

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE CONTENIDO Y  
CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA SALUDABLE DE PREESCOLARES  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N.º 913 “SHILLA MOYOCOCHA”  
DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2023**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**

**Bach, en Enf. ROJAS CARUAJULCA SARITA LIZBETH**

**ASESORA:**

**DRA. LIC. ENF: DIORGA NÉLIDA MEDINA HOYOS**

**CAJAMARCA – PERU**

**2024**

## CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

- Investigador: **Sarita Lizbeth Rojas Caruajulca**  
DNI: **73536168**  
Escuela Profesional/Unidad UNC:  
**Escuela Profesional de Enfermería**
- Asesor:  
**Dra. Diorga Nélide Medina Hoyos**  
Facultad/Unidad UNC:  
**Facultad de Ciencias de la Salud**
- Grado académico o título profesional  
 Bachiller     Título profesional     Segunda especialidad  
 Maestro     Doctor
- Tipo de Investigación:  
 Tesis     Trabajo de investigación     Trabajo de suficiencia profesional  
 Trabajo académico
- Título de Trabajo de Investigación:  
**Nivel de Conocimiento de las madres sobre contenido y características de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 913 "Shilla Moyococha" de la ciudad de Cajamarca, 2023**
- Fecha de evaluación: **9/7/2024**
- Software antiplagio:  TURNITIN     URKUND (OURIGINAL) (\*\*)
- Porcentaje de Informe de Similitud: **6%**
- Código Documento: **oid:3117:365431020**
- Resultado de la Evaluación de Similitud:  
 APROBADO     PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 16/7/2024



\* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

Copyright ©

ROJAS CARUAJULCA SARITA LIZBETH

Todos los Derechos Reservados

**FICHA CATALOGRÁFICA**

**Rojas, S. 2024. Nivel de conocimientos de las madres sobre contenido y características de la lonchera saludable de los preescolares de la institución educativa inicial N.º 913 “Shilla Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023/**  
Rojas Caruajulca Sarita Lizbeth/. 75 páginas

Asesora (a): Dra. Diorga Nélica Medina Hoyos

Disertación académica para optar el título Profesional de Licenciada en Enfermería- UNC  
2024

Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y característica de la lonchera saludable de los preescolares de la Institución Educativa Inicial N°913 "Shilla Morococha" de la ciudad de Cajamarca, 2023.

AUTORA: Bach. Sarita Lizbeth Rojas Caruajulca  
ASESORA: Dra. Diorga Nélide Medina Hoyos

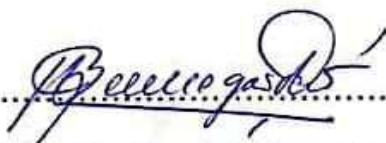
Tesis aprobada por los siguientes miembros

### JURADO EVALUADOR

.....  


Mg. Segunda Aydeé García Flores

Presidenta

.....  


M. Cs. Petronila Angela Bringas Durán

Secretaria

.....  


Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera

Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Atahualpa 1050

Teléfono/ Fax 36-5845



MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 11 am del 1 de Julio del 2024 los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada: Nivel de conocimientos de las madres sobre crecimiento y características de la Lactancia Saludable de Preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 913 "Hella Mayococha" de la del (a) Bachiller en Enfermería: ciudad de Baguanes, 2023  
Santa Elizabeth Rojas Barcojuben

Siendo las 1 pm del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: Muy Buena, con el calificativo de: 17, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra A.P.T.O. para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador		Firma
Nombres y Apellidos		
Presidente:	Mg. Segundo Aydee Garcia Flores	
Secretario(a):	M. Cs. Ronielo Angela Brinzas Duran	
Vocal:	Dra. Dolores Encarnelina Chavez Lahuza	
Accesitaria:	Dra. Maria Elena Bandalis Urteaga	
Asesor (a):	Dra. Dora Nilida Medina Hoyer	
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)

REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)

DESAPROBADO (10 a menos)

## DEDICATORIA

A Dios, pues es quien nos da la sabiduría, fuerzas e inteligencia para poder continuar en este arduo camino.

A mis queridos padres, Victor Rojas y Dina Caruajulca por su inmenso amor y su apoyo incondicional, por la paciencia y ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, y coraje para conseguir mis objetivos.

A mis hermanos Jorge y Melvin, por brindarme consejos, por su comprensión, por siempre estar para mí con su apoyo moral y económico.

A mi Mamita Luisa en el cielo, que, aunque no está aquí para celebrar este logro, siempre llevaré en mi corazón el amor y el apoyo que me brindó durante este camino.

A mis familiares quienes me ayudaron en este transcurso de mi formación académica, por su preocupación y por siempre estar pendiente de mí.

## AGRADECIMIENTO

La presente investigación no hubiera sido posible sin la ayuda de Dios, quien nos da vida y salud, brindando sabiduría para poder desarrollarlo conforme a su voluntad, gracias a él en primer lugar.

En segundo lugar, deseo expresar mi agradecimiento a mi asesora la Dra. Diorga Nélica Medina Hoyos, por la dedicación y apoyo que ha brindado a esta investigación, por el respeto a nuestras sugerencias e ideas y por la dirección y rigor que ha facilitado a las mismas, así como también haberme tenido la paciencia para guiarme durante el desarrollo de la presente tesis.

En tercer lugar, a mi familia por brindarme su apoyo, moral y espiritual, de manera muy especial a la directora, niños y madres de la I.E.I. N.º 913- Shilla Moyococha, por las muestras de consideración y respeto, quienes gustosamente cooperaron para poder realizar dicha investigación, a todos ellos gracias.



## ÍNDICE

FICHA CATALOGRÁFICA	IV
DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO	IV
LISTA DE TABLAS	VI
LISTA DE ANEXOS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I:	2
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1. Planteamiento del Problema de Investigación	2
1.2. Formulación del Problema	4
1.3. Justificación	4
1.4. Objetivos:	5
CAPÍTULO II:	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.2. Teorías que Fundamentan la Investigación	10
2.3. Desarrollo Teórico de las Variables	11
2.4. Hipótesis	19
2.5. Variables	19
2.6. Operacionalización de Variables	20
CAPÍTULO III:	22
MARCO METODOLÓGICO	22
3.1. Diseño y tipo de estudio	22
3.2. Población de estudio	23
3.3. Criterio inclusión y exclusión	23
3.4. Unidad de análisis	23
3.5. Muestra:	23
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.7. Procedimiento para recolectar los datos	24
3.8. Validez y Confiabilidad del Instrumento	25
3.9. Procesamiento y análisis de datos	25
3.10. Consideraciones éticas	26
CAPÍTULO IV:	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS	42
	59

**LISTA DE TABLAS**

Tabla 1. Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido de la lonchera de preescolares de la institución educativa inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.	27
Tabla 2. Característica de la lonchera de los preescolares de la institución educativa inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.	29
tabla 3. Factores sociodemográficos de las madres de los preescolares de la institución educativa inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.	30
tabla 4. Nivel de conocimiento de las madres y características sobre contenido de la lonchera saludable de preescolares en la institución educativa inicial n.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.	33
tabla 5. Nivel de conocimiento sobre el contenido de la lonchera saludable según las características sociodemográficas de las madres de los preescolares en la institución educativa inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” en la ciudad de Cajamarca, 2023.	55
tabla 6. Características de la lonchera según las características sociodemográficas de las madres de los preescolares en la institución educativa inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” en la ciudad de Cajamarca, 2023.	56
tabla 7. Nivel de conocimiento.	57
tabla 8. Características de la lonchera.	58

**LISTA DE ANEXOS**

Anexo 1 Consentimiento informado	43
Anexo 2 Solicitud para autorizaciòn de ejecuciòn de trabajo de investigaciòn	46
Anexo 3 Cuestionario de evaluaciòn del conocimiento sobre el contenido de la lonchera	47
Anexo 4 Escala valorativa sobre características de la lonchera	52
Anexo 5 Prueba de Confiabilidad de alfa de cronbach	54

## RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo, Determinar la relación entre el nivel de conocimientos de las madres sobre el contenido y las características de la lonchera de los preescolares en la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” en la ciudad de Cajamarca, 2023. Método: de enfoque cuantitativo no experimental y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 37 madres y 37 loncheras de los niños; para evaluar el Nivel de conocimientos se usó un cuestionario de Contreras (2016); y para identificar las características de la lonchera se utilizó una escala valorativa de Navarro (2021), Resultados: 54.1% de madres tienen entre 20 y 28 años de edad, 67,6% con secundaria completa, 83.8% tienen de 1 a 2 hijos, 86.5% son amas de casa. En nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de las loncheras 56.8% alcanzó nivel medio, y 32.4% bajo. Al valorar las características de las loncheras se observó que 100% son no saludables. No se realizó prueba de hipótesis, porque no se obtuvo loncheras saludables, lo que es imposible poder hacer una prueba. Se concluye que el mayor nivel de conocimientos de las madres alcanzados es medio y 100% de loncheras no saludables.

Palabras Clave: Conocimiento de las madres, contenido de las loncheras, Características de las loncheras, preescolares.

## ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between the level of knowledge of mothers about the content and characteristics of the preschoolers' lunch box at the Initial Educational Institution N°. 913 “Shilla-Moyococha” in the city of Cajamarca, 2023. Method: non-experimental quantitative approach and correlational type. The sample was made up of 37 mothers and 37 children's lunchboxes; To evaluate the level of knowledge, a questionnaire from Contreras (2016) was used; and to identify the characteristics of the lunch box, a Navarro (2021) rating scale was used. Results: 54.1% of mothers are between 20 and 28 years old, 67.6% have completed secondary school, 83.8% have 1 to 2 children, 86.5% are housewives. In terms of mothers' level of knowledge about the contents of lunch boxes, 56.8% reached a medium level, and 32.4% reached a low level. When evaluating the characteristics of the lunch boxes, it was observed that 100% are unhealthy. No hypothesis test was carried out, because healthy lunch boxes were not obtained, which is impossible to do a test. It is concluded that the highest level of knowledge of the mothers reached is medium and 100% of unhealthy lunch boxes.

Keywords: Knowledge of mothers, content of lunch boxes, Characteristics of lunch boxes, preschoolers.

## INTRODUCCIÓN

La alimentación infantil es un tema de vital importancia para el desarrollo físico y cognitivo de los niños. Es por ello que la lonchera resulta fundamental dentro de la alimentación del menor, la cual es considerada como una comida intermedia entre las comidas principales como el desayuno y el almuerzo, esta va a permitir satisfacer las necesidades energéticas y de nutrientes. (1) Según la OMS una lonchera saludable debe incluir una cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, teniendo en cuenta que estas deben ser variadas y equilibradas, sin alimentos procesados o con alto contenido de azúcar, grasas saturadas y sodio. (2)

La calidad de estas loncheras depende en gran medida del nivel de conocimientos de las madres sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables, sin embargo, hoy en día se cometen errores muy frecuentes al preparar los alimentos para el niño, enviando golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido en grasas, los cuales generan malos hábitos alimenticios, como consecuencia de ello, los preescolares están mal alimentados y mal nutridos. (3) Esta problemática tiene un impacto significativo en la alimentación de nuestros niños menores de 5 años.

Esta investigación se realizó teniendo en cuenta la participación activa de las madres, en quienes se evaluó el nivel de conocimiento sobre el contenido de la lonchera saludable, y como esto va reflejada en las características de las loncheras que los preescolares llevan a su institución educativa, la cual tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimientos de las madres sobre contenido y características de la lonchera de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha”, con la finalidad de conocer la realidad de nuestras madres y encontrar aquellos factores que influyen en la alimentación de nuestros niños.

La tesis está organizada en cuatro capítulos:

**CAPÍTULO I:** Correspondiente al problema de investigación, constituido por el planteamiento, formulación, justificación y objetivos del trabajo.

**CAPÍTULO II:** Está presente el Marco Teórico, donde se desarrolló los antecedentes, teorías que fundamentan el trabajo, conceptualización y operacionalización de variables.

CAPITULO III: Tiene que ver con la metodología, en el cual incluye el tipo de diseño y el tipo de estudio, población, muestra, unidad de análisis, técnica e instrumento de recolección de datos, análisis estadístico, discusión y aspectos éticos.

CAPÍTULO IV. Contiene los resultados obtenidos, la interpretación y discusión de los resultados. Posteriormente, se incluyen las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO I:**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1.Planteamiento del Problema de Investigación**

La alimentación es uno de los determinantes de la salud muy importante, especialmente en el periodo preescolar. Dado que los niños pasan muchas horas en su centro educativo, es necesaria la provisión de alimentos en la lonchera, con la finalidad de complementar sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos saludables, alcanzando y manteniendo el funcionamiento óptimo del organismo, conservando o restableciendo la salud y disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades. Esta debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, sostenible y asequible. (4) Según la Organización Mundial de la Salud, una alimentación sana se otorga a través de los alimentos esenciales, en una cantidad y calidad adecuada, conformada por una variedad de alimentos que brinden los nutrientes suficientes, como: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales. (2)

La mala alimentación es uno de los grandes problemas de la vida moderna, debido a las prisas y a los horarios complicados, ha generado que la comida chatarra con el exceso en grasas saturadas, sal y calorías ganen terreno y como consecuencia dañen la salud. Una mala práctica puede provocar malnutrición, incidiendo en el crecimiento y desarrollo de los niños, en el sistema inmunológico y la alteración del desarrollo físico y mental. Si no se tiene una dieta balanceada y equilibrada que contemple todas las necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces se está hablando de una mala alimentación. (4)

En las últimas décadas, la salud infantil se ha convertido en un tema de gran preocupación a nivel global. En el 2019 la UNICEF lanzó el estado mundial de la infancia donde al menos 1 de cada 3 niños y niñas menores de 5 años padecen desnutrición y sobrepeso. (5) En el Perú, La Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2022, detalla que el 9.1% de la población menor de 5 años presentó sobrepeso y obesidad. El Sistema de información del Estado Nutricional (SIEN) informó que los niños menores de 5 años presentaban un incremento un 0.7% en desnutrición crónica siendo calificadas como alta prevalencia en la ciudad de Cajamarca. (6)



Las madres, quienes a menudo son las principales responsables de preparar las comidas de sus hijos, carecen de la información necesaria para seleccionar y combinar alimentos de manera adecuada, comúnmente en las instituciones educativas tanto públicas como privadas se observa que a la hora de refrigerio, la gran mayoría de las loncheras de los niños contienen alimentos no saludables denominados como comida chatarra: frugos, galletas, cereales, papas lays, entre otros, teniendo como consecuencia no satisfacer las necesidades en forma equilibrada de los niños, contribuyendo a problemas de salud como la obesidad, la malnutrición y la deficiencia de micronutrientes. (7) La calidad nutricional de las loncheras preparadas por las madres varía considerablemente, este problema se atribuye, en gran medida, al nivel de conocimiento que las madres tienen sobre alimentación y la preparación de loncheras saludables (8)

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la falta de conocimiento en las madres puede estar atribuida a diversos factores como, la instrucción de la madre, zona de residencia, presencia de dos o más hijos en el hogar, disponibilidad de saneamiento, influencia de medios de comunicación, la inseguridad alimentaria, la atención inadecuada, el entorno familiar insalubre, y la falta de servicios de atención en salud. Así mismo, se pueden ver afectados por los ingresos, la pobreza, el empleo, la vivienda, los bienes u las pensiones, determinados por factores socioeconómicos y políticos. (3) Siendo la Instrucción de la madre el factor más resaltante que influye en la buena alimentación de los hijos, por el papel que juegan ya que si esta no se da correctamente va a generar el desinterés de la madre, ocasionando que el niño llegue a ingerir alimentos dañinos o tenga cualquier tipo de trastorno alimenticio y un mal desarrollo físico y mental. (9)

Motivo por el cual como futura profesional de la salud y no siendo ajena a esta problemática propongo la presente investigación orientada a determinar el nivel de conocimiento de la madre sobre el contenido de la lonchera saludable y como esta influye en las características de las mismas.

## **1.2. Formulación del Problema**

¿Existe relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y característica de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023?

## **1.3. Justificación**

La alimentación en el preescolar es muy importante ya que va a determinar un adecuado crecimiento y desarrollo normal, una mala alimentación acarrea muchos problemas como malnutrición ya sea sobrepeso u obesidad, desnutrición anemia, etc. Provocando alteración en el sistema inmunológico y en el desarrollo físico y mental. Las madres, quienes a menudo son las principales responsables de preparar las comidas de sus hijos, carecen de la información necesaria para seleccionar y combinar alimentos de manera adecuada, generando malos hábitos en la vida del niño. Durante el tiempo como estudiante y en mis prácticas preprofesionales, en las visitas realizadas a instituciones, pude observar que, a la hora de refrigerio, las loncheras de los niños no contenían los alimentos adecuados y en la gran mayoría eran alimentos denominados como comida chatarra, es por esto que surge la necesidad de esta investigación, con la finalidad de identificar el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera saludable y como este va influir en las características de la mismas, de esta manera tener un impacto positivo en la salud y desarrollo de los preescolares ya que contribuirá al conocimiento ya existente y a la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación; además a partir de los resultados obtenidos estoy aportando nuevo conocimiento en mi campo de estudio.

Así mismo los resultados beneficiarán a las madres, y sobre todo a la institución educativa inicial ya que se puede utilizar para los preescolares y la comunidad, empoderando su capacidad para tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus familias, también servirán como referencia para la realización de investigaciones futuras, mejorando la nutrición infantil a través de la educación y el apoyo a los padres, obteniendo una generación más sana y mejor informada.

#### **1.4.Objetivos:**

##### **1.1.1 General:**

Relacionar el nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y característica de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023

##### **1.1.2 Específicos:**

1. Describir los factores sociodemográficos de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.
2. Determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre contenido de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.
3. Identificar la característica de la lonchera de los preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.

## **CAPÍTULO II:**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **Internacionales**

Ipiál E.(2021) En su investigación titulado. “Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021” Su objetivo fue determinar el nivel de conocimiento y práctica de las madres de niños de nivel inicial en la escuela Abdón Calderón de la provincia del Carchi, se obtuvo como resultado que las madres poseen un nivel de conocimiento alto con un 49,21% en cuanto a preparación de una lonchera saludable procedido de un nivel de conocimiento medio con un 38,10%; en cuanto a la práctica tiene una ligera superioridad en nivel buena con un 46,03%, seguido de una preparación excelente con un 34,92%. La mayoría de población estudio fueron adultos jóvenes con un 90,48% y se autoidentificaron en su mayoría como mestizos con un 92,06%; Se concluyó que el nivel de conocimiento de las madres influye en la preparación de una lonchera saludable, existe una relación estadísticamente significativa. (10)

Elimine. et al. (2021) En su investigación titulado: “Conocimiento y actitud de los cuidadores relacionado con sus prácticas en la proporción de loncheras de los alumnos de la fase inicial”. Su objetivo fue determinar el conocimiento nutricional e identificar el conocimiento y las actitudes de los cuidadores relacionados con sus prácticas alimentarias en la lonchera. Se obtuvo que el nivel educativo del cuidador se clasificó como 55.6% en nivel bajo y alto 73.1%. Se concluyó que los cuidadores tenían una actitud positiva hacia la provisión de alimentos pero este no refleja en las prácticas, por lo tanto se atribuye a la falta de conocimiento en la elaboración de la lonchera saludable. (11)

Muñoz J. Zambrano G (2019) En su investigación titulado “Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación”. Su objetivo fue determinar el conocimiento de los padres de familia sobre la elaboración de loncheras y el contenido de las mismas, Se obtuvo como resultado que el total de loncheras estaban conformadas por un 52% de alimentos recomendados y 48% de alimentos no recomendados, con una diferencia de 3% más de alimentos saludables en el sexo femenino. Se concluye que a pesar del alto

conocimiento que poseen los padres de familia, en la distribución de alimentos que componen el refrigerio escolar existe menos del 5% de diferencia entre la presencia de alimentos recomendados y no recomendados. (12)

### **Nacionales**

Cusi J. (2023) En su investigación titulado “Conocimiento de las madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023, Su objetivo fue determinar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años. Se obtuvo que del 100% de madres el 88.5% conoce sobre la elaboración de loncheras saludables, mientras que el 11.5% no conoce; además se muestra que el 83,3% conoce el uso de alimentos energéticos, el 91% conoce el uso de alimentos constructores y el 85,9 % conoce el uso de alimentos protectores. Se concluyó que las madres de los preescolares conocen sobre la elaboración de loncheras saludables. (13)

Cerda F. Córdova, C. (2022). En su investigación titulada, “Influencia del programa Nutrisano, en el Nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia”. Su objetivo fue Determinar la influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia. Se obtuvo que, Antes de aplicar el programa los padres de familia presentaron nivel de conocimiento alto 7.6%, medio 86.4% y bajo 6.0%. Después de aplicar el programa “Nutrisano” resultó el nivel de conocimiento alto 100% y no hubo nivel medio ni bajo. Se concluye: La aplicación del programa “Nutrisano” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. (14)

Collantes W. Mejía S. (2021) En su investigación titulado, “Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, Végueta. 2020”. Su objetivo fue determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada “Virgen Del Rosario” 2020; Se obtuvo, el 94.6% poseen conocimientos de nivel medio, en las dimensiones generalidades de las loncheras saludables, composición y almacenamiento se obtuvo un nivel de conocimiento medio con 80.6%, 59.1% y 75,3% respectivamente. Se

Concluye, Las madres encuestadas poseen conocimientos de nivel medio en loncheras saludables. (15)

Ayala M. (2020) En su investigación titulado, “Nivel de Conocimiento sobre Loncheras Saludables en Madres de Preescolares”. Su objetivo fue, determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares. Se obtuvo, que el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la I.E.I. privada San Francisco de Paula en promedio fue de 15.45 respuestas correctas, mientras que en la I.E.I. N.º 106 se obtuvo un promedio de 14. Se concluyó, que el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables es diferente en madres de preescolares en una I.E.I. privada y una I.E.I pública. (8)

