



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS MATERNOS Y LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS  
SALUDABLES PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS EN LA IEP “AMADEO MOZART”  
CALLAO-2019.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**BACH. RONALD CERNA MONSEFU**

**ASESORA**

**DRA. NANCY GAMBOA KAN**

**LIMA - PERÚ**

**2019**

### **Dedicatoria**

A Dios, por darnos la vida, salud y sabiduría. A mis padres y familiares, por el apoyo incondicional que nos brindan día a día. A nuestra alma mater y sus maestros por contribuir en nuestra formación integral.

### **Agradecimiento**

A mis padres Gilberto, Adocinda e hijo Gerson quienes son las personas más importantes en mi vida y quienes han sido parte fundamental para culminar mi carrera universitaria, que con palabras de aliento y con su apoyo incondicional siempre estuvieron a mi lado.

## Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo principal determinar si existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019. El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo y nivel es descriptivo, la descripción del método es descriptivo de corte transversal y diseño de la investigación es no experimental y afirmamos que es correlacional causal, con una muestra de 30 madres en un salón de dicha institución. Resultados: En esta investigación 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; mientras 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 y mostramos que  $\chi^2 = 46,500$  y una significancia de 0 ( $p < 0.05$ ) por lo que afirmamos 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.

**Palabras claves:** Conocimientos maternos, elaboración, loncheras saludables y composición.

### **Abstract**

The present work has as main objective to determine the level of maternal knowledge and the elaboration of healthy lunch boxes for children from 3 to 5 years in the IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019. The present research work is of quantitative type and level is descriptive, the description of the method is descriptive of cross-sectional design and research design is non-experimental and we affirm that it is causal correlational, with a sample of 30 mothers in a room of said institution. Results: In this research there is a great difference between older mothers and younger mothers, being the difference of 2.8% who have children from 3 to 5 years old; while the 20.0% of the mothers who have superior and technicians with the mothers without knowledge to prepare the healthy lunchbox and 57.1% that the mothers come from the coast and we show that  $\chi^2 = 46,500$  and a significance of 0 ( $p < 0.05$ ), so we affirm that there is a low level of maternal knowledge and elaboration of healthy lunch boxes for children from 3 to 5 years in the IEP "Amadeo Mozart" Callao -2019.

**Keywords:** Maternal knowledge, elaboration, healthy lunch boxes and composition.

## Índice general

	Pag
Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	III
Resumen.....	IV
Abstract.....	V
Índice general.....	VI
Índice de tabla.....	VIII
Índice de figuras.....	IX
Introducción	1
Capítulo I:Planteamiento del problema	2
1.1. Descripción de la realidad problemática.	2
1.2 Formulación del problema.	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3.1.Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos:	4
1.4. Justificación de la investigación	5
Capítulo II:Fundamentos teóricos	.6
2.1. Antecedentes de la investigación	6
2.1.1. Antecedentes nacionales	6
2.1.2. Antecedentes internacionales	8
2.2. Bases teóricas	9
2.3. Marco conceptual	14
2.4. Hipótesis:	15

2.4.1. Hipótesis general	15
2.4.2. Hipótesis específicas	15
2.5. Operacionalización de variables e indicadores	15
Capítulo III :Metodología	16
3.1. Tipo y nivel de la investigación	16
3.2. Descripción del método y diseño de la investigación	16
3.3. Población y muestra	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	17
Capítulo IV:Presentación y análisis de los resultados	18
4.1. Presentación de resultados	18
4.2. Prueba de hipótesis	42
4.3. Discusión de los resultados.....	45
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.....	46
5.1. Conclusiones	46
5.2. Recomendaciones	47
Referencias Bibliográficas	48
Anexos:	51
Anexo A: Matriz de consistencia.	50
Anexo B: Instrumento	52
Anexo C: Data Consolidado de resultados.	54
Anexo D: Testimonios fotográficos	55
Anexo E: Juicio de experto.....	59

