

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



**Taller “Alimentos saludables” en el conocimiento de  
preparación de loncheras nutritivas en madres. I.E.N° 1363-  
Llapa; 2017**

**TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN EDUCACIÓN INICIAL**

**Autora**  
**Lozano Suarez, Nancy**

**Asesor**  
**Mg. Valverde Sarmiento Alan**

**Nuevo Chimbote – Perú**

**2018**

## INDICE

1. Palabra clave.....	iv
2. Título.....	v
3. Resumen.....	vi
4. Abstract.....	vii
5. Introducción.....	1
5.1. Antecedentes y fundamentación científica.....	1
5.1.1. Antecedentes.....	2
5.1.2. Fundamentación científica.....	3
5.1.2.1 Lonchera nutritiva.....	4
5.1.2.1.1. Definición de la lonchera saludable.....	5
5.1.2.1.2. Importancia de la lonchera escolar.....	6
5.1.2.1.3. Contenido de una lonchera saludable.....	7
5.1.2.1.4. Ejemplo de una lonchera saludable.....	9
5.1.2.1.5. Características de los alimentos en una lonchera saludable.....	10
5.1.2.1.6. Composición de una lonchera saludable.....	10
5.1.2.1.7. Alimentos que dan más energía al niño.....	11
5.1.2.1.8. Alimentos que favorecen el crecimiento del niño.....	12
5.1.2.1.9. Bebidas que contienen una lonchera escolar.....	14
5.1.2.1.10. Tipos de alimentos.....	15
5.1.2.1.11. Tipos de vitaminas.....	16
5.1.2.1.12. Alimentación.....	18
5.2. Justificación de la investigación.....	20
5.3. Problema.....	21
5.4. Conceptuación y operacionalización de las variables.....	24
5.4.1. Definición conceptual.....	24
5.4.2. Definición operacional.....	24
5.5. Hipótesis.....	26

5.6. Objetivos.....	26
6. Material y métodos.....	26
6.1. Tipo y diseño de investigación.....	27
6.2. Población y muestra.....	27
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación.....	28
6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de información.....	29
7. Resultados.....	30
8. Conclusión y recomendaciones.....	33
9. Agradecimiento.....	34
10. Referencias bibliográficas.....	36
11. Apéndice y anexos.....	40

## **1. PALABRAS CLAVE**

### **1.1. En Español**

**TEMA** : Preparación de loncheras nutritivas

**ESPECIALIDAD** : Educación Inicial

### **1.2. En Inglés**

**TOPIC** : Preparation of nutritious lunch boxes

**SPECIALTY** : Initial education

### **Línea de investigación.**

CÓDIGO	LINEA	SUB LINEA
0201	02010006	

## **2. TÍTULO**

**Taller “Alimentos saludables” en el conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres. I.E.N°1363-Llapa; 2017**

**Workshop "Healthy foods" in the knowledge of preparation of nutritious lunch boxes in mothers. I.E.N ° 1363-Llapa; 2017**

### **3. RESUMEN**

La presente investigación tuvo como propósito mejorar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que tienen las madres de los niños de Educación Inicial de la Institución Educativa N° 1363- Llapa;2017.

La metodología que se utilizó en esta investigación es el tipo de investigación aplicada con diseño pre experimental. La población y muestra quedó conformada por 64 madres de la Institución Educativa Inicial N° 1363-Llapa; 2017. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario.

Los resultados nos muestran diferencia significativa entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de la Institución Educativa Inicial N°1363-Llapa-2017 antes y después de la aplicación del taller “Alimentos saludables”; de un 56.25% se ha disminuido el nivel de conocimiento en el nivel bajo a un 12.5%; es decir se ha reducido en un 43.7%; en el nivel medio en un 3.15% y se ha incrementado en el nivel alto de un 12.5% a un 59.4% es decir en un 46.9%:

#### **4. ABSTRACT**

The purpose of this research was to improve the level of knowledge about the preparation of nutritious lunch boxes for the mothers of the children of Initial Education of the Educational Institution N ° 1363- Llapa-, 2017.

The methodology used in this research is the type of applied research with pre-experimental design. The population and sample consisted of 64 mothers from the Initial Educational Institution No. 1363- Llapa, 2017. The technique used was the survey and the instrument the questionnaire.

The results show us significant difference between the level of knowledge about preparation of nutritious lunch boxes in mothers of children of the Initial Educational Institution N ° 1363- before and after the application of the workshop "Healthy Foods"; from 56.25% the level of knowledge in the low level has been reduced to 12.5%; that is, it has been reduced by 43.7%; in the middle level in 3.15% and it has increased in the high level from 12.5% to 59.4% that is to say in 46.9%:.

## **5. INTRODUCCIÓN**

### **5.1. Antecedentes y fundamentación científica**

#### **5.1.1. Antecedentes**

Ramos (2011) realizó una investigación titulada “Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011”, esta investigación se realizó en Quito- Ecuador, cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional y rendimiento académico, relacionado con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores de la Ciudad de Guaranda.

La presente investigación es un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, la muestra aplicada fue un muestreo probabilístico a juicio del investigador y estuvo conformada por 90 niños. La conclusión fue que las características generales el 52,2% corresponden al sexo masculino y el 47,8% sexo femenino, edad comprendida entre 6 a 7 años. Estado Nutricional BMI (índice de masa corporal) con un porcentaje de 90% de niños con normalidad; Déficit Nutricional el 4,4%, Sobrepeso y Obesidad el 5,6%. Desempeño académico sobresaliente el 22,2% consume una dieta de alta calidad y el 57,8% con muy buena una dieta de mediana calidad. La asociación de la calidad del refrigerio con el IMC (índice de masa corporal) no influyó en el estado nutricional y el desempeño académico con la calidad de la dieta, en el promedio global académico se encontró una diferencia significativa.

Reyes (2015), en su investigación “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”. Este trabajo tiene como Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera. Material y Método: El estudio de tipo

cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres. (Reyes S, 2015)

Canales (2010), realizó una investigación titulada "Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009" esta investigación se realizó en Lima-Perú. Cuyo objetivo fue: determinar la efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa.

El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. Los resultados fueron que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Es efectiva la sesión educativa "Aprendiendo a preparar

loncheras nutritivas” en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

Alvarado (2013), realizó una investigación titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo – 2012”.Cuyo objetivo será determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial 115-24 Semillitas del Saber. A.H. César Vallejo. Lima-Perú. 2012.

Material y Método: El estudio será de nivel aplicativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario aplicado previo consentimiento informado. Resultados: Del 100 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Según dimensiones 73 por ciento (27) desconoce los alimentos energéticos y 27 por ciento (16) conoce; 63 por ciento (38) desconoce los alimentos constructores y 37 por ciento (22) conoce; 58 por ciento (35) desconoce los alimentos reguladores y 42 por ciento (25) conoce. Conclusiones: Los conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos. Respecto a los conocimientos de las madres según dimensiones, el mayor porcentaje desconoce los aspectos referidos al almacenamiento del aporte energético y la función de los alimentos energéticos, en los alimentos constructores, la necesidad de proteínas y el origen de las proteínas; y en los alimentos reguladores desconoce los alimentos que contienen vitamina A y los que ayudan en la absorción de hierro. (AU).

Peña (2013), realizó una investigación titulada “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 tipo de estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y 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. Llegando a las siguientes conclusiones. “El 100%(28) madres encuestados, antes de participar del programa educativo, 45% (11) conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva.

Sánchez (2010), realizó un estudio titulado:” Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, el objetivo del estudio fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuanti-cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de 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); quien concluye:

Las Loncheras saludables (nutritivas e higiénicas) en la etapa diagnóstica únicamente se encontraron 8 y 111 no saludables, golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido en grasas), posterior a las intervenciones educativas en la etapa de Evaluación se distingue que 117 prepararon loncheras saludables y 2 no. Para

determinar el grado de conocimientos sobre nutrición Se consideró conocimiento bueno cuando en el cuestionario de evaluación obtuvieron una calificación de 8 a 10, regular de 6 a 7 y deficiente de 5 a menos. Finalmente en la Figura 2 se muestra que el conocimiento deficiente en la etapa diagnóstica, y en la etapa de evaluación un buen conocimiento, con ello un cambio de conducta en la preparación de loncheras.

## **5.1.2. Fundamentación científica**

### **5.1.2.1. Loncheras nutritivas**

#### **5.1.2.1.1. Definición de la lonchera saludable**

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente (MINSA, 2008; Pág. 34-35).

Según Meyer citado por Peña (2013):

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, reguladores y constructores. 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. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco

Así mismo Valdivia et. al (2012) afirman que es un conjunto de alimentos. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas.

#### **5.1.2.1.2. Importancia de la lonchera escolar**

Es importante porque proporciona al organismo parte de la sustancia nutritiva que el niño(a) necesita durante el día. Debemos tener en cuenta que los alimentos para la escuela deben ser de fácil digestión, variedad y preparación, incluir una bebida para evitar la deshidratación de los niños.

Si el niño no lleva lonchera sino que tiene acceso al restaurante escolar o a comprar en la tienda se debe ser conscientes del dinero que se le da y orientarlo a preferir los alimentos de verdadero valor nutricional (Leal, 2014).

Valdivia et al. (2012) afirma que una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

#### **5.1.2.1.3. Función de la lonchera saludable**

**Valdivia et. al (2012)** afirma que la lonchera tiene por función proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

#### **5.1.2.1.4. Contenido de una lonchera saludable**

MINSA (2013), menciona que los alimentos que no deben faltar en una lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y

estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras). Una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.

Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida (MINSA, 2013).

Según Valdivia et. al (2012) la lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo 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.

Las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas.

Es recomendable enviar la fruta entera y con cáscara, de esa manera se proporcionan vitaminas y minerales. Igualmente debe incluir cantidades adecuadas de líquidos pero no bebidas gaseosas o jugos envasados

### 5.1.2.1.5. Ejemplo de una lonchera saludable

**Tabla 1**  
**Variedad de loncheras para la nutrición de los niños según edad de acuerdo al CENAN y el INS.**

Alimentos	Cantidad ( Medida Casera)	
	Pre escolares	APORTE
<b>Lonchera 1</b>	1 vaso de chicha morada 1 porción de cancha con queso 1 manzana	Aporte energético 304 Kcal
<b>Lonchera 2</b>	1 vaso de limonada 1 porción de choclo con huevo 10 capulíes (aguaymanto o tomatillos)	Aporte energético 312 Kcal
<b>Lonchera 3</b>	1 vaso de refresco de manzana 1 Vaso de postre de ocas con leche 1 chirimoya	Aporte energético 160 Kcal
<b>Lonchera 4</b>	1 vaso de refresco de maracuyá 1 porción de mote sancochado con charqui 1 tuna	Aporte energético 308 Kcal

*Fuente:* CENAN y INS (2010).

### 5.1.2.1.6. Características de los alimentos en una lonchera saludable

- **Inocuidad:** Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar (Valdivia et. al, 2012).
- **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños (Valdivia et. al, 2012).

- **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 (Valdivia et. al, 2012).
- **Idoneidad:** La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos en preescolares de (2 a 5 años), la energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ejemplo: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). \*En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

#### 5.1.2.1.7. Composición de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud (Valdivia et. al, 2012). La Composición desde el punto de vista nutricional debe estar integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- **Alimentos energéticos.**

Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc. (Valdivia et. al, 2012).

**Energéticos** - Pan blanco - Pan integral - Papa, camote, yuca - Choclo sancochado - Maíz tostado - Frutos secos - Palitos de ajonjolí.

- **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. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc. (Valdivia et. al, 2012).

**Constructores** - Huevo o tortillas - Queso fresco - Yogurt - Pollo - Pescado cocido - Atún - Sangrecita

- **Alimentos reguladores.**

Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se deberá incluir agua en toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc.); adicionando poco o nada de azúcar (Valdivia et. al, 2012).

**Reguladores-** Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc. - Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.

#### **5.1.2.1.8. Alimentos que dan más energía al niño**

##### **Alimentos energéticos**

Para Soriano, citado por Hallasi y Condori (2016), nos expresa que la “principal función dentro del organismo es el suministro de energía, para llevar a cabo las actividades cotidianas, son alimentos ricos en hidratos de carbono y lípidos”.

Los hidratos de carbono o glúcidos forman el compuesto más numeroso en la naturaleza. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno; brindan energía, por eso se les define como principios energéticos.

Asimismo, necesitamos energía para realizar cualquier actividad: correr, estudiar, jugar, caminar, etcétera., cada vez que ingerimos azúcares, harinas, fideos, papas y frutas, estamos ingresando a nuestro organismo hidratos de carbono (Hallasi y Condori, 2016).

Los carbohidratos, también llamados glúcidos, se pueden encontrar casi de manera exclusiva en alimentos de origen vegetal; constituyen uno de los tres principales grupos químicos que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas.

Para Álvarez y Arpe, citado por la UNICEF (2013) Una alimentación equilibrada para los niños contiene aproximadamente unos 300 g. /día de hidratos de carbono deben provenir de frutas y verduras.

La fibra debe estar siempre presente, en una cantidad de 30 g. diarios, para así prevenir enfermedades y trastornos de peso como la obesidad. Energéticamente, los carbohidratos aportan 4 Kcal.

(Kilocalorías) por gramo de peso seco. Esto es, sin considerar el contenido de agua que pueda tener el alimento en el cual se encuentra los carbohidratos.

Cubiertas las necesidades energéticas, una pequeña parte se almacena en el hígado y músculos como glucógeno (normalmente no más de 0,5% del peso del individuo), el resto se transforma en grasas y se acumula en el organismo como tejido adiposo.

#### **5.1.2.1.9. Alimentos que favorecen el crecimiento del niño**

El control del crecimiento y desarrollo del niño, se define como el conjunto de actividades periódico y sistemático del crecimiento y desarrollo del niño de cero a nueve años, con el fin de detectar oportunamente cambios y riesgos en su

estado de salud a través de un monitoreo o seguimiento adecuado en la evolución de su crecimiento y desarrollo, así como consideramos la promoción de la salud física, mental, emocional y social. Es realizado por personal de salud adecuadamente capacitado, sensible, con actitudes y comportamientos apropiados (UNICEF, 2013).

Estos alimentos que favorecen el crecimiento del niño son:

- Las carnes: en las llamadas rojas ( de res, de carnero, conejo, llama) de ave, de cuy, carnes secas ( chalona, charqui, cecina); viseras (hígado , riñón, mondongo corazón); pescados y mariscos.
- Los cereales: arroz , trigo, quinua, kañigua, kiwicha
- La leche, queso, huevos.
- Las menestras o leguminosas: frijoles, lentejas, pallares, soya , alverjas, habas, tarwi.

Los alimentos que ayudan al crecimiento del niño son los frijoles y otras leguminosas, las nueces, la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos. Es crucial que la dieta diaria incluya alimentos de origen animal. Una cantidad moderada de aceite aporta energía a la dieta. Los alimentos de alta calidad que favorecen el crecimiento son especialmente recomendados para ayudar a que los niños aumenten de peso y estatura. Los alimentos grasos altamente procesados y los refrigerios azucarados son pobres en vitaminas, minerales y otros nutrientes valiosos, y pueden hacer que el niño gane demasiado peso sin que su estatura aumente de manera proporcional (UNICEF, 2013).

- **Alimento que contiene hierro**

El hierro es un mineral que se encuentra en el cuerpo humano. Es uno de los componentes de la hemoglobina, ayuda a la sangre a llevar el oxígeno a través del cuerpo. Si no hay suficiente hierro, en el cuerpo no puede haber hemoglobina, y

se desarrolla la anemia, un problema que ocurre cuando no hay suficiente hemoglobina en la sangre.

El hierro de los alimentos viene de dos fuentes: animal y vegetal. El hierro que viene de la fuente animal se conoce como hierro hémico y se encuentra en varias carnes y pescados. El hierro que viene de las plantas se conoce como hierro no-hémico y se encuentra en algunos vegetales y alimentos fortificados con hierro como los cereales. El cuerpo absorbe mejor el hierro hémico que el no hémico.

- Los siguientes alimentos son buenas fuentes de hierro hémico (de fuentes animales): Hígado de pollo, Ostras, Almejas, Hígado de vaca, Carne de vaca, pata de pavo, atún, huevos, langostino, pata de cordero.
- Los siguientes alimentos son buenas fuentes de hierro no hémico (de las plantas), Salvado de pasas (enriquecido) harina de avena, frijoles (frijoles rojos, fríjol de lima, judías blancas), tofu, lentejas, melaza, espinaca, pan integral, mantequilla de cacahuete, arroz integral para Soriano citado por (Hallasi y Condori, 2016).

#### **5.1.2.1.10. Bebidas que contienen una lonchera escolar**

Para Biesalski, citado por Santillana y otros (2013), nos indica:

Los jugos de fruta son una opción saludable en una lonchera escolar, pero necesitan de refrigeración para no fermentarse, este proceso podría generar una afección gastrointestinal en el niño. Además, solo el jugo recién licuado y fresco tiene un mejor potencial nutritivo, ya que conserva las vitaminas

Una bebida para la hidratación del niño. “Puede ser agua hervida o cualquier refresco de fruta natural como limonada, naranjada, maracuyá o manzana, pero se debe evitar el envío de gaseosas, café o jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños”

El especialista destacó que la lonchera debe dar al niño energía y nutrientes que son fundamentales para su organismo; esta no puede reemplazar una comida principal, como el desayuno o el almuerzo. “La cantidad de alimentos enviados en la lonchera debe contener en promedio el 10% del total de energía recomendada según edad, sexo y actividad del niño o adolescente.

### **5.1.2.2. Taller “Alimentos saludables”**

#### **5.1.2.2.1. La alimentación**

Según Delgado (2016), expresa que “la alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo, esto depende de varios factores” (p.29); entre los factores señala:

- Los gustos y los hábitos.
- Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir.
- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- Ciertas creencias individuales y sociales.

No siempre estos factores favorecen una “buena alimentación”. A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas.

En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia.

Simplemente tenemos la costumbre de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.

En otros casos, la falta de tiempo hace que se compre comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan más trabajo en su preparación.

#### **5.1.2.2.2. Alimentación saludable**

El término de alimentación saludable es variable, la mayoría de los autores se refieren a una alimentación balanceada que cumple varios criterios entre ellos un balance de nutrientes.

La OMS (2010) recomienda que se deba promover en la población en general los siguientes aspectos, para mantener una alimentación saludable:

- Lograr un equilibrio en la ingesta de energía para mantener un peso normal.
- Promover el consumo de alimentos, densos en nutrientes, que contengan baja cantidad de grasas saturadas, que sustituyan con grasa insaturadas y en lo posible disminuir o eliminar el consumo de alimentos con ácidos grasos .
- Promover el consumo de frutas, verduras, leguminosas, oleaginosas y cereales.
- Limitar el consumo de azúcares libres, ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y promover el consumo de sal yodada. (p.30)

Para el caso del preescolar, el término de alimentación saludable se basa en cubrir los principales nutrientes con una alimentación variada.

La OMS, recomienda como una estrategia para una alimentación saludable en el preescolar, el consumo de una variedad de alimentos naturales e incrementar la actividad física, aspecto muy importante para mantener un buen estado de salud, de tal forma que exista un peso adecuado y se reduzca el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, y el síndrome metabólico, los que están mediados por mecanismos que van más allá del control del peso corporal excesivo.

Por ejemplo, una alimentación saludable durante la niñez, en la etapa adulta reduce la tensión arterial, mejora el nivel del colesterol de lipoproteínas de alta

densidad, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso, incluso sin que tengan que adelgazar mucho, y reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres (WHO, 2014).

#### **5.1.2.2.3. Tipos de alimentos**

Para Vásquez, Nomedede y Calvete citado por Reyes (2015), los tipos de alimento lo clasifican:

- **Los carbohidratos.**

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía, aportando cada gramo aproximadamente 4Kcal, la glucosa es indispensable para el mantenimiento de la integridad funcional del tejido nervioso, y en situaciones normales, es la única fuente de energía apta para el cerebro, células hemáticas y miocardio. Aunque los carbohidratos pueden sintetizar a partir de ciertos aminoácidos y del glicerol (procedente de la hidrólisis de las grasas), y no son requeridos imprescindiblemente en nuestra alimentación.

- **Las proteínas**

Las proteínas son las que forman y reparan los tejidos; por lo tanto son necesarias para el crecimiento; en los niños y adolescentes se requieren en mayor cantidad. Los adultos los utilizan especialmente para reparar el organismo de un desgaste natural.

Las proteínas constituyen los tejidos (cartílagos, sistema nervioso, etc.) y especialmente en los músculos. Debido a la función que cumplen se les denomina alimentos plásticos o reparadores.

Estas sustancias nutritivas las encontramos en la leche, la carne, los huevos, los porotos, los garbanzos, etc.

- **Las vitaminas y los minerales**

Son sustancias que no pueden faltar en nuestro cuerpo, porque regulan el funcionamiento de los órganos, ayudan a mantener la salud y a la reparación de las partes del organismo que se desgastan. Se les denominan utilizando las primeras letras del alfabeto muchas enfermedades se producen por falta de vitaminas (avitaminosis.) Actualmente son sustancias adquiridas como productos elaborados.

Las vitaminas regulan el funcionamiento de los órganos del cuerpo. Comúnmente se nombran con las letras del alfabeto (A, B, C, D, E, K). Las vitaminas sirven para el buen funcionamiento del cuerpo, para mantenernos sanos, y es por esto que tienen una función reguladora. Las vitaminas más conocidas son: La vitamina A (se encuentra en frutas y verduras, y su función es proteger la visión), vitamina B (está en los frutos cítricos y ayuda a la mantención de la dentadura), y vitamina D (presente en los huevos y la leche; su función es mantener el desarrollo normal del esqueleto y los dientes).

Las vitaminas y los elementos minerales son los que llevan a cabo esta función como por ejemplo: verduras, frutas frescas.

#### **5.1.2.2.4. Tipos de vitaminas**

Para Vásquez, Nomedede y Calvete citado por Reyes (2015), los tipos de alimento lo clasifican:

**Vitamina A:** Ayudan al crecimiento y protege contra las infecciones del aparato respiratorio. Contribuye a conservar la vista y la piel sana. Su carencia provoca ceguera, sequedad de la piel, y disminuye las defensas. Los alimentos que más la contienen son los vegetales verdes y amarillos (lechuga, espinacas, perejil, zapallos, zanahoria); también se encuentran en los huevos, mantequilla, aceite de hígado y en la leche.

**Vitamina B:** contribuye a mantener el buen funcionamiento de los nervios, la sangre y la piel. Ayuda a mantener el apetito y la digestión

Existen varias vitaminas del grupo B y se encuentran en la leche, legumbres, levadura, hígado, papas yemas de huevo y carne

**Vitamina B1:** Es buena para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Se encuentra en el hígado de vaca o cordero, riñón de cordero, pollo, bacalao, papa, avena, trigo, carne, maíz, ostras, las legumbres, leche, el huevo. No se almacena en el organismo, por lo tanto, se debe suministrar diariamente. Su carencia provoca la baja de peso, problemas cardiacos, irritabilidad, convulsiones.

**Vitamina B2:** Esta vitamina raramente se presenta con deficiencia en nuestro organismo. La podemos encontrar en la leche, las papas, la zanahoria, miel, nueces, duraznos, levadura de cerveza, espinacas, en el hígado. Su carencia produce inflamación en las encías, trastornos de la piel y produce anemia.

**Vitamina B6:** interviene en los procesos de maduración de los glóbulos rojos de la sangre y conservación de la piel. Su carencia provoca desequilibrio en el sistema nervioso, trastornos mentales, afecciones estomacales e intestinales. Esta vitamina la encontramos en los vegetales verdes, yogurt, queso, levadura de cerveza y la leche.

**Vitamina B12:** esta vitamina tiene la particularidad de favorecer una mejor asimilación de los alimentos. Su carencia provoca bajas en las defensas, mal funcionamiento del sistema nervioso, poco crecimiento. Se encuentra en el hígado de bacalao, frutas, verdura.

**Vitamina C:** Mantiene la resistencia a ciertas enfermedades e infecciones. Se encuentra en los vegetales crudos y frescos como el tomate, berro, pimentón, pepinos, cebollas, también en el hígado, la leche, en los cítricos, manzana, limón, repollo, espinacas, lechuga, melón, el plátano. En las frutas cítricas se presenta en forma importante. Su falta en el organismo

provoca hemorragias y úlceras en la cavidad bucal. Se debe proporcionar frecuentemente.

**Vitamina D:** Ayuda al organismo a fijar el calcio y fósforo en los huesos. Los rayos solares contribuyen a formar esta vitamina en nuestra piel; de ahí la importancia de hacer ejercicios al aire libre (Alonso et. al., 2007). Esta vitamina no se encuentra en los vegetales y es pobre en los productos animales. Se halla en el aceite de hígado de peces, como el bacalao. También en los huevos, la leche, la mantequilla, la yema de huevo, crema, queso, salmón, sardinas y la levadura de cerveza. Su falta provoca en los niños el raquitismo que se caracteriza por deformaciones en los huesos, poco crecimiento, caries, y la baja de defensas.

No es infrecuente que estos principios nutritivos intercambien sus funciones, y también que se transformen unos en otros en las diversas vías metabólicas, de acuerdo a las necesidades biológicas del momento.

Hay además, otras funciones relativas al rol psico-social de los alimentos, son llamadas funciones para específicas que implican la satisfacción que provocan los alimentos al individuo y las relaciones sociales que se desenvuelven en torno a la comida.

La carencia de vitaminas se puede producir por alimentación insuficiente, poco variada o por el incremento de las necesidades vitamínicas en el caso de los niños, adolescentes, ancianos, mujeres embarazadas o que amamantan, fumadores y bebedores.

En este grupo entran las vitaminas A, D, E y K. Las mismas son solubles en los cuerpos grasos, son poco alterables, y el organismo puede almacenarlas fácilmente. Dado que el organismo puede almacenarlas como reserva, su carencia estaría basada en malos hábitos alimentarios.

#### **5.1.2.2.5. Hábitos alimenticios**

Los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones

Borgues, (2005). Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

En Colombia, los resultados reportados en la encuesta nacional de la situación alimentaria (ENSIN, 2010) en cuanto a los hábitos alimentarios, descritos mediante el patrón de frecuencia diaria de consumo de alimentos, determinó que la población Colombiana no practica una alimentación saludable, reflejando el impacto de una transición alimentara que se ha generado en los últimos años.

#### **5.1.2.2.6. Acciones para promover alimentación saludables**

En los últimos años se han incorporado estilos de vida sedentarios y un consumo de alimentos ricos en lípidos, azúcar, pobres en fibras y micronutrientes. En este sentido, la población Latinoamérica, ha cambiado de una condición de alta prevalencia de bajo peso y déficit de crecimiento hacia un escenario marcado por un incremento de sobrepeso y obesidad, asociado al incremento de (ECNT) desde edades tempranas. (Baur L,2004)

Una investigación en escolares y adolescentes de Estados Unidos,(Institute of Medicine,2007) identificó la misma tendencia en los hábitos alimentarios relacionados con una baja ingesta de frutas, verduras, granos integrales, alto consumo de carbohidratos simples, sin dejar a un lado los bajos niveles de práctica de actividad física en los hogares y escuelas. Cabe resaltar la influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicos, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación y la industria, en las practicas

alimentarias y estilos de vida en los niños escolares, los cuales de uno u otra manera podrían inferir en la adopción de comportamientos, creencias, gustos alimentarios (Beth, 2010) e intervenir en la determinación del concepto que ellos asimilan de una alimentación sana o saludable.

Según lo establece la OMS 2010 en la estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud, algunas de las recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física son las siguientes:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos, Aumentar sustancialmente la cantidad de actividad física a lo largo de toda la vida.
- Dejar de consumir grasas saturadas y ácidos grasos de tipo trans y sustituirlos por grasas sin saturar y en algunos casos reducir la ingesta total de grasas.
- En cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Reducir la ingesta de azúcares “libres o refinados”.
- Reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada.
- Informar adecuadamente a los consumidores acerca de los alimentos para que puedan hacer
- “elecciones sanas”.
- Reducir la comercialización intensiva de alimentos ricos en grasas y/o azúcares destinados a los niños.

#### **5.1.2.2.7. La alimentación en la escuela**

Los niños que asisten a establecimientos de jornadas completas pasan muchas horas en la escuela, adquieren hábitos alimentarios diferentes a los que se les enseña en la casa. Los niños que asisten a medias jornadas tienen más

desarreglos alimentarios, debido a que a veces no cumplen con una de las principales comidas, el desayuno, de esta forma extendiendo sus horarios entre cada comida y por lo tanto no cumpliendo con las raciones adecuadas de la dieta.

Barroco, Ochoa y otros (2014), afirman:

...una alimentación saludable en el hogar debe complementarse con los alimentos que se consumen en la escuela. En el ámbito escolar los niños no siempre eligen los alimentos más nutritivos, sobre todo cuando existen kioscos dentro de la escuela, ya que en la mayoría de los casos las golosinas son los alimentos de elección por parte de ellos.

Los niños en edad escolar necesitan alimentarse de forma sana y equilibrada, y es la escuela quien debe promover la participación y autorresponsabilidad familiar, personal y de la comunidad para poder impulsar el crecimiento y desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado y la alimentación saludable.(p. 34)

#### **5.1.2.2.8. Alimentación y nutrición escolar**

Para un buen crecimiento y desarrollo del niño(a) en esta etapa de la vida debe tener una alimentación saludable. Esta debe cubrir sus requerimientos de nutrientes, tanto macro como micronutrientes.

Además de ello tener una actividad física adecuada y cuidados de salud apropiados, de tal forma que no se genere el sobrepeso y obesidad. Una buena alimentación y nutrición se logra con orientaciones a los cuidadores del niño(a), especialmente a la madre biológica. Uno de los pilares en la promoción de mensajes apropiados es el personal de salud. (Barroco, Ochoa, 2014, p. 45)

#### **5.1. Justificación de la investigación**

Para que una persona tenga un buen estado de salud debe llevar un estilo de vida saludable durante todas las etapas de su vida. Uno de estos aspectos importantes es

tener una alimentación y nutrición balanceada y variada. Considerando que para ello debe formarse buenos hábitos alimentarios desde las primeras etapas de vida.

La etapa preescolar (de 3 años a 5 años) es una etapa en la que se forman los hábitos alimentarios saludables. Esto implica el involucramiento de los madres de familia, así como el medio en que se desarrolla el niño(a). Especialmente la disminución del consumo de productos alimenticios no saludables (densos en energía, altos en grasa trans y alto en sodio) desde las etapas tempranas.

Conocer cómo se involucran los padres de familia en el proceso de alimentación de los preescolares desde su perspectiva ayudará a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la vida futura. Por tanto mejorar la calidad de vida durante todo el ciclo de vida. Para lograr estos cambios es necesario modificar comportamientos no saludables por aquellos que sean saludables desde edades tempranas.

Por lo expuesto la presente investigación se justifica porque los padres tienen que tener conocimiento de la preparación de las loncheras nutritivas de sus menores hijos; allí radica el beneficio social.

El aporte científico de este estudio es un aporte para mejorar los conocimientos sobre la preparación de alimentos nutritivos de las madres con niños de 4 a 5 años. Diversos estudios han permitido observar que las madres poseen conocimientos con respecto a algunos temas de nutrición, sin embargo estos conocimientos no son completos o son errados, información que hasta el momento ha mostrado una evidente necesidad de brindar servicios de orientación y consejería a través del servicio crecimiento y desarrollo del niño, esta carencia de conocimientos sobre preparación de alimentos de las madres, los vuelve vulnerables al momento de la preparación de las loncheras nutritivas para sus hijos.

En su forma práctica permitirá que las madres realicen una buena preparación de loncheras saludables para sus hijos de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa- 2017

## 5.2. Problema

Según el Instituto Nacional de Salud, (2010) las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño.

El preparar diariamente la lonchera escolar para los pequeños de la casa, supone en muchos casos un dolor de cabeza para las madres de familia. Por ese motivo, presentó diversas propuestas para hacer más fácil esta tarea, y al mismo tiempo brindó las pautas que asegurarán que éstas sean saludables, ricas y nutritivas.

Algunas madres por cuestiones de desconocimiento, practicidad y rapidez evitan hacer un balance nutricional adecuado en los alimentos que envían a sus hijos al colegio, optando por comida no saludable como dulce, hamburguesa o gaseosa. La nutricionista del Instituto Nacional de Salud advirtió que las loncheras escolares “chatarra” basadas en papitas, queques, caramelos, barras de chocolate, entre otros, incrementan el sobrepeso y obesidad en los niños, que posteriormente los conduce a contraer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, colesterol, hipertensión, entre otras.

La especialista indicó que para la elaboración de las loncheras se debe tener en cuenta la edad del menor, el peso y la talla, a lo que se suma la actividad física que realiza y los alimentos que prefiere. Asimismo, pidió tener muy en claro que las loncheras no reemplazan a las comidas habituales como el desayuno,

almuerzo o cena. En ese sentido, dijo que las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos (Instituto Nacional de Salud INS, 2010).

Un estudio en España acerca sobre la nutrición de los niños se pone de manifiesto que el 8% no desayuna y el 75% lo hace insuficientemente, no alcanzando el 25% de las calorías del día, ni la diversidad de los grupos de alimentos recomendados. El desayuno consumido en un tiempo inferior a 10 minutos aumenta el riesgo de inadecuación. También la monotonía y lo poco atractivo del menú, el comer solo y de pie o viendo la televisión (Alonso, Aparicio, Aparicio, Aranceta, & Arroba, 2007).

A nivel nacional el Ministerio de Salud, (2014) y la Gerencia de Educación se unieron para promover más de 30 alternativas de loncheras saludables para los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria, basadas en los requerimientos nutricionales de los estudiantes. La decana del Colegio de Nutricionistas, Zoila Riveros Rivera, precisó que las loncheras saludables no solo son ricas en proteínas y vitaminas, sino también económicas: cuestan entre S/ 2.00 y S/3.00 soles, la investigación que realizó el ministerio de salud afirma que el 70% de instituciones educativas en la región Arequipa promueve la preparación de loncheras saludables, 14.4% de niños de 5 a 9 años presenta problemas de obesidad según cifras al 2013.

En Puno, en un estudio de investigación con respecto a la alimentación el 57.6% de las madres tienen nivel cognitivo regular, el 23.4% bueno y 19.0% deficiente. Comparando el nivel cognitivo de las madres de los escolares encuestados en el ámbito urbano el 46.9% tiene un nivel cognitivo regular, el 35.9% bueno y el

17.2% deficiente; en cambio en el ámbito periurbano, el 68.3% posee nivel cognitivo regular, 20.8% deficiente y 10.9% bueno (Condori & Esquivel, 2006).

La desnutrición crónica infantil constituye uno de los principales problemas de Salud Pública en el Perú, según la OMS, la prevalencia nacional es del 19,5% en niños menores de cinco años. La desnutrición crónica infantil afecta negativamente al individuo a lo largo de su vida, limita el desarrollo de la sociedad y dificulta la erradicación de la pobreza (Álvarez, Sánchez, Gómez, y Tarqui, 2012).

Se realizó la investigación en dos instituciones educativas estatales, porque en estas instituciones se observó que las madres preparan loncheras poco nutritivas por desconocimiento y más por falta de tiempo, por esta realidad encontrada, planteo la siguiente interrogante:

Por lo tanto, el problema queda enunciado de la siguiente manera:

*¿De qué manera el taller “Alimentos saludables” mejorará el conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa; 2017?*

### **5.3. Conceptuación y operacionalización de las variables**

#### **5.3.1. Definición conceptual**

La lonchera nutritiva es un complemento de la alimentación diaria de un niño, y esta no reemplaza a otras comidas como el desayuno o el almuerzo, donde se puede encontrar vitaminas y minerales en los alimentos.

El taller de alimentos saludable consiste en un programa dirigido a madres para brindar orientación sobre la variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.

#### **5.3.2. Definición operacional**

El taller de “Alimentos saludables” se medirá teniendo en cuenta el cumplimiento de las sesiones con su propósito y para tal fin se empleará una lista de cotejo con valor Si y No de su cumplimiento.

Para la variable conocimiento de loncheras nutritivas se tendrá en cuenta de acuerdo a sus dimensiones y la escala vigesimal de 0 a 20, que luego será sometido a una conversión sobre el nivel de conocimiento: alto, regular y bajo

### 5.3.3. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS
<b>Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas</b>	Importancia de la lonchera escolar.	Función de la lonchera escolar	La función de la lonchera escolar es:
		La lonchera escolar debe contener alimentos saludables	La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:
		Un ejemplo de lonchera nutritiva	Un ejemplo de lonchera nutritiva es:
		Alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva	Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:
		Alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva	Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva.
		Alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una	Marque usted el

		lonchera nutritiva	alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva
Importancia grupos de alimentos		Alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.	La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es: Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:
		La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar	
		Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función	Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de: Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:
		Las proteínas (carne, huevo) tienen la función	
		Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función.	
		Alimento que presenta una vitamina	Marque usted la alternativa que presenta una vitamina
		Alimento que presenta un mineral	Marque usted la alternativa que presenta un mineral
		El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser

	El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	considerado en una lonchera nutritiva Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva
--	--	--

#### 5.4. Hipótesis

La aplicación del taller “Alimentos saludables” mejorarán significativamente el conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa; 2017.

#### 5.5. Objetivos

##### 5.5.1. Objetivo general

Determinar de qué manera la aplicación del taller “Alimentos saludables” mejorarán el nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa; 2017.

##### 5.5.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa, 2017; antes de la aplicación del taller “Alimentos saludables”.
- Determinar el nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa, 2017; después de la aplicación del taller “Alimentos saludables”.
- Comparar los niveles de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas; antes y después de la aplicación del taller “Alimentos saludables”.

## 6. METODOLOGÍA

### 6.3. Tipo y diseño de investigación

#### 6.3.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es aplicada según Hernández R. (2006)

El presente estudio corresponde al tipo de investigación aplicada por que investiga los resultados de un antes y después de la experiencia.

#### 6.3.2. Diseño de investigación

Según Hernández (2003), pre – experimental con pre test y post test y con un solo grupo. Donde se administrará el pre-test al mismo grupo, es decir, carece de grupo control. Cuyo diagrama es:



**Donde:**

G<sub>E</sub> : Grupo experimental

O<sub>1</sub> : Prueba (pre-test )

O<sub>2</sub> : Prueba (post-test.)

X : Taller “Alimentos saludables”

### 6.4. Población y muestra

El tamaño de la población y muestra estuvo constituido por 64 madres de los niños y niñas de la I.E. N° 1363 Llapa, 2017

### **CUADRO N° 01**

#### **DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN DE NIÑAS DE 3- 4 y 5 AÑOS, DE LA I.E. N° 1363 -LLAPA, 2017.**

<b>I.E. N°</b>	<b>ESTUDIANTES</b>			<b>TOTAL</b>
	Madres de niños de 3años	Madres de niños de 4 años	Madres de 5 años	
N° 1363	24	20	20	64
<b>TOTAL</b>	24	20	20	<b>64</b>

**Fuente:** Información recogida de las nóminas de matrícula de la I.E.I. N° 1363

#### **6.5. Técnicas e instrumentos de investigación**

##### **6.5.1. Técnicas de investigación**

La técnica que se utilizó fue la encuesta (Valderrama, 2014).

##### **6.5.2. Instrumentos de investigación**

El cuestionario consta de 15 preguntas para medir el nivel de conocimiento de las madres sobre la lonchera nutritiva, para obtener los parámetros hacer del nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva que consta de 2 partes, la primera parte mide el conocimiento en el aspecto importancia de la lonchera escolar con 7 preguntas, la segunda parte mide los conocimientos en el aspecto importancia de los grupos de alimentos, con 8 preguntas.

##### **Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva**

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas bajo : 0 – 6

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas medio : 7 – 8

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas alto : 9 – 15

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de lonchera**

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas bajo : 0 – 2

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas medio : 3 – 4

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas alto : 5 – 7

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los grupos de alimentos**

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas alto : 6 – 8

**6.6. Técnicas de procesamiento y análisis de información**

**6.6.1. Técnicas de procesamiento**

Se elaboraron los cuadros estadísticos numérico-porcentuales, con sus correspondientes cálculos estadísticos, interpretaciones y comentarios de acuerdo a los ítems planteados en el cuestionario (Ibañez, 2007).

Para el procedimiento y análisis de la investigación en la parte estadística se emplearon estadísticos la prueba T para muestras independientes entre el conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que presentan las madres con niños de 3-4 y 5 años de educación inicial de la Institución Educativa. N° 1363 Llapa, 2017.

**6.6.2. Técnicas de análisis de información**

Los datos obtenidos fueron tabulados con el programa estadístico SPSS 19 para ser presentados en tablas y posteriormente se realizó el análisis, interpretación y discusión de los resultados así como también formular las recomendaciones del

trabajo realizado. La prueba estadística en esta investigación se aplicó la prueba de T para muestras independientes (Moya y Saravia, 2004)

## **7. RESULTADOS**

### **8.1. Presentación de resultados**

Para obtener los resultados del trabajo de investigación titulada “Taller “Alimentos saludables” mejorarán significativamente el conocimiento de preparación de loncheras nutritivas en madres de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa-; 2017.”

Se aplicó una encuesta para medir el nivel de conocimiento de preparación de loncheras nutritivas a 64 madres de familia de la misma Institución educativa.

Las técnicas estadísticas que se utilizaron para procesar la información son las siguientes: cuadros de frecuencia descriptiva, gráficos estadísticos(barras).

Estas técnicas e instrumentos nos permiten dar a conocer los siguientes datos obtenidos.

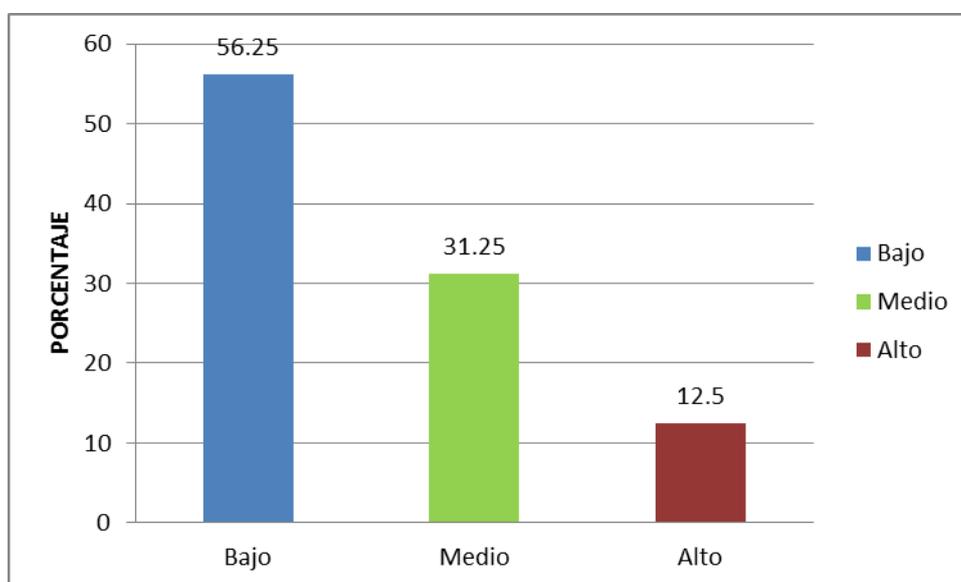
## 8.2. Descripción de los resultados

**Tabla 1**

*Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas; antes de la aplicación del taller “Alimentos saludables”*

Nivel de conocimiento	fi	%
Bajo	36	56.25
Medio	20	31.25
Alto	8	12.50
Total	64	100.0

**Fuente:** Resultados de la encuesta



**Figura 1:**

*Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas*

**Fuente:** Tabla 1

La tabla 1 muestra el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de la lonchera escolar, en esta se evidencia que el 12.50% de las madres de los niños tienen un nivel alto, seguido de un 31.25% nivel medio y finalmente el 56.25% presentan un nivel bajo.

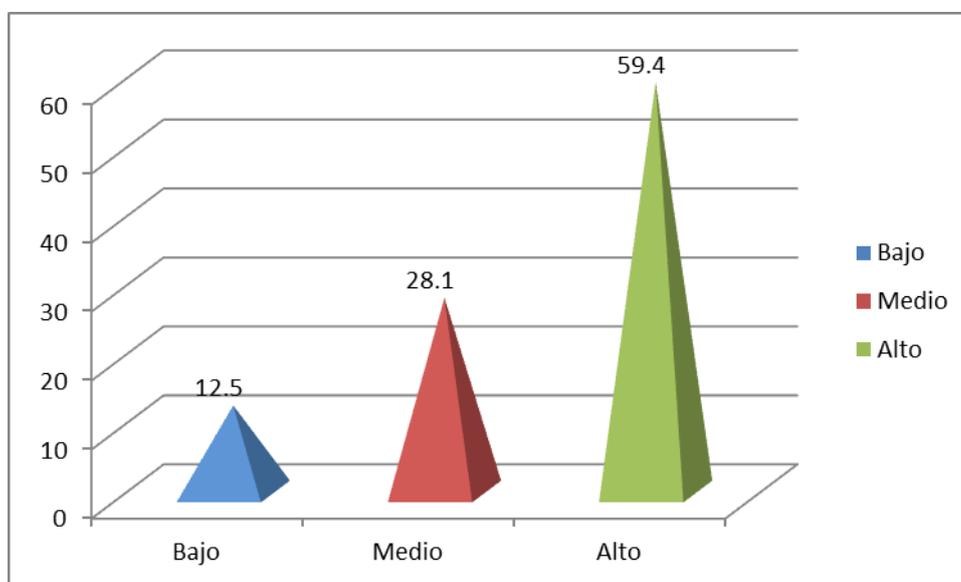
Se concluye que las madres a nivel general en un 56.25% no tienen conocimiento sobre la importancia de la lonchera escolar.

**Tabla 2**

*Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas; después de la aplicación del taller “Alimentos saludables”*

Nivel de conocimiento	fi	%
Bajo	08	12.5
Medio	18	28.1
Alto	38	59.4
Total	64	100.0

**Fuente:** Resultados de la encuesta



**Figura 2:**

*Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritiva, después de aplicar el taller*

**Fuente:** Tabla 2

La tabla 2 muestra el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en su dimensión importancia de los grupos de alimentos después de la aplicación del taller “Alimentos saludables”, en esta se evidencia que el 59.4% de las madres de los niños

tienen un nivel alto, seguido de un 28.1% nivel medio y finalmente el 12.5% presentan un nivel bajo.

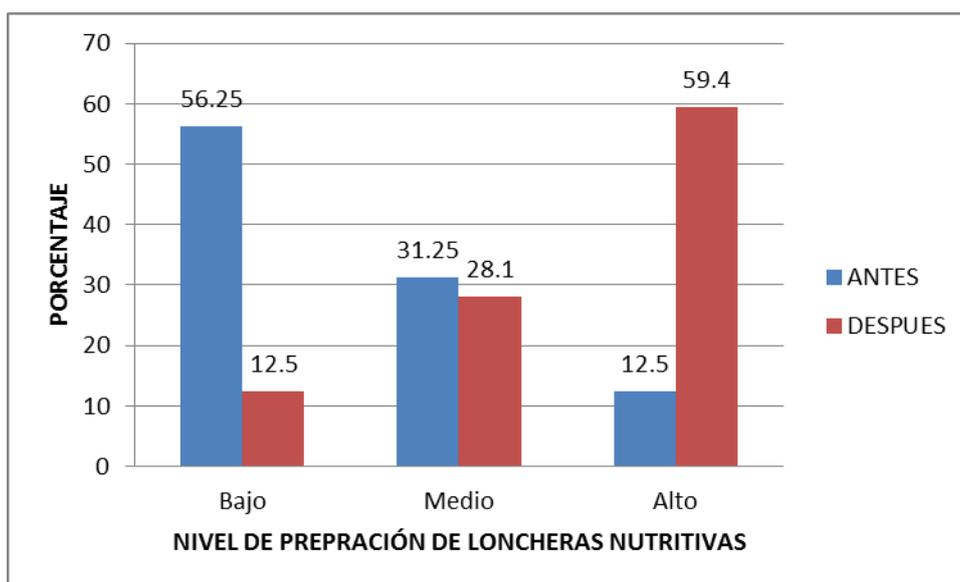
Se concluye que las madres a nivel general en un 87.5% tienen un nivel de conocimiento entre medio y alto sobre la importancia de la lonchera escolar; lo que se infiere que se ha mejorado a comparación de los resultados obtenidos antes de la aplicación del taller “Alimentos saludables”

**Tabla 3**

*Comparación de los niveles de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas; antes y después de la aplicación del taller “Alimentos saludables”.*

Nivel de conocimiento	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
Bajo	36	56.25	08	12.5
Medio	20	31.25	18	28.1
Alto	8	12.50	38	59.4
Total	64	100.0	64	100.0

**Fuente:** Tabla 1 y 2



**Figura 3:**

*Comparación del nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritiva*

**Fuente:** Tabla 2

La tabla 3 muestra la diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de la Institución Educativa Inicial N°1363-Llapa- 2017; en esta se evidencia que de un 56.25% se ha disminuido el nivel de conocimiento en el nivel bajo a un 12.5%; es decir se ha reducido en un 43.7%; en el nivel medio en un 31.25% y se ha incrementado en el nivel alto de un 12.5% a un 59.4% es decir en un 46.9%:

De lo observado se infiere que las madres han incrementado su nivel de conocimiento en la preparación de loncheras nutritivas; producto de la aplicación del taller “Alimentos saludables”

## **9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **9.1. Conclusiones**

- El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en las madres de los niños es bajo en un 56.25%, medio en un 31.25% y alto un 12.5%; antes de la aplicación del taller “Alimentos Saludables”
- El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas, después de la aplicación del taller “Alimentos saludables”, en un 59.4% de las madres tienen un nivel alto, seguido de un 28.1% nivel medio y finalmente el 12.5% presentan un nivel bajo.
- Al comparar los niveles obtenidos entre el pre test y post test se percibe que en el nivel bajo se ha reducido en un 43.7%; en el nivel medio en un 3.15% y se ha incrementado en el nivel alto de conocimiento en un 46.9%, producto de la aplicación del taller “Alimentos saludables”.

### **9.2. Recomendaciones**

- A la dirección de la Institución Educativa Inicial N°1363- Llapa- 2017, implementar en las reuniones de padres de familia el taller “Alimentos saludables”, con el propósito de mejorar la preparación de los alimentos en el Programa qaliwarma.

- Difundir el taller “Alimentos saludables” entre todos los docentes y directores de nuestro medio, para de esa manera ir incentivando a la preparación de loncheras nutritivas con productos de nuestro medio.
- Hacer llegar la presente investigación a los clubes de madres, programa cuna más, qaliwuarma y otros quienes velan por la alimentación de la niñez, adolescente y adulto la preparación de alimentos nutritivos y su importancia
- Se recomienda dar volantes informativos sobre la importancia de la lonchera escolar a las madres y que se enteren mediante este medio informativo los beneficios que traerá la importancia de la lonchera en la alimentación de sus hijos.

## **10. AGRADECIMIENTO**

Mi profundo agradecimiento a nuestro Padre Celestial por haberme permitido culminar con el presente trabajo de investigación y de esta manera dando fin a una etapa de mi carrera profesional.

Asimismo, a los docentes que han contribuido en nuestra formación profesional con sus orientaciones y sus sabias enseñanzas.

A los niños, docentes que nos permitieron realizar el presente trabajo de la institución educativa donde se ejecutó el proyecto.

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, A., Alonso, M., Aparicio, A., Aparicio, M., Aranceta, j., y Arroba, L. (2007). *Manual práctico de nutrición en pediatría*. Madrid.
- Alvarado, J. M. (2013). *Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo - 2012*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Álvarez, D., Sánchez, J., Gómez, G., y Tarqui, C. (2012). Evolución de la desnutrición crónica en menores de cinco años en el Perú. *Rev. Perú*.
- (Baur L,2004).La población Latinoamérica, ha cambiado de una condición de alta prevalencia de bajo peso y déficit de crecimiento.
- Barroco, Ochoa y otros (2014), afirman: una alimentación saludable en el hogar debe complementarse con los alimentos que se consumen en la escuela.(P.45)
- (Beth,2010) Intervenir en la determinación del concepto que ellos asimilan de una alimentación sana o saludable
- Biesalski, H. (2013). *Nutrición*. Madrid: Publicaciones Medica Panamericana S.A. .
- Borgues, (2005). Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma
- Canales, O. (2010). Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la institución educativa San José, el Agustino, 2009. Lima.
- Condori, Y. , y Esquivel, E. (2006). Nivel cognitivo alimentario de madres en relación al estado nutricional de escolares del primer grado de instituciones educativas estatales, puno 2006. Puno: Informe para obtener el título profesional de enfermería.
- Delgado (2016), expresa que “la alimentación es un acto voluntario. /(p.26)

- ESSALUD. (2005). Plan concertado regional por la infancia puno 2005-2010. *Mesa de concertación para la lucha contra la pobreza*, 23-29.
- (ENSIN, 2010). Determinó que la población Colombiana no práctica una alimentación saludable
- Hallasi, D. y Condori, M. (2016). “Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016”.
- Hernández R. (2006) El presente estudio corresponde al tipo de investigación aplicada por que investiga los resultados de un antes y después de la experiencia.
- Hernández, E., Armayones, M., Boixados, M., Pousada, M., Guillamon, N., & Gómez, B. (2009). *Salud y red*. Barcelona: Publicaciones edicion.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico: Publicaiones McGraw-Hill Interamericana.
- ,Institute of Medicine,2007. Identificó la misma tendencia en los hábitos alimentarios
- Instituto Nacional de Salud, 2010) las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales,
- Leal, F. J. (2014). *Preguntas de padres y madres*. Bogota: publicaciones internacional Medica .
- MINSA. (2008). *Programa de alimentación y nutrición*. Ed. Bracamonte. Lima.
- MINSA. (2013). Ministerio de salud. Recuperado el 3 de 10 de 2014. [http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues\\_06.html](http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/utilesaludables/ues_06.html).
- Ministerio de Salud, (2014) y la Gerencia de Educación se unieron para promover más de 30 alternativas de loncheras saludables para los niveles de Inicial,

- Moya, R., Y Saravia, G. (2004). *Probabilidades e inferencia estadística*. Lima: Editorial San Marcos.
- OMS. (2010). Alimentos nutritivos. Organización de la salud, p.23-26-30
- OMS. (28 de Febrero de 2012). Organización mundial de la salud. Obtenido de sitio web de Organización mundial de la salud: <http://www.who.int/es/>
- Peña, D. (2013). 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.
- Ramos, J. (2011). Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011. Quito: Tesis para optar el título profesional de nutricionista dentista
- Requena, L. (2006). Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la institución educativa n°. Lima: Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería.
- Reyes, S. (2015). Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima.
- Sánchez, N. (2010). Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”. Mexico.
- UNESCO. (2006). *UNESCO, Comisión Nacional Peruana, “Educación Nutricional para una Vida Saludable”*, Lima: San Marcos.

UNICEF, O. M. (2010). *Para la vida*. Nueva York: United Nations .

Valderrama, S. (2009). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.

UNICEF. (2013). Datos y cifras claves sobre nutrición.

(WHO, 2014). una alimentación saludable durante la niñez

Valdivia, G., Moran, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A., & Hidalgo, M. (2012). Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano – 2012. Lima: Publicaciones Miraflores.

Vásquez, C., López, C., Nomdedeu, A., y Calvete, A. (2005). Alimentación y nutrición. Madrid.

## **12. ANEXO Y APÉNDICE**

### **INSTRUMENTO**

#### **CUESTIONARIO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR NUTRITIVA**

Buenos días mi nombre es: .....el presente cuestionario tiene como objetivo obtener la mayor información sobre el conocimiento de la preparación de las lonchera escolar. El presente cuestionario es anónimo y totalmente confidencial.

#### **I. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA ESCOLAR**

##### **1. La función de la lonchera escolar es.**

- a) Mantener una dieta balanceada
- b) Satisfacer las necesidades del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) Reemplazar el almuerzo del niño
- e) Favorecer la memoria del niño

##### **2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:**

- a) Una caja de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Sopa, segundo y refresco

##### **3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:**

- a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) gaseosa, naranja y pan
- d) pan con pollo, plátano y limonada
- e) frugos, galleta dulce y manzana

- 4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:**
- a) manzana y mandarina
  - b) limonada y naranjada
  - c) pan y queque casero
  - d) huevo sancochado y pollo deshilachado
  - e) zumo de manzana y galleta soda
- 5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:**
- a) plátano y naranja
  - b) jugo de piña y zumo de manzana
  - c) huevo sancochado y pollo deshilachado
  - d) yogurt y mandarina
  - e) manzana y queque casero
- 6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**
- a) pan
  - b) yema de huevo
  - c) mantequilla
  - d) mermelada
  - e) mandarina
- 7. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**
- a) manzana
  - b) mermelada
  - c) carne de pollo
  - d) mantequilla

- e) naranjada

## **PROGRAMA- TALLER – PROPUESTA**

### **IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS**

**8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:**

- a) Gaseosa
- b) Frugos
- c) Refresco natural
- d) Café
- e) Té

**9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:**

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo

**10. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:**

- a) Brindar energía a las células del organismo
- b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- c) Regular el equilibrio de líquidos
- d) Formar y reparar células del cuerpo
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

**11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:**

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo

d) Brindar energía a las células del organismo e) Formar y reparar células del cuerpo.

**12. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina**

- a) Vitamina Z
- b) Vitamina P
- c) Vitamina Q
- d) Vitamina A
- e) Vitamina R

**13. Marque usted la alternativa que presenta un mineral**

- a) Mantequilla
- b) Palta
- c) Hierro
- d) Huevo
- e) Queso

**14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**

- a) mantequilla
- b) naranja
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) naranjada

**15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva**

- a) queso

- b) pan
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) mantequilla

**Anexo 2: Hoja de codificación**

<b>PREGUNTA- VARIABLE</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>CÓDIGO</b>
1.La función de la lonchera escolar es:	Correcta Incorrecta	1(b) 0
2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
3.Un ejemplo de lonchera nutritiva es:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
4. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(e) 0
5. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
6. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(b) 0
7. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
8. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
9. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina	Correcta Incorrecta	1(d) 0
10. Marque usted la alternativa que presenta un mineral	Correcta Incorrecta	1(c) 0
11. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(a) 0

12. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(d) 0
13. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(b) 0
14. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva	Correcta Incorrecta	1(d) )
15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:	Correcta Incorrecta	1(c) ) 0

### Baremo

Para medir el nivel de conocimiento sobre loncheras escolares se realizó 15 preguntas en referencia a la preparación de los alimentos nutricionales. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, su categorización fue por la escala de Stanones y su validación por Pearson, la cual se obtuvo que el instrumento tenga una confiabilidad de 0.78.

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Importancia de la lonchera escolar.	7	1,2,3,4,5,6,7
2	Importancia de los grupos de alimentos	8	8,9,10,11,12,13,14,15

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 6

Nivel de conocimiento medio: 7 – 8

Nivel de conocimiento alto : 9 – 15

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de lonchera**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 2

Nivel de conocimiento medio : 3 – 4

Nivel de conocimiento alto : 5 – 7

**Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los grupos de alimentos**

Nivel de conocimiento bajo : 0 – 3

Nivel de conocimiento medio : 4 – 5

Nivel de conocimiento alto : 6 – 8

## ANEXO 3

### Propuesta de loncheras escolares nutritivas

#### **Queridos madres aquí unos consejos:**

La lonchera escolar es el refuerzo de energía que ayuda al niño a cubrir sus necesidades alimenticias y mejorar su rendimiento escolar a media mañana o tarde. Por lo cual es importante que su composición sea la correcta y no incluya comida “chatarra” o golosinas, que en lugar de hacerle un bien al alumno le perjudique en su salud.

#### **Que Alimentos debe llevar la lonchera.**

El refrigerio de los niños(as) llevara siempre tres elementos necesarios para el desarrollo normal del niño en las aulas; una fuente de energía, alimentos que ayuden a regular las funciones del cuerpo y a su formación.

- Alimentos que ayuden a dar energía: **Grasas y Carbohidratos.**
- Aceitunas, maní, pecanas, pasas, pan, keke, galletitas, etc.
- Alimentos que ayuden a regular las funciones del cuerpo: **Vitaminas y minerales.**
- Frutas, verduras y bebidas (agua, refrescos, jugos)
- Alimentos que ayuden a formar. **Proteínas**
- Huevos, lácteos (leche, yogurt o queso), carnes, embutidos.

El contenido alimenticio de la lonchera es fundamental para complementar entre el 10 y 15 por ciento de las necesidades nutritivas que un niño necesita al día. Es fuente de energía adicional para que el pequeño preste mayor atención en la clase y no se duerma. Pero ¡atención! , estos refrigerios no reemplazan a ninguna de las tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena), pues, son un complemento. Por tal razón deber ser raciones con alto nivel energético y proteico, de fácil digestión y manipulación. Evitar alimentos que se fermenten, porque pueden afectar el sistema digestivo y el rendimiento del niño.

Además, la lonchera de un pequeño de 3 años es diferente a la de uno de 9 años. Por ejemplo para el primero es recomendable que los alimentos sean en pequeñas porciones y de fácil consumo. La cantidad ira en aumento conforme crezca el menor.

Si los alumnos se quedan más tiempo en el colegio (toda la mañana y gran parte de la tarde), es aconsejable que lleven un plato de segundo, tipo almuerzo, y una fruta; además de una bebida, para consumirla a la hora del almuerzo.

#### **Loncheras Regionales**

*En la Sierra*, se pueden enviar alimentos locales como habas sancochadas, papa, chuño, mote de maíz con queso o trigo sancochado, charqui y maíz tostado.

*Para la Selva*, cecina, plátano maduro, juanes, zuri tostado, chifles y otros.

#### **RECOMENDACIONES:**

- Las madres deben hacer participar a sus hijos en la selección de los alimentos y la preparación de la lonchera, para que la consuman con mayor agrado a la hora del recreo.

- Recomendar a los niños que se laven las manos antes de consumir los alimentos y se cepillen los dientes después de ingerirlos.
- Es importante que el refrigerio sea de fácil digestión, variado, apetitoso y de rápida preparación.
- Si la lonchera es de plástico, lavarla todos los días y mantener limpio su interior.
- Los recipientes para llevar los alimentos tienen que ser prácticos, seguros y limpios.
- Proteger con servilletas o una tela limpia los panes. Colocar las frutas limpias y cubiertas.
- Si el niño tiene problemas de sobrepeso, elija alimentos que están bajo la denominación light, tienen menos calorías, grasas y azúcares, que ayudaran al niño si necesita controlar el peso.

## **PROYECTO DE LONCHERAS NUTRITIVAS**

### **I. DATOS INFORMATIVOS**

- 1.1. UGEL : SAN MIGUEL
- 1.2 I.E.I. : 1363-LLAPA
- 1.3 DIRECTOR : JOSE ISRAEL ARIAS ROMERO
- 1.4 PROFESORA : NANCY LOZANO SUAREZ
- 1.5 EDAD : 3-4-5 AÑOS DE EDAD

### **II. TÍTULO DEL PROYECTO: “Preparamos Alimentos Saludables”**

### **III. NECESIDADES E INTERESES:**

- Conocer las propiedades nutritivas de los alimentos de su comunidad.
- Aprender a consumir loncheras con alimentos nutritivos.
- Practicar hábitos alimenticios.
- Preparar recetas sencillas con alimentos nutritivos.

### **IV. SITUACIÓN DEL CONTEXTO:**

Existen en las madres del nivel inicial desconocimiento y falta de práctica de hábitos alimenticios, lo que ocasiona una inadecuada alimentación generando mala nutrición y hasta enfermedades, que contribuyen al mal funcionamiento del sistema digestivo, así como a la carencia de sustancias apropiadas para el normal desarrollo del crecimiento de los niños.

### **V. TEMA TRANSVERSAL:**

- Educación para la gestión de riesgos y conciencia ambiental.

**PRODUCTO:**

- Preparación de recetas con alimentos nutritivos de la comunidad.
- Aprenden a alimentarse de manera saludable.

**VI. PRE-PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO**

¿Qué haré?	¿Cómo la haré?	¿Qué necesitaré?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y valorar los alimentos oriundos del Perú.</li> <li>- Aprender a alimentarse saludablemente.</li> <li>- Conocer los alimentos nutritivos y no nutritivos.</li> <li>- Conocer y practicar hábitos adecuados de alimentación</li> <li>- Higiene de los alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observando</li> <li>- Escuchando</li> <li>- Degustando</li> <li>- Experimentando</li> <li>- Visitando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alimentos de la zona</li> <li>- Libros</li> <li>- Videos</li> <li>- Álbumes</li> <li>- Revistas</li> </ul>

**VII. INTENCIÓN DEL PROYECTO**

- Que los niños aprendan a alimentarse de manera adecuada, reconociendo y valorando los alimentos oriundos de su país.

**VIII. APRENDIZAJES ESPERADOS:**

Área	Competencias	Capacidades	Indicadores (R.A)
<b>PERSONAL SOCIAL</b>	<p><b>IDENTIDAD PERSONAL</b> Actúa con seguridad, iniciativa y confianza en sí mismo mostrando autonomía en las actividades cotidianas de juego, alimentación, higiene, cuidando su integridad física. (RUTAS)</p>	<p><b>Autonomía</b> Toma decisiones y realiza actividades con independencia y seguridad, según sus deseos, necesidades e intereses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Come sus alimentos en un lugar adecuado y en la posición correcta utilizando los materiales (servilletas, individual) necesarios.</li> <li>- Mastica bien los alimentos antes de ingerirlos.</li> <li>- Se lava las manos antes de comer sus alimentos.</li> </ul>

Área	Competencias	Capacidades	Indicadores (R.A)
<b>CIENCIA Y AMBIENTE</b>	<p><b>CUERPO HUMANO Y CONSERVACIÓN DE LA SALUD</b>  Practica con agrado hábitos de alimentación, higiene y cuidado de su cuerpo, reconociendo su importancia para conservar su salud.  (DCN)</p>	<p><b>Demuestra</b> hábitos alimenticios para el aprovechamiento de los alimentos que ingiere: utiliza los cubiertos participando en la hora de la alimentación familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elige alimentos nutritivos en su alimentación diaria identificando u importancia.</li> <li>- Utiliza adecuadamente los cubiertos al ingerir sus alimentos.</li> </ul>
<b>MATEMÁTICA</b>	<p><b>CAMBIO Y RELACIONES</b>  Resuelve situaciones problemáticas de contexto real y matemático que implican la construcción del significado de las relaciones y funciones...</p>	<p>Matematiza  Representa  Comunica  Elabora  Utiliza  Representa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce características de los alimentos (color, textura, olor, sabor) en su visita al mercado y en el aula.</li> <li>- Forma colecciones de alimentos según sus características.</li> </ul>
<b>COMUNICACIÓN</b>	<p><b>COMPRENSIÓN ORAL</b>  Comprende críticamente diversos tipos de textos orales en diferentes situaciones comunicativas, mediante procesos de escucha activa, interpretación y reflexión.</p>	<p><b>Escucha activamente</b> mensajes en distintas situaciones de interacción oral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sigue la secuencia de la preparación de la ensalada de verduras.</li> <li>- Comprende el mensaje de los diversos textos que escucha en una narración.</li> </ul>





Fecha	Actividades	Estrategias	Recursos
<b>Lonche ra 02</b>	<p>¡Buenos días mamas!</p> <p>¡En mi casa es así!</p> <p>Evitemos enfermedades practicando hábitos de alimentación</p>	<p><b>Actividades permanentes de entrada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acciones de Rutina</li> </ul> <p><b>Intención Pedagógica del Día:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocen alimentos nutritivos y no nutritivos.</li> <li>- Clasifican alimentos</li> </ul> <p><b>Utilización libre de los alimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se organizan todas las madres para preparar una rica lonchera</li> </ul> <p><b>Actividad de Dramatización:</b></p> <p><b>Motivación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente dice que vamos a ver una dramatización que nos va a enseñar a evitar enfermedades.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente entra disfrazada de una niña sucia y entra comiendo una manzana con las manos sucias y de pronto se empieza a quejar porque le duele la barriga, llora y llora.</li> <li>- Pregunta ¿madres saben qué me sucede? ¿Por qué me duele la barriga? ¿Saben qué debo hacer para no enfermarme?</li> <li>- Las madres dan sus opiniones.</li> <li>- Dialogamos con las madres y con los niños con ayuda de tarjetas sobre los buenos y malos hábitos, pegando en 2 papelotes para que comparen.</li> <li>- Explicamos que nos enfermamos cuando comemos los alimentos sin lavar, cuando no nos lavamos las manos, cuando no cuidamos la limpieza de los alimentos, cuando comemos en lugares sucios y poco seguros.</li> <li>- Nombran los buenos hábitos.</li> <li>- Aprenden el lema “A los microbios nunca los veo, porque los mato con el aseo”.</li> </ul>	

Fecha	Actividades	Estrategias	Recursos
	<p>¡Preparan una rica lonchera de choclo con huevo!</p>	<p><b>Ejecución del Proyecto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordamos la importancia de las loncheras para sus hijos.</li> <li>- Preguntamos ¿Qué propósito debemos recalcar a las madres sobre las loncheras nutritivas?</li> <li>- Para ello debemos organizarnos en grupos.</li> <li>- Sacamos las mesas al patio y las distribuimos</li> <li>- Pedimos a cada grupo que preparé los alimentos que le corresponde</li> <li>- Los madres primero clasifican los alimentos según su criterio.</li> <li>- Una vez que terminaron pedimos que se sienten y veremos si es que los alimentos que escogieron a su grupo.</li> <li>- Pegamos un papelote por cada grupo de alimentos.</li> <li>- Pero en cada papelote habrá una figura que represente al grupo de alimentos:</li> <li>- Explicamos que los alimentos son importantes en la vida de los niños</li> <li>-</li> <li>- Después de la explicación las madres se preparan para la preparación de las loncheras nutritivas</li> <li>- Reúnen todos los ingredientes que trajeron para el preparativo.</li> <li>- Los choclos los cocinan en una olla con bastante agua.</li> <li>- Los huevos los cocina en otra olla</li> </ul> <p><b>Actividad de Aseo, Refrigerio</b> Las madres disgustan lo preparado</p>	<p>Mes</p> <p>Papelotes Letras</p> <p>Choclos Huevos</p>
Lonchera 03		<p><b>Actividades permanentes de Entrada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acciones de rutina.</li> </ul> <p><b>Intención Pedagógica del Día:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocen la Pirámide Alimenticia.</li> </ul>	

Fecha	Actividades	Estrategias	Recursos
	<p>¡Juego y me divierto!</p> <p>¡Me alimento bien para crecer fuerte, sano y tener muchas energías!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practican hábitos alimenticios: uso de los utensilios de comer.</li> </ul> <p><b>Utilización libre de las madres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acciones de rutina.</li> </ul> <p><b>Ejecución del Proyecto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decimos a las madres que jugaremos un divertido juego llamado "El bingo de los alimentos". (ampliar las imágenes para imprimirlas)</li> </ul> <div data-bbox="651 705 1133 913" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicamos que el juego consiste en ir marcando en una cartilla los alimentos que van saliendo en la ruleta y que irá "cantando" la profesora.</li> <li>- El que complete todos los alimentos de la cartilla ganará.</li> <li>- Después del juego preguntamos a las madres ¿Saben por qué debemos comer estos alimentos? ¿Qué alimentos nos protegen de las enfermedades? ¿Cuáles nos dan energías? ¿Qué debemos comer para crecer?</li> <li>- Presentamos una pirámide alimenticia y preguntamos si saben qué es esto.</li> <li>- Decimos que, así como hemos aprendido de donde vienen los grupos de alimentos, ahora aprenderemos qué debemos comer para crecer, estar sanos y tener energías.</li> <li>- Se les muestra siluetas los animales que nos dan su carne y otros productos, la observan y comentan. Pedimos a algunas madres que las peguen dentro de la pirámide.</li> <li>- Dialogamos sobre la importancia del consumo de estos alimentos para nuestro crecimiento.</li> </ul>	<p>Materiales</p> <p>Ruleta Cartillas Maicitos</p> <p>Pirámide de corrospum</p> <p>Siluetas variadas de los grupos de alimentos</p>

Fecha	Actividades	Estrategias	Recursos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentamos siluetas de alimentos que nos protegen de las enfermedades y los nombramos: coliflor, lechuga, zanahoria, zapallo, tomate, naranjas, fresas, sandía, manzana, peras. Las observan y describen. Pedimos a algunos niños que las peguen dentro de la pirámide.</li> <li>- Luego identifican a las frutas y verduras como los alimentos que nos protegen de las enfermedades, porque tienen muchas vitaminas que necesita nuestro cuerpo para estar sano.</li> <li>- Explicamos que hay alimentos que nos dan mucha fuerza y energías para poder jugar, estudiar, hacer deporte.</li> <li>- Se les muestra una lámina con estos alimentos: aceite, menestras, papas, fideos, azúcar, chocolates, etc. los observan e identifican. Pedimos a algunos niños que las peguen dentro de la pirámide.</li> <li>- Una vez completada la pirámide hacemos un repaso para que los madres retengan mejor la información.</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Actividad de la experiencia de los alimentos</b></p>	<p>Ficha Tijeras Colores</p>

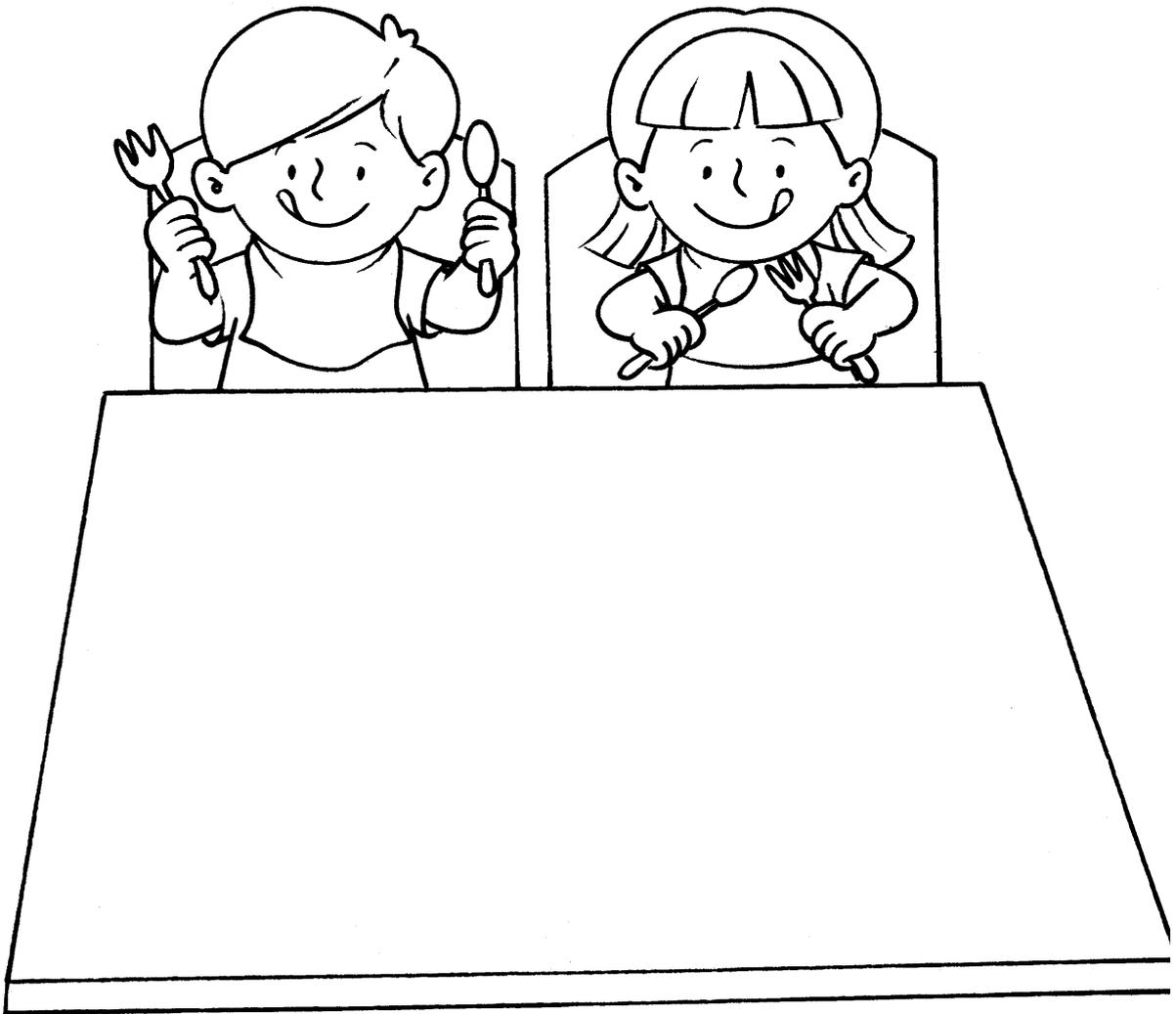
Fecha	Actividades	Estrategias	Recursos
	<p>“Practicamos a realizar un rico postre de ocas con leche”</p>	<p>Experiencia Directa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavamos las ocas ,luego las ponemos a cocinar con agua.</li> <li>• L a leche la cocinamos .</li> <li>• Después los dos ingredientes los mezclamos con un poco de azúcar.</li> <li>• Cuando está listo lo degustamos con las madres y los niños.</li> </ul>	<p>Ocas Leche Azúcar Leña ollas</p>
<p><b>Lonche ra 04</b></p>	<p>¡Juego y me divierto! ¿Qué alimentos debo traer en mi lonchera?</p>	<p><b>Actividades Permanentes de Entrada:</b> - Acciones de rutina.</p> <p><b>Intención Pedagógica del Día:</b> - Reconocen alimentos nutritivos y no nutritivos. - Aprenden a consumir Loncheras nutritivas, comen su Lonchera. - Practican hábitos alimenticios: Cuidados en la alimentación – evitan enfermedades.</p> <p><b>Ejecución del Proyecto:</b> - Presentamos la silueta de Noño y de Quico, cada uno con su lonchera. - Decimos a los niños que ellos se van todos los días con sus loncheras al jardín. - Preguntamos ¿Cuál de los 2 estará bien alimentado? ¿Por qué? - Luego pegamos las siluetas en la pizarra y decimos para descubrir quién se alimenta bien vamos a abrirlas. - Al abrir la lonchera de Noño encuentran solamente comida chatarra y al abrir la de Quico, encuentran alimentos saludables. - Explicamos que todos son alimentos, pero que unos son nutritivos y otros no lo son.</p>	<p>Materiales</p> <p>Siluetas</p>

Fecha	Actividades	Estrategias	Recursos
	<p>¡Consumimos nuestra lonchera nutritiva!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alimentos nutritivos nos ayudan a crecer, a no enfermarnos y nos dan mucha fuerza.</li> <li>- Los no nutritivos como los caramelos, chizitos, gaseosas y otras golosinas hacen carear mis dientes, me hacen enfermar del estómago y no me hacen crecer.</li> <li>- ¿Preguntamos ¿Quién de los 2 niños come alimentos nutritivos? ¿Qué lonchera prefieres comer tú?</li> <li>- Entregamos a cada grupo siluetas de diferentes alimentos los observan y clasifican como nutritivos y no nutritivos.</li> <li>- Entregamos a cada mesa papelotes con el dibujo de una lonchera gigante, dentro de ella dibujarán los alimentos</li> <li>- Presentamos el tren lonchera y proponemos a las madres algunas ideas de lo que pueden traer en sus loncheras para la semana.</li> <li>- Explicando por qué debemos comer esos alimentos.</li> <li>- “Me alimentan”, “Me siento bien” y “Distingo alimentos”.</li> <li>- Pedimos a las madres que saquen sus alimentos que trajeron de cada para empezar a realizar la experiencia, como.</li> <li>- Al sacar las madres sus productos encontraran alimentos oriundos de nuestra sierra peruana, que los buenos campesinos han sembrado para que todas las personas los comamos y estemos bien alimentados.</li> <li>- Les explicamos que estos alimentos son muy nutritivos y saludables, que debemos consumirlos a menudo para crecer fuertes y sanos.</li> <li>- Nombran los alimentos que trajeron.</li> <li>- Describen el aroma y sabor mientras los preparan con mucha alegría</li> </ul>	<p>Siluetas</p> <p>Papelotes</p> <p>Fichas Colores Lápiz</p> <p>Loncheras Alimentos andinos</p> <p>Maíz Agua Leña charqui</p>

Fecha	Actividades	Estrategias	Recursos
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- El maíz lo preparan en una olla grande con bastante agua, porque va hirviendo se va esparciendo y con bastante leña</li> <li>- El charqui lo preparan de la carne de res, chanco, oveja u otro animal de la zona (seca) con aceite y sal</li> <li>- Al ultimo todas las madres disgustase plato típico de la zona.</li> </ul>	

## ME ALIMENTO BIEN

- *Reconoce a los personajes ¿Qué van a hacer? ... alimentos nutritivos y los pega sobre la mesa. Responde: ¿Qué comen los niños?, ¿Por qué? Escucha y aprende la poesía.*



Si muchos dulces comes te puedes enfermar. Si comes tus guisantes, crecerás como un gigante.

Come verduras y fruta y de la leche, disfruta. Termina todo tu plato y crecerás sano y guapo.