Segura M. (2020) En su investigación titulado, “Conocimiento y práctica sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Sarita Colonia- 2018. Su objetivo fue describir el nivel de conocimiento y practica sobre lonchera saludable en madres de preescolares, Se concluyó que el 100% madres encuestadas el 41.1% tienen conocimientos medios, 38.4% tienen conocimiento alto y el 20.5% conocimiento bajo, con respecto a la práctica del 100% loncheras cotejadas el 75.3% tienen practicas no adecuadas y el 24.7% practicas adecuadas. (16)

Cerna R. (2019) En su investigación titulado, “Nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP Amadeo Mozari Callao – 2019. El objetivo fue determinar si existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables. Se obtuvo que el 20.0% de las madres que tiene superior y técnicos con la madres sin conocimientos para preparar la lonchera saludable y 57,1% que las madres provienen de la costa, por otro lado hay una gran diferencia entre las madres de mayor edad con las madres de menor siendo la diferencia de 2,8% que tienen niños de 3 a 5 años; Se concluye que existe relación entre el nivel conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP “Amadeo Mozart” Callao-2019. (17)

Núñez A. (2019). En su investigación titulado. “Conocimientos y la Preparación de Loncheras Saludables en Madres de Niños de 4 Años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019”. Su objetivo,

determinar la relación entre el nivel de conocimientos y la preparación de loncheras saludables. Se obtuvo, que el 60% de madres tuvieron un nivel de conocimiento global alto sobre loncheras saludables, un nivel medio (55%) en el conocimiento de alimentos energéticos, y un nivel alto tanto en el conocimiento de alimentos constructores (52,5%) como de alimentos reguladores (85%). Se concluyó, Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y la preparación de loncheras saludables en madres con niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019. (18)

Navarro S. (2019) En su investigación titulado “Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la lonchera escolar y el estado nutricional en 50 preescolares de la institución educativa estatal. Se obtuvo que el 52% y 40 % de las instituciones públicas y privadas respectivamente presentan loncheras no saludables y un estado nutricional de bajo peso. Solo el 40% y 20% de ambas instituciones presentan un IMC corporal normal a pesar de presentar una lonchera no saludable. Se concluye que no existe significancia estadística para establecer la relación entre loncheras escolares y el estado nutricional ( $p$  valor  $0.664 > 0.05$  y  $p$  valor  $0.134 > 0.05$ ) para las instituciones públicas y privadas respectivamente. (19)

### **Locales**

Diaz N. (2021) En su investigación titulado “Nivel de Conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares- IEP N° 10432- Lajas,2021, Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y estado nutricional del escolar. Se concluyó que el 55% tiene conocimiento medio sobre loncheras saludables y los que tienen estado nutricional de delgadez, el 73,3% también tienen conocimiento medio sobre loncheras saludables al relacionar el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional, se encontró que los niños que presentan estado nutricional normal, (20)

Coronel L. (2021) En su investigación titulado, “Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares. caserío de Colpa Tuapampa, Chota – 2021”, Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las

madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares. Su metodología estudio de enfoque cuantitativo, transversal, analítico, correlacional, observacional y prospectivo. Se obtuvo el que el 71,4% de las madres tienen grado de instrucción primaria; el 52,4% tienen conocimiento medio sobre loncheras saludables; el 85,7% de los niños presentaron peso para la edad normal, 83,3% peso para la talla normal y el 78,6% talla para la edad normal. Se concluyó que la relación entre nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional de los niños preescolares, es significativa. (21)

## **2.2. Teorías que Fundamentan la Investigación**

### **2.2.1. “Modelo de Promoción de la Salud” de Nola Pender (1986-1996)**

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables. Esta teoría continúa siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria. (22)

Esta teoría habla de cómo el ser humano va adoptar cambios que le beneficiará a sus hábitos mejorando así su salud y calidad de vida, en este caso la madre tiene la responsabilidad de velar no solo por su propia salud sino también por la salud de su niño realizando acciones que ayuden a mejorarla como la buena preparación de la lonchera que llevan los niños a sus institución, tomando en cuenta cada valor nutritivo de estos alimentos, generando así buenos hábitos alimenticios en su vida, proporcionando la enseñanza de aquellos alimentos que debe y no debe llevar a su institución, evitando trastornos alimenticios que están expuestas a sufrir.



## **2.3.Desarrollo Teórico de las Variables**

### **2.3.1. Conocimiento**

Es un concepto amplio y multifacético que abarca la comprensión, la percepción y la conciencia de hechos, verdades, o información adquirida a través de la experiencia, la educación, la reflexión o la investigación. Es un conjunto de representaciones abstractas que se almacenan mediante la experiencia o la adquisición de conocimientos o a través de la observación. Bunge lo consideraba como el conjunto de ideas, conceptos, que pueden ser claros y ordenados, delimitado por la mera observación de la realidad. (23); es la capacidad para resolver un determinado conjunto de problemas. Otro concepto es el que nos brinda Alavi y Leidner, definen el conocimiento como la información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurales. Asimismo, mencionan que la información se transforma en conocimiento una vez procesada en la mente del individuo y luego nuevamente en información una vez articulado o comunicado a otras personas mediante textos, formatos electrónicos, comunicaciones orales o escritas, entre otros. (24)

#### **2.3.1.1.Clasificación de conocimiento**

- Conocimiento intuitivo. Es aquella idea que se emplea durante toda la existencia y permite ayudar con experiencias o vivencias propias que tiene el ser humano en el mundo que le rodea, relacionando los eventos pasados con los que en la actualidad está viviendo.
- Conocimiento religioso. Es el sentir ideológico que se adquiere a través de la fe en algo que no se puede ver. Se fundamenta en un tipo de vivencia que no se puede manifestar de forma presencial, pero sin embargo cada persona tiene su creencia.
- Conocimiento empírico. Es el que surge de la experiencia. No sigue un método, es asistemático. Se puede obtener al azar.
- Conocimiento filosófico. Es general y comprensivo. Habla de todo sin límites precisos. El filósofo reflexiona sobre los productos de la ciencia, su trascendencia, su

valoración en general. Busca la integración racional del conocimiento humano en general.

- Conocimiento científico. Exige mayor rigor, trata de encontrar las regularidades en los acontecimientos para explicarlos, conocerlos y predecirlos. Se genera mediante la aplicación del método científico en los diseños de investigación. Es específico y preciso. (23)

### **2.3.1.2. Adquisición del conocimiento**

- Intuición. Frente a las circunstancias que se vive en el día a día, se puede lograr el conocimiento a través del instinto donde además no interviene la razón.
- Experiencia. Son aquellos momentos que se han vivido, realizado, sentido o sufrido una o más veces y pueden ser aplicadas en situaciones futuras.
- Tradición. Son transmitidas de generación en generación, haciendo alusión a los valores, actitudes y prácticas para que en el momento que necesiten beneficiarse, puedan experimentarlo.
- Autoridad. Es la información para el conocimiento, es de suficiente garantía.
- Experimentación científica. Es el método científico, que ayuda a diferenciar un conocimiento verdadero del falso. (13)

### **2.3.1.3. Nivel de Conocimiento**

Adquirir conocimiento sobre una buena alimentación es muy importante, ya que en la infancia puede marcar de manera positiva, ayudándoles a adquirir hábitos y pautas alimentarias que condicionarán el estado nutricional la cual contribuirá a garantizar la salud en edad adulta y favorecer a una mejor calidad de vida. (24)

Quispe y colaboradores afirman que, el conocimiento sufre procesos indispensables, siendo adquirida mediante los diversos sentidos del ser humano, convirtiéndose en experiencias sociales e intrapersonales. Asimismo, puede identificarse por los siguientes niveles:

- Nivel alto, es denominado “óptimo”, propio de quienes han alcanzado el conocimiento científico o filosófico, aquellos que cuentan con una formación académica.

- Nivel medio: llamado también “medio logrado” la persona tiene ideas para expresarlas sin ninguna dificultad y es obtenido de la realidad
- Nivel bajo: considerado como “pésimo” posee ideas, pero no organizadas, son aquellos que tienen un grado de formación mínima. (20)El conocimiento no satisfactorio en madres es no acuerdo para facilitar una alimentación saludable o de calidad a sus hijos, siendo esto perjudicial para el niño pues no está recibiendo todo el aporte nutricional que debería, lo que podría representar graves daños a su salud y un mayor riesgo a enfermar. (23)

### **2.3.2. Alimento Saludable**

Es todo aquel que contiene los nutrientes suficientes para el crecimiento normal del ser humano estos se encargan de satisfacer las necesidades biológicas y sociales, están integrados por los alimentos constructores, protectores y energéticos. (25) Se clasifica en:

- Alimentos orgánicos: Se consideran saludables, ya que crecen y se desarrollan sin pesticidas ni fertilizantes, incluyen, las frutas y las verduras.
- Alimentos rápidos: Alimentos disponibles en una cafetería o restaurante; Incluyen papas fritas, perros calientes, hamburguesas, ensaladas de vegetales. Pueden ser o no nutritivos.
- Alimentos procesados: Aquellos sometidos a modificación como la molienda, alteración de textura, aditivos, cocción u otros.
- Alimentos nutraceúticos: Utilizados como alimento, nutriente, suplemento dietético que tiene efectos medicinales, Sin embargo, este alimento no es legalmente reconocido y no tienen significado científico.
- Alimentos naturales: No han sido aprobados por las instituciones reguladoras de alimentos en Estados Unidos.
- Alimentos Funcionales: Grupo de alimentos que tienen nutrientes y no nutrientes, a los cuales se les han atribuido beneficios para la salud.

### 2.3.3. Nutrientes

Son sustancias que aseguran el mantenimiento y el crecimiento del organismo, cuya disminución o ausencia produce una enfermedad por carencia. Los nutrientes se encuentran en los alimentos los cuales se encargan de realizar diferentes funciones en el organismo como: (26)

- **Función Energética:** proveen el material energético necesario para reponer el gasto que se produce para afrontar las funciones del organismo.
- **Función Plástica:** proveen las sustancias necesarias para producir y formar tejidos (crecimiento), o reponer o reparar lo gastado o dañado respectivamente. Construyen o reparan: proteínas, minerales, agua.
- **Función Regulatoras:** Regulan procesos metabólicos del organismo, como las vitaminas.

Los alimentos que contienen una gran cantidad de nutrientes con relación a su aporte de energía se denominan alimentos «ricos en nutrientes» (o «de alta densidad de nutrientes») de esto se le denomina una buena fuente de nutrientes pues ayudan a cubrir las necesidades nutricionales. (25)

Los nutrientes se clasifican en:

- **Lípidos:** Se encuentran en mayor cantidad en los alimentos, son denominados como grasas. Las grasas contienen una mezcla de varios ácidos grasos clasificados en dos grandes grupos: saturados e insaturados, se distribuyen en los alimentos en cantidades variables. Los ácidos grasos saturados se encuentran en alimentos de origen animal, en el aceite de palma y en el coco, y los insaturados se encuentran en los productos de origen vegetal, como los aceites vegetales de maíz, oliva, canola y en las nueces.
- **Carbohidratos:** Se clasifican en tres grupos: los azúcares o carbohidratos simples; monosacáridos, disacáridos y alcoholes azucarados; los oligosacáridos, malto oligosacáridos y otros. Su principal función es obtener energía. Estos son: Arroz, Pasta, Cereales, etc.
- **Proteínas:** contienen aminoácidos esenciales y no esenciales. Los alimentos de origen animal: carne, leche, aves, huevos y pescado contienen los 9 aminoácidos esenciales

- Vitaminas: nutrientes no calóricos, esenciales para la vida, A, D, E, K (solubles en grasa) Su principal función es favorecer numerosas reacciones químicas, así algunas liberan energía de los carbohidratos, las grasas y las proteínas.
- Minerales: Sustancias inorgánicas que participan en los procesos metabólicos y tienen un papel muy importante en el balance de los líquidos corporales.
- Agua: distribuida en los alimentos, aproximadamente el 95% de peso de las frutas y las verduras corresponde a agua, mientras que en las carnes y el queso es el 50%. El agua es esencial para vida, participa en reacciones químicas corporales, actúa como medio de transporte de nutrientes y el plan y regula la temperatura corporal. El consumo ayuda a conservar el balance entre el ingreso y el gasto. (27)

#### **2.3.4. Alimentación del Preescolar**

A partir de los 3 años, un niño puede sin duda alguna, comer de todo, pero no sin importar cómo ni cuándo. En consecuencia, se le alimenta igual que a los mayores, excepto que se disminuye la ración, se les considera como el grupo de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores y es fundamental la formación de hábitos, fomentando las buenas prácticas de alimentación y un buen estilo de vida saludable. Es común que el apetito varíe constantemente por los cambios en el ritmo del crecimiento. (10)

El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer, diversos autores señalan que para mantener una nutrición balanceada en la etapa preescolar se deben tener en consideración que el desayuno cubre el 25% de las necesidades corporales y el almuerzo es el más consistente que debe cubrir el 35% al 40% de los nutrientes diarios del niño. (28)

### **2.3.5. Características de la Lonchera**

La lonchera escolar es un complemento de la alimentación diaria de un niño, y esta no reemplaza a otras comidas como el desayuno o el almuerzo, es de suma importancia y necesaria ya que provee al cuerpo sustancias nutritivas y básicas requeridas durante su jornada laboral. Permite a los niños en sus etapas de crecimiento y desarrollo, satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, haciendo que estos procesos se realicen de la mejor manera posible. Un niño bien nutrido aumenta su capacidad de rendimiento y concentración en el centro educativo, lo que permite un mejor desempeño académico. La lonchera escolar aporta del 10 al 15% de las recomendaciones dietéticas del escolar, cada lonchera debe contener de 150 a 300 calorías como mínimo. (29)

#### **2.3.5.1.Loncheras Saludables:**

Aquellas que aportan un contenido nutricional a los niños, está compuesta por una cierta cantidad de proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales. Esta debe ser sencilla y variada, en texturas y colores. (29)

##### **2.3.5.1.1. Principios básicos de la lonchera saludable**

- Inocuidad. -Todos los alimentos deberán ser manipulados con el mayor cuidado para que estos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.
- Practicidad. -La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo que se asegure las condiciones óptimas en la lonchera. Los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.
- Variedad. -Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados al alcance y contar con una lonchera saludable

- **Idoneidad:** Los alimentos que deben de incluir las loncheras se deben de realizar según edades de los niños, donde se debe incluir el tiempo, nivel de actividad para hacer lo más preciso en su estado nutricional. (15)

#### **2.3.5.1.2. Contenido de las Loncheras**

Está compuesta por cuatro grupos de alimentos que van a proporcionar al organismo parte de las sustancias que lo niños necesitan durante el día estos son:

- **Alimentos energéticos.** - Brindan energía para realizar actividades. Comprende carbohidratos, azúcares y grasas, están consideradas: las harinas, mantequilla, dulces caseros como mazamorra de frutas y cereales.
- **Alimentos formadores.** - Involucran a las proteínas principales componentes de las estructuras corporales como músculo, vísceras, cerebro, etc. Indispensables en el desarrollo y crecimiento del niño, están considerados: el pescado, productos lácteos, huevo, en la soya, semillas oleaginosas (pecanas, maní).
- **Alimentos reguladores o protectores.** – Aporta principalmente vitaminas, minerales y fibra. Están consideradas las verduras y frutas.
- **Líquidos** – Participa en una gran variedad de funciones dentro del organismo. Su pérdida puede disminuir rendimiento físico del niño, están considerados, el Agua de membrillo, agua de carambola, agua de quinua, emoliente, agua mineral, etc. (30)

**2.3.5.2.Loncheras no Saludables:** Son ricas en calorías, pero pobres en nutrientes, no es completa, no aporta ningún nutriente y su contenido es altísimo en alimentos como chizitos, chocolates, galletas o alimentos elevados en grasas, alimentos envueltos con caramelo o azúcar (manzana acaramelada, etc.), bizcochos simples, cubiertos, el consumo de estos alimentos trae como consecuencia hábitos alimenticios inadecuados y puede ocasionar enfermedades a los preescolar. (19)

### **2.3.6. Factores sociodemográficos**

Es un conjunto de características biológicas, sociales, económicas y culturales que existen en las madres de este estudio, teniendo en cuenta cosas medibles como: (31)

- Edad de la madre. – Es el tiempo de una persona, tanto para adultos como para niños, expresado en meses, semanas, días y horas de vida. Los individuos tienen características específicas según su edad, como la madurez, la vitalidad emocional y la vitalidad de sus habilidades.
- Educación. – Busca identificar el promedio de escolaridad y la matriculación por cada uno de los niveles educativos.
- Vivienda. – Busca medir las condiciones físicas en que se encuentran los menores, tales como el acceso a servicios básicos y el número de ocupantes por cuarto.
- Ocupación. – Se refiere a las actividades o responsabilidades económicas que realiza una persona dentro de su familia, ya sea de forma independiente o dependiente
- Estado Civil. - Es la situación de una persona relacionada con las leyes o tradiciones de un país en cuanto al matrimonio o la convivencia. Es decir, aquella relación en la que una persona está con otra persona y se forman fuertes lazos, lo que da como resultado la formación de una familia, la cual tiene derechos y deberes según su estado civil.

Una de las más importantes es el nivel socioeconómico, es decir, el estatus y nivel educativo de los padres, lo que incide directamente en la calidad y cantidad de alimentos que consumen los niños. (32)



## **2.4.Hipótesis**

H1: Existe relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido y las características de la lonchera de los preescolares de la Institución Educativa.

H0: No existe relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido y las características de la lonchera saludable de los preescolares de la Institución Educativa.

## **2.5. Variables**

- **Variable 1:** Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido de las loncheras saludables.
- **Variable 2:** Característica de la lonchera.

## 2.6. Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Rangos	Valor final	Instrumento	Escala de medición
Nivel de conocimiento sobre contenido de la lonchera.	Adquirir conocimiento sobre una buena alimentación es muy importante, ya que en la infancia puede marcar de manera positiva. (26) La calidad de las loncheras depende en gran medida del nivel de conocimientos de las madres sobre prácticas alimentarias saludables (3), ayudándoles a adquirir hábitos y pautas alimentarias, la cual contribuirá a favorecer una mejor calidad de vida. (23)	El conocimiento se conceptualizará en niveles:	<p>Alimentos energéticos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo de Carbohidratos</li> <li>- Consumo de Grasas</li> </ul> <p>Alimentos constructores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo de proteínas</li> </ul> <p>Alimentos reguladores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo de vitaminas</li> <li>- Consumo de agua</li> <li>- Consumo de minerales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 17 a 20 puntos</li> <li>- 13 a 16 puntos</li> <li>- &lt;13 puntos</li> </ul>	<p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>	Cuestionario	Ordinal

<p>Características de la Lonchera</p>	<p>La lonchera es un complemento de la alimentación diaria de un niño, y esta no reemplaza a otras comidas como el desayuno o el almuerzo (33), esta integra las necesidades nutricionales del infante en el día, reponiendo las energías gastadas, en sus actividades, como aumentar la concentración durante su aprendizaje. (34)</p>	<p>Las características se medirán en saludables y no saludables</p>	<p>Alimentos energéticos: - Hidratos de Carbono - Lípidos</p> <hr/> <p>Alimentos formadores: - Proteínas</p> <hr/> <p>Alimentos reguladores: - Vitaminas - Minerales - Agua</p>	<p>36 a 54 puntos</p>     <p>18 a 35 puntos</p>	<p>Lonchera Saludable</p>    <p>Lonchera No Saludable</p>	<p>Escala Valorativa</p>	<p>Nominal</p>
---------------------------------------	---	---	---	--	---	--------------------------	----------------

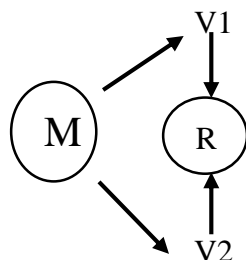
## CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

### 3.1. Diseño y tipo de estudio

El tipo de estudio de la presente investigación es correlacional, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental de corte transversal.

De enfoque cuantitativo porque la investigación sigue un proceso sistemático y ordenado que se lleva a cabo siguiendo determinados pasos en donde se usará la estadística para procesar y analizar los datos como el conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables recolectados con la ayuda del instrumento. (35) Es no experimental porque ninguna variable será sometida a experimento, no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes; correlacional porque se buscó determinar la relación entre los conocimientos de la madre sobre el contenido y las características de la lonchera que llevan los niños a su institución, y transversal porque los datos fueron recogidos en un solo momento y a partir de ellos se describió la situación o características de las variables.

Se complementa lo siguiente



Donde:

M: Muestra (37 madres de la Institución Educativa)

V1: Nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera.

V2: Características de la lonchera.

R: Relación

### **3.2. Población de estudio**

La población de estudio estuvo constituida por las 37 madres con niños de 3 a 5 años matriculados en la Institución Educativa Inicial N.º 913 “SHILLA- MOYOCOCHA”, 2023.

Según la dirección de la institución educativa, en el año académico 2023.

### **3.3. Criterio inclusión y exclusión**

#### **Inclusión**

- Madres que aceptan participar voluntariamente y firmen consentimiento informado
- Madres de alumnos matriculados en la Institución Educativa 2023
- Niños y niñas que lleven su lonchera a la Institución Educativa.

#### **Exclusión**

- Madres con alguna enfermedad mental

### **3.4. Unidad de análisis**

- Cada una de las madres de los niños de 3 a 5 años.
- Cada una de las loncheras de los niños de 3 a 5 años.

### **3.5. Muestra:**

Estuvo conformada por el 100% de la población, por considerarla pequeña.

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

Las técnicas de recopilación de los datos que se utilizaron fueron la entrevista y la observación directa; las cuales permitieron recolectar los datos del nivel de conocimiento

que tienen las madres sobre la lonchera que llevan sus hijos a la institución y describir las características de las mismas.

Para la primera variable, Nivel de conocimientos sobre el contenido de la lonchera saludable, se utilizó el instrumento del cuestionario el cual estuvo estructurado de la siguiente manera: Introducción, factores sociodemográficos de la madre y las 20 preguntas para evaluar el conocimiento acerca del contenido de las loncheras; además, cada pregunta correcta tuvo un valor de 1 punto. Si el puntaje alcanzado oscila entre 17 y 20, se calificó como nivel alto, si se ubica entre 13 y 16, se ubica como nivel medio y si es menor de 13, se considera nivel bajo.

El cuestionario usado fue validado por Conde y Contreras, en la Universidad Privada Arzobispo Loayza (Anexo 03). Cuyo tema de investigación fue nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita- Santa Anita, 2016. (36)

Para la segunda variable Características de la lonchera, se utilizó una escala valorativa, conformado por una lista de 18 ítems en el que es dividido por tres dimensiones los cuales son: alimentos energéticos, protectores y reguladores, cada pregunta tuvo un valor de 1: Nunca, 2: Poca frecuencia, 3: Frecuentemente; los valores de la lonchera escolar se determinaron como: Lonchera saludable de 36 a 54 puntos y no saludable de 18 a 35.

Esta escala valorativa fue elaborada por la Bachiller en Nutrición y Dietética Navarro Morán Shirley Milena. En la Universidad Nacional de Tumbes (Anexo 04). (19)

### **3.7.Procedimiento para recolectar los datos**

- Se solicitó autorización a la directora de la I.E.I 913 Shilla Moyococha para realizar la investigación.
- Se coordinó con las docentes para convocar a reunión de aula a las madres de los niños.
- Las madres aceptaron participar de la investigación y firmaron el consentimiento informado.
- Para obtención de estos datos se optó por visitar a la institución educativa durante una semana y revisar los alimentos que lleva cada niño en su lonchera, lo que se consideró

es que si el niño llevaba el alimento de 3 a 4 veces a la semana esta sería considerado: Frecuentemente, si solo lleva el alimento de 1 a 2 días sería: Poca frecuencia, y si el niño no llevaba ningún día algún tipo de alimento sería considerado: Nunca.

### **3.8.Validez y Confiabilidad del Instrumento**

La validación del cuestionario de Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido de la lonchera saludable se llevó a cabo mediante las fuentes que permitieron su elaboración: Conde y Contreras (2016) (36) donde se muestra su validez a través de juicio de expertos y mediante alfa de Cronbach 0.75.

La escala valorativa realizada por Navarro, S. (2019) (19) fue validada mediante juicio de expertos, en la que participaron profesionales del área de (Pediatría, Nutrición), y muestra alfa de Cronbach 0.8.

Para el presente estudio se realizó una prueba piloto con la finalidad de verificar la viabilidad de ambos instrumentos, cuyo valor estadístico de Alfa de Cronbach fue 0.73, los cuales fueron aplicados en la Institución Educativa Inicial N.º 83010 “Mario Zárate Vargas”- Bambamarca, con el 10% de la muestra con características semejantes al grupo de estudio.

### **3.9.Procesamiento y análisis de datos**

Una vez que los datos fueron recopilados se revisaron todos los cuestionarios con la finalidad de verificar si hubiese datos faltantes.

Seguidamente, los datos se ingresaron a una hoja de cálculo en Excel creándose una base de datos; esta base se verificó con el propósito de detectar posibles errores de digitación. Posteriormente, la base de datos se exportó al software estadístico IBM SSPS Statistics, versión 26 para su respectivo procesamiento.

Para el análisis de datos se utilizó la distribución de frecuencias univariada y bivariada, donde se muestran los valores absolutos.

No se aplicó Chi cuadrado al ser imposible la prueba de hipótesis, ya que no se obtuvo loncheras saludables, por lo que queda solo describir las tablas.

### 3.10. Consideraciones éticas

La presente investigación cumplió con las normas y lineamientos de investigación brindados por la Universidad Nacional de Cajamarca, se tuvo en cuenta los siguientes principios: (37)

- **Principio de la Beneficencia.** - Se buscó hacer el bien respetando la participación de la madre sin causarle ningún perjuicio o daño a la participante.
- **Principio de la Justicia.** - El estudio se realizó tratando a todas las madres por igual con respeto y la misma calidad de atención.
- **Principio de la Confidencialidad.** - La información que la madre proporcionó estuvo manejada de forma confidencial de esta manera se respetó la privacidad del participante.
- **Principio de la Autonomía.** – En la investigación todas las madres fueron libres de decidir aceptar o rechazar la participación en el estudio, para ello se solicitó a todas firmar el consentimiento informado (ANEXO 01).



## CAPÍTULO IV:

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 1. Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido de la lonchera de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.**

Nivel	N	%
Bajo	12	32,4
Medio	21	56,8
Alto	4	10,8
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuestionario Nivel de Conocimiento sobre Loncheras Saludable

En la tabla 1, se valora el nivel de conocimientos en el contenido de una lonchera saludable, donde: El 32,4% de las madres tienen un nivel de conocimiento bajo; 56,8% tienen un nivel de conocimiento medio y solo 10.8 % de las madres tienen un nivel de conocimiento alto.

Al comparar estos resultados con la investigación de Cerda y Córdova (2022), quienes encontraron que predomina el nivel medio 86.4%, seguido por un nivel alto 7.6% y un nivel bajo 6.0%. y en la investigación de Collantes (2021) y Segura (2020), obtuvieron resultados semejantes, predominando el nivel medio 80.6% y 41.1% respectivamente.

La mayoría de las madres tienen un nivel medio de conocimiento sobre el contenido de una lonchera saludable. Esto indica que, aunque estas madres tienen alguna información sobre el contenido, carecen de información y educación necesaria respecto a los alimentos que debe incluir en la lonchera, la falta de educación e interés hace que se encuentren en un promedio medio cuando deberían encontrarse en un nivel alto por el bienestar del preescolar. El predominio de las madres en el conocimiento medio sobre loncheras saludables puede deberse a diferentes factores como el nivel educativo de las madres, la edad, su ocupación, ya que la mayoría de ellas se dedican a las

tareas del hogar y a la crianza y cuidado de los niños. (20) Por otro lado, la tercera parte de las madres tiene un nivel bajo de conocimiento, dando a conocer que las madres no cuentan con los conocimientos necesarios y eso conlleva a la deficiencia de preparación de la lonchera saludable, lo que sugiere que estas madres necesitan beneficiarse de información y educación sobre este tema. Solo un pequeño porcentaje de madres tiene un nivel de conocimiento alto; lo que indica que, algunas de ellas tienen el conocimiento óptimo para la preparación de una lonchera saludable. Sin embargo, aún mantienen ideas erradas en cuanto al contenido de una lonchera es por eso que hay oportunidad para seguir mejorando el nivel de conocimiento.

Adquirir conocimiento sobre una buena alimentación es muy importante, ya que en la infancia puede marcar de manera positiva, (26) esto depende en gran medida del nivel de conocimientos y la preocupación de las madres sobre prácticas alimentarias (3), con la finalidad de ayudar a adquirir hábitos y pautas saludables, la cual contribuirá a favorecer una mejor calidad de vida. (23) Nola Pender en su teoría de promoción de la salud nos habla sobre la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorporan aspectos de aprendizaje cognitivo y conceptual, manifiesta de que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. (15) De este modo las madres entienden sobre la importancia de obtener información de calidad sobre alimentación y así ofrecer cuidados adecuados a sus niños.

**Tabla 2. Característica de la lonchera de los preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.**

<b>Característica</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Lonchera no saludable	37	100,0
Lonchera saludable	0	0,0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Escala Valorativa sobre las Características de la Lonchera

En la tabla 2 se muestra los resultados estadísticos de las características de la lonchera de los preescolares, donde se observa que el 100% de las loncheras son no saludables.

En un análisis comparativo con la investigación de Navarro Morán, sobre Lonchera escolar encontramos similitud, en su estudio, obtuvo que el 52% y 40% de las instituciones públicas y privadas respectivamente presentan loncheras no saludables, estos hallazgos concuerdan, ya que no se observaron loncheras saludables en esta muestra.

Estos resultados reflejan que las madres no tienen prácticas en la preparación de lonchera saludable, se observó que las loncheras en su mayoría no contenían los nutrientes completos (carbohidratos, proteínas, vitaminas), por otro lado, contenían alimentos no saludables, claramente se refleja que las madres optan por aquellos alimentos chatarra como alternativa obviando la preparación de una lonchera saludable, poniendo en riesgo la salud del niño. Sin embargo, se observó que la institución educativa cuenta con el apoyo del programa de alimentación escolar Qali Warma, este programa brinda alimentación variada y nutritiva a niñas y niños de nivel de educación inicial en las instituciones públicas de todo el Perú. (38), complementando la alimentación del preescolar. Cabe señalar que este proyecto solo entrega alimentos en los días escolares hábiles; por lo tanto, no cubre las necesidades alimentarias ni en vacaciones ni en días festivos o fines de semana.

**Tabla 3. Factores sociodemográficos de las madres de los preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.**

<b>Edad de la madre</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
De 20 a 28 años	20	54,1
De 29 a 37 años	10	27,0
De 38 a 46 años	7	18,9
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>
<b>Grado de instrucción</b>		
Secundaria completa	25	67,6
Secundaria incompleta	5	13,5
Técnico o superior	7	18,9
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>
<b>Número de hijos</b>		
De 1 a 2 hijos	31	83,8
De 3 a 4 hijos	6	16,2
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>
<b>Ocupación de la madre</b>		
Ama de casa	32	86,5
Profesional	5	13,5
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuestionario Nivel de Conocimiento sobre Loncheras Saludable

En la tabla 3, se presentan los factores sociodemográficos de las madres.

Se observa que la mayoría de las madres 54,1% tienen entre 20 y 28 años. 27,0% de las madres tienen entre 29 y 37 años y el grupo más pequeño 18,9% tiene entre 38 y 46 años. Estos resultados llegan asemejarse con los encontrados en la investigación realizada por Ipial E (2021). donde la mayoría de la población estudio fueron adultos jóvenes con un 90.48%, y en la investigación de Díaz E. donde el 49.30% de madres tuvieron 23 a 32 años. (10)

En lo referente a grado de instrucción, 67,6% han completado la secundaria, 13,5% no ha completado la secundaria y 18,9% tiene una educación técnica o superior. Los resultados encontrados concuerdan con los datos encontrados según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2015) donde menciona que el mayor porcentaje de mujeres 45.7% tienen educación secundaria. (40)

El 83,8% de las madres tiene entre 1 y 2 hijos y 16,2% tiene entre 3 y 4 hijos, 86,5% son amas de casa y el 13,5% son profesionales. Resultados que se asemejan a los obtenidos en el estudio de Ipiál E (2021), donde el mayor porcentaje 73.02% tienen entre 1 a 2 hijos y 61.90% son amas de casa. (10)

Los datos más destacados son que la mayoría de las madres en este grupo de estudio son jóvenes (de 20 a 28 años), han completado la secundaria, tienen de 1 a 2 hijos y son amas de casa. Estos factores pueden tener implicaciones importantes en la preparación de las loncheras, ya que la edad, la educación, el número de hijos y la ocupación pueden influir en el conocimiento y las prácticas de alimentación saludable.

De acuerdo a la edad materna, se puede determinar si el preescolar lleva o no una adecuada alimentación; Según Centeno, Cuanto más joven es la madre, más débil es la información sobre su dieta, las mujeres que se convierten en madres jóvenes están aún en pleno desarrollo físico, fisiológico y emocional, no tienen independencia económica, lo que significa que a menor edad de la madre mayor riesgo de déficit nutricional. (41) Por otro lado, Saldaña F. considera que aquellas madres que se encuentran en el ciclo de vida adulta joven, alcanzan la madurez que les permite adquirir la experiencia necesaria, para proceder con mayor eficacia y responsabilidad en aspectos relacionados con el cuidado de la salud de sus hijos. (42)

El grado de instrucción también puede afectar la alimentación de los menores, considerando que un buen nivel de educación mejora el conocimiento de la sociedad, ya que muchas de las madres solo conocen lo que se les indica en los controles de su niño o lo que otras personas dicen y como consecuencia no pueden entender el valor nutricional o los componentes de cada alimento que brindan a su familia. (41)

Centeno, A (2016). refiere que las familias numerosas se asocian con un mal estado nutricional, porque los hábitos de vida y alimentación se forman dentro de la familia, donde se comparten hábitos relacionados con la selección, preparación y reparto de los alimentos, su aceptación o rechazo, sentimientos que reflejan el comportamiento de los padres y seres queridos o simplemente

se adaptan a lo que pueden brindar debido a su situación financiera, razón por la cual algunas madres se interesan más por la nutrición de sus hijos más pequeños y descuidan la nutrición de sus padres. (41) En general, las familias numerosas se asocian con un mal estado nutricional, porque los hábitos de vida y alimentación se forman dentro de la familia, donde se comparten hábitos relacionados con la selección, preparación y reparto de los alimentos, su aceptación o rechazo. (41)

Según la OMS- 2010, en la Cumbre sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio, argumentó que la educación y la salud están estrechamente vinculadas, la educación es un arma poderosa para romper el continuo intergeneracional de pobreza, enfermedad, miseria y bajo estatus socioeconómico de las mujeres, las mujeres alfabetizadas tienen muchas más probabilidades de tener una mayor alfabetización en salud. (43) Existe un fuerte vínculo entre la educación materna, las condiciones socioeconómicas y el estado nutricional infantil, que se convierte en un cuadro complejo y sistémico de extrema vulnerabilidad para el niño, cuando la madre tiene baja escolaridad y capacitación, que le impiden acceder a oportunidades laborales más favorables. De acuerdo con lo expresado anteriormente, el nivel educativo alcanzado por la madre se constituye en un componente clave para la reducción de la desnutrición crónica infantil.

**Tabla 4. Relación entre el nivel de conocimiento de las madres y características sobre contenido de la lonchera saludable de preescolares en la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” de la ciudad de Cajamarca, 2023.**

Nivel de conocimiento	Característica de la lonchera					
	Lonchera no saludable		Lonchera saludable		Total	
	N	%	n	%	n	%
	Bajo	12	100	0	0,0	12
Medio	21	100	0	0,0	21	100
Alto	4	100	0	0,0	4	100

**Fuente:** Cuestionario y escala valorativa, Nivel de conocimiento sobre contenido y características de la lonchera

Podemos observar que a pesar que la mayoría de las madres tienen nivel de conocimiento medio, todas las 37 loncheras fueron no saludables por lo que no se pudo aplicar el estadístico chi cuadrado, no aceptando ninguna de las hipótesis planteadas.

Si comparamos con las investigaciones de Núñez (2019), Ipiál (2021), y Cerna (2019) sobre el conocimiento y la preparación de la lonchera, estos datos indican discrepancia significativa, en estas investigaciones afirmaron que existe una relación considerable, estos hallazgos contradicen esas afirmaciones, ya que no se observaron loncheras saludables en esta muestra.

A simple vista se puede decir que existe un problema significativo con la nutrición en esta institución educativa inicial, ya que todas las loncheras de los preescolares fueron clasificadas como no saludables, esto puede deberse a diferentes factores, es posible que el conocimiento no se traduzca en práctica, es decir, a pesar de que las personas pueden tener el conocimiento necesario para preparar loncheras saludables, pueden no estar poniendo en práctica ese conocimiento por diversas razones (falta de tiempo, economía, etc.). El apoyo del programa de alimentación escolar Qali Warma, ha beneficiado en gran manera a esta institución ya que la proporción de alimentos aporta en gran medida en la alimentación saludable del niño.

Sin embargo, es de importancia señalar que Qali Warma solo proporciona desayunos a los niños, tomando en cuenta que este cubre solo el 25%, es necesario la provisión de alimentos durante la hora de recreo y descanso, con la finalidad de complementar sus necesidades nutricionales. Es importante que la institución y los padres trabajen juntos para mejorar la calidad de las loncheras y promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. La educación es una forma de implementar comportamientos y actitudes favorables hacia estilos de vida más saludables y una mejor calidad de vida. En el consenso académico general, la educación es considerada una necesidad básica porque combina todos los indicadores del bienestar. (43) Tomando en cuenta la teoría de Nola Pender la madre tiene la responsabilidad de velar no solo por su propia salud sino también por la salud de su niño realizando acciones que ayuden a mejorarla como la buena preparación de la lonchera que llevan los niños a sus institución, tomando en cuenta cada valor nutritivo de estos alimentos, generando así buenos hábitos alimenticios en su vida, proporcionando la enseñanza de aquellos alimentos que debe y no debe llevar a su institución, evitando trastornos alimenticios que están expuestas a sufrir.



## CONCLUSIONES

1. En cuanto a los factores socio demográficos de las madres de los preescolares en la Institución Educativa Inicial N.º 913 “Shilla- Moyococha” en la ciudad de Cajamarca, 2023, la mayoría tienen entre 21 y 28 años, tienen 1 a 2 hijos, solo completaron secundaria y son amas de casa.
2. Se obtuvo que más de la mitad de madres alcanzó un nivel de conocimiento medio, y la tercera parte tuvo un nivel de conocimiento bajo.
3. En la evaluación de las características de la lonchera que llevan los preescolares a su Institución Educativa Inicial, se obtuvo que todas ellas eran no saludables.
4. No se acepta ninguna de las hipótesis planteadas, porque se obtuvo que todas las loncheras fueron no saludables, lo que hizo imposible hacer una prueba de hipótesis y poder determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y las características de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 Shilla Moyococha de la ciudad de Cajamarca, 2023.

## **RECOMENDACIONES**

### **A la Dirección Regional de Salud**

- Fortalecer competencias del personal de enfermería, mediante capacitaciones.
- Elaborar un plan multisectorial a mejorar a las políticas de educación y ejecutar estrategias en la preparación de loncheras y alimentación para los niños, de este modo llegar a cerrar brechas de malnutrición.

### **A la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca**

- Promover las investigaciones donde se relacione el nivel de conocimientos del contenido y las características de las loncheras que llevan los niños a sus instituciones, con otras variables como factores sociales, beneficio de programas, rendimiento académico u otras, que permitan reorientar las estrategias de abordaje del problema.
- Establecer nuevas técnicas para brindar información y realizar una buena intervención con las madres de los preescolares, promoviendo la alimentación saludable, de manera que cada una de ellas tenga un mejor entendimiento sobre el contenido y las características de una buena lonchera.

### **Al profesional de Enfermería**

- Se recomienda hacer este tipo de intervenciones en el campo de promoción de la salud, a través de coordinación con las organizaciones sociales como comedores, vasos de leche etc.
- Realizar protocolos, guías y/o capacitaciones sobre preparación de loncheras saludables con alimentos propios de la comunidad

### **A la Directora de la Institución Educativa**

- Socializar los resultados obtenidos a las madres con el fin de que tomen conciencia y se comprometan a participar más en la alimentación de su niño.
- Fortalecer estrategias de alimentación, realizando actividades extramurales, con la finalidad de supervisar cada alimento y ayudar a que la madre tenga mayor conocimiento al momento de preparar la lonchera.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ESSALUD. Loncheras saludables contribuyen el buen rendimiento escolar. ESSALUD. 2017.
2. OMS. Alimentación del lactante y del niño pequeño. OMS. 2023.
3. Luis E. González Salazar MGC. Efecto de la mala nutrición en los primeros años de vida. Alimentación para la salud. 2020.
4. Julio Basulto MMEBMMRPCFPAVMRNBjMARISM. Definición y características de una alimentación saludable. Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. 2013.
5. Vilca J. Estado Mundial de la Infancia 2019. UNICEF. 2019.
6. Walter Vílchez Dávila RSVV. Informe Gerencial SIEN HIS. MINSA. 2023.
7. Beatriz Elizabeth Nuñez Martínez EMMTLsFFDAL. Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de cuidadores de niños de 2 a 5 años sobre la alimentación. Scielo. 2020.
8. AYALA GUTIERREZ M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de preescolares en una I.E.I privada y una I.E.I. pública-2019. 2019.
9. Carlos P. Factores que Influyen en la Preparación de la Lonchera Escolar de los Alumnos del Cuarto Grado A y B del Colegio Unión, 2007. Sematic scholar. 2019.
10. Ipiál Cortez R. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021. Tesis de Licenciatura. Carchi: Universidad Técnica del Norte, Instituto de Posgrado.
11. Du Toit E, Van Rooyen C, Lategan Potgieter R. Se proporcionan desayunos y loncheras a los alumnos de la fase fundamental: cuidadores conocimiento y actitud refleja sus prácticas? South African Journal of Clinical Nutrition. 2021; 2(35).
12. Muñoz Vera JA, Zambrano Jara GV. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa particular Bilingüe Linceo Panamericano en el periodo lectivo 2019- 2020. Tesis de Licenciatura. Guayaquil: Universidad Católica de Santo Domingo de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas.
13. Cusi Villena J. Conocimiento de las madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Facultad de Obstetricia y Enfermería.

14. Cerda Flores FB, Cordova MC. Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud.
15. Collantes Bernal M, Mejía Germani L. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, Végueta. 2020. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Cesar Vallejos, Facultad de Ciencias de la Salud.
16. Segura Betancur ME. Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa Sarita Colonia-2018. Tesis para licenciatura. Huacho: Universidad San Pedro, FAcultad de Ciencias de la Salud.
17. Cerna Monsefu R. Nivel de Conocimientos Maternos y la Elaboración de las Loncheras Saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP “Amadeo Mozart” Callao 2019. Tesis para licenciatura. Callao: Universidad Interamericana, Facultad de Ciencias de la Salud.
18. Núñez Vallejos AP. Conocimiento y la Preparación de Loncheras Saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena de Guadalupe, La Pradera. 2019. Pimentel: Universidad Señor de Sipán, facultad de Ciencias de la Salud.
19. Navarro Morán SM. Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019. Tesis para Licenciatura. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes, Facultad Ciencias de la Salud.
20. Diaz Silva EN. Nivel de Conocimiento sobre lonchera saludable en madres de preescolares Lajas 2021. Tesis de Licenciatura. Chota: Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad Ciencias de la Salud.
21. Coronel Fernandez L. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares. caserío de Colpa Tuapampa, Chota. Chota: Universidad Nacional Autonoma de Chota.
22. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Scielo. 2011.
23. Britto Juro SR. Conocimiento de la madre sobre alimentación saludable en niños de novel primaria de la I.E Elena Francia Ramos-2022. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad María Auxiliadora, Facultad de Ciencias de la Salud.

24. Flores Urbáez M. Gestión del conocimiento organizacional en el taylorismo y en la teoría de las relaciones humanas. Management of organizational knowledge in Taylorism and in human relations theory. 2005; 26(2): p. 22.
25. Velásquez Uribe G. Alimentación Saludable Colombia: Universidad de Antioquia; 2006.
26. Sanz ITP. La importancia de la educación en nutrición para niños y adolescentes. [Online]; 2018. Acceso 20 de junio de 2023. Disponible en: <https://www.institutotomas Pascualsanz.com/la-importancia-de-la-educacion-en-nutricion-para-ninos-y-adolescentes/>.
27. MINSA. Los alimentos y sus nutrientes. Aprendo en casa. 2020.
28. Téllez Villagómez ME. Nutricional Clínica Téllez Villagómez ME, editor. Ciudad de México: El Manuela Moderno; 2022.
29. Siña Ticona EC, Valencia Alvarado NA. Conocimiento sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: Centro Educativo particular líder ingenieros UNI, Distrito San Juan de Lurigancho, Lima. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Norbert Wiener, Facultad Ciencias de la Salud.
30. MINSA. ¿Cómo se clasifican los alimentos? Aprendo en casa. 2020.
31. Quispe Napa J, Torres Suarez AI. Factores Sociodemográficos y percepción del cuidado humanizado enfermer oen el servicio de medicina de hospital nacional Arzobispo Loayza, Lima. Tesis de Licenciatura. Lima: Universidad Norbert Wiener, FACultad de Ciencias de la Salud.
32. Perez Morente Á, Campos Escudero A, Sanchez Ocon MT, Hueso Montoro C. Características sociodemográficas, indicadores de riesgo y atención sanitaria en relación a infecciones de transmisión sexual en población inmigrante de Granada. Scielo. 2019; 93.
33. Cadena Gaona M. Loncheras saludables para el regreso a clases. [Online].; 2022. Acceso 15 de agosto de 2023. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases.aspx>.
34. Gonzales Calderon O, Expósito de Mena H. Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral. 2020; 98(107).
35. Vega Malagón G, Ávila Morales J, Vega Malagón AJ, Camacho Claderón N, Becerril Santos A, Leo Amador G. Paradigmas en la Investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. European Scientific Journal. 2014; 10(15).
36. Conde J, Contreras Y. Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la institución educativa inicial Santa Rosita-Santa Anita. Tesis de

- licenciatura. Lima: Universidad Privada Arzobispo Loayza, Facultad de Ciencias de la Salud.
37. Moscoso Loaiza LF, Diaz Heredia LP. Aspectos éticos en la investigación cualitativa con niños. *Revista Latinoamericana de Bioética*. 2018; 18(1).
  38. MIDIS. Programa de Alimentación Escolar Qali Warma. [Online].; 2024. Acceso 17 de febrero de 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/591-programa-de-alimentacion-escolar-qali-warma>.
  39. Huamán J. Loncheras saludables para el regreso a clases: recomendaciones para una alimentación nutritiva. [Online].; 2024. Acceso 5 de enero de 2024. Disponible en: [https://www.elperuano.pe/noticia/236975-loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases-recomendaciones-para-una-alimentacion-nutritiva#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20alimentos%20incluir%20en%20una,almendras%20o%20decanas\)%2C%20aceitunas](https://www.elperuano.pe/noticia/236975-loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases-recomendaciones-para-una-alimentacion-nutritiva#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20alimentos%20incluir%20en%20una,almendras%20o%20decanas)%2C%20aceitunas).
  40. Palomino Cabanillas R, Vargas Castrejón SC. Factores sociodemográficos y el nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de las loncheras saludables de los niños de la I.E El Ingreso. Tesis de Licenciatura. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad de Ciencias de la Salud.
  41. Centeno Quintero A. Características sociodemográficas, culturales y estado nutricional de los niños menores de cinco años de edad en la comunidad en naranjo, municipio de Jinotega, Nicaragua, octubre 2015. Tesis de Licenciatura. Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, Centro de investigaciones y estudios de la salud.
  42. Saldaña Herrera FE. Nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de los escolares del primer nivel primario. I.E. 10411 Negropampa. Chota. Tesis de Licenciatura. Chota: Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad de Ciencias de la Salud.
  43. OMS. Objetivos de Desarrollo del Milenio. [Online].; 2018. Acceso 15 de agosto de 2023. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-\(mdgs\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-(mdgs)).
  44. OPS. Nutrición. OPS. .
  45. Varon Ceballos D, Barbosa Maya V. “Estudio de las preferencias y hábitos de consumo de Loncheras Saludables para niños en etapa preescolar y escolar en la Ciudad de Cali. Santiago de Cali: Universidad Autónoma de Occidente, Facultad de Ciencias Administrativas.

46. Rios Sabino BV, Da Silva MC. Evaluación de la Calidad Nutricional de Loncheras de Preescolares de una Escuela Privada en Brasilia. Tesis de Licenciatura. Brasilia: UNICEUB Centro Universitario de Brasilia, Facultad de Ciencias de la Educación y de la Salud.
47. Pérez Portp , Gardey A. Definición de Demografía. [Online].; 2022. Acceso 29 de julio de 2023. Disponible en: <https://definicion.de/demografia/>.
48. Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 6th ed. C.V SAD, editor. México: McGRAW-HILL; 2014.
49. Jaén DSRdS. IMPORTANCIA DE LAS LONCHERAS SALUDABLES. [Online].; 2017. Acceso 15 de febrero de 2024. Disponible en: <http://www.disajaen.gob.pe/articulo/importancia-de-las-loncheras-saludables>.
50. Mendoza Rodriguez MA, Quispe Flores VR. Nivel de conocimiento de madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de preescolares de la Institución Educativa Privada John F. Kennedy - 2023. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad de Ciencias y HUMANIDADES, Facultad de ciencias de la salud.

# **ANEXOS**




ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Yajaira Lizeth Medina Hernández  
identificada con el DNI 73454869 Confirmando que la Bachiller en Enfermería SARITA LIZBETH ROJAS CARUAJULCA encargada de realizar el estudio titulado "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONTENIDO Y CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL (I.E.I.) "913 SHILLA MOYOCOCHA" DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, me ha explicado y brindado la información adecuada, los procedimientos que incluyen su investigación, objetivos y la finalidad sobre el presente estudio. Por lo que acepto participar dando información, la misma que debe tener confidencialidad. Además de no perjudicar mi salud.

Deseo participar en el estudio:

No deseo participar en el estudio:

  
NOMBRE: Yajaira Medina  
DNI: 73454869


Cajamarca, 05 de octubre del 2023

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Lucy María Escobar  
identificada con el DNI 47272470 Confirmando que la Bachiller en Enfermería SARITA LIZBETH ROJAS CARUAJULCA encargada de realizar el estudio titulado "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONTENIDO Y CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL (I.E.I.) "913 SHILLA MOYOCOCHA" DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, me ha explicado y brindado la información adecuada, los procedimientos que incluyen su investigación, objetivos y la finalidad sobre el presente estudio. Por lo que acepto participar dando información, la misma que debe tener confidencialidad. Además de no perjudicar mi salud.

Deseo participar en el estudio:

No deseo participar en el estudio:

  
NOMBRE: Lucy María  
DNI: 47272470

Cajamarca, OS de octubre del 2023

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Olinda Chilon Jimeno  
identificada con el DNI 44456521 Confirmo que la Bachiller en Enfermería SARITA LIZBETH ROJAS CARUAJULCA encargada de realizar el estudio titulado "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONTENIDO Y CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL (I.E.I.) "913 SHILLA MOYOCOCHA" DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, me ha explicado y brindado la información adecuada, los procedimientos que incluyen su investigación, objetivos y la finalidad sobre el presente estudio. Por lo que acepto participar dando información, la misma que debe tener confidencialidad. Además de no perjudicar mi salud.

Deseo participar en el estudio:

No deseo participar en el estudio:



NOMBRE: Olinda Chilon

DNI: 44456521

Cajamarca, 05 de Octubre del 2023

## ANEXO 1

### SOLICITUD PARA AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Señora Ruth del Socorro Estrada Urteaga.  
Directora de la Institución Educativa Inicial N.º 913 Shilla Moyococha

Me es muy grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, solicito nos facilite sus instalaciones para poder ejecutar nuestro trabajo de investigación cuyo título del proyecto de investigación es: **NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO Y LAS CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL (I.E.I) 913 SHILLA MOYOCOCHA DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2023.**

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención brindada.

Espero que mi solicitud sea considerada con prontitud, en aras de la justicia académica. Me despido cordialmente, aguardando la bendición de Dios para usted y sus seres queridos.

Atentamente:



-----  
Bach. Sarita Lizbeth Rojas Caruajulca

DNI: 73536168



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**ANEXO 2**

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTO SOBRE EL  
CONTENIDO DE LA LONCHERA – 2023**

Buenos Días señora.

Mi nombre es Sarita Rojas, estoy realizando un estudio con el objetivo de saber qué información tienen las madres a cerca del contenido y las características de las loncheras de sus niños. A continuación, le presentaré una serie de preguntas referentes al tema. Por lo que se solicita responder con sinceridad a fin de obtener información veraz y poder orientar a mejorar la alimentación de sus niños. Agradezco de antemano su participación.

**DATOS GENERALES:**

- ❖ Edad de la madre:
- ❖ Grado de instrucción:
  - a) Primaria completa: ( )
  - b) Primaria incompleta: ( )
  - c) Secundaria completa: ( )
  - d) Secundaria incompleta: ( )
  - e) Técnico o superior: ( )
- ❖ Número de Hijos:
- ❖ Ocupación actual:
  - a) Ama de casa
  - b) Profesional
  - c) Comerciante
  - d) Otros: .....

**INSTRUCCIONES**

A continuación, se presentan los siguientes interrogantes, respondan marcando con un aspa en una sola respuesta de la alternativa que usted considera que es lo correcto.

## **1. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS ENERGETICOS**

1. Los carbohidratos son nutrientes que nos:
  - a) Da energía a nuestro organismo
  - b) Brinda proteínas
  - c) Protege de las enfermedades
  - d) Proporciona nutrientes al organismo
2. ¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos?
  - a) Zanahoria, mandarina, maní
  - b) Avena, arroz, trigo, maíz, cebada
  - c) Leche, huevo, pescado
  - d) Fresa, yogurt, queso
3. ¿Qué alimentos contienen más grasa?
  - a) Chirimoya, mango
  - b) Maní, pasas
  - c) Chocolate, caramelo
  - d) Aceite, mantequilla
4. Las grasas dan a nuestro organismo:
  - a) Energía y calor
  - b) Frio
  - c) Cansancio
  - d) Estrés
5. ¿Cuántas veces su niño (a) tiene que llevar en la lonchera alimentos que dan energía?
  - a) Una vez a la semana
  - b) Inter diario
  - c) Todos los días
  - d) No debe llevar

## **2. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES**

6. La proteína es necesario para:
  - a) Proporcionar energía
  - b) Proporcionar vitaminas
  - c) Proporcionar minerales

- d) El crecimiento y desarrollo
7. Los alimentos más ricos en proteínas son:
- a) Pescado y huevo
  - b) Mandarina y plátano
  - c) Pan y papa
  - d) Zapallo y pollo
8. Las proteínas tales como: menestras, huevo y queso son de origen:
- a) Animal y vegetal
  - b) Mineral
  - c) Vegetal
  - d) Animal
9. ¿Cuántas veces a la semana su niño (a) tiene que llevar alimentos que contengan proteínas?
- a) Una vez
  - b) Dos veces a la semana
  - c) Todos los días
  - d) Inter diario

### 3. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS REGULADORES

10. Los alimentos que tienen vitamina A y tiene que ser considerado en lonchera son:
- a) Mango, espinaca y zanahoria
  - b) Galleta, chizito y pasas
  - c) Gelatina, gaseosa y frugos
  - d) Chicharon, frijoles y papa verde
11. El mineral que fortalece los huesos, dientes y tejidos es:
- a) Complejo B
  - b) Hierro
  - c) Calcio
  - d) Potasio
12. La vitamina K es fundamental:
- a) Para la digestión
  - b) Para el metabolismo de las células
  - c) Para regenerar los huesos

- d) Para la coagulación normal de la sangre
13. La bebida que tiene que estar en la lonchera es:
- a) Frugos
  - b) Gaseosas
  - c) Refresco natural
  - d) Bebidas aromáticas: hierba luisa, cedrón, anís, etc.
14. ¿Qué alimentos tiene gran contenido de agua?:
- a) Avena, trigo
  - b) Pan, frugos
  - c) Frutas, verduras
  - d) Quinoa, gelatina
15. La bebida que ayuda en la absorción del hierro es:
- a) Refresco de naranja/ limón
  - b) Leche
  - c) Agua mineral
  - d) Gelatina
16. Los alimentos que contienen calcio y deberían estar presente en la lonchera son:
- a) Manzana, yogurt
  - b) Fresa, limón
  - c) Papa, camote
  - d) Leche, queso
17. Los alimentos que contienen hierro y deberían estar en la lonchera son:
- a) Pan con papa frita y agua de hierba luisa
  - b) Pan con mermelada y frugos
  - c) Pan con pollo y jugo de mango
  - d) Papa y queso
18. La fruta que aporta más potasio y debería estar presente en la lonchera es:
- a) Durazno
  - b) Plátano
  - c) Manzana
  - d) Chirimoya



19. El mineral principal para la hemoglobina en la sangre es:

- a) Potasio
- b) Calcio
- c) Zinc
- d) Hierro

20. ¿Qué ejemplo de lonchera tiene que llevar su niño (a) al jardín?

- a) Pan con tortilla de verdura + Refresco de naranja + Manzana.
- b) Papitas fritas + Huevo frito + Galletas.
- c) Leche + Pan con Huevo + Chocolate.
- d) Gaseosa + Galleta + Chizito.

<b>PUNTAJES</b>	<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS</b>
17 a 20 puntos	Nivel alto
13 a 16 puntos	Nivel medio
<13 puntos	Nivel bajo



<b>DIMENSIÓN: ALIMENTOS FORMADORES</b>					1	2	3
<b>INDICADOR: PROTEÍNAS</b>					1	2	3
1. ¿Envía a su niño, yogurt o queso en la lonchera escolar?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
2. En la lonchera escolar le agrega carnes como: pollo, pavo, carne de res.							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
3. Añade huevo sancochado en la lonchera escolar de su niño.							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
<b>DIMENSIÓN: ALIMENTOS REGULADORES</b>					1	2	3
<b>INDICADOR: VITAMINAS</b>					1	2	3
1. ¿Envía frutas en la lonchera escolar de su niño como: manzana, mandarina, uva, etc.?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
2. En las comidas que envía en la lonchera escolar de su niño, le agrega vegetales como: zanahoria, lechuga y tomate							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
3. Le envía refrescos naturales (jugo de frutas) en la lonchera escolar como: jugo de naranja, carambola, piña, papaya, plátano.							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
<b>INDICADOR: MINERALES</b>							
4. Le envía a su niño, pescado en la lonchera escolar.							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
5. Le envía hígado, sangrecita y bofe en la lonchera escolar de							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
<b>INDICADOR: AGUA</b>							
6. Le envía agua diariamente en la lonchera escolar de su niño.							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
7. ¿Preparara sus bebidas naturales en casa para la lonchera de su niño?							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			

<b>PUNTAJES</b>	<b>TIPO DE LONCHERA</b>
18 a 35 PUNTOS	LONCHERAS NO SALUDABLES
36 a 54 PUNTOS	LONCHERAS SALUDABLES

## ANEXO 4

### PRUEBA DE CONFIABILIDAD DE ALFA DE CRONBACH

- Cuestionario de Evaluación de los Conocimientos sobre el contenido de la Lonchera

Estadísticas de confiabilidad	
Conocimiento	
N de preguntas	20
Alfa de Cronbach	0,733

- Escala Valorativa Características de la Lonchera Saludable

Estadísticas de fiabilidad	
Escala Valorativa	
N de Preguntas	18
Alfa de Cronbach	0,730

## ANEXO 6

**Tabla 5. Nivel de Conocimiento sobre el contenido de la lonchera saludable según las características sociodemográficas de las madres de los preescolares en la Institución Educativa Inicial (IEI) “913 SHILLA- Moyococha” en la ciudad de Cajamarca, 2023.**

Características	Conocimiento sobre el contenido de la lonchera							
	Nivel bajo		Nivel medio		Nivel alto		Total	
	n	%	N	%	n	%	n	%
<b>Sociodemográficas de la madre</b>								
<b>Edad de la madre</b>								
De 20 a 28 años	7	35,0	10	50,0	3	15,0	20	100,0
De 29 a 37 años	1	10,0	8	80,0	1	10,0	10	100,0
De 38 a 46 años	4	57,1	3	42,9	0	0,0	7	100,0
<b>Grado de instrucción</b>								
Primaria completa	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Primaria incompleta	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Secundaria completa	9	36,0	15	60,0	1	4,0	25	100,0
Secundaria incompleta	3	60,0	1	20,0	1	20,0	5	100,0
Técnico o superior	0	0,0	5	71,4	2	28,6	7	100,0
<b>Número de hijos</b>								
De 1 a 2 hijos	8	25,8	19	61,3	4	12,9	31	100,0
De 3 a 4 hijos	4	66,7	2	33,3	0	,0	6	100,0
<b>Ocupación de la madre</b>								
Ama de casa	12	37,5	17	53,1	3	9,4	32	100,0
Profesional	0	0,0	4	80,0	1	20,0	5	100,0
Comerciante	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Otros	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

## ANEXO 7

**Tabla 6. Características de la lonchera según las características sociodemográficas de las madres de los preescolares en la Institución Educativa Inicial (IEI) “913 SHILLA- Moyococha” en la ciudad de Cajamarca, 2023.**

Características Sociodemográficas de las madres	Características de la lonchera					
	Lonchera no saludable		Lonchera saludable		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Edad de la madre</b>						
De 20 a 28 años	20	100,0	0	0,0	20	100,0
De 29 a 37 años	10	100,0	0	0,0	10	100,0
De 38 a 46 años	7	100,0	0	0,0	7	100,0
<b>Grado de instrucción</b>						
Primaria completa	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Primaria incompleta	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Secundaria completa	25	100,0	0	0,0	25	100,0
Secundaria incompleta	5	100,0	0	0,0	5	100,0
Técnico o superior	7	100,0	0	0,0	7	100,0
<b>Número de hijos</b>						
De 1 a 2 hijos	31	100,0	0	0,0	31	100,0
De 3 a 4 hijos	6	100,0	0	0,0	6	100,0
<b>Ocupación de la madre</b>						
Ama de casa	32	100,0	0	0,0	32	100,0
Profesional	5	100,0	0	0,0	5	100,0
Comerciante	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Otros	0	0,0	0	0,0	0	0,0

## ANEXO 8

**Tabla 7. Nivel de Conocimiento.**

	Incorrecto		Correcto		Total	
	n	%	n	%	n	%
C1	16	43,2	21	56,8	37	100,0
C2	4	10,8	33	89,2	37	100,0
C3	4	10,8	33	89,2	37	100,0
C4	11	29,7	26	70,3	37	100,0
C5	27	73,0	10	27,0	37	100,0
C6	5	13,5	32	86,5	37	100,0
C7	14	37,8	23	62,2	37	100,0
C8	21	56,8	16	43,2	37	100,0
C9	28	75,7	9	24,3	37	100,0
C10	13	35,1	24	64,9	37	100,0
C11	4	10,8	33	89,2	37	100,0
C12	34	91,9	3	8,1	37	100,0
C13	14	37,8	23	62,2	37	100,0
C14	8	21,6	29	78,4	37	100,0
C15	5	13,5	32	86,5	37	100,0
C16	6	16,2	31	83,8	37	100,0
C17	17	45,9	20	54,1	37	100,0
C18	1	2,7	36	97,3	37	100,0
C19	6	16,2	31	83,8	37	100,0
C20	5	13,5	32	86,5	37	100,0

## ANEXO 9

**Tabla 8. Características de la Lonchera.**

	Nunca		Poca frecuencia		Frecuentemente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
L1	3	8,1	13	35,1	21	56,8	37	100,0
L2	37	100,0	0	0,0	0	0,0	37	100,0
L3	21	56,8	15	40,5	1	2,7	37	100,0
L4	33	89,2	4	10,8	0	0,0	37	100,0
L5	15	40,5	15	40,5	7	18,9	37	100,0
L6	35	94,6	2	5,4	0	0,0	37	100,0
L7	37	100,0	0	0,0	0	0,0	37	100,0
L8	34	91,9	3	8,1	0	0,0	37	100,0
L9	13	35,1	22	59,5	2	5,4	37	100,0
L10	24	64,9	10	27,0	3	8,1	37	100,0
L11	22	59,5	15	40,5	0	0,0	37	100,0
L12	6	16,2	9	24,3	22	59,5	37	100,0
L13	29	78,4	8	21,6	0	0,0	37	100,0
L14	27	73,0	6	16,2	4	10,8	37	100,0
L15	35	94,6	2	5,4	0	0,0	37	100,0
L16	37	100,0	0	0,0	0	0,0	37	100,0
L17	27	73,0	6	16,2	4	10,8	37	100,0
L18	11	29,7	19	51,4	7	18,9	37	100,0



NOMBRE DEL TRABAJO

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE CONTENIDO Y CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA SALUDABLE DE PR**

AUTOR

**SARITA LIZBETH ROJAS CARUAJULCA**

RECUENTO DE PALABRAS

**15410 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**80302 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**71 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**674.0KB**

FECHA DE ENTREGA

**Jul 9, 2024 8:08 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jul 9, 2024 8:10 AM GMT-5**

### ● 6% de similitud general

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

- 3% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Fuentes excluidas manualmente
- Bloques de texto excluidos manualmente