## Índice de tablas

Tabla 1: Formas de preparación de las loncheras saludables.	12
Tabla 2: Operacionalización de las variables en el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años.	15
Tabla 3: Confiabilidad del instrumento.	17
Tabla 4: Porcentajes de la población de madres según edad.	18
Tabla 5: Porcentajes de la población de madres según grado de instrucción.	19
Tabla 6: Porcentajes de la población de madres según procedencia.	20
Tabla 7: Pregunta de la importancia	21
Tabla 8: Pregunta de la importancia	22
Tabla 9: Pregunta de la importancia	23
Tabla 10: Pregunta de la importancia	24
Tabla 11: Pregunta de la importancia	25
Tabla 12: Pregunta de la importancia	26
Tabla 13: Pregunta de composición de alimentos	27
Tabla 14: Pregunta de composición de alimentos	28
Tabla 15: Pregunta de composición de alimentos	29
Tabla 16: Pregunta de composición de alimentos	30
Tabla 17: Pregunta de composición de alimentos	31
Tabla 18: Pregunta de composición de alimentos	32
Tabla 19: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	33
Tabla 20: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	34
Tabla 21: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	35
Tabla 22: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	36
Tabla 23: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	37
Tabla 24: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	38
Tabla 25: Porcentaje del nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables.	39
Tabla 26: Elaboración de loncheras saludables y la importancia.	40
Tabla 27: Elaboración de loncheras saludables y la composición.	41
Tabla 28: Chi-cuadrado del nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	42
Tabla 29: Chi cuadrado de nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	43
Tabla 30: Chi cuadrado de nivel de conocimientos maternos sobre la composición de alimentos saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	44

## Índice de figuras

Figura 1: Porcentajes de la población de madres según edad.....	18
Figura 2: Porcentajes de la población de madres según grado de instrucción.....	19
Figura 3: Porcentajes de la población de madres según procedencia.....	20
Figura 4: Pregunta de la importancia	21
Figura 5: Pregunta de la importancia	22
Figura 6: Pregunta de la importancia	23
Figura 7: Pregunta de la importancia	24
Figura 8: Pregunta de la importancia	25
Figura 9: Pregunta de la importancia	26
Figura 10: Pregunta de composición de alimentos	27
Figura 11: Pregunta de composición de alimentos	28
Figura 12: Pregunta de composición de alimentos	29
Figura 13: Pregunta de composición de alimentos	30
Figura 14: Pregunta de composición de alimentos	31
Figura 15: Pregunta de composición de alimentos	32
Figura 16: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	33
Figura 17: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	34
Figura 18: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	35
Figura 19: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	36
Figura 20: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	37
Figura 21: La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables	38
Figura 22: Gráficos de barras entre conocimiento materno y elaboración de loncheras saludable.....	39
Figura 23: Elaboración de loncheras saludables y la importancia.....	40
Figura 24: Elaboración de loncheras saludables y la composición.....	41

## Introducción

El presente trabajo de tesis titulado nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart", con el propósito de generar información de alimentos saludables para los niños y niñas de 3 a 5 años, en el cual al niño permitirá tener mejor desenvolvimiento académico en el aula, aplicando los conocimientos con nuevas estrategias, habilidades y destrezas para un futuro mejor, los conocimientos adquiridos durante la infancia son muy importantes ya que en esta etapa de vida se desarrolla la mayor parte del sistema cognitivo y mental en los niños. Por lo tanto las madres al conocer y aplicar todos los conocimientos cómo, cuándo y que preparar en una lonchera saludable para su niños e incluyendo los grupos de alimentos según necesidad nutritiva, obtendrán muchos beneficios tanto para la madre como también para el niño así como: niños talentosos, niños bien alimentados que ayudará a prevenir la anemia infantil, niños con mejor desenvolviendo en el aula e incluso en el recreo, mejor atención en hora de clase a sus docentes o maestros.

Hoy en día la desnutrición infantil conllevando a una anemia crónica, que es una de las causas más comunes en los niños menores de 5 años, porque no tienen una alimentación adecuada o preparada por los padres, ya que los niños consumen comidas chatarras, frituras, refrescos, sopas instantáneas y productos dañinos para la salud. Con los conocimientos apropiados las madres podrán mejorar las prácticas nutricionales, contribuyendo a la reducción de la desnutrición crónica y anemia. Por otro lado está la obesidad en los niños por el consumo inadecuado de alimentos ricos en carbohidratos, azúcares, bebidas azulzoradas, embutidos, etc.

Una lonchera saludable permite a los niños en sus etapas de crecimiento, desarrollo físico e intelectual, satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, permitiendo así todos los procesos que se realicen de la mejor manera posible. La cantidad de alimentos estará en función de la edad del niño, desarrollo, tiempo escolar, mientras va creciendo necesitara mayor cantidad de consumir alimentos saludables.

## Capítulo I.

### Planteamiento del problema

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática.

Las malas costumbres alimentarias que realizan las madres para preparar los alimentos para su hijos de 3 a 5 años, amenazando la salud de los niños en su desarrollo y crecimiento; por lo tanto se debe evitar de consumir alimentos ricos en grasas o azúcares, aumentando las posibilidades de contraer una serie de enfermedades como anemia, desnutrición, osteoporosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer; y prevaleciendo enfermedades de tiempo prolongado como diabetes, Hipertensión, etc.

A nivel mundial la OMS (2019) indica que el alto nivel de azúcar sugerido al día para los niños de 3 a 5 años de edad no debería ser pasar los 50 gramos, es decir 10 cucharaditas aproximadamente, también sugiere no consumir menos de 400 gramos o 5 raciones al día de alimentos saludables y nutritivos como frutas y verduras para evitar enfermedades crónicas degenerativas; por lo tanto una dieta requerida es 1 vaso de jugo de fruta en el desayuno; 2 frutas enteras en la mañana y otro en la tarde, también se sugiere un plato de ensalada en el almuerzo. En el mundo 52 millones de niños menores de 5 años presentan adelgazamiento corporal muscular, 17 millones sufren de adelgazamiento corporal muscular grave, y 155 millones padecen retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos. En Argentina tiene la segunda tasa más alta de sobre peso en menores de 5 años, mientras el América y Caribe con un 9.9% de su población total.

A nivel Latinoamérica realizado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS) en el año 2015, se identificó que el 19.6% y 12% de los escolares de nivel primaria presentaron sobrepeso y obesidad respectivamente, asimismo en otro estudio del CENAN del año 2013, el 94.6% de los quioscos escolares del país expende alimentos no saludables y solo el 9.4% saludables.

A nivel nacional el INS (2019) alarmo que los niños de 3 a 5 años de edad estaban adquiriendo 15 cucharaditas de dulces en la permanencia en el aula, pasando el 50% de la meta de consumir todo el día, en un estudio en reciente también indica que las loncheras saludables realizado por la INS son bebidas con azúcar; como la gaseosa de 500 ML que contiene 12 cucharaditas de azúcar; los jugos envasados contienen entre 8 y 11 cucharaditas

de azúcar; cada paquete de galleta con relleno o bañada entre 2 y 3 cucharaditas; el porcentaje mayor se encuentra en gomitas masticables, es decir en 8 unidades indica 13 cucharaditas de azúcar. Sin embargo en nuestro país enfrentan serios problemas de salud como la anemia infantil y la anemia crónica infantil, obesidad, diabetes en niños menores de 5 años por una deficiente alimentación nutritiva y variada.

Entre los años 2015 y 2017 el sobre peso a tenido un crecimiento acelerado en los niños menores de 5 años que aumento de 6% a 9%.

Según la encuesta nacional demográfica y salud (ENDES) en el año 2018 el 12.2% de desnutrición crónica infantil, siendo el 7.3% en zonas urbanas y de 25.7% en zonas rurales.

Hoy en día son múltiples factores que afectan una alimentación saludable en los niños de 3 a 5 años; tales como padres que trabajan todos los días y sus hijos quedan al cuidado de terceras personas, cuidadores, o amigos, padres que pagan diario las loncheras de sus hijos a los kioscos o simplemente compran los niños cualquier cosa para comer del kiosco ya sea una gaseosa, bebida azucarada o frituras; las migraciones de otros lugares, etc

Al asistir al colegio privado "Amadeo Mozart" del Callao, se preguntó a las madres que tanto sabían elaborar una lonchera saludable, cuáles eran los alimentos nutritivos que ayudan a mejorar y mantener activos en clases y juego y como se elaboraban los alimentos para una lonchera saludable nutritiva y variada; demostrando las madres desconocimiento o simplemente no tenían tiempo para preparar su lonchera para sus hijos. Al mismo tiempo observando que los niños y niñas de 3 a 5 años llevaban en su lonchera alimentos con dulces, bebidas azucaradas, chisitos, papas lays, etc. Ante la situación descrita surge el interés por desarrollar la presente investigación orientada a concientizar, promover e impulsar nuevas estrategias para elaborar loncheras saludables y nutritivas.

## **1.2 Formulación del problema.**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019?

### **1.2.2 Problemas específicos:**

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019?

¿Cuál es la relación entre los alimentos componen y las loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019?

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

### **1.3.1. Objetivo general.**

Determinar si existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y la elaboración y la elaboración loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

### **1.3.2 Objetivos específicos:**

Identificar si existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia y la elaboración loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

Indicar si existe relación entre alimentos que componen y la elaboración las loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

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

El presente trabajo permitirá a promover y fomentar el consumo de alimentos nutritivos, mejorando el aprendizaje de las madres para la preparación de loncheras saludables, nutritivos y variados, el cual ayudara a prevenir la anemia y desnutrición y el bajo rendimiento académico; por lo tanto las madres deberán reflexionar como elaborar una lonchera saludable y nutritiva según los requerimientos nutricionales de los niños que necesitan; además esta investigación ayudara incentivar a otras investigaciones posteriores promoviendo el desarrollo y cumpliendo metódico.

Para el Ministerio de Salud (MINSA) 2014, el personal profesional de enfermería permite incentivar, fortalecer, promover actividades tanto demostrativas como explicativas para la promover y prevenir las enfermedades en la salud pública de la persona, familia y comunidad; aplicando nuevas estrategias o sesiones educativas con el propósito de mejorar los conocimientos maternos para elaborar una lonchera saludable nutritiva para la alimentación adecuada para los niños menores de 5 años, estas reuniones instructivas que permiten en las madres a corregir todas las prácticas y preparaciones inadecuadas de los alimentos para enviarlos en la lonchera para los niños al colegio.

Para poder definir las estrategias y acciones de intervención preventivas de parte del profesional de enfermería debemos disminuir y controlar los problemas nutricionales en los niños y niñas de 3 a 5 años, es importante identificar los grupos en riesgos, condición previa que permitirá priorizar las acciones y orientar la distribución de recursos alimentarios para lograr una alimentación saludable y nutritiva.

Las loncheras saludables son muy importantes en esta etapa de vida, ya que permite a desarrollar mejor todos los talentos, habilidades, destrezas y el crecimiento adecuado para un mejor desenvolvimiento, ya que permitirá a ser un mejor profesional en el futuro el cual se obtendrá mejoras economía y bienestar familiar y social.

## Capítulo II:

### Fundamentos teóricos

#### 2.1. Antecedentes de la investigación.

##### 2.1.1. Nacionales:

**Robles** (2017) en Perú refirió: “Efectividad de un Programa Educativo en los Conocimientos y Prácticas sobre Alimentación Saludable en Padres de niños en edad escolar”. Objetivo general: Es evaluar la competencia de un programa educativo en la enseñanza y practica sobre nutrientes alimentarios en padres de escolares y poder brindar recomendaciones basándose en evidencias que se encuentre en el estudio. Población y Muestra:padres de familia. Metodