medias del IMC y talla, utilizando Prueba-T. El criterio de efectividad de la intervención para la Prevención se basó en la conservación del estado nutricional normal, y para la recuperación se tuvo en cuenta la reducción de al menos un nivel en el diagnóstico nutricional (de sobrepeso a normal o de obesidad a sobrepeso o a normal). Conclusiones: La intervención fue efectiva en el control y la prevención del sobrepeso y obesidad, optimizando el programa de instituciones educativas saludables. La participación multisectorial compartida en una intervención educativa puede ser una alternativa de enfoque comunitario para prevenir y controlar el sobrepeso y obesidad en escolares en distritos urbano-marginales.” (14)

Chávez J., el 2010 en Huara, realizo un estudio titulado “aplicación del programa educativo escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 el sol- distrito de Huaura 2010-2011.” La investigación tenia como objetivo general establecer sí, la aplicación de un Programa Educativo Nutricional influye en el nivel cognitivo y las prácticas nutricionales de las madres. El diseño utilizado fue cuasi-experimental, la muestra fueron 40 madres y la técnica que se aplico fue la encuesta estructurada. Las conclusiones a las que se llegó fueron, incrementó de manera significativa los conocimientos y prácticas nutricionales en las madres. (15)

Mamani S., el 2010 en Lima, realizó un estudio titulado “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera I.E.I. N° 326 María Montessori Comas”, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de dicho programa según características socio demográficas. El estudio fue cuasi-experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La población estuvo conformada por 58 padres de familia que aceptaron participar en las sesión educativa de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. Para los conocimientos, el instrumento fue la encuesta; y para las practicas, la técnica fue observacional y como instrumento una lista de chequeo. Las conclusiones fueron entre otras: La aplicación del programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera. Es así que con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% (54) de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en un 91.4% (53). (16)

Castro CL, Rafael MJ, Chunga J, Vargas N., el 2008, en Quirihuac, realizaron un estudio con la finalidad de determinar la efectividad del programa educativo “Lonchera Sanita”, en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I. de Quirihuac, Bello Horizonte, Santa Rosa del Valle y Santa Catalina. La muestra estuvo constituida por 27 madres y/o cuidadores. Para la recolección de datos se utilizó el instrumento: Escala de Conocimiento sobre Loncheras, siendo la información analizada mediante la prueba estadística “t de student”. Se llegó a las siguientes conclusiones: Antes de la aplicación del programa educativo, el 48,15% de madres y/o cuidadores obtuvo un nivel de conocimiento medio. Después de la aplicación del programa educativo, el 77,80% de madres y/o cuidadores alcanzaron un nivel de conocimiento alto, El programa educativo fue efectivo al mejorar el nivel de conocimiento de madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales. (19)



CAPITULO II

2.1. MARCO TEORICO - CONCEPTUAL.

2.1.1. MARCO TEORICO

2.1.1.1. CONCEPTO DE SESIONES EDUCATIVAS

El Ministerio de Salud en articulación con el Ministerio de Educación, viene impulsando políticas y creando alianzas en favor de la salud con el propósito de contribuir al desarrollo integral de la persona mediante el fortalecimiento de las condiciones que le permitan adoptar cada vez mejores decisiones en torno a su salud. (38)

La sesión educativa en salud es un proceso de comunicación interpersonal dirigido a propiciar las informaciones necesarias para un examen crítico de los problemas de salud y así responsabilizar a los individuos y a los grupos sociales en las decisiones de comportamiento que tienen efectos directos o indirectos sobre la salud física, psíquica individual y colectiva. (22)

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), las sesiones educativas son consideradas como una herramienta para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumentos imprescindibles para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a la salud. (2)

La sesión educativa es una actividad considerada como la organización básica, lógica y secuencial de situaciones de aprendizaje, dosificada para la adquisición de capacidades. Responde al desarrollo de un programa, unidad ó módulo de aprendizaje: (36)

- Los participantes deben tener intereses comunes.
- El número de participantes no debe sobrepasar los 25.
- El promedio de duración debe ser de 45 a 60 minutos.

Toda sesión educativa de enseñanza - aprendizaje debe desarrollarse con base en una estructura lógica integrada por tres partes o momentos definidos: introducción, desarrollo y conclusión. (23)

a) CARACTERÍSTICAS DE LA SESION EDUCATIVA

Antes de iniciar una sesión educativa, debe realizarse la contextualización, etapa esencial para lograr los objetivos de la educación. Durante la contextualización, el educador debe, primero, conocer las características de sus educandos, incluyendo aspectos relevantes para el tema por tratar y, en segundo lugar, debe adecuar los mensajes de la educación a los educandos. Es importante conocer algunas características tales como: edad, sexo, nivel educativo, oficio, horario de trabajo, lugar de residencia, estilo de vida, situación de salud, hábitos alimentarios, disponibilidad de alimentos, intereses y contacto previo con el tema. Aunque no se conoce de antemano que individuos participarán en la sesión educativa, pueden conocerse las características del grupo de población al cual pertenecen. Para adecuar los mensajes, el educador debe tratar de ponerse en el lugar del educando y preguntarse: ¿qué motivaría al educando sobre el tema?, ¿cuál es el conocimiento del educando sobre el tema?, ¿qué debe saber el educando para poder cambiar sus conocimientos y prácticas? (17)

Las etapas de la sesión educativa son:

❖ **Introducción**

La sesión educativa debe iniciarse con una pequeña introducción. Si el grupo no se conoce desde antes, debe presentarse. Después, se informa al grupo sobre el tema por tratar, la razón de escoger este tema y la relevancia para ellos. (Tiempo: 2 a 10 minutos). (24)

En esta fase de la sesión educativa se realizan las siguientes actividades:

➤ **Sensibilización (motivación)**

Es promover o estimular en una persona o grupo el interés por aprender, mediante la aplicación de determinados estímulos, y con la creación de las condiciones físicas y psicológicas pertinentes. Puede plantearse preguntas que generen discusión, un cartel, una reflexión, presentación de objetos reales, presentación de fotografías alusivas al tema, anécdotas, entre otras. (23)

En esta fase, el capacitador busca: generar motivación, crear expectativa sobre la temática a desarrollar, lograr un ambiente de confianza y propiciar la participación del grupo. (3)

➤ **Diagnóstico**

Se deben plantear preguntas que le permitan determinar el nivel de conocimiento del grupo con respecto al tema de la sesión educativa esto cuando se trate de un tema nuevo y cuando la sesión educativa es continuación de otra el diagnóstico podría hacerse por medio de preguntas tendientes a repasar o aclarar posibles dudas que hayan quedado. (23) Este espacio sirve para que el educador conozca, con más detalle, lo que los educandos conocen del tema y cuáles son sus experiencias y prácticas. No es para indagar cuánto saben del saber del educador, sino para que el educador conozca el saber o la realidad de los educandos sobre el tema. El papel predominante del educador, en esta etapa, es escuchar al educando y no debe corregir conceptos que considera incorrectos. Con base en la información que recibe el educador, debe decidir cómo seguir con las siguientes etapas de la sesión educativa. Si los educandos demuestran conocimientos y prácticas acordes con los mensajes de la sesión educativa, el educador debe referirse a ellos para reforzarlos en la etapa de explicación que sigue. Al contrario, cuando el educando demuestra conocimientos o prácticas no favorables para los mensajes, el educador debe hacer la aclaración (de manera que no descalifique al educando) en la etapa de explicación. (Tiempo: 5 a 15 minutos). (24)

➤ **Repaso del tema anterior**

Es la actividad que permitirá enlazar el tema nuevo con el tema anterior.

➤ **Presentación del objetivo**

Esto le permite a la población participante conocer lo que se pretende alcanzar durante la sesión educativa.

➤ **Presentación del tema**

Es lo que permite a la población participante ubicarse en relación con los puntos por desarrollar durante la sesión educativa.

➤ **Instrucciones específicas (si se requieren)**

Son los pasos a seguir para el logro de los objetivos propuestos.

❖ Desarrollo

En esta fase se intensifica la actividad del grupo de participantes, seleccionando estrategias metodológicas que estimulen la creatividad e iniciativa de las personas participantes para el logro de los objetivos propuestos. Con base en lo que el educador comprobó o aprendió en la etapa anterior, da una explicación de su tema y los educandos efectúan un análisis de este. En este momento, el educador realiza su exposición utilizando todos los principios de una buena comunicación y didáctica, mediante el uso de técnicas de enseñanza cuyo material de apoyo debe contener pocos mensajes y que estos sean claros y cortos, ayudas visuales y demostraciones. El educador tiene que incorporar dentro de su explicación, lo que aprendió en la etapa de diagnóstico. Debe partir de lo conocido por el educando para introducir lo nuevo; debe usar ejemplos basados en situaciones presentadas por los educandos y no debe contradecir sino modificar las prácticas del educando. Debe llegarse a una explicación nueva, una síntesis de los aportes de los dos saberes. (Tiempo: 15a 20 minutos).

❖ Conclusión

Es la etapa en el que el capacitador y las personas participantes puedan verificar el aprendizaje logrado durante la sesión educativa, consta de dos momentos: (24)

- Resumen o recapitulación de los temas tratados
- Criterio de desempeño logrado.

Además es importante hacer mención del tema de la siguiente sesión para que la persona participante establezca relaciones y se predisponga para la siguiente sesión.

La evaluación de la sesión educativa

Es un proceso continuo que permite conocer en qué medida se ha logrado cumplir los objetivos establecidos. (36)

El personal de salud deberá considerar la evaluación en cualquiera de los siguientes momentos:

- **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 utilizada.
- **Después de la sesión educativa:** Para realizar el seguimiento y acompañar a los integrantes de la comunidad educativa momento donde se aplicará un post test u otra metodología de evaluación.

b) CONCEPTO DE SESIONES DEMOSTRATIVAS

Es una actividad educativa en la cual las(os) participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada (APRENDER HACIENDO), según las necesidades nutricionales del niño, a través de una participación activa y un trabajo grupal. Una sesión demostrativa es, básicamente una clase práctica sobre alimentación y nutrición. Consiste en reunir a un grupo no mayor de 15 madres, quienes aprenderán con la ayuda de la nutricionista a identificar alimentos nutritivos y a prepararlos adecuadamente para su familia y en especial para sus hijos. (4)

Organización de la sesión demostrativa:

❖ Momentos antes de la sesión demostrativa

Parte del éxito de una sesión demostrativa está estrechamente ligado al trabajo previo a su ejecución. Son tres los pasos que debes cuidar: (4)

1. Planificar:

Para lo cual se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **El tema y título:** Determina el tema que se trabajará, un título apropiado y llamativo.
- **Objetivo:** Se plantea claramente lo que se quiere alcanzar respondiendo estas preguntas: ¿Para qué haré esta sesión demostrativa? ¿Qué quiero lograr con ella?
- **Metodología:** Se prepara las técnicas para todo aquello que se va a transmitir. Se debe tener presente que los padres de los niños preescolares deben aprender haciendo; se aplican dinámicas; se define bien cada momento del trabajo para que este fluya de mejor manera y revisar los fundamentos teóricos para tenerlos frescos en el momento de la sesión. Tener cuidado con el número de participantes que se convoque. Ya que si se convoca a 50, lo más probable es que aprendan la mitad de lo que esperabas.

Si se convoca de 10 o 15 por sesión, se tiene la seguridad de un trabajo de calidad y la transmisión de conocimientos será efectiva.

- **Fecha, hora y lugar:** Se fija claramente estos tres puntos. Es importante que se tome en cuenta la disponibilidad de tiempo de las participantes y que se tenga un calendario con las actividades de la comunidad para que no haya interferencias.
- **Recursos:** Se prepara el material que sea necesario, como útiles de escritorio, material educativo, compra de alimentos, personal, movilidad, etc.

2. Organizar:

Esta parte se refiere a todo aquello que gira en torno a la realización de la sesión demostrativa:

- Coordinaciones para utilizar el local elegido.
- Convocatoria o invitación a los padres participantes.
- Ambientación del local.
- Recepción de las participantes.
- Cocción previa de los alimentos.

Siempre usar los alimentos con los que cuentan las familias en las chacras, así como los que reciben de los programas de apoyo social. Es importante que estos sean utilizados de la mejor manera posible. (4)

- **Sobre la ambientación;** Un espacio cómodo, acogedor y llamativo para aprender, será un verdadero aliado. Para esto se utiliza mensajes de bienvenida, afiches o láminas con imágenes claras y directas que apoyen los objetivos. Todo el material debe estar listo para ser utilizado por lo menos con una hora de anticipación.

En cuanto a la ubicación de las participantes, siempre es mejor disponer las sillas o bancas en semicírculo para permitir que haya contacto visual entre todos.

El local elegido debe contar con un caño de agua para el lavado de manos, alejado de los alimentos. Proveer jabón, toalla y una escobilla para lavar las uñas. Si no hubiera un caño cerca, se utilizará un bidón que tenga un cañito, colocándolo junto a una batea. Si son dos los facilitadores/as, es muy importante que definan las funciones de cada uno para evitar

duplicidad de esfuerzos, descoordinación y deterioro de las relaciones interpersonales.

3. Convocar:

Tiene que ver con las diversas acciones que se ejecutarán para contar con la asistencia de todas las participantes esperadas. Podemos utilizar diferentes medios de comunicaciones volantes o invitaciones, pero siempre teniendo en cuenta que el público al que nos dirigimos puede no ser lector y será siempre más efectiva una imagen que palabras escritas. Por ejemplo, en lugar de redactar una invitación convencional, se puede utilizar un dibujo del local donde se reunirán y lo que tienen que llevar, consignando por escrito sólo la hora, el día y el nombre de la invitada. A mayor creatividad y alcance de la convocatoria, mayor asistencia, sin duda. Si bien las madres son nuestro objetivo, los padres pueden cumplir un rol determinante de reforzadores en la familia y es necesario motivar su participación. Asimismo, invitar a las autoridades para que se involucren, ha dado buenos resultados. Recuerda el tipo de organización de la comunidad y la fortaleza que nos da el que las autoridades apoyen en la vigilancia del cambio de comportamientos. (4)

❖ Momentos durante la sesión demostrativa

1. La recepción y el registro de participantes

Uno de los facilitadores de la sesión demostrativa se encarga de recibir cordialmente a cada participante. En este momento es muy importante la amabilidad y la confianza que se inspire. Se debe colocar solapines con los nombres en el pecho de las madres, que les permitirá la posibilidad de llamarlas así durante la jornada y establecer una relación más cercana.

2. La presentación de los participantes y/o motivación

El facilitador debe explicar el objetivo de la reunión indicando que se realizarán preparaciones de alimentos para mejorar la preparación de las loncheras escolares. Luego se explicará la dinámica de presentación. El propósito de este momento es establecer un clima de confianza y despertar el interés de los participantes.

- Los participantes se forman en parejas. Cada uno le dice al otro su nombre, su plato preferido y la fiesta del año que más le gusta.
- Cada pareja presenta a su compañero(a).
- Luego de presentarse todos, se finaliza con un aplauso general.

3. Sensibilización:

Antes de empezar la sesión, es importante sensibilizar a las madres y captar su atención hacia el tema que se trabajará. El objetivo es que cada una esté convencida de la importancia de la preparación de loncheras escolares saludables. Para esto se puede utilizar diferentes estrategias como relatos, fotos, dibujos, teatro, videos, etc. Las posibilidades son tan amplias como la creatividad. Si los pasos previos han sido planificados y trabajados con eficiencia, en este momento las participantes estarán motivadas e interesadas en la actividad y estarán listas para recibir los contenidos programados.

4. Contenidos educativos:

Tomar en cuenta los conocimientos previos que las/los participantes tienen sobre el tema. Se recoge las ideas, experiencias y prácticas de alimentación que puedan ser favorables, utilizando preguntas motivadoras para lograr la participación de todas. Los contenidos que se maneje, como profesional de salud, se debe traducirlos a ideas sencillas, cortas y prácticas. Evitar siempre términos o explicaciones complicadas y utiliza ejemplos cercanos a ellas, que acerquen la teoría a la realidad. Contarles, por ejemplo, “el caso de una señora en otra comunidad”. Será siempre un recurso interesante y efectivo.

5. Práctica de la preparación de alimentos

En este momento las participantes aprenderán haciendo y aplicarán todo lo aprendido en las explicaciones. Prepararán alimentos que debe contener una lonchera escolar, teniendo en cuenta la edad, presencia de alimentos energéticos, constructores y reguladores más un líquido. Finalmente se probará la lonchera para constatar que realmente sea agradable. Durante la preparación de los alimentos debes tener en cuenta lo siguiente:

- **Conformación de grupos:** Es más productivo trabajar en grupos pequeños (no más de cinco personas por grupo).
- **Medidas de higiene:** La higiene es uno de los ejes transversales que proponemos. Antes de empezar a preparar los alimentos, menciona siempre la importancia de lavarse las manos, recogerse el cabello y quitarse todo tipo de alhajas, como aretes, anillos, pulseras, relojes, etc. Asimismo, las uñas deben estar cortadas y sin esmalte.

- **Preparación y presentación de alimentos:** Los grupos recogerán los utensilios que necesitarán (cuchillos, tapetes, toma todos, cucharas, tenedores y alimentos necesarios) y prepararán una lonchera escolar.
- Siempre contar con un set de materiales completo para que se pueda trabajar con comodidad en las sesiones.
- Con apoyo del facilitador, se debe garantizar que las madres logren llevar diversos alimentos de diferentes tipos a la sesión demostrativa
- Resaltar que las loncheras deben contener los alimentos necesarios, y no todos los que se encuentren en la mesa.

❖ **Momentos después de la sesión demostrativa**

Es el momento de evaluar a los participantes para saber cuán efectivo ha sido el trabajo en relación al aprendizaje de los padres participantes, conocer aspectos que podemos mejorar para lograr mejores resultados. (4)

1. Verificación del aprendizaje

Verificar que los participantes han captado los mensajes importantes. Puede elegir una dinámica o un socio-drama, de acuerdo al tiempo y a la disposición de los participantes.

a. Dinámica “Tingo, tingo, tango” 15 minutos

Materiales

- Plumón

Desarrollo

- Formar un círculo con los participantes.
- Un facilitador dando la espalda al círculo comienza a decir tingo, tingo,...tango
- En el momento que dice tango se deja de pasar el plumón y la persona que posee el plumón responde a la pregunta que realiza el facilitador.
- Si no contesta en forma adecuada, se solicita que otro participante complemente, y el facilitador refuerza.
- El facilitador refuerza los mensajes importantes, y los compromete para que, en sus casas practiquen lo que han aprendido y que lo compartan con otros padres.
- Felicita la participación de cada uno de los participantes.

2. Degustación: Finalmente se realizará la degustación de cada una de las loncheras elaboradas. Es importante y necesaria para que las participantes

experimenten los sabores de los alimentos que han preparado y observar su rechazo o aceptación.

Las ventajas de la sesión demostrativa son:

- Revalorar y promover el uso de los productos nutritivos de la zona.
- Conocer las ventajas de una adecuada combinación de alimentos.
- Aprender a hacer diferentes preparaciones nutritivas.
- Conocer la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición y obesidad.
- Mejorar nuestras prácticas de alimentación y nutrición para tener una mejor calidad de vida y de salud.
- Reconocer las necesidades nutricionales de niños y niñas menores de 6 años.
- Adoptar buenas prácticas en higiene y manipulación adecuada de los alimentos.

Además promueve:

- La participación activa de todas y todos los asistentes.
- El compromiso para hacer cambios en la alimentación familiar, valorando las costumbres locales. (4)

2.1.1.2. EL CONOCIMIENTO

El conocimiento es la suma de hechos y principios que se adquieren o retienen, a lo largo de la vida, como resultado de la experiencia y aprendizaje del sujeto. El aprendizaje se caracteriza por ser un proceso activo que se inicia con el nacimiento y continua hasta la muerte. En general se considera al conocimiento como sinónimo de información. Por ello se considera en muchas culturas que un individuo que tiene mucha información sabe mucho. (30)

El conocimiento es un proceso en virtud del cual la realidad se refleja y reproduce en el pensamiento humano; dicho proceso está condicionado por el devenir social y se halla unido a la actividad práctica. El conocimiento consiste en la asimilación espiritual de la realidad, indispensable para la práctica, es el proceso en el cual se crean los conceptos y las teorías. Esta asimilación refleja de manera creadora, racional y activa; los fenómenos las propiedades y las leyes del mundo objetivo y tienen una existencia real en forma del sistema lingüístico.

La teoría del conocimiento propuesta por Ernest Reinold, apareció en 1832. Asimismo Lenin expuso las bases sobre la teoría del conocimiento que se formulan de la siguiente manera:

- Existen cosas que no dependen de nuestra conciencia, sino de nuestras sensaciones.
- No existen absolutamente ninguna diferencia entre el fenómeno y la cosa en sí, lo que realmente existen son las diferencias entre lo que es conocido y lo que aún se desconoce.
- En teoría del conocimiento hay que razonar didácticamente es decir, no considerar que nuestro conocimiento es acabado e inmutable, sino que está en constante movimiento, de la ignorancia al saber, de lo incompleto a lo completo, de lo inexacto a lo exacto.

En relación al proceso del conocimiento, Lenin describe tres momentos:

- **En el primer momento.**-Que consiste en la observación viva, en la exposición de los órganos sensoriales al mundo externo para obtener sensaciones y percepciones.
- **En el segundo momento:** Que es el proceso de la abstracción, se ordenan los datos obtenidos, organizados en base a experiencias, se realizan en el pensamiento, en donde se analizan y sintetizan, a través de un proceso de abstracción.
- **En el tercer momento:** Que consiste en la práctica científica, que implica la confrontación del pensamiento abstracto con la realidad a través de la práctica científica.

Es importante además reconocer las formas del conocimiento, así tenemos:

- **El conocimiento empírico o conocimiento vulgar.**- Es un conocimiento vago, inexacto limitado a la observación, no es metódico ni sistemático, es superficial.
- **El conocimiento científico.**- Es el producto de la investigación científica en cuya adquisición intervienen la actividad conjunta de los órganos sensoriales y del pensamiento, apoyados por la teoría científica, guiados por el método científico y con ayuda de medios técnicos captando la esencia de los objetos y fenómenos, elaborando así principios, hipótesis y leyes científicas, (5)

a) ESCALA DE STANONES

La clasificación de Stanones es un esquema internacional basada en el estudio de características sociales de la familia, profesión del padre, conocimientos y nivel de instrucción, los conocimientos fueron establecidos en Brúcelas, Bélgica por el profesor

Stanones como un indicador de los diversos niveles de bienestar de un grupo social. En la primera fase de la evaluación, se le atribuye a cada familia observada una puntuación para cada uno de los criterios y en una segunda fase de la evaluación se obtiene la escala que la familia ocupa en la sociedad basada en la suma de sus puntuaciones. (6)

Stanones emplea una escala del 0 al 1 (1 para muy bueno y 0 para muy malo) el puntaje obtenido en cada variable se suma y se obtiene un total, de acuerdo a la siguiente escala.

- Nivel de conocimientos alto: 7-10 puntos
- Nivel de conocimientos medio: 4-6 puntos
- Nivel de conocimientos bajo: 0-3 puntos

2.1.1.3. ENCUESTA – CUESTIONARIO

a) ENCUESTA

La encuesta es un listado de preguntas escritas, abiertas o cerradas, llamadas cuestionarios que se usan para recoger las opiniones de varias personas, generalmente de forma anónima, sobre muchos temas diferentes. Permiten recopilar mucha información en poco tiempo. (46)

La encuesta la define el Prof. García Ferrado como “una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo mas amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población”. (47)

Características fundamentales de una encuesta:

1. La encuesta es una observación no directa de los hechos, se manifiesta por medio de lo que los interesados opinan.
2. Es un método preparado para la investigación.
3. Permite una aplicación masiva, que mediante un sistema de muestreo pueda extenderse a una nación entera.
4. Hace posible que la investigación social llegue a los aspectos subjetivos de los miembros de la sociedad.

Pasos que siguen en la realización de una encuesta, con la finalidad de dar una panorámica general.

1. **DEFINIR EL OBJETIVO DE LA ENCUESTA:** Formulando con precisión los objetivos a conseguir, desmenuzando el problema a investigar, eliminando lo superfluo y centrando el contenido de las encuestas.
2. **LA FORMULACIÓN DEL CUESTIONARIO:** Es fundamental en el desarrollo de una investigación, debiendo ser realizado meticulosamente y comprobándolo antes de pasarlo a la muestra representativa de la población.
3. **EL TRABAJO DE CAMPO:** consistente en la obtención de los datos. Para ello será preciso seleccionar a los entrevistadores, formarlos y distribuirles el trabajo a realizar en forma homogénea.
4. Los datos obtenidos deben procesarse, codificarse y tabularse para obtener los resultados de la encuesta, que serán presentados en un informe y que servirán para posteriores análisis.

Tipos de encuestas.

- ❖ **ENCUESTAS EXHAUSTIVAS Y PARCIALES:** Se denomina exhaustiva cuando abarca a todas las unidades estadísticas que componen la población o conjunto estudiado. Cuando una encuesta no es exhaustiva, se denomina parcial.
- ❖ **LAS ENCUESTAS DIRECTAS E INDIRECTA:** Una encuesta es directa cuando la unidad estadística se observa a través de la investigación propuesta registrándose en el cuestionario. Será indirecta cuando los datos obtenidos no corresponden al objetivo principal de la encuesta pretendiendo averiguar algo distinto o bien son deducidos de los resultados de anteriores investigaciones estadísticas.
- ❖ **ENCUESTAS DE OPINIÓN:** Hay un tipo de encuestas cuya misión es averiguar lo que es el público en general piensa acerca de una determinada materia o lo que considera debe hacerse en una circunstancia concreta. No obstante las encuestas de opinión no indican necesariamente lo que el público piensa del tema, sino lo que pensaría si le planteásemos una pregunta a ese respecto.
- ❖ **ENCUESTAS SOBRE HECHOS:** Las encuestas sobre hechos se realizan sobre acontecimientos ya ocurridos o hechos materiales en los que la encuestada contesta de forma concreta.

b) EL CUESTIONARIO

El cuestionario es un conjunto de preguntas sobre los hechos o aspectos que interesan en una investigación y son contestados por los encuestados. Se trata de un instrumento fundamental para la obtención de datos. El cuestionario se debe redactar una vez que se ha determinado el objetivo de la encuesta se han desarrollado los objetivos específicos, de tal modo que las preguntas que se hagan respondan a la información que se desea obtener. El cuestionario hace que todos los encuestados se encuentren en la misma situación psicológica, y además, que sus respuestas pueden ser comparadas.

El cuestionario se puede presentar bajo dos esquemas: (47)

- ❖ **CUESTIONARIO INDIVIDUAL:** Es el que la encuestada contesta de forma individual por escrito y sin que intervenga para nada el encuestador. Se suele enviar por correo y se presenta en forma de boletín o cuadernillo en donde se enumeran las preguntas dejando espacio para cada contestación.
- ❖ **CUESTIONARIO-LISTA:** El cuestionario es preguntado por el encuestador en una entrevista por uno de los especialistas de la investigación. En una entrevista el encuestador va preguntando al encuestado, anotando las respuestas en unas hojas que contienen una especie de cuadrículas, reservando una columna cada pregunta y una fila a cada uno de los encuestados.

Se puede añadir un tercer tipo que consiste en las escalas sociométricas que son unos cuestionarios especiales en donde las preguntas tienen atribuido un valor numérico que permite cuantificar los resultados.

El resultado de una encuesta depende en gran medida del cuestionario de la forma de presentarlo, ya que las respuestas no pueden ser mejores que las preguntas pues si estas no son claras, ni precisas, las respuestas serán oscuras, imprecisas y ambiguas.

Tipos de preguntas.

Un cuestionario esta formado por una serie de preguntas. Si estas están formuladas adecuadamente, el cuestionario será valido.

Las preguntas se debe hacer de tal forma que las respuestas que se ofrezcan reúnan dos condiciones imprescindibles, el de ser excluyentes y exhaustivas para que de esta forma el encuestador no pueda elegir dos respuestas a la misma pregunta, y al mismo tiempo, que en las respuestas se presenten todas las posibilidades para que ningún encuestado la deje sin contestar por no encontrar la respuesta.

Una primera clasificación del tipo de preguntas en cuanto a la contestación del encuestado son: preguntas abiertas y preguntas cerradas.

- ❖ **PREGUNTA ABIERTAS:** Son aquellas cuya respuesta no viene especificada en el cuestionario, dejando libertad al encuestado para que conteste según su criterio.
- ❖ **PREGUNTAS CERRADAS:** Son aquellas que contienen la respuesta, pudiendo dividirse entre aquellas que tienen solo dos posibles respuestas como sexo, si o no, etc. Y aquellas preguntas de elección múltiple llamadas también “de cafetería” que incluyen varias respuestas posibles para elegir una.

Cuando el entrevistado responde con sus propias palabras, se denomina abierta y cuando el entrevistado responde con palabras del entrevistado seleccionado una, es cerrada. (47)

En general un cuestionario que nos sirva para estudios de la población deberá contener preguntas abiertas y cerradas. Las preguntas del cuestionario deben de formularse en un lenguaje claro, comprensible por los encuestados, no incluyendo palabras demasiado técnicas que puedan hacer que el encuestado se encuentre en “inferioridad” y se predispongan a contestar mal o incluso negarse.

Es conveniente tener en cuenta a la hora de formular un cuestionario, los siguientes aspectos:

1. Que resulte cómodo a los encuestados, evitándoles consultar ficheros o buscar datos que no se tengan a mano ya que podrían producirse respuestas incorrectas o inexactas.
2. Que las preguntas sean formuladas de forma precisa para evitar distintas interpretaciones, no ejerciendo influencia en la respuesta.
3. Evitar en lo posible que las preguntas dejen demasiada iniciativa al encuestado ya que se suele responder mal y de forma imprecisa. No obstante, cuando las necesidades del estudio lo requieran se deben admitir las preguntas abiertas.

2.1.1.4. LAS PRÁCTICAS

En cuanto a las prácticas se le define como sinónimo de experiencia, para que el ser humano ponga en práctica su conocimiento sea este científico o vulgar; es necesario en primera instancia un contacto directo, mediante el uso de los sentidos y conducta psicomotriz. El cual constituirá la experiencia que será evaluada a través de la

observación de las habilidades y destrezas psicomotoras del sujeto o mediante el uso del lenguaje. (7)

➤ PRACTICAS SALUDABLES

Se refiere a toda experiencia que se guía por principios, objetivos y procedimientos apropiados o pautas aconsejables que se adecuan a una determinada perspectiva normativa o a un parámetro consensuado, así como también toda experiencia que ha arrojado resultados positivos, demostrando su eficacia y utilidad en un contexto concreto. (31)

Estrategias basadas en la familia pueden influir en las prácticas de alimentación de los niños. El establecimiento de rutinas en torno a la hora de comer (por ejemplo, comer en el mismo lugar y al mismo tiempo); el asegurar que los niños estén sentados en una posición de apoyo y cómodo, sin distracciones (por ejemplo, la televisión), y modelar la conducta apropiada en la hora de comer (por ejemplo, opciones saludables que los niños puedan alimentarse por sí mismos), puede minimizar los problemas de alimentación. Los niños pequeños criados por cuidadores que modelan conductas alimentarias saludables, tales como una dieta rica en frutas y verduras además de otros alimentos nutritivos como son los productos de origen animal establecen patrones de conductas y preferencias alimentarias que incluyan frutas y verduras. Y madres con hábitos alimenticios poco saludables (es decir que consumen dietas altas en carbohidratos refinados y grasas saturadas) son propensas a desarrollar, en el futuro, dietas poco saludables por ellos mismos. Es muy importante que los programas nutricionales incorporen los conceptos relacionados con las prácticas y estilos de alimentación, además de los contenidos nutricionales, donde la promoción de una alimentación responsable, va a permitir una alimentación saludable y evitar que ocurra la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. (32)

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que los padres deben realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de sus hijos. Transmitir el mensaje educativo más importante: tener hábitos alimentarios sanos significa consumir una alimentación variada y equilibrada. Esto se consigue con una amplia variedad de alimentos, como muestra la pirámide. (33)

➤ LISTA DE CHEQUEO

Es el instrumento utilizado para medir el cumplimiento de estándares de desempeño de una determinada población. Busca identificar los principales factores que dificultan el cumplimiento de los estándares, así como sistematizar las buenas prácticas realizadas por una determinada población. (8)

Criterios para evaluar las prácticas, si la lonchera contiene:

- Entre 3 o 2 alimentos pertenecientes a los grupos nutricionales (energéticos, reguladores y constructores) pudiendo contener 1 golosina = 1 puntos (saludable color azul)
- Golosinas y/o 1 alimento perteneciente a uno de los grupos nutricionales = 0 puntos (no saludable color rojo). Así mismo si el niño no llevase lonchera, sería considerado no saludable = 0.

Luego, de acuerdo al puntaje obtenido por cada persona, se clasificarán los datos en función de los valores finales, de la siguiente forma:

Prácticas.

-Prácticas saludables: 1 puntos

Prácticas no saludables: 0 puntos.

2.1.1.5. CONCEPTO DE NIÑO PREESCOLAR

El niño en edad preescolar comprende desde los 1 años hasta los 5 años, donde el desarrollo del niño es más lento, adquieren más destrezas físicas, tienen mayores competencias intelectuales y sus relaciones sociales se hacen más complejas. La capacidad de comunicarse aumenta a medida que dominan el lenguaje. (9) y (39)

a) CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y DE CRECIMIENTO DEL NIÑO PREESCOLAR

Durante los primeros 12 meses de su vida, el infante experimenta un crecimiento muy rápido que contrasta en forma notable con el crecimiento de menor velocidad que acontece en la etapa preescolar. Desde el nacimiento hasta alrededor del primer año, la estatura del niño aumenta cerca de 50%. A partir de ese momento, requerirá de cinco años para incrementar su estatura otro 50 %. Con la masa corporal sucede algo semejante: Al año, el infante triplica el peso que tenía al nacimiento; sin embargo, necesita toda la etapa preescolar para duplicar de nuevo su peso. (25)

Aunque hoy se considera al niño de edad preescolar de uno a cinco años, es importante analizar por separado las características del desarrollo del niño de uno a dos años y las de los niños de tres a cinco años. (9)

➤ EL NIÑO DE UNO A DOS AÑOS

Aumento de peso entre 2 a 2,5 kg por año. Crece aproximadamente 12 cm el segundo año. (26) Del primero al segundo año de la vida, el cuerpo del niño experimenta grandes cambios. A los 12 meses empieza a mantenerse erguido sin ayuda y a dar sus primeros pasos. A los dos años camina con más firmeza y mayor rapidez, sus movimientos son más seguros; aprende a brincar sobre el piso y desde el punto de vista físico, el desarrollo de estas habilidades ocurre gracias a la disminución de la grasa corporal, el incremento de la masa muscular y el aumento de la densidad ósea. A esta edad no hay diferencias notables entre niños y niñas en lo que respecta al peso y la estatura, aunque sí existen pequeñas variaciones en la composición corporal. Por ejemplo, desde esta etapa es notable la diferencia en el área grasa, que se incrementa más en las niñas que en los niños. Sin embargo, no hay divergencias en cuanto a las necesidades nutricionales en uno y otro sexo, pues éstas se empiezan a manifestar hacia el final de la etapa preescolar. En lo que se refiere al desarrollo dental, al inicio de este periodo el niño tiene todos los incisivos (ocho piezas dentarias) y a los tres años ha completado las 20 piezas de la dentición primaria. (25)

Tiene dificultad para masticar algunos alimentos o no admitir nuevos (neofobia alimentaria), ofrecer alternativas de alimentos, con diferentes sabores, textura y colores, sin forzarlo y dejarlo a su elección, con prevención sobre el consumo de grasas que poseen mejores características organolépticas. Abecés es necesario hasta 8-10 intentos hasta ser aceptados. Tener en cuenta la preferencia y aversión del niño sobre los distintos alimentos y su actividad social. Acostumbrarle a realizar las comidas en familia o con otros niños si lo hace en guarderías, evitando la televisión y los juegos, en un buen ambiente y relajado. Estimularle para que coma solo, usando los cubiertos. Dedicarle el tiempo necesario para que aprenda a comer con disfrute. (26)

➤ EL NIÑO DE TRES A CINCO AÑOS

Entre los tres y los cinco años de edad, los incrementos anuales en el peso y la estatura son de alrededor de 2 Kg y 6cm, respectivamente se estira y se adelgaza. En general son

niños que comen muy poco, situación que llega a preocupar a los padres. Se caracterizan porque comen solo cuando tienen hambre y dejan de hacerlo cuando satisfacen su apetito. En esta etapa deben fomentarse buenos hábitos alimenticios para que el día de mañana tenga hábitos alimentarios saludables. (25) y (9)

Otras características en común, son más susceptibles a las cosas que ven y oyen a su alrededor; imitan las cosas buenas y también las malas: Por esto es muy importante el ejemplo que los padres les den en cuanto a la alimentación. Si un niño ve que su padre o madre no come verduras, seguramente él tampoco las querrá. De igual manera son muy susceptibles a la publicidad que les llega a través de la televisión, revistas, etcétera. Así mismo son muy receptivos a lo que digan o hagan sus amigos. (9)

b) CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACION DEL NIÑO PREESCOLAR

–La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño.

–Atender más a la calidad que a la cantidad de los alimentos.

–Establecer un horario, un lugar para las diferentes comidas y unas normas sencillas de comportamiento, estimulándoles a colaborar en la colocación de la mesa y en la preparación de los alimentos.

–Presentar los alimentos de forma atractiva y variada.

–Propiciar el mayor número de comidas en casa y en familia, no abusando de las comidas fuera de casa y enseñándoles a solicitar un menú saludable con raciones adecuadas.

–Restringir las comidas rápidas (“comida chatarra”) ya que poseen un alto aporte de sal, azúcares y grasas, con bajo contenido en minerales y vitaminas.

–El agua debe acompañar a todas las comidas.

–Usar preparaciones culinarias sencillas que aporten poca grasa (cocidos, a la plancha, al horno, escalfados,) sin sal ni grasas, debiéndose usar de elección el aceite de oliva. En los estofados controlar el aceite. Evitar los fritos, empanados y rebozados. Retirar la capa grasa tras enfriar los caldos con huesos, tocino o carnes grasas. Evitar la manteca, el tocino (70-90% grasa) y la nata.

- Evitar las salsas realizadas con aceite, mantequilla o huevo (mayonesa con 80-85% de grasa).
- Considerar la complementación proteica mediante la combinación de alimentos proteicos en la misma comida, para compensar los aminoácidos esenciales y mejorar su valor biológico (por ejemplo: legumbres y arroz).
- El 90% de los carbohidratos deben ser complejos y menos del 10% de azúcares simples con reducción del consumo de sacarosa para la prevención de la obesidad, la caries y la dislipemia.
- Educación de los niños en la compra responsable y en el valor del etiquetado. (26)

c) NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO PREESCOLAR

Entre el nacimiento y los 5 años, se produce el período de mayor velocidad de crecimiento y de gran necesidad energética. Después de este período, el crecimiento se hace más lento y se acelera nuevamente con el inicio de la pubertad que representa el paso a la adolescencia, al mismo tiempo se produce un incremento de la actividad física. (10)

GRAFICO N° 01: REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL NIÑO PREESCOLAR

EDAD	REQUERIMIENTO DIARIO			REFRIGERIO ESCOLAR	
	HOMBRES	MUJERES	ENERGIA (Kcal)	ENERGIA (Kcal)	
	E°	E°	PROMEDIO	10%	15%
3 años	1229	1152	1191	119	179
4 años	1338	1262	1300	130	195
5 años	1456	1357	1407	141	211

Fuente: FAO./OMS/UNU.2010Requerimiento de energía. Propuesta de Documento Técnico: Requerimientos de Energía y recomendaciones de Macro y Micronutrientes para el consumo de la Población Peruana según grupos etarios. INS/CENAN

➤ **DISTRIBUCIÓN DIETÉTICA**

La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas.

- Desayuno un 20 - 25%.
- Refrigerio de media mañana de 15 - 10%.
- Almuerzo un 30%.
- Refrigerio de media tarde 15 - 10%.
- Cena un 20-25%

Al finalizar la comida debe haber recibido el 55% de las calorías diarias, ya que es el período de mayor actividad física e intelectual. La cena debe ser una comida de rescate para aportar los alimentos que no hayan sido ingeridos durante el día. (26)

➤ **DISTRIBUCION CALORICA**

La distribución calórica debe ser de un:

- 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados).
- un 30-35% de grasas (con equilibrio entre las grasas animales y vegetales).
- un 15%-20% de proteínas de origen animal y vegetal al 50%.

➤ **BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE EN EL NIÑO PREESCOLAR**

Son numerosos los beneficios que tiene la alimentación saludable en los niños uno de ellos es en la prevención de la obesidad, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, y cánceres.

La obesidad en niños y adolescentes, destaca trastornos psicológicos y sociales, problemas ortopédicos, dermatológicos, cardiorrespiratorios y endocrinos.

-A nivel psico-social.-Previene la existencia de niños obesos con trastornos de conducta, síntomas de depresión, angustia, baja autoestima, inhibición en la participación de actividades físicas y en las relaciones sociales, refugiándose en el sedentarismo y en la alimentación excesiva que incrementan paulatinamente el sentimiento de culpabilidad.

-A nivel dermatológico.- Previene la aparición de infecciones cutáneas, etc.

-A nivel cardiorrespiratorio.-Previene la hipertensión arterial y la apnea del sueño.

-A nivel endocrino.-Previene hiperinsulinemia e insulino resistencia; aumento del colesterol HDL y disminución del colesterol LDL. (26)

d) PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

La pirámide de la alimentación es una guía gráfica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos de alimentos, siendo el vértice el área de restricción y limitación. La Pirámide ayuda a seguir una dieta sana todos los días, se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo, sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida y preferencias de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros. Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones a la población, ya que es práctica y además expresa de forma gráfica las raciones recomendadas para el consumo de cada grupo de alimentos, en un periodo de tiempo determinado (diario, semanal).

Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, organizándose en 6 bloques distribuidos en 4 filas:

- **1 Fila: Pan, cereales, pastas y tubérculos**

Todos estos alimentos se encuentran en el mismo bloque

- **2 Fila: Hortalizas + frutas**

Distribuidos en dos bloques

- **3 Fila: Leche, yogur y queso + carnes, huevos pescados, aves y legumbres**

En esta fila también hay dos bloques de alimentos

- **4 Fila: Grasas, aceites y dulces**

Todos en un bloque, en la cúspide de la Pirámide.

Los alimentos podrán remplazarse por otros del mismo bloque pero no por otro de un bloque diferente, aunque pertenezca a su misma fila. La pirámide incluye un conjunto de consejos básicos que, de manera educativa, intentan lograr que la población conozca en qué consiste una alimentación equilibrada, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

➤ SIGNIFICADO DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

La pirámide como figura geométrica es fácil de visualizar, es estética, didáctica y fácil de comprender. Los principales alimentos, que deben consumirse durante el día,

aparecen agrupados en bloques atendiendo a la semejanza del aporte nutricional, y estos grupos se colocan en diferentes niveles. Los niveles en la pirámide no son indicativos de jerarquía sino más bien de proporcionalidad, es decir, cada nivel tiene una importancia relativa y es complementario de los demás, ya que no se podrá lograr una dieta equilibrada si no se consumen alimentos de todos los niveles, ninguno es más relevante que otro. El distinto tamaño de cada grupo de alimentos nos da una idea de la cantidad de esos alimentos que debemos consumir a diario. (27)

La pirámide de alimentos recalca algunos conceptos de suma importancia:

•**Variedad:** Uno de los problemas más habituales en la alimentación lo constituye la monotonía: comer siempre lo mismo. La variedad es la base del equilibrio nutricional. Ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios, se debe consumir una amplia selección dentro y entre los principales grupos de alimentos, ningún grupo es más importante que otro (salvo el de grasas y dulces, que se deben restringir) ya que ellos nos aportan distintos nutrientes.

•**Proporcionalidad:** Se debe consumir la mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la parte superior (de ahí su forma). Tomar las cantidades adecuadas, suficientes pero no demasiadas de cada grupo de alimentos.

•**Moderación:** Sugiere el número y el tamaño de porciones a consumir de cada grupo de alimentos según las necesidades de energía. (27)

➤ LOS NIVELES DE LA PIRÁMIDE

-Primer nivel

Corresponde a la parte mas baja de la pirámide o base, y allí se encuentran:

Los cereales, el arroz, el pan, las pastas, y las papas

Todos los alimentos de este nivel son energéticos (carbohidratos) y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, que a su vez está condicionado por su edad y sexo y actividad física. Así las personas más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo.

Se recomienda el consumo de 4 – 6 raciones al día de los alimentos situados en la base de la pirámide.

-Segundo nivel

Está dividido en dos compartimentos o bloques continuos, en cada uno de ellos se ubican:

Las verduras y las frutas

Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se recomienda el consumo de 2 – 3 raciones al día (de cada grupo).

-Tercer nivel

Proporcionalmente menor que los anteriores, también está subdividido en dos partes:

Los lácteos, carnes, pescados, mariscos, huevos, legumbres y frutos secos

El grupo de los lácteos (leche, quesos, yogures y demás derivados lácteos) es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico.

Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas y calorías. En el grupo de las carnes se enfatiza el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, por que aporta grasas saludables con efecto preventivo sobre los factores de riesgo cardiovasculares. Después del pescado, se recomienda preferir las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de las carnes rojas, las carnes magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena biodisponibilidad. Las legumbres y frutos secos se incluyen en este grupo por su aporte proteico, aunque estas proteínas no son de alto valor biológico. Sin embargo si combinamos las legumbres con cereales se obtienen proteínas de mayor calidad. También nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda el consumo de 3-4 raciones al día del grupo de los lácteos y 2 raciones al día del grupo de las carnes, pescados y huevos 3 raciones a la semana de legumbres 3-7 raciones a la semana de frutos secos.

-Cuarto nivel o pico de la pirámide

Los aceites: Y también aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, patés, etc. En este grupo, se recomienda preferir los aceites

vegetales de oliva, girasol, soya y maíz así como los alimentos como las aceitunas, por que contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. El consumo debe ser moderado, de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo. En todos los casos se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.

➤ LOS COLORES DE LA PIRÁMIDE

Los colores que tienen los niveles en la pirámide se relacionan con el tipo de alimento que contienen, según la función que desempeñan en el organismo:

-Color Amarillo: Corresponde a los alimentos energéticos, que aportan hidratos de carbono como los cereales y derivados y los que nos aportan grasas como los aceites, mantequilla, y otras grasas.

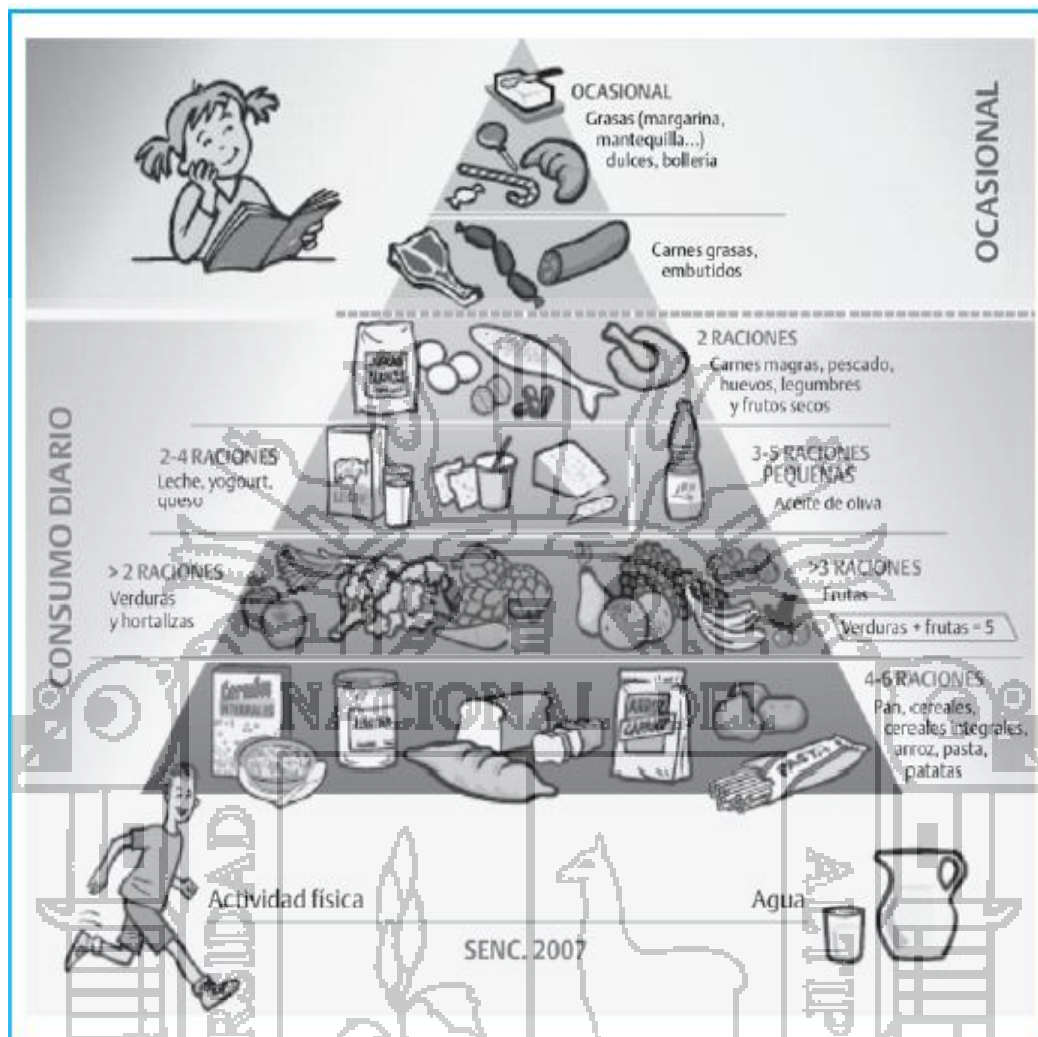
-Color Verde: Se relaciona con los alimentos reguladores, ricos en vitaminas y minerales, como las verduras, hortalizas y frutas.

-Color Rojo: Identifica a los alimentos plásticos o formadores, que son aquellos ricos en sustancias imprescindibles para la formación y mantenimiento de nuestra estructura. Estos alimentos nos aportan proteínas y calcio: lácteos, carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos. (27)

➤ RACIONES

La cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de calorías, lípidos, hidratos de carbono y proteínas. Se deben utilizar tamaño de raciones adecuadas que quedan especificadas en la figura 1, siguiendo la pirámide de los alimentos. (26)

GRAFICO N° 02: PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS



Fuente: *Protocolo de diagnóstico-terapéutico de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP.*

2.1.1.6. LONCHERA ESCOLAR

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los niños parte de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo tanto no es un remplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar. (28)

Según Camacho M. (Profesor de la Universidad Central de Colombia) expresa que la lonchera es. “La cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, constructores, reguladores y un líquido. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. (9)

c) CARACTERISTICAS DE LA LONCHERA

Para una lonchera escolar saludable, se debe considerar las siguientes características:

- **Inocuidad:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes, y que los alimentos no contengan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias extrañas. Del mismo modo, los envases a utilizar deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento. Evitar alimentos que puedan fermentarse, descomponerse o que requieran cortar, trozar para consumir y preferir frutas con cascara para evitar su oxidación. (20) y (28)
- **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, y los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.
- **Variedad:** Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable. (28)
- **Nutritiva:** Que sea nutritiva y se adecue a las necesidades nutricionales del niño o el adolescente. (20)

d) COMPOSICION DE LA LONCHERA

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos. (28)

- **Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Ejm:

pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

- **Alimentos constructores:** Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejm: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- **Alimentos reguladores:** Proporcionan vitaminas y minerales e incrementa sus defensas, para enfrentar las enfermedades, es por ello que actualmente el Perú cuenta con una red que promueve el consumo de frutas y verduras denominada “red 5 al día Perú”. El mensaje “cinco al día”, indica la cantidad de proporciones de frutas y/o verduras que cada persona debe incluir en su alimentación diaria, o el equivalente a 400g diarios de frutas y/o verduras, por ello es muy importante incluirlas en las loncheras de niños y adolescentes. En la actualidad el programa “cinco al día” incluye también la recomendación de realizar por lo menos 30 minutos de actividad física”. (20) y (28)
- **Líquidos:** Se deberá incluir agua natural, refrescos de frutas (manzana, membrillo, de maracuyá, etc.) o cocimiento de cereales (cebada, maíz morado, etc.), adicionando poco o nada de azúcar.

e) PREPARACION DE LA LONCHERA ESCOLAR

La seguridad alimentaria es el acceso a alimentos seguros y suficientes en cantidad y calidad, y que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer las necesidades nutricionales, de manera que permita llevar una vida sana. (40)

Para ello se debe tener en cuenta la higiene, manipulación y conservación de los alimentos. Dado que las personas que preparan los alimentos, deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por una falla en la cadena de manipulación de dichos productos, puede tener efectos muy graves sobre la salud. Los contaminantes pueden ser: físicos (tierra, pelos, papel, etc.), químicos (pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.) y biológicos (virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos). Por lo cual es importante tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos. En la selección y compra, tener

en cuenta el estado de conservación de los alimentos, sobre todo de las carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y huevo. Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya caducado. (41)

- **Conservación:** Los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados, deben ser guardados en refrigeración, las menestras y harinas en envases apropiados y tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire. Los ambientes deben estar limpios y libres de insectos y roedores.
- **Preparación:** Limpieza y orden del lugar de preparación de alimentos (cocina), lavarse bien las manos con agua a chorro y jabón antes de tocar los alimentos; mantener las uñas cortas; usar recipientes y utensilios de cocina limpios; lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro. Si no se tiene agua corriente, almacenarla en recipientes limpios y bien tapados y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua.
- **Consumo:** Usar utensilios limpios, lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento. (41)

Recomendaciones para preparar una lonchera escolar

- Planificar con anticipación el contenido de las loncheras saludables.
- Preguntar al preescolar cuáles son sus alimentos preferidos.
- Antes de manipular los alimentos lavarse las manos con agua y jabón.
- Lavar bien las loncheras así como los tapers y recipientes de alimentos.
- El alimento sólido puede ser: pan con huevo, queso, tortilla de camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia hervidas. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún.
- Las frutas deben ser de la época, fácil de pelar o mandarla en un recipiente pequeño. Se le puede rosear un poco de limón para evitar que se oxiden fácilmente.
- El refresco de fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan.
- Pueden llevar agua de manzana, naranja, limón, piña, anís, manzanilla, mas no té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico.
- Lo que no se debe llevar en la lonchera es: sándwich con mayonesa, papas fritas, porque favorece la multiplicación de microbios. (41)

GRAFICO N° 03: EJEMPLOS DE LONCHERAS ESCOLARES

ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CONSTRUCTOR	Pollo deshilachado con pan	Maíz tostado con una tajada de queso	Cañibombones (cañihua)	1Choclo mediano con una tajada de queso	1 torreja de quinua con espinaca
ENERGETICO					
REGULADOR	1 Mandarina	½ taza de uva	1 Naranja	1 Manzana	1 Granadilla
LIQUIDO	Agua de manzana	Refresco de carambola	Agua de membrillo	Agua de higo	Limonada

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO N° 04: EJEMPLOS DE LONCHERAS ESCOLARES

ALIMENTOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CONSTRUCTOR	1 Huevo duro con una torreja de acelga	1 Pan con atún	1 Tortilla de verduras	1 Pan con pollo deshilachado, tomate y lechuga	1 Pan con una tajada de queso
ENERGETICO					
REGULADOR	1 Pera	1 Manzana	1 Plátano	1 Pepino	1 Durazno
LIQUIDO	Chicha morada	Agua de cebada	Naranjada	Agua de piña	Agua de durazno

Fuente: Elaboración propia

2.1.2. MARCO CONCEPTUAL.

- **SESION EDUCATIVA**

O plan de enseñanza es una actividad considerada como la organización básica, lógica y secuencial de situaciones de aprendizaje, dosificada para la adquisición de capacidades, responde al desarrollo de un programa, unidad ó módulo de aprendizaje. (36)

- **SESION DEMOSTRATIVA**

Es una clase práctica sobre alimentación y nutrición. Consiste en reunir a un grupo no mayor de 15 madres, quienes aprenderán con la ayuda del nutricionista a identificar alimentos nutritivos y a prepararlos adecuadamente para su familia y en especial para sus hijos. (4)

- **CONOCIMIENTOS**

El conocimiento consiste en la asimilación espiritual de la realidad, indispensable para la práctica, es el proceso en el cual se crean los conceptos y las teorías. Esta asimilación refleja de manera creadora, racional y activa; los fenómenos las propiedades y las leyes del mundo objetivo y tienen una existencia real en forma del sistema lingüístico. (5)

- **PRACTICAS**

Se le define como sinónimo de experiencia, para que el ser humano ponga en práctica su conocimiento sea este científico o vulgar; es necesario en primera instancia un contacto directo, mediante el uso de los sentidos y conducta psicomotriz. El cual constituirá la experiencia que será evaluada a través de la observación de las habilidades y destrezas psicomotoras del sujeto o mediante el uso del lenguaje. (7)

- **LONCHERA ESCOLAR**

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos parte de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. Constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un remplazo de las mismas.

Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar. (28)

- **PREESCOLAR**

También llamada niñez temprana abarca de los uno a los cinco años de edad, donde el desarrollo del niño es más lento, adquieren más destrezas físicas, tienen mayores competencias intelectuales y sus relaciones sociales se hacen más complejas. La capacidad de comunicarse aumentan a medida que dominan el lenguaje y a cómo mantener las conversaciones. A esta edad los niños demuestran sus emociones en sentido de que se identifican con los demás y comienzan a mostrar conciencia social. (39)

- **INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL**

La educación preescolar en el Perú, propiamente llamada Educación Inicial, constituye el primer nivel del sistema educativo y está destinada a brindar atención integral al niño menor de 6 años, y orientación a los padres de familia y a la comunidad para lograr desarrollar en el niño, sus emociones, su dinamismo, su lenguaje, su sensibilidad social, su desarrollo afectivo, etc; por cuanto se considera que la influencia de la familia en el niño es decisiva, se dice que en ella se socializa; se forma o se deforma su personalidad. El contexto familiar condiciona no sólo su desarrollo sino su grado de adaptación o de inadaptación que más tarde decidirá su destino. (29)

- **PADRE DE FAMILIA**

Figura clave en el desarrollo de un niño ya que debe protegerlo, educarlo y ayudarlo en las distintas etapas de su crecimiento. (5)

2.2. HIPOTESIS DE INVESTIGACION

- Las sesiones educativas incrementan el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015.

2.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO.

2.3.1. OBJETIVO GENERAL.

- Determinar con las sesiones educativas el incremento del nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015.

2.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- 1.- Identificar el nivel de conocimientos que tienen los padres de niños preescolares, sobre las loncheras escolares antes y después de la ejecución de las sesiones educativas.
- 2.- Identificar las prácticas que tienen los padres de niños preescolares, sobre las loncheras escolares antes y después de la ejecución de las sesiones educativas.
- 3.- Desarrollar sesiones educativas dirigidas a padres con niños preescolares.

CAPITULO III

3.1. METODOLOGIA

3.1.1. Tipo y método de estudio:

El presente estudio de investigación fue de tipo cuasi-experimental y de corte transversal.

- Cuasi experimental; ya que permitió establecer asociación causal entre las variables; teniendo de esta forma una variable independiente y otra variable dependiente.
- Corte transversal; porque se realizó en un tiempo y espacio determinado.

3.1.2. Población y muestra de investigación:

A. Población:

La población estuvo constituida por 28 padres de familia con niños de 3 - 5 años de edad.

B. Tamaño de muestra:

La muestra fue no probabilístico por conveniencia, un grupo integrado de 25 padres.

C. Criterios para la selección de la muestra:

Padres con niños de 3- 5 años de edad que acudían regularmente a la Institución Educativa Inicial y que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión y exclusión,

3.1.3. Criterios de inclusión y exclusión

➤ Criterios de inclusión

- Padres con niños matriculados en la institución educativa inicial que asistían regularmente.
- Padres que sepan leer y escribir.
- Padres que aceptaron participar en el estudio.

➤ Criterios de exclusión

- Cuidadores (otros familiares) que no sean madres o padres.
- Padres que no querían participar en el estudio.
- Padres con alguna discapacidad que no les permitía responder adecuadamente, como: trastornos del pensamiento y sordomudez.



3.1.4. Operacionalización de variables:

- **VARIABLE INDEPENDIENTE:** Sesiones educativas en el nivel de conocimientos de los padres con niños preescolares.
- **VARIABLE DEPENDIENTE:** Practicas de los padres con niños preescolares sobre el contenido de la lonchera.

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

CATEGORIA CONCEPTUAL	VARIABLES	INDICADOR	TECNICA	ESCALA DE MEDICION
Variable Independiente.	Sesiones educativas en padres con niños Prescolares	Nivel de conocimientos sobre loncheras escolares.	ENCUESTA Aplicación de evaluación (antes y después)	Según Stanones se clasificara en: -Nivel alto: 7-10 puntos -Nivel medio: 4-6 puntos -Nivel bajo: 0-3 puntos
Variable Dependiente.	Prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares	Practicas Saludable (Color azul) Practicas no saludables (Color rojo)	OBSERVACION Lista de chequeo (antes y después)	-Entre 3 o 2 alimentos pertenecientes a los grupos nutricionales (energéticos, reguladores y formadores) pudiendo contener 1 golosina = 1 puntos (saludable) . -Golosinas y/o 1 alimento perteneciente a uno de los grupos nutricionales = 0 punto (no saludable)

3.1.5. Instrumentos:

- Ficha de consentimiento informado (Anexo N° 01).
- Hoja de encuesta (Anexo N° 02)
- Lista de chequeo (Anexo N° 06).

3.1.6. Métodos, técnicas, instrumentos y procedimiento de recolección de datos:

3.1.6.1. Para el nivel de conocimientos de los padres

a) Método:

Se utilizó el método descriptivo.

b) Técnica:

La técnica que se utilizó fue la entrevista, contando para ello con la elaboración de un cuestionario estructurado con alternativas, para medir los conocimientos referidos por los padres de familia, sobre el contenido de la lonchera, antes y después de la aplicación de las sesiones educativas.

c) Instrumento:

El instrumento fue un cuestionario-encuesta constituida por preguntas mixtas (de tipo abiertas y cerradas) en su estructura el instrumento constó de introducción, datos generales y datos específicos referidos a los conocimientos de los padres sobre las loncheras escolares. (Anexo N° 02)

d) Procedimiento de recolección de datos:

La evaluación pre test y la ejecución de las sesiones educativas se iniciaron según un cronograma de actividades, el horario para cada actividad fue decidido por los padres de los niños preescolares. Posteriormente, después de la realización de las sesiones educativas se procedió a ejecutar la evaluación post test.

1. Se aplicó la encuesta a los padres de los niños preescolares.
2. Llenadas las encuestas se calificó manualmente cada una de ellas y se elaboró una hoja de patrón de respuestas y una tabla matriz en la cual se procesaron los datos, sobre la clasificación del nivel de conocimiento según Stanones:

- Nivel de conocimientos alto: 7-10 puntos
 - Nivel de conocimientos medio: 4-6 puntos
 - Nivel de conocimientos bajo: 0-3 puntos
3. Luego de recolectar los datos, se creó una base de datos en el programa SPSS versión 20.0.
 4. Finalmente los hallazgos fueron presentados en tablas estadísticas y gráficas para su análisis e interpretación, según los objetivos planteados.

3.1.6.2. Para las prácticas que tienen los padres

a) Método:

Se utilizó el método descriptivo.

b) Técnica:

La técnica que se utilizó fue la observación directa del contenido propiamente dicho de cada lonchera para identificar las prácticas sobre el contenido de la lonchera.

c) Instrumento:

El instrumento fue una lista de chequeo constituida por 2 aspectos importantes: Tipo de alimentos, en el que se observó si las loncheras contienen alimentos energéticos/constructores, energéticos/reguladores, energéticos y líquidos.

El otro aspecto a observar fue el estado de los alimentos, y el envase en el que son transportadas las loncheras de los preescolares. (Anexo N° 06)

d) Procedimiento de recolección de datos:

Antes de realizar las sesiones educativas, se asistió a la Institución Educativa Inicial para hacer una observación metódica y sistemática del contenido de las loncheras para lo cual se utilizó la lista de chequeo cuya valoración determinó si los padres tienen prácticas saludables o no saludables. Dichas observaciones se desarrollaron según cronograma en forma interdiaria durante una semana, haciendo un total de 3 observaciones al inicio de la investigación antes de realizar las sesiones educativas y 3 observaciones después de realizar las sesiones educativas. Las loncheras fueron observadas antes del receso.

1. Posteriormente se procedió a codificar y revisar cada lista de chequeo, si la lonchera contiene:
 - Entre 3 o 2 alimentos pertenecientes a los grupos nutricionales (energéticos, reguladores y constructores) pudiendo contener 1 golosina = 1 puntos (saludable color azul)
 - Golosinas y/o 1 alimento perteneciente a uno de los grupos nutricionales = 0 punto (no saludable color rojo). Así mismo si el niño no lleva lonchera, fue considerado no saludable = 0.
 - Luego, de acuerdo al puntaje obtenido por cada persona, se clasifico los datos en función de los valores finales, de la siguiente forma:

Prácticas.

- Prácticas saludables: 1 puntos
 - Prácticas no saludables: 0 puntos.
2. Luego de recolectar los datos, se creo una base de datos en el programa SPSS versión 20.0.
 3. Finalmente los hallazgos fueron presentados en tablas estadísticas y gráficas para su análisis e interpretación, según los objetivos planteados.

3.1.6.3. Para las sesiones educativas

a) Método:

Se utilizo el método educativo.

b) Técnica:

La técnica que se utilizó fue la expositiva y la demostrativa

c) Instrumento:

El instrumento que se utilizo para la técnica expositiva fueron las diapositivas y para las técnicas demostrativas se utilizo alimentos preparados.

d) Procedimiento de recolección de datos:

1. Se identifico a los padres participantes, y se pidió su consentimiento para la participación en la investigación.
2. Se realizo las sesiones educativas, con los padres participantes.
Temas que se desarrollaron en las sesiones educativas:

GUIÓN METODOLOGICO PARA LA PRIMERA SESIÓN EDUCATIVA

Momento	Actividad	Tiempo
Recepción y registro de los participantes	Escribir el nombre de un participante en un solapin y colocárselo en la altura del pecho	Al Ingresar
Presentación de la sesión Educativa	Informará sobre el objetivo de la sesión educativa, y se pide su consentimiento informado.	5 min
Evaluación inicial a los participantes	Pre-test	5 min
Presentación de los Participantes	El propósito de esta actividad es establecer un clima de confianza y despertar el interés de los Participantes	5min
Motivación	A los padres se les mostrara un (video)	5 min
Desarrollo de los Contenidos	Temas a tratar en diapositivas: 1.- Alimentación y nutrición del niño pre-escolar, siendo los contenidos: -Definición de alimentación y nutrición del niño preescolar. -Definición de niño preescolar.	30 min
Refreshamiento de los temas brindados	Recalcar los conceptos claros	5min
Evaluación final a los participantes	Pre-test en esta sesión se toma la encuesta a los padres.	5 min

GUION METODOLOGICO PARA LA SEGUNDA SESION EDUCATIVA

Momento	Actividad	Tiempo
Recepción y registro de los participantes	Escribir el nombre de un participante en un solapín y colocárselo en la altura del pecho	Al Ingresar
Presentación de la sesión Educativa	Informará sobre el objetivo de la sesión educativa	5 min
Evaluación inicial a los participantes	Preguntas sobre el tema anterior	5 min
Presentación de los Participantes	El propósito de esta actividad es establecer un clima de confianza y despertar el interés de los Participantes	5min
Motivación	El propósito es que los participantes Conozcan la importancia de las necesidades nutricionales del niño (video)	5 min
Desarrollo de los Contenidos	Temas a tratar en diapositivas: 2.-Necesidades nutricionales del niño precolar. -Necesidades nutricionales del niño. -Pirámide de los alimentos. -Beneficios de una alimentación saludable.	30 min
Refrescamiento de los temas brindados	Recalcar los conceptos claros	5min
Evaluación final a los participantes	Preguntas sobre el tema	5 min

GUION METODOLOGICO PARA LA TERCERA SESION EDUCATIVA

Momento	Actividad	Tiempo
Recepción y registro de los participantes	Escribir el nombre de un participante en un solapín y colocárselo en la altura del pecho	Al Ingresar
Presentación de la sesión Educativa	Informará sobre el objetivo de la sesión educativa	5 min
Evaluación inicial a los participantes	Lluvia de ideas	5 min
Presentación de los Participantes	El propósito de esta actividad es establecer un clima de confianza y despertar el interés de los participantes	5min
Motivación	Loncheras que se llevan en el Perú (video).	5 min
Desarrollo de los contenidos	Temas a tratar en diapositivas: 3.-Loncheras escolares, siendo los contenidos. -Definición e importancia de la lonchera escolar. -Características de la lonchera escolar. -Alimentos que componen la lonchera escolar.	30 min
Refrescamiento de los temas brindados	Recalcar los conceptos claros	5min
Evaluación final a los participantes	Preguntas sobre el tema	5min

GUIÓN METODOLÓGICO PARA LA CUARTA SESIÓN EDUCATIVA

Momento	Actividad	Tiempo
Recepción y registro de los participantes	Escribir el nombre de un participante en un solapín y colocárselo en la altura del pecho	Al Ingresar
Presentación de la sesión Educativa	Informará sobre el objetivo de la sesión educativa	5 min
Evaluación inicial a los participantes	Lluvia de ideas	5 min
Presentación de los Participantes	El propósito de esta actividad es establecer un clima de confianza y despertar el interés de los participantes	5min
Motivación	Loncheras escolares (video).	5 min
Desarrollo de los contenidos	Temas a tratar en diapositivas: 3.-Preparando loncheras escolares, siendo los contenidos. -Adecuada preparación de las loncheras. -Ejemplo de loncheras escolares.	30 min
Refrescamiento de los temas brindados	Recaltar los conceptos claros	5min
Evaluación final a los participantes	Preguntas sobre el tema	5 min

GUIÓN METODOLÓGICO PARA LA QUINTA SESIÓN EDUCATIVA

Momento	Actividad	Tiempo
Recepción y registro de los participantes	Escribir el nombre de un participante en un solapín y colocárselo en la altura del pecho	Al Ingresar
Presentación de la sesión Educativa	Informará sobre el objetivo de la sesión educativa	5 min
Evaluación inicial a los participantes	Lluvia de ideas	5 min
Presentación de los Participantes	El propósito de esta actividad es establecer un clima de confianza y despertar el interés de los participantes	5min
Motivación	Alimentos prohibidos en la lonchera (video).	5 min
Desarrollo de los contenidos	Temas a tratar en diapositivas: 3.-Alimentos prohibidos en la preparación de loncheras escolares, siendo los contenidos. -Alimentos prohibidos en la lonchera. -Envases adecuados para el envío de loncheras.	30 min
Refrescamiento de los temas brindados	Recaltar los conceptos claros	5min
Evaluación final a los participantes	Pos-test en esta sesión se evalúa a los padres.	5min

3.1.7. Plan de recolección de datos:

- Para realizar este trabajo de investigación se presentó el proyecto de investigación a la Directora de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa N° 639 del distrito de José Domingo Choquehuanca de la provincia de Azángaro departamento de Puno, presentándole la propuesta de trabajo.
- Después de la aprobación del proyecto, se pidió la autorización de la Directora de la Institución Educativa Inicial.
- Posteriormente se coordinó con la Directora de dicha institución, para iniciar a observar las loncheras que traían los niños y de esta manera ver las prácticas que tenían los padres de familia en cuanto a la preparación de las loncheras escolares.

3.1.8. Consideraciones éticas:

Esta investigación se realizó con los padres de familia que desearon participar de manera voluntaria, no afectando los derechos ni la integridad física y moral de los investigados, respetando así su autonomía. Previamente se proporcionó información de los objetivos y metodología del estudio, los beneficios, asegurándoles que dicha información es confidencial y que sólo sería de utilidad para la investigación. Con la firma del consentimiento informado se pasó a la recolección de datos. (Anexo N° 01)

3.1.9. Diseño y análisis estadístico:

En la siguiente investigación se planteó las siguientes hipótesis estadísticas:

H_a : Las sesiones educativas incrementan el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015”

H_o : Las sesiones educativas no incrementan el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015”

Para la comprobación de las hipótesis, se utilizó la prueba t de Student, siendo la fórmula el siguiente:

$$t = \frac{d - \mu d}{\frac{Sd}{\sqrt{n}}}$$

Donde:

d: Media de la diferencia (Antes y después)

μd : Media poblacional

Sd: Desviación estándar de la diferencia (Antes y después)

n: Muestra

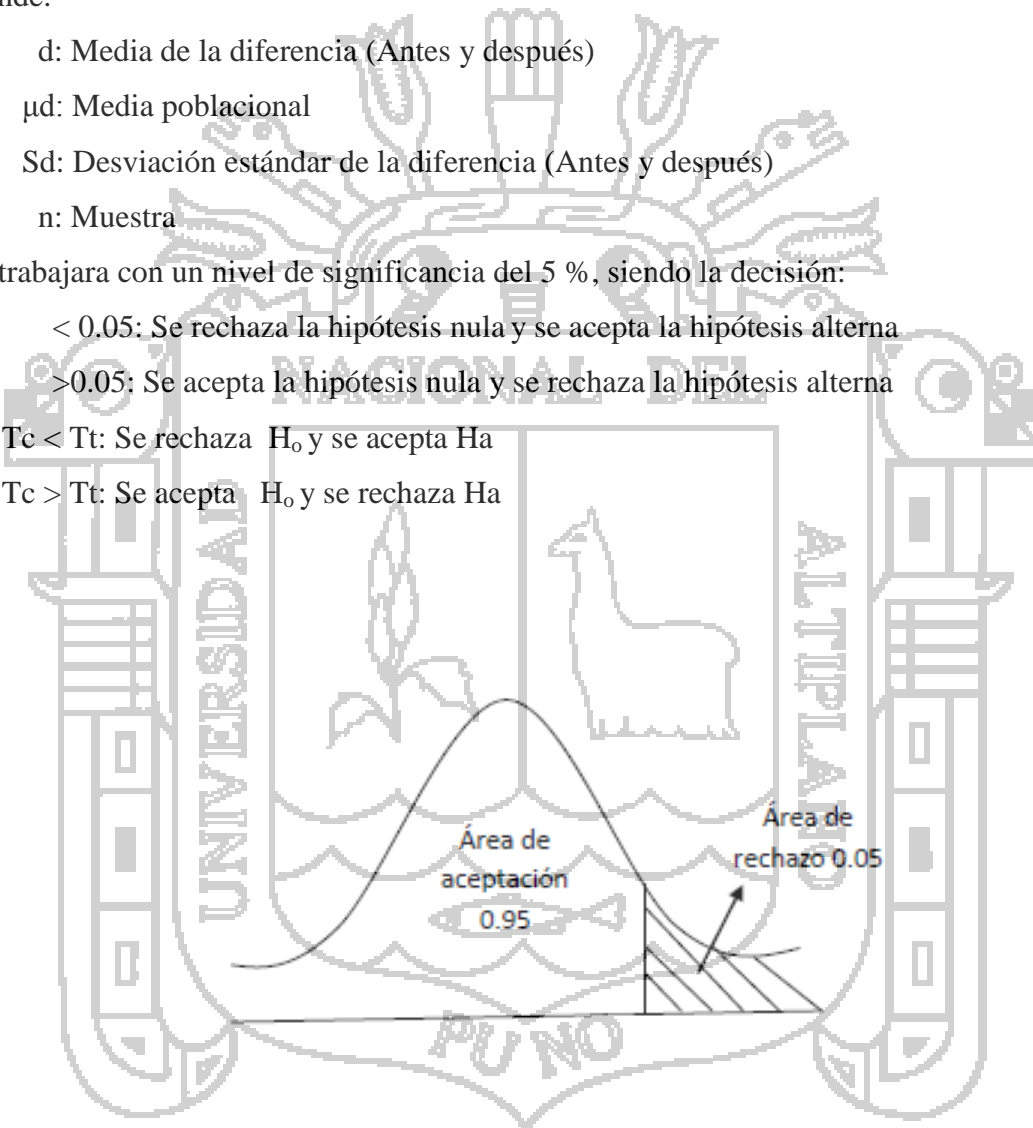
Se trabajó con un nivel de significancia del 5 %, siendo la decisión:

< 0.05: Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

> 0.05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

Si: $T_c < T_t$: Se rechaza H_0 y se acepta H_a

Si: $T_c > T_t$: Se acepta H_0 y se rechaza H_a



CAPITULO IV

4.1. AMBITO DE ESTUDIO

4.1.1. UBICACIÓN POLITICA

El presente estudio se realizo en el departamento de Puno, provincia de Azángaro, distrito de José Domingo Choquehuanca, en las instalaciones de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa N° 639. (42)

4.1.2. UBICACIÓN GEOGRAFICA

Según el INEI, José Domingo Choquehuanca tiene una superficie total de 69,73 km². se encuentra situado al oeste de la provincia de Azángaro, en la zona norte del departamento de Puno y en la parte sur del territorio peruano. Se halla a una altura de 3.888 msnm. (43)

4.1.3. POBLACION

La población en el 2014 era 5.458 habitantes, niños nacidos 100, niños con un año de edad 103, niños con 2 años 106, niños con 3 años 109, niños con 4 años 111 y niños con 5 años 114, entonces la población infantil es de 643 niños. (44)

4.1.4. IDIOMA

El idioma nativo del distrito de José Domingo Choquehuanca es el quechua. (42)

4.1.5. ACTIVIDAD A LA QUE SE DEDICA LA POBLACIÓN

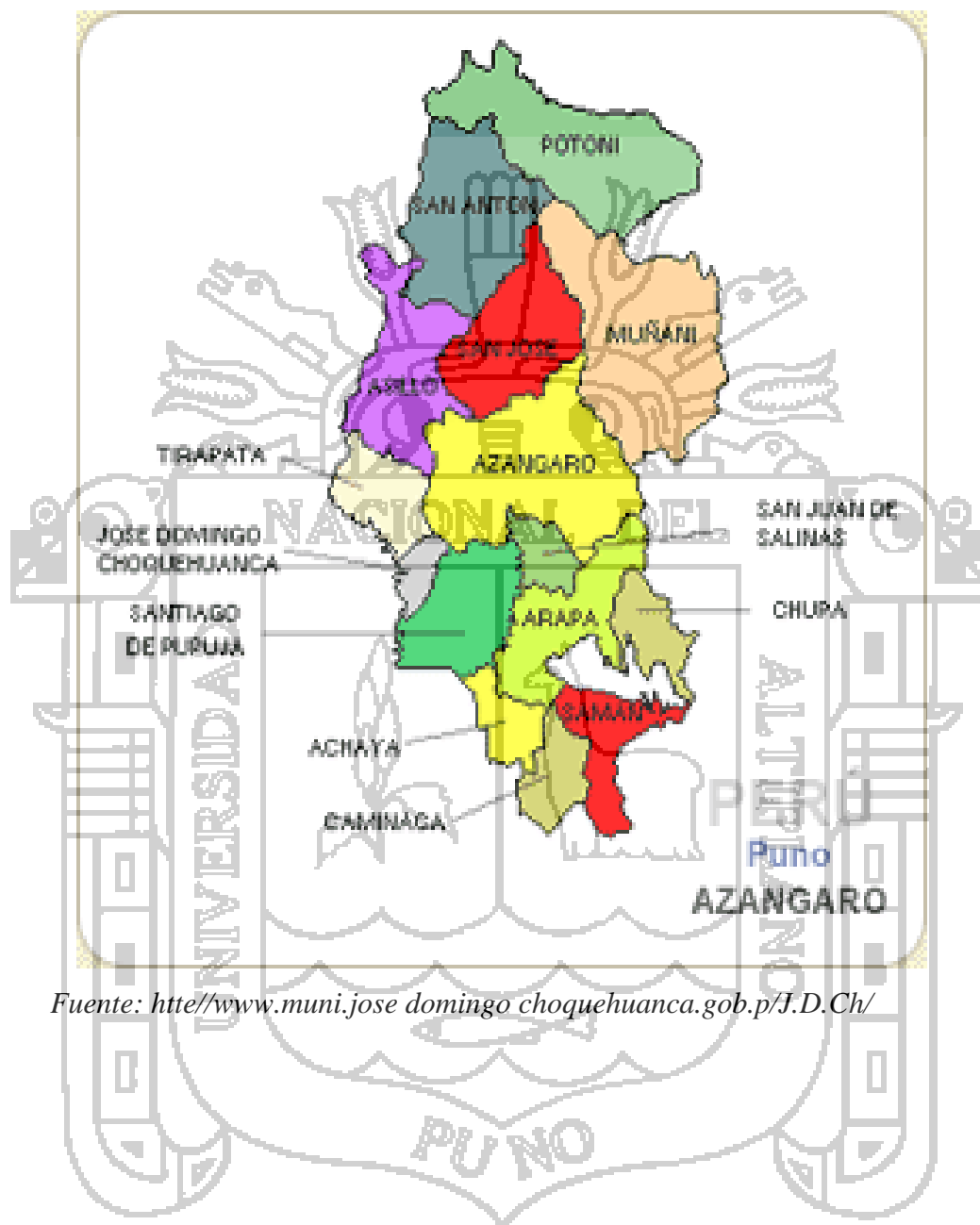
La población del distrito de José Domingo Choquehuanca se dedica a la artesanía, agricultura, y ganadería. (42)

4.1.6. HISTORIA

José Domingo Choquehuanca es un distrito de la provincia de Azángaro, departamento de Puno, bajo la administración del Gobierno Regional de Puno. El distrito fue creado mediante Ley No.12121 del 11 de octubre de 1954. El origen del nombre, es en honor al ilustre político Azangarino José Domingo Choquehuanca. (42)

GRAFICO N° 05:

MAPA DEL DISTRITO DE JOSÉ DOMINGO CHOQUEHUANCA



Fuente: <http://www.muni.jose domingo choquehuanca.gob.p/J.D.Ch/>

CAPITULO V

5.1. RESULTADOS

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

1.- IDENTIFICACION DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS PADRES DE NIÑOS PREESCOLARES, SOBRE LAS LONCHERAS ESCOLARES ANTES Y DESPUÉS DE LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES EDUCATIVAS.

CUADRO N° 01

NIVEL DE CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS PADRES DE NIÑOS PREESCOLARES SOBRE LAS LONCHERAS ESCOLARES ANTES Y DESPUÉS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS, EN LA I.E.I. SANTA ROSA – AZANGARO, 2015.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS ESCOLARES	ANTES DE LA SESION EDUCATIVA		DESPUES DE LA SESION EDUCATIVA	
	N°	%	N°	%
BAJO	12	48	1	4
MEDIO	10	40	5	20
ALTO	3	12	19	76
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: Elaborado en base a la encuesta tomada sobre loncheras escolares y en base a las respuestas obtenidas en la encuesta. (Anexo N° 02, 03, 04 y 05)

En la cuadro N° 01, se muestra el nivel de conocimientos que tienen los padres sobre las loncheras escolares antes y después de las sesiones educativas, de un total de 25 (100%) padres encuestados en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa N° 639 del distrito de José Domingo Choquehuanca, provincia de Azángaro, departamento de Puno se tiene que. Antes de la ejecución de las sesiones educativas el (48%) 12 de los padres tenían un nivel de conocimiento bajo, el (40%) 10 de los padres tenían un nivel de conocimiento medio y solo el (12%) 3 de los padres de familia tenían un nivel de conocimiento alto. Posteriormente luego de realizar las sesión educativas se observa que el nivel de conocimientos de los padres encuestados mejoro notablemente ya que el

(4%) 1 padre de familia tenía un nivel de conocimiento bajo, el (20%) 5 padres tenían un nivel de conocimiento medio y el (76%) 19 de los padres de familia tenían un nivel de conocimiento alto.

Según Camacho M. (Profesor de la Universidad Central de Colombia) expresa que la lonchera es. “La cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, constructores, reguladores y un líquido. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. (9)

El MINSA dice que las loncheras por ser preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las habituales (desayuno, almuerzo, o cena). Debiendo caracterizarse por, ser fáciles de elaborar, variados, prácticos de llevar y nutritivos (que aporten entre el 10 a 15 % de los requerimientos promedio de energía del preescolar: 150 -350 Kcal). (28)

Por lo tanto la lonchera escolar permite complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio. Siendo los padres una pieza clave en la distribución, compra y preparación de los alimentos, se esperaría que posean el conocimiento en materia nutricional para asegurar que la lonchera que lleva el preescolar sea óptima y de alto valor nutricional, sin embargo en el contexto real se refleja lo contrario. Por lo tanto se hace necesaria una iniciativa concientizadora - educativa que permita asegurar un aporte alimenticio y nutricional óptimo en las loncheras de los preescolares, siendo las Instituciones Educativas el espacio donde los niños permanecen gran parte del día y por lo tanto el consumo de loncheras, demuestra en su mayoría, las prácticas alimentarias del seno familiar. Por ello es importante que la madre tenga un nivel de conocimiento alto para mandar loncheras saludables, ya que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios. La buena alimentación del niño provee la suficiente energía física y mental para enfrentar adecuadamente las actividades del día. Un niño mal alimentado presentará problemas e irreversiblemente dificultades para concentrarse y finalmente aprender.

Los resultados que obtuvimos coinciden con los obtenidos en algunas investigaciones como la realizada por: Sánchez N., el 2010 en Oaxaca- México, realizó un estudio titulado: “Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares”, en el que concluye diciendo que las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres. Los problemas de salud pública requieren de educación para la salud como una medida real y precisa de la modificación de hábitos. (12)

Igualmente el estudio realizado por Peña D., el 2011, en Lima, titulado “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar”, concluye en que el programa fue efectivo en el incremento de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo. (13)

Al realizar la encuesta sobre las loncheras escolares en los 25 padres de familia antes de realizar las sesiones educativas se observa que la mayoría de los padres tiene un concepto desatinado de la lonchera escolar ya que la mayoría piensa que la lonchera proporciona todos los nutrientes que requiere el organismo o que estas pueden remplazar una de las comidas principales, desconocen la importancia que tiene en el niño ya que piensan que esta es para calmar el hambre, tampoco conocen la función de los alimentos constructores, energéticos, reguladores ni en que alimentos los pueden encontrar. Después de realizar las sesiones educativas la mayoría de los padres incremento su nivel de conocimientos ya que al realizarles la misma encuesta que se les tomo al inicio de la investigación sus respuestas mejoraron evidentemente por que sabían que las loncheras escolares no remplazan las comidas principales, que los alimentos que envíen en la lonchera del niño le ayudara a recuperar energías para que no se sientan cansados y su rendimiento no se vea afectado en clases, reconocían a los alimentos energéticos, constructores, reguladores y la función de estos en el organismo y tenían presente la importancia del consumo de agua.

2.- IDENTIFICACION DE LAS PRÁCTICAS QUE TIENEN LOS PADRES DE NIÑOS PREESCOLARES, SOBRE LAS LONCHERAS ESCOLARES ANTES Y DESPUÉS DE LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES EDUCATIVAS.

CUADRO N° 02

PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES DE NIÑOS PREESCOLARES SOBRE LA PREPARACION DE LONCHERAS ESCOLARES ANTES Y DESPUES DE LA EJECUCION DE LAS SESIONES EDUCATIVAS, EN LA I.E.I SANTA ROSA – AZANGARO, 2015.

PRACTICAS DE LOS PADRES SOBRE LA PREPARACION DE LAS LONCHERAS ESCOLARES	ANTES DE LA SESION EDUCATIVA		DESPUES DE LA SESION EDUCATIVA	
	N°	%	N°	%
PRACTICAS SALUDABLES	2	8	20	80
PRACTICAS NO SALUDABLES	23	92	5	20
TOTAL	25	100	25	100

Fuente: Lista de chequeo sobre el contenido de la lonchera. (Anexo N° 06, 07 y 08)

En el cuadro N° 02, se observa las prácticas que tienen los padres en la preparación de las loncheras que envían a los niños. En la valoración inicial de las loncheras antes de las sesiones educativas se puede observar que el (92%) 23 padres enviaban en la lonchera de sus hijos alimentos no nutritivos, sean estos como galletas, jugos artificiales, leche chocolatada, chocolates y gaseosas por lo que fueron calificadas como loncheras no saludables, y solo el (8%) 2 padres de familia tenían practicas adecuadas en cuanto a la preparación de las loncheras escolares ya que enviaban loncheras saludables, conteniendo estos un alimento constructor, energético, regulador y un liquido. La valoración de las loncheras posterior a la participación de los padres en las sesiones educativas, mostró que el (80%) 20 de los padres enviaban loncheras saludables ya que se incluyeron alimentos de fuente proteica, energética, reguladores y un liquido. Aparte que los alimentos estaban enviados en envases adecuados (taperos).

Por lo tanto es muy importante que los programas nutricionales incorporen los conceptos relacionados con las prácticas y estilos de alimentación, la promoción de una alimentación responsable, va a permitir una alimentación saludable, prácticas no saludables limitaran el crecimiento y desarrollo normal del niño, predisponiéndoles a alteraciones fisiopatológicas (anemias, enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, y enfermedades cardiacas) que pueden ser prevenibles si los padres conocen sobre estos aspecto y sobre todo los practiquen. Una lonchera saludable debería de estar compuesta por: 1 sándwich con un alimento de fuente proteica, 1 fruta y un líquido. El alimento sólido puede ser un pan con, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia hervidas. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor y es difícil de comer para un preescolar, no obstante se puede usar atún.

El líquido debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan. Pueden llevar agua de frutas como de manzana, higo, maracuyá, membrillo. El secreto para que los niños coman los alimentos de la lonchera, está en la buena presentación de la misma, por ello es importante que todos los alimentos sean atractivos y variados.

Reyes D., en el 2010, en México, realizo un estudio titulado: “Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar”, cuyo objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los niños, las conclusiones fueron: Los padres proporcionan en las loncheras alimentos no nutritivos, aún hace falta mayor educación nutricional, los niños no pueden elegir sus propios alimentos, porque no saben. Se requiere urgentemente educación para la salud en este rubro tan importante como lo es la alimentación en los primeros años de la vida, como una estrategia primaria para evitar o disminuir los índices de obesidad. (11)

Según Maureen M, Black A, Hilary M, Creed K., las familia pueden influir en las prácticas de alimentación de los niños ya que cuidadores que modelan conductas alimentarias saludables, establecen patrones de conductas y preferencias alimentarias saludables, padres con hábitos alimenticios poco saludables son propensas a desarrollar, en el futuro, dietas poco saludables. (32)

Así también Mamani S., el 2010 en Lima, realizó un estudio en el que las conclusiones fueron entre otras: La aplicación del programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera. (16)

Al evaluar las prácticas que tienen los padres en cuanto a la preparación de las loncheras escolares, antes de realizar las sesiones educativas se reviso en tres oportunidades las loncheras que enviaban los padres a sus hijos, en el que se percibió que la mayoría de las loncheras enviadas, contenía alimentos en cantidades no aceptables, con tendencia a llevar más cantidad de lo necesario, galletas, gaseosas, chocolates, jugos artificiales, leche chocolatada, y en envases no óptimos para su conservación siendo predominante el uso de bolsas plásticas, papel o simplemente sin envase; y se observo que no envían alimentos constructores (de fuente proteica), ni líquidos en la lonchera de sus hijos. Sin embargo después de realizar las cinco sesiones educativas, se observo otra vez en tres oportunidades las loncheras que envían los padres a los niños prescolares allí vimos que las practicas que tenían los padres mejoraron ya que en las loncheras se encontró, maíz con queso, tortillas hechas con huevo y leche, huevo sancochado, yogurt natural, una amplia variedad de frutas estas enviadas en taperes, y él envió de líquidos, por endee como se puede apreciar de la primera revisión a la segunda revisión de las loncheras los padres han mejorando sus practicas en relación a la preparación de la lonchera de sus hijos.

3.- DESARROLLO DE SESIONES EDUCATIVAS DIRIGIDAS A PADRES CON NIÑOS PREESCOLARES.

CUADRO N° 03

SESIONES EDUCATIVAS DIRIGIDAS A PADRES

TEMA	PROGRAMADOS		ASISTENTES	
	N°	%	N°	%
PRIMERA SESION				
Definición de alimentación y nutrición	25	100	25	100
Definición de niño preescolar				
SEGUNDA SESION				
Necesidades nutricionales				
Pirámide de los alimentos	25	100	25	100
Beneficios de una alimentación saludable				
TERCERA SESION				
Definición e importancia de la lonchera escolar	25	100	25	100
Características de la lonchera escolar				
CUARTA SESION				
Alimentos que componen la lonchera escolar	25	100	25	100
Adecuada preparación de las loncheras				
Ejemplo de loncheras escolares				
QUINTA SESION				
Alimentos prohibidos en la lonchera escolar	25	100	25	100
Envases adecuados para el envío de la lonchera escolar				
TOTAL	125	100	125	100

Fuente: Elaboración propia, ver fotos en el (anexo N° 09, 10, 11, 12 y 13)

En el cuadro N° 03 se aprecia las cinco sesiones educativas que se realizó en el aula de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa, en el que el número de padres asistentes programados fue 25 y el número de asistentes también fue 25. A ellos en la primera sesión educativa se les hablo sobre la alimentación y nutrición del niño preescolar, esta primera sesión educativa fue realizada en papelotes, laminas y posteriormente se realizó la primera encuesta para ver el nivel de conocimientos que tenían los padres de los niños preescolares.

La segunda sesión educativa trato sobre las necesidades nutricionales del niño, pirámide de los alimentos y los beneficios de una alimentación saludable, para esta sesión se utilizo un proyector (data), para motivarlos se les mostro un video. La tercera sesión educativa trato sobre la definición e importancia de la lonchera escolar y las características que tiene, para esta sesión se utilizo un proyector (data) para explicarles estos conceptos y para que los concepto sean aplicados a la práctica se realizo sesiones demostrativas para que así los padres aprendan mejor sobre el tema e incrementen sus conocimientos.

La cuarta sesión educativa trato sobre los alimentos que componen la lonchera escolar, la adecuada preparación de las loncheras y se dio ejemplos de loncheras escolares en esta sesión se utilizo un proyector (data) para explicarles estos conceptos y para que los concepto sean aplicados a la practica se realizo sesiones demostrativas en los que los padres formaron 5 grupos integrados de 5 padres y estos prepararon sus loncheras para un día de la semana, previamente a la preparación de las loncheras se les enseñó el lavado de manos, y la importancia que esta tiene en cuanto a la manipulación de alimentos, con la sesión demostrativa se pudo observar las deficiencias que estaba teniendo cada padre ya que al preparar sus loncheras y presentarlos se dieron cuenta de que a algunas loncheras les faltaba algún alimento o que otras loncheras tenían alimentos de sobra, esto hizo que los padres vayan corrigiendo sus practicas en cuanto al envío de las loncheras.

La quinta sesión educativa trato sobre los alimentos prohibidos en la lonchera escolar y los envases adecuados para el envío de la lonchera escolar, en esta sesión para motivar a los padres se les mostro un video sobre que alimentos están prohibidos en la lonchera escolar de los niños por el alto contenido de azúcar, sal, y conservantes que tienen, luego se les explico mediante las ayudas audiovisuales como deberían ser los envases adecuados para el envío de las loncheras, en esta sesión también se hizo una practica con los padres y ellos otra vez prepararon la lonchera de sus hijos, explicaron por qué le estaban poniendo esos alimentos y por qué no escogían los alimentos como las papas leis, gaseosas, jugos artificiales, leche chocolatada, margarina, etc.

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), las sesiones educativas son consideradas como una herramienta para la promoción de la salud y prevención de la

enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumentos imprescindibles para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a la salud. (2)

Y las sesiones demostrativas son actividades educativas en el cual los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada (APRENDER HACIENDO), a través de una participación activa y un trabajo grupal, básicamente es una clase práctica sobre alimentación y nutrición en el que los participantes aprenden haciendo y aplicando todo lo aprendido en las sesiones educativas. Tomando a la higiene como un eje transversal, menciona siempre la importancia de lavarse las manos, recogerse el cabello y quitarse todo tipo de alhajas, como aretes, anillos, pulseras, relojes, etc. Por ende las sesiones educativas y demostrativas van de la mano para que se de una aprendizaje significativo. (4)



CUADRO N° 04

TRATAMIENTO ESTADISTICO

**SESIONES EDUCATIVAS EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y
PRÁCTICAS SOBRE LONCHERAS ESCOLARES EN PADRES CON NIÑOS
PREESCOLARES ANTES Y DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS**

INCREMENTO	t STUDENT	REGLA	DECISIÓN
Nivel de conocimientos	T _c (-7.906) T _t (1.708)	T _c < T _t	Incrementa
Practicas	T _c (-6.354) T _t (1.708)	T _c < T _t	Incrementa

Fuente: Calculado en el SPSS

En el cuadro N° 04 se observa que las sesiones educativas incrementaron el nivel de conocimiento de los padres de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa N° 639 del distrito de José Domingo Choquehuanca, ya que al aplicar la prueba t student con un nivel de significancia del 95%, se obtuvo una T_c (-7,906) < T_t (1.708), por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula del estudio; es decir que los padres que recibieron la sesión educativa sobre las loncheras escolares incrementaron su nivel de conocimientos después de participar en las sesiones educativas.

En el cuadro se aprecia también que las sesiones educativas incrementan las practicas de los padres de la Institución Educativa Inicial Santa Rosa N° 639 del distrito de José Domingo Choquehuanca, ya que al aplicar la prueba t student con un nivel de significancia del 95%, se obtuvo una T_c (-6.354) < T_t (1.708), por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula del estudio; es decir que los padres que recibieron la sesión educativa sobre las loncheras escolares incrementaron sus practicas después de participar en las sesiones educativas.

Antes de que los padres participen en las sesiones educativas, las loncheras que mandaban a sus hijos fueron valoradas como “no saludables” debido a la inclusión de alimentos prohibidos para la lonchera como gaseosas, galletas, jugos artificiales, leche chocolatada y por no incluir alimentos constructores, reguladores, ni líquidos, además que la cantidad de los alimentos enviados superaba lo requerido por el niño, y cuyo envase no era adecuado para él envío de los alimentos. Posterior a la participación de los padres en las sesiones educativas, las loncheras cambiaron significativamente a “saludables”, debido a que el contenido fue considerado saludable por incluir alimentos energéticos, constructores, reguladores y un líquido en cantidades y envases aceptables; esto como resultado del incremento del nivel de conocimientos y prácticas que se caracterizó por la constante comunicación multidireccional e interacción entre el educador y los padres de niños preescolares, donde las sesiones educativas se programaron detalladamente y la evaluación fue continua, cuyo rol del educador fue sobre todo de facilitador, haciendo de los padres individuos activos y sociales que al compartir experiencias y debatir nuevas propuestas, lograron descubrir y construir nuevos conocimientos, los cuales se adquirieron mediante “el hacer” a través de la experiencia y la creatividad para la preparación de loncheras saludables; de este modo, se garantiza que el aprendizaje sea significativo y sobre todo que el cambio de comportamiento será permanente en el tiempo.

5.2. CONCLUSIONES

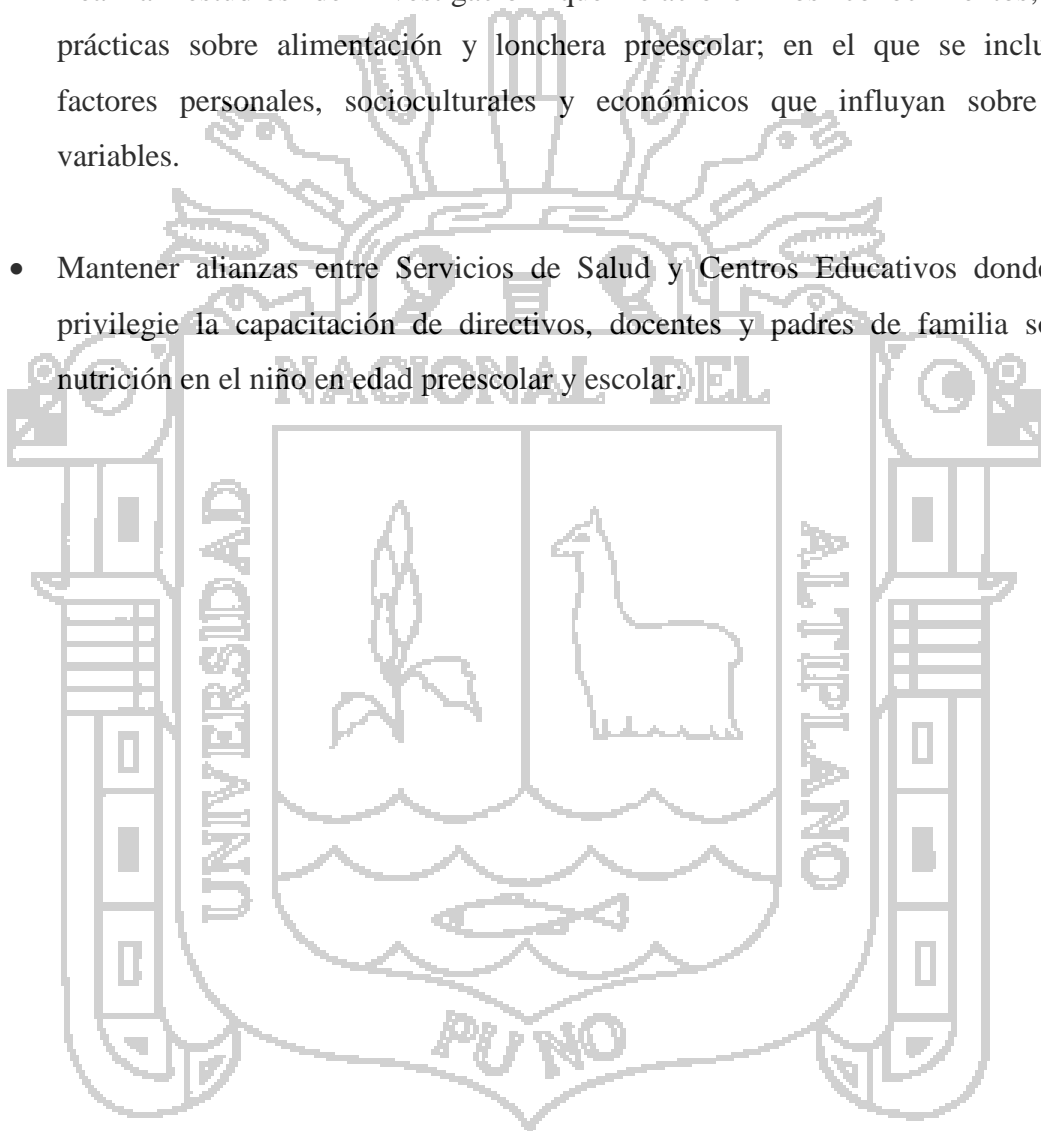
1.- De una muestra de 25 padres encuestados se tiene que antes de las sesiones educativas el (48%) 12 de los padres tiene un nivel de conocimiento bajo, el (40%) 10 de los padres tiene un nivel de conocimiento medio y el (12%) 3 padres tienen un nivel de conocimiento alto. Después de las sesiones educativas el nivel de conocimiento de los padres se invirtió el (4%) 1 padre tenía un nivel de conocimiento bajo, el (20%) 5 padres tenían un nivel de conocimiento medio y el (76%) 19 padres tenían un nivel de conocimiento alto.

2.- Antes de desarrollar las sesiones educativas el (92%) 23 padres tenían practicas no saludables en la preparación de las loncheras y solo el (8%) 2 padres tenían practicas saludables. Después de realizar las sesiones educativas el (80%) 20 padres mejoraron sus prácticas en cuanto a la preparación de la lonchera y el (20%) 5 padres seguían teniendo prácticas no saludables.

3.- Se desarrollo cinco sesiones educativas dirigidas a padres con niños prescolares, en los que se incremento el nivel de conocimientos de un nivel bajo a un nivel alto, y de las practicas no saludables que tenían pasen a tener practicas saludables en su mayoría.

5.3. RECOMENDACIONES

- Efectuar en los distintos centros educativos sesiones educativas sobre loncheras saludables, estilos de vida saludables, enfermedades no transmisibles, para promocionar la salud y afianzar los conocimientos de los padres de familia.
- Realizar estudios de investigación que relacionen los conocimientos, las prácticas sobre alimentación y lonchera preescolar; en el que se incluyan factores personales, socioculturales y económicos que influyan sobre las variables.
- Mantener alianzas entre Servicios de Salud y Centros Educativos donde se privilegie la capacitación de directivos, docentes y padres de familia sobre nutrición en el niño en edad preescolar y escolar.



BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

1. Bastida M. Pluricultura del niño en la edad preescolar. Mellin; : Universidad de Antioquia, 1997. p: 327.
2. Redondo P. Introducción a la educación para la salud. Universidad de Costa Rica. Quinta unidad modular, 2004.
3. Ministerio de salud. Guia de sesiones educativas.Lima, 2013.
4. Ministerio de Salud. Documento tecnico sesiones demostrativas de preparacion de alimentos para la poblacion materno infantil. Lima : 2013.
5. Crisologo A. Metodos y modelos de la investigacion cientifica. Perú. : toro lindo 1990. p. 53-6.
6. Nuñez A. Teorías del aprendizaje. Mexico : gamma, 2008.
7. Contreras J. Antropologia de la experiencia. Madrid : Eudema, 1993. p. 17-9.
8. Ministerio de desarrollo e inclusion social . Lista de chequeo para el seguimiento del desempeño. Lima- Perú : GMC digital, 2013.
9. Camacho M. Guia de práctica de nutrición infantil. Colombia : gamma, 2005.
10. Lopez C. Nutricion saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de seguridad alimentaria. Madrid, 2005.

TESIS

11. Reyes D. Alimentos contenidos en loncheras escolares de niños que acuden a un Preescolar. [Tesis de titulo]: Universidad de Mexico: Facultad de ciencias medicas,2010, Mexico.

12. Sánchez N. Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares”. [Trabajo para la especialización en enfermería]. Oaxaca- México. Universidad de México : ed, 2010.
13. Peña D. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial San Martín de Porres. [tesis para optar título profesional]. [En línea] Lima – Cercado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos:Facultad de medicina humana, E.P. de enfermería, 2011. [Citado el: 13 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/>.
14. Gago J, Rosas O. Efectividad de una intervención educativa para prevenir y controlar el sobrepeso y obesidad en Escuelas Saludables en Villa el Salvador 2010-2011. [tesis para optar título profesional]. [En línea] Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Facultad de medicina humana; E.A.P de Enfermería, Lima, Perú. 2011. [Citado el: 12 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://www.paho.org/intervencion-educativa-para-prevenir-y-controlar-sobrepeso>.
15. Chavez JR. Aplicación del programa educativo escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel cognitivo y las prácticas nutricionales de las madres de la I.E2099 el Sol distrito de Huaura 2010-2011. [tesis de postgrado]. [En línea] Perú: Universidad Alas Peruanas, 2012. [Citado el: 14 de Mayo de 2015.] Disponible en:[http://www.aplicacion%del%programa%educativo “escolar sano con alimentación saludable”](http://www.aplicacion%del%programa%educativo-escolar-sano-con-alimentacion-saludable).
16. Mamani S. Efectividad de un Programa Educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori. [tesis para optar título profesional] : Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Facultad de medicina humana; escuela profesional de enfermería, Lima, 2011.
17. Retamozo C. Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños preescolares en una institución educativa. [tesis para optar título profesional]. [En línea] Universidad

Nacional Mayor de San Marcos: Facultad de medicina: E.A.P de Enfermería, Mayo de 2014. [Citado el: 12 de Mayo de 2015.]

REVISTAS DE INTERNET

18. Córdova BL, Flores RN. Efecto de una intervención educativa en el conocimiento de madres y estado nutricional del niño utilizando productos oriundos peruanos. [En línea] Cuid salud (Perú), Ene- Jun; de 2014;. [Citado el: 14 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://www.eeplt.edu.pe/revista>.

19. Castro CL, Rosas R, Melissa J, Chunga J, Vargas N. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares 2008. Revista peruana. [En línea] Enferm. investig., Jul-dic de 2013;. [Citado el: 01 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf/issue/download/87/128>.

20. Red peruana de Alimentacion y Nutricion. Lonchera nutritiva. [En línea] CTA BARINAGA. [Citado el: 11 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://barinaga.edu.pe/documentos/enfermeria/loncheras%20saludables%20escolares.pdf>.

21. Salazar F. La republica. Lima. Disponible en: http://www.compreahora.eu/news_story/1073445/recomiendan-a-padres-preparar-la-lonchera-escolar-junto-a-hijos.

22. Choque R. Comunicacion y educacion para la promocion de la salud. [En línea] Perú, Dic. de 2005. [Citado el: 11 de Mayo de 2015.] <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comyedusalud.pdf>.

23. Instituto Nacional de Aprendizaje. Políticas institucionales 2002-2006. San José Costa Rica. [En línea] INA, 2003. [Citado el: 22 de Abril de 2015.] Disponible en: <http://www.ice.udl.es/udv/demoassig/recursos/edusal/fixxers/unidad1.pdf>.

24. Chinnock A, Beausset I. Propuesta Metodológica para la educación nutricional. Costarrica Rev. sal publi : s.n. p. 20-2.
25. Plazas M. Nutricion del preescolar. Facmed unam : Disponible en:
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/prescolar.pdf>,
Consultado el 3 jun 2015.
26. Peña L, Ros L, Gonzales D, Rial R. alimentacion del preescolar y el escolar. ReV AEP : s.n., 2010.
27. Serna I. La piramide de la alimentacion. Ajuntament de Valencia.Regidoria de sanitat.Seccion de programas de salud. [En línea] Valencia, 2009. [Citado el: 29 de Jun de 2015.] Disponible en:
[http://www.valencia.es/ayuntamiento/alqueriasolache.nsf/0/\\$FILE/2_Guia%20Nutricio n.pdf](http://www.valencia.es/ayuntamiento/alqueriasolache.nsf/0/$FILE/2_Guia%20Nutricio n.pdf).
28. Valdivia G, Moran R, Quintanilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidago M. Manual de kioskos y lonchera escolar saludables. [En línea] Punto saludable, 2012. [Citado el: 20 de Abril de 2015.] Disponible en:
http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf.
29. Sistemas, educativos nacionales. Perú OIE. [En línea] Red quipu. [Citado el: 18 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://www.oei.es/quipu/peru/per07.pdf>.
30. Belohlavek P. Conocimiento la ventaja competitiva. [En línea] Blue Eagle Group, 2005. [Citado el: 14 de oct de 2015.] Disponible en:
http://www.infoweb3.unp.edu.ar/posgrado/cursadas/direccion/knowledge_es.pdf.
31. Brown S. Concepto de Buenas Prácticas en Promoción de la Salud en el ambito escolar y estrategia escuelas promotoras de salud. OPS. [Citado el: 14 de set de 2015.] Disponible en: http://www.educaragon.org/files/Concepto_Buenas_Practicas.pdf.

32. Maureen M, Black A, Hilary M, Creed K. ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. [En línea] 29 de agos de 2012. [Citado el: 15 de set de 2015.] Disponible en: <http://www.scielo.org/pdf/rpmesp/v29n3/a13v29n3.pdf>.

33. Dapcich V, Salvador C, Ribas L, Perez C, Aranceta J, Serra L. Guía de la alimentación saludable. [En línea] 2004. [Citado el: 15 de set de 2015.] Disponible en: http://aesan.mssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_alimentacion.pdf.

PAGINAS WEB

34. Ministerio de Salud. Mortalidad Infantil - Situación Actual- Plan Nacional. [En línea] 2014. [Citado el: 3 de Junio de 2015.] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2570.pdf>.

35. Organizacion Mundial de la Salud. Odesidad infantil. [En línea] [Citado el: 3 de Junio de 2015.] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.

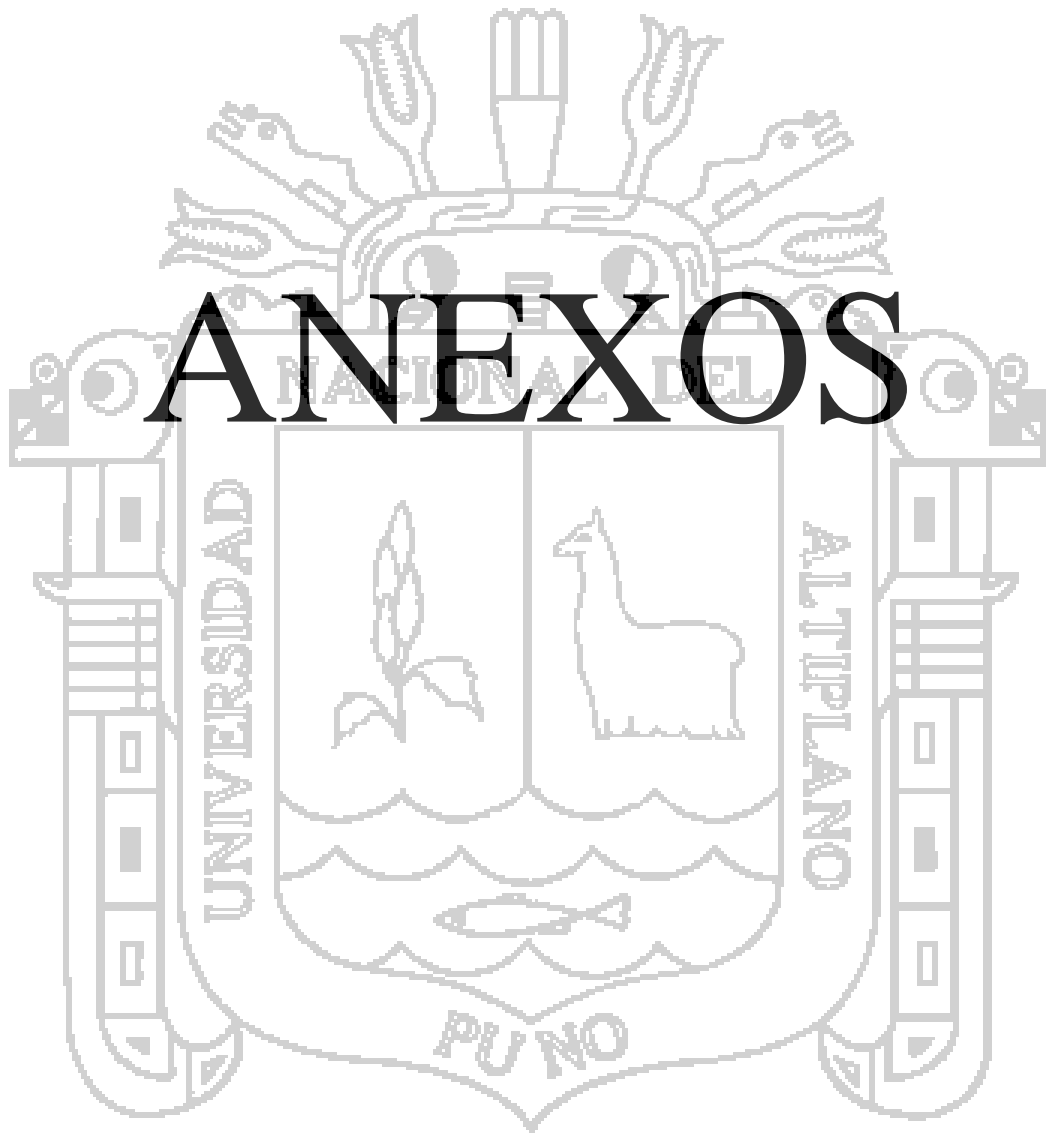
36. Ministerio de Salud. Guía Técnica de Gestión de promoción de la salud en Instituciones Educativas para el desarrollo sostenible. [En línea] Lima, Junio de 2011. [Citado el: 12 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp>.

37. INEI-Instituto Nacional de Estadística e Información. Nota de prensa n° 110. [En línea] [Citado el: 3 de Junio de 2015.] <http://www.inei.gob.pe/web/NotaPrensa/Attach/6318.pdf>.

38. Ministerio de Salud. Lineamientos de Política de Promoción de la Salud. Comité Nacional de Promoción de la Salud. [En línea] Lima., 2005. [Citado el: 11 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe>.

39. Flores V. Desarrollo en la etapa preescolar. [En línea] Ciclo vital, 29 de Nov. de 2012. [Citado el: 18 de Mayo de 2015.] Disponible en: <http://etapapreescolarpsicologia.blogspot.com/>.

40. Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición Saludable. [En línea] MINSA, 2012. [Citado el: 22 de Abril de 2015.] Disponible en:<http://www.minsa.gop.pe>.
41. Ministerio de salud. Familias saludables. [En línea] Lima, 2012. [Citado el: 12 de Mayo de 2015.] Disponible en:<http://www.minsa.com.pe>.
42. Pachamana Radio. Hablan los pueblos en el distrito de Jose Domingo Choquehuanca. [En línea] 18 de 11 de 2012. [Citado el: 15 de set de 2015.] Disponible en: <http://www.pachamamaradio.org/18-11-2012/hablan-los-pueblos-en-el-distrito-de-jose-domingo-choquehuanca-azangaro.html>.
43. Ministerio de Salud. Estadística del distrito de Jose Domingo Choquehuanca. [En línea] Lima, 2014. [Citado el: 15 de set de 2015.] Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/estadisticas/estadisticas/Poblacion/PoblacionMarcos.asp?21>.
44. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI. [En línea] Puno, 31 de 12 de 2014. [Citado el: 15 de set de 2015.] Disponible en: <http://INEI.net/peru/inei.php?nombre=Estacion-de-Pucara&id=2014>.
45. Carrasco M. Contenido de loncheras escolares de preescolares de la Institución Educativa Miguel Grau. Lima-Perú: s.n., 2006.
46. Cervantes C. Técnicas educativas. [En línea] [Citado el: 18 de Nov. de 2015.] Disponible en: http://cvc.cervantes.es/aula/didactired/antiores/febrero_08/11022008_03.pdf.
47. Garcia F. Que es una encuesta. [En línea] [Citado el: 18 de Nov. de 2015.] Disponible en: <http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/quesunaencuesta.pdf>.



ANEXOS

ANEXO N° 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada, “sesiones educativas en el nivel de conocimientos y practicas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la institución educativa Inicial Santa Rosa, - Azángaro 2015”.

Así mismo afirmo haber sido informado(a) de los objetivos del estudio, haber comprendido la importancia del tema y estar habilitada a desistir en cualquier momento, además confío en que la investigadora utilizará adecuadamente dicha información, asegurándome de la misma confidencialidad.

.....
Firma de la participante

.....
Autor del estudio

ANEXO N° 02

UNA - PUNO
Facultad de ciencias de la Salud
E.P. Nutrición Humana

ENCUESTA

SOBRE LONCHERAS ESCOLARES

I.- Introducción

Buen día Sr. Padre de familia, soy la señorita Lysbeth Nancy Mamani Alvarez, egresada de la U.N.A- PUNO de la escuela profesional de Nutrición Humana y en coordinación con la Institución Educativa Inicial Santa Rosa, estamos realizando un estudio con el objetivo de mejorar los conocimientos y prácticas de los padres sobre el contenido de la lonchera del preescolar.

Por consiguiente es muy importante y necesario que usted nos dé respuestas sinceras ya que el resultado que se obtenga contribuirá en la buena alimentación y educación de sus hijos.

La información que usted proporcione es de carácter anónimo. Le agradecemos, anticipadamente su valiosa colaboración.

A.- Datos generales:

1. ¿Cuál es su parentesco con el niño?:

- a) Padre
- b) Madre

2. ¿Cuál es su grado de instrucción?

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| a) Primaria Completa | d) Primaria Incompleta |
| b) Secundaria Completa | e) Secundaria Incompleta |
| c) Superior Completa | f) Superior Incompleta |

3. Ocupación:

4. ¿Cuántos años tiene Ud.?

- a) 16 – 20
- b) 21 – 30
- c) 31 – 40
- d) 41 – a más

5. Número de hijos:

6. ¿Cuál es la edad del niño que asiste al jardín?

- a) Menor de 3 años
- b) 3 años
- c) 4 años

- d) 5 años
- e) Mayor de 5 años, especifique.....

7. ¿Es Ud. el encargado de preparar la lonchera de su hijo?

- a) Si
 - b) No
- Si su respuesta es No, especifique.....

B.- Datos Específicos:

1. Las loncheras se consumen a media mañana o media tarde y una de sus características es que:

- a) Pueden remplazar una de las comidas principales del niño
- b) Proporcionan todos los nutrientes que requiere el organismo.
- c) No remplazan las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).
- d) Protegen el organismo de forma completa.
- e) No sabe, no responde.

2. Los alimentos en la lonchera del niño son importantes, debido a que le permiten:

- a) Calmar el hambre.
- b) Recuperar energías
- c) Motivar al niño.
- d) Fortalecer el organismo.
- e) No sabe, no responde

3. Los alimentos *formadores*, contienen proteínas y tienen como principal función en el niño:

- a) Proporcionar energía.
- b) Regular funciones de los órganos.
- c) Contribuir en el crecimiento (peso y talla).
- d) Regular el equilibrio de líquidos
- e) No sabe, no responde.

4. Dos de los alimentos *formadores* que ayudan al crecimiento del niño, son:

- a) Naranja y papaya.
- b) Queso y carne.
- c) Zanahoria y brócoli.
- d) Papa y habas.
- e) No sabe, no responde.

5. Los alimentos *energéticos*, incluyen a los carbohidratos y grasas y tienen como principal función en el niño:

- a) Regular el peso.
- b) Proporcionar energía.
- c) Regular funciones del organismo.
- d) Formar y renovar órganos.
- e) No sabe, no responde.

6. Dos de los alimentos *energéticos*, que proporcionan energía al niño, son:

- a) Manzana y plátano.
- b) Pollo y leche.

- c) Pan y quinua.
- d) Zanahoria y naranja.
- e) No sabe, no responde.

7. Los alimentos *reguladores*, incluyen a las vitaminas y minerales y tienen como principal función en el niño:

- a) Formar y reparar órganos.
- b) Regular funciones del organismo.
- c) Proporcionar energía.
- d) Regular la talla.
- e) No sabe, no responde.

8. Dos de los alimentos *reguladores* que proporcionan vitaminas y minerales al niño son:

- a) Pan y queso
- b) Pollo y quinua.
- c) Camote y avena.
- d) Naranja y tomate.
- e) No sabe, no responde.

9. La bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera es:

- a) Gaseosa
- b) Leche
- c) Refresco de frutas
- d) Té
- e) No sabe, no responde.

10. De las siguientes alternativas, marque cuales son los alimentos que puede incluir una lonchera para ser considerada saludable:

- a) Refresco de naranja y pan con papas fritas.
- b) Frugos, galleta y chocolate.
- c) Gaseosa, pan con manjar y uva.
- d) Refresco de naranja, pan con pollo, tomate, lechuga y manzana.
- e) Gaseosa, pan con queso y mandarina.

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ANEXO N° 03

**SISTEMATIZACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LOS PADRES
ANTES Y DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS**

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL CONTENIDO DE LA LONCHERA	TOTAL		PADRES DE FAMILIA			
			ANTES		DESPUES	
	N°	%	N°	%	N°	%
1.-Las loncheras se consumen a media mañana o media tarde y una de sus características es que:	25	100	2	23	15	10
2.-Los alimentos en la lonchera del niño son importantes, debido a que le permiten:	25	100	6	19	21	4
3.-Los alimentos <i>constructores</i> , contienen proteínas y tienen como principal función en el niño:	25	100	11	14	21	4
4.-Dos de los alimentos <i>constructores</i> , que ayudan al crecimiento del niño, son:	25	100	14	11	20	5
5.-Los alimentos <i>energéticos</i> , incluyen a los carbohidratos y grasas y tienen como principal función en el niño:	25	100	10	15	15	10
6.-Dos de los alimentos <i>energéticos</i> que proporcionan energía al niño, son:	25	100	6	19	13	12
7.-Los alimentos <i>reguladores</i> , incluyen a las vitaminas y minerales y tienen como principal función en el niño:	25	100	7	18	12	13
8.-Dos de los alimentos <i>reguladores</i> , que proporcionan vitaminas y minerales al niño son:...	25	100	2	23	18	7
9.-La bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera es:	25	100	19	6	23	3
10.-De las siguientes alternativas, marque cuales son los alimentos que puede incluir una lonchera para ser considerada saludable:	25	100	18	7	24	2

ANEXO N° 04

**TABLA MATRIZ SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LOS PADRES
ANTES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS**

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA											
USUARIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3
3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3
4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
5	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	3
6	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	3
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	3
10	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
11	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
12	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	3
13	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	5
14	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6
15	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6
16	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	5
17	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	5
18	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5
19	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4
20	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	5
21	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	4
22	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4
23	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7
24	0	1	1	1	1	1	1	0		1	7
25	0	1	1	1	1		1	1	1	1	8
TOTAL	2	6	11	14	10	6	7	2	19	18	95

ANEXO N° 05

**TABLA MATRIZ SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LOS PADRES
DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS**

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA											
USUARIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3
2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	5
3	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
4	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	5
5	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
6	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6
7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
8	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
9	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
10	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7
11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
12	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7
13	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
15	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
17	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8
18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
19	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
20	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7
21	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
22	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
23	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7
24	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
25	1	1	1		1	1	1	0	1	1	8
TOTAL	15	21	21	20	15	13	12	18	23	24	182

ANEXO N° 06

LISTA DE CHEQUEO PARA DETERMINAR LAS PRÁCTICAS DE LOS PADRES

		ASPECTO A OBSERVAR						
TIPOS DE ALIMENTOS		DIAS DE OBSERVACION			ESTADO	CANTIDAD	ENVASE	
¿Qué alimentos contiene la lonchera?		L	M	V	estado de los alimentos?	cantidad de los alimentos?	encuentran los alimentos?	
ENERGETICOS	CONSTRUCTORES							
pan	solo				fresco	1/2 unidad	sin envase	
	c/pollo							
	c/queso							
	c/sangrecita							
	c/higado							
	c/atun							
	c/mantequilla							
	c/margarina							
	c/huevo frito							
	c/jamonada							
c/papas fritas						bolsa de plastico		
c/salchicha								
papa	solo					1 unidad		
	c/queso							
	c/huevo sancochado							
choclo	solo				presenta mal olor		papel	
	c/queso							
ENERGETICOS	REGULADORES							
pan	c/aceituna							
	c/palta							
arroz	c/tortilla de verduras							
REGULADORES								
manzana	entera				fresco	1/2 unidad	sin envase	
	trozos							
mango	entero							
	trozos							
papaya	entera					1 unidad	bolsa de plastico	
	trozos							
mandarina	pelada				presenta mal olor		papel	
	entera							
naranja	pelada						taper	
	entera							
platano	entero							
granadilla	entera					> 1 unidad		
durazno	entero							
	trozos							
LIQUIDOS								
refresco de frutas					sin azucar	menos de 250 ml	botella para refresco	
agua hervida								
gelatina								
yogur natural						250 ml	botella de gaseosa	
infusiones					con azucar	mayor a 250 ml	botella de vidrio	
jugos artificiales								
gaseosa								
jugo de frutas								
refrescos instantaneos								

Fuente: Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. Dirección General de Seguimiento y Evaluación, Lima-Perú 2013



ANEXO N° 07

TABLA MATRIZ SOBRE LAS PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES ANTES DE LA SESION EDUCATIVA

TABLA MATRIZ SOBRE LAS PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES ANTES DE LA SESION EDUCATIVA																												
N° NIÑOS	OBSERVACION 1							OBSERVACION 2							OBSERVACION 3							PUNT. FINAL						
	TIPOS DE ALIMENTOS				ENVASES			PUNT.	TIPOS DE ALIMENTOS				ENVASES			PUNT.	TIPOS DE ALIMENTOS				ENVASES			PUNT.				
	CONST.	ENERG.	REG.	LIQ.	SIN ENV.	B. PLAST	TAP		CONST.	ENERG.	REG.	LIQ.	SIN ENV.	B. PLAST	TAP		CONST.	ENERG.	REG.	LIQ.	SIN ENV.		B. PLAST		TAP			
1	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	1	0	1	1	0	0	0	3	S	NS
2	0	0	0	0	0	0	0	0	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	1	1	0	0	0	3	S	NS
3	0	0	0	0	0	0	0	0	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
4	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
5	0	0	0	0	0	0	0	0	NS	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	NS
6	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	1	1	1	0	0	0	3	S	NS
7	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
8	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	NS
9	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
10	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	1	1	0	0	0	3	S	NS
11	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
12	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	NS
13	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	NS
14	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
15	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
16	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	NS
17	0	1	0	0	0	0	0	1	NS	0	0	0	1	0	0	0	1	NS	1	1	0	1	0	0	0	3	S	NS
18	1	0	1	0	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	NS
19	1	0	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	1	1	0	0	0	3	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	NS
20	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	NS
21	1	1	0	1	0	0	1	4	S	1	0	1	1	0	0	1	4	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	S
22	0	1	1	0	0	0	1	3	S	0	0	1	1	0	0	1	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
23	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	NS
24	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	NS
25	0	0	0	1	0	0	0	1	NS	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	NS
TOTAL	3	3	11	4	0	0	2			1	3	9	2	0	0	2			3	8	20	5	0	0				



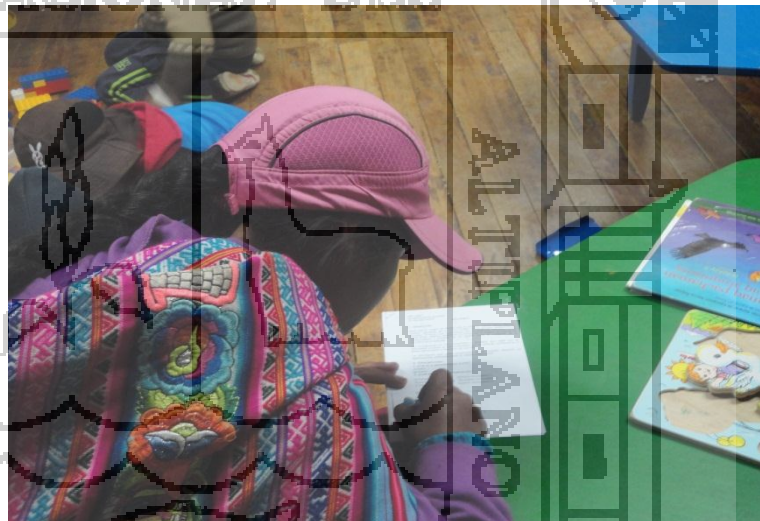
ANEXO N° 08

TABLA MATRIZ SOBRE LAS PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES DESPUES DE LAS SESIONES EDUCATIVAS

TABLA MATRIZ SOBRE LAS PRACTICAS QUE TIENEN LOS PADRES DESPUES DE LA SESION EDUCATIVA																												
N° NIÑOS	OBSERVACION 1						OBSERVACION 2						OBSERVACION 3						PUNT. FINAL									
	TIPOS DE ALIMENTOS			ENVASES			PUNT.	TIPOS DE ALIMENTOS			ENVASES			PUNT.	TIPOS DE ALIMENTOS			ENVASES			PUNT.							
	CONST.	ENERG.	REG. LIQ.	SIN ENV.	B. PLAST	TAP		CONST.	ENERG.	REG. LIQ.	SIN ENV.	B. PLAST	TAP		CONST.	ENERG.	REG. LIQ.	SIN ENV.		B. PLAST		TAP						
1	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	1	0	0	1	0	0	0	2	NS	NS
2	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	NS
3	1	1	0	1	0	0	0	3	S	1	1	0	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
4	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
5	0	1	1	1	0	0	1	4	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
6	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
7	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
8	1	1	1	0	0	0	0	3	S	1	0	1	1	0	0	0	3	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	S
9	1	0	1	0	0	0	1	3	S	0	1	0	1	0	0	1	3	S	0	1	1	0	0	0	1	3	S	S
10	0	1	1	0	0	0	1	3	S	1	1	1	0	0	0	0	3	S	0	1	1	0	0	0	1	3	S	S
11	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
12	1	1	1	0	0	0	0	3	S	1	1	0	1	0	0	0	3	S	1	1	0	1	0	0	1	4	S	S
13	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	0	0	1	1	0	0	0	2	NS	NS
14	0	0	1	1	0	0	1	3	S	0	1	1	1	0	0	1	4	S	1	1	1	0	0	0	1	4	S	S
15	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	1	4	S	S
16	0	0	1	0	0	0	0	1	NS	1	0	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	1	1	0	0	0	3	S	NS
17	0	1	1	0	0	0	0	2	NS	0	1	0	1	0	0	0	2	NS	1	0	1	1	0	0	0	3	S	NS
18	1	1	0	1	0	0	0	3	S	1	1	1	0	0	0	1	4	S	0	1	1	1	0	0	1	4	S	S
19	0	0	1	1	0	0	1	3	S	0	1	1	1	0	0	1	4	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
20	0	1	1	1	0	0	0	3	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	S
21	1		1	1	0	0	1	4	S	1	0	1	1	0	0	1	4	S	0	1	1	1	0	0	1	4	S	S
22	1	1	1	1	0	0	0	4	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	S
23	1	1	1	1	0	0	0	4	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	S
24	1	0	1	1	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	1	1	1	1	0	0	0	4	S	S
25	0	1	1	1	0	0	0	3	S	1	1	1	0	0	0	0	3	S	0	1	1	1	0	0	0	3	S	S
TOTAL	9	7	23	17	0	0	6			11	19	21	20	0	0	5			9	21	23	22	0	0	7			

ANEXO N° 09

TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA PRIMERA SESION EDUCATIVA



ANEXO N° 10

TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA SEGUNDA SESION EDUCATIVA



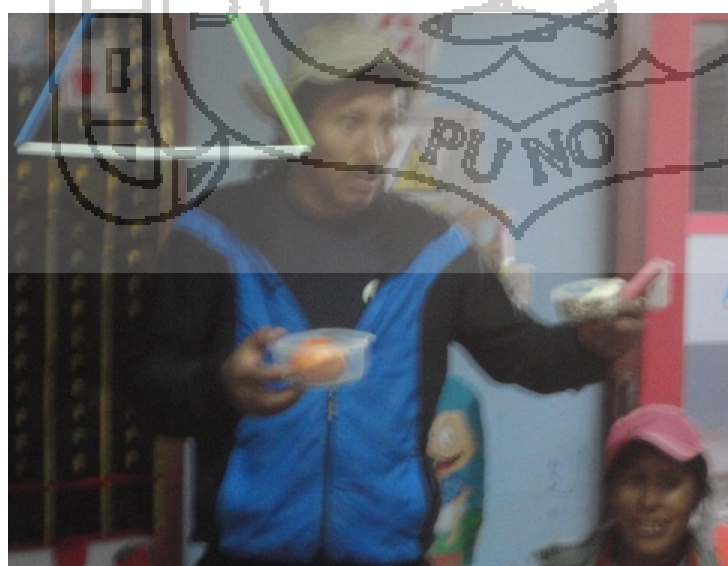
ANEXO N° 11

TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA TERCERA SESION EDUCATIVA



ANEXO N° 12

TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA CUARTA SESION EDUCATIVA



ANEXO N° 13

TESTIMONIO FOTOGRAFICO DE LA QUINTA SESION EDUCATIVA



ANEXO N° 14

**PLAN DE TRABAJO PARA LAS SESIONES EDUCATIVAS EN LA
INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL SANTA ROSA N° 639****I. ASPECTOS GENERALES**

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 25 padres de familia

LUGAR: I.E.I. Santa Rosa N° 639 del Distrito de José Domingo Choquehuanca.

RESPONSABLE: Lysbeth Nancy Mamani Alvarez

II. INTRODUCCION

El desarrollo humano es considerado el eje fundamental en el desarrollo de las naciones. Cada día surgen más investigaciones que demuestran que la adecuada nutrición en los diferentes ciclos de vida del individuo constituye uno de los factores básicos en el desarrollo humano. La alimentación durante los períodos de gestación, lactancia, así como en los primeros años de vida del ser humano resultan esenciales para posibilitar el óptimo desarrollo de las potencialidades del individuo, las mismas que son indispensables para el mejoramiento de la productividad, crecimiento económico y desarrollo social sostenido.

En la etapa preescolar, los niños se benefician de la ingesta de porciones pequeñas de alimentos varias veces al día debido a su menor capacidad y a la variabilidad del apetito. La mayoría de los niños preescolares comen de cuatro a cinco veces al día, lo que hace que las loncheras sean importantes permitiendo complementar las necesidades nutricionales del niño y reponer parte de la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración en las clases.

III. JUSTIFICACION

En la actualidad la alimentación no saludable es uno de los problemas que más aqueja a la sociedad y más aun a la población infantil, los problemas de malnutrición sea por exceso o defecto en la infancia, requieren de intervenciones educativas creativas, innovadoras desde el primer nivel de atención ya que constituye un riesgo en las capacidades físicas e intelectuales de los niños preescolares. Las loncheras escolares siguen siendo un problema de acuerdo a los diferentes trabajos de investigación realizados, en los que se observó frecuente de galletas dulces, seguida de

golosinas, cereales azucarados, jugos envasados, refrescos artificiales, gaseosa, etc. Esto puede ser como consecuencias del deficiente conocimiento de la madre sobre la preparación y el envío de las loncheras escolares.

Si se le da, a los padres de los preescolares una intervención educativa sólida que integre el conocimiento y la práctica sobre la preparación de las loncheras escolares; los padres podrán adquirir las destrezas y los conocimientos necesarios que mejorarían la preparación de loncheras escolares.

Por lo tanto, en el presente trabajo de investigación se desea resaltar el efecto que tienen las sesiones educativas y demostrativas en los conocimientos y prácticas sobre el contenido de las loncheras escolares en padres de niños preescolares. Los resultados obtenidos servirán como base para elaborar programas preventivos promocionales que contribuirán a mejorar el nivel de conocimiento de las madres, así mismo poder ser socializados con las instituciones educativas de la UGEL a través de los docentes quienes serán los entes que inculquen a los padres de familia sobre el envío de las loncheras saludables. (3)

IV. OBJETIVOS

4.1.- OBJETIVO GENERAL:

- Determinar con las sesiones educativas el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa N° 639, José Domingo Choquehuanca -2015.

4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.- Identificar el nivel de conocimientos que tienen los padres de niños preescolares, sobre el contenido de las loncheras antes y después de la ejecución de las sesiones educativas y demostrativas.
- 2.- Identificar las prácticas que tienen los padres de niños preescolares, sobre el contenido de las loncheras escolares antes y después de la ejecución de las sesiones educativas y demostrativas.
- 3.- Desarrollar sesiones educativas dirigidas a padres con niños preescolares.

V. METODOLOGIA

5.1.-Metodo

- Educativo

5.2.-Tecnica

- Entrevista- encuesta
- Observación directa (lista de chequeo)

VI. RECURSOS

6.1.- Recursos materiales

- Material de escritorio
- Material Bibliográfico
- Proyector

Servicios y movilidad

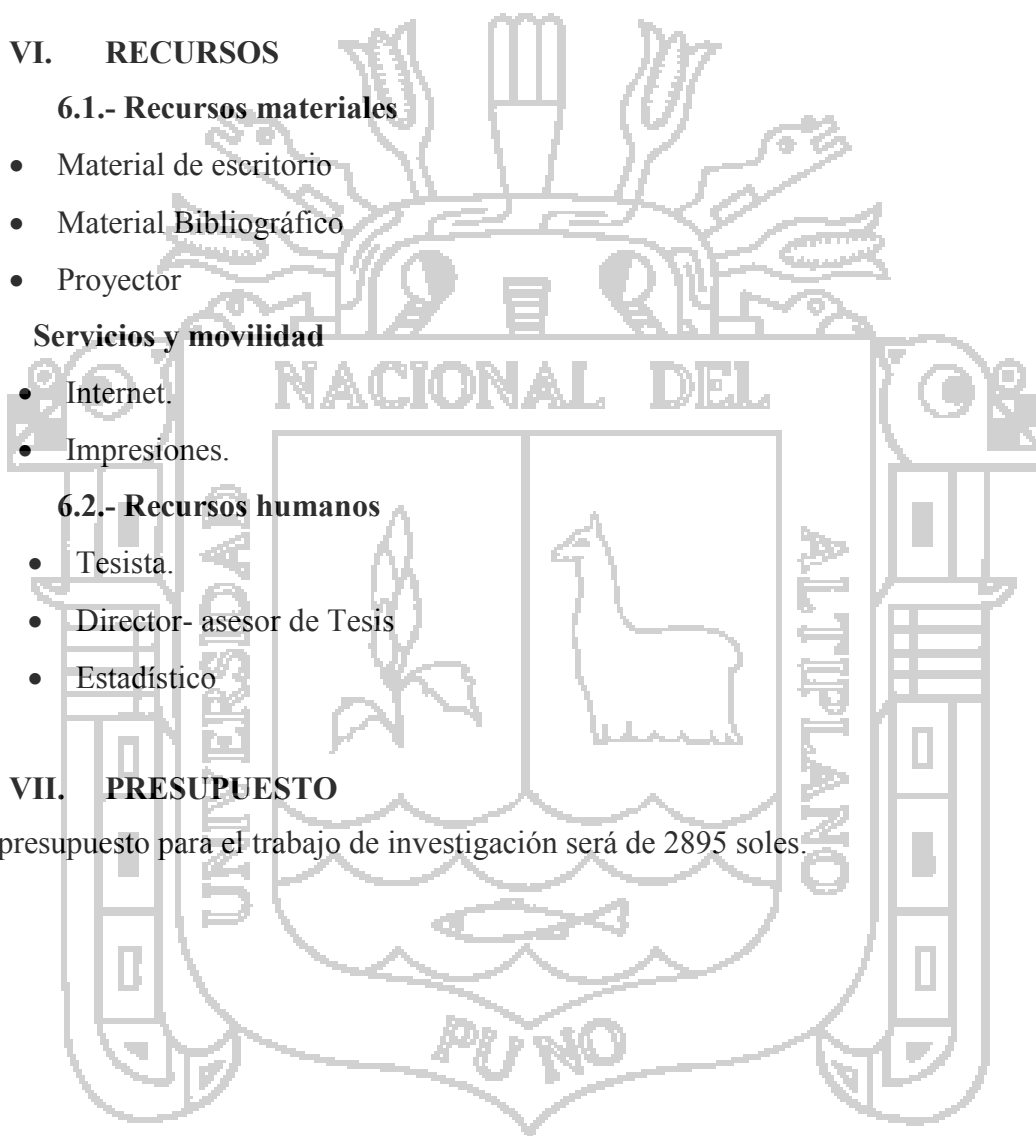
- Internet.
- Impresiones.

6.2.- Recursos humanos

- Tesista.
- Director- asesor de Tesis
- Estadístico

VII. PRESUPUESTO

El presupuesto para el trabajo de investigación será de 2895 soles.



VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES A REALIZAR	JULIO				AGOSTO				SETIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Observación de la lonchera (Aplicación de la lista de chequeo)		X										
Entrega de invitaciones		X										
Ejecución de la primera sesión educativa Evaluación pre –test			X									
Ejecución de la segunda sesión educativa						X						
Ejecución de la tercera sesión educativa								X				
Ejecución de la cuarta sesión educativa									X			
Ejecución de la quinta sesión educativa Evaluación pos – test											X	
Observación de la lonchera (Aplicación de la lista de chequeo)												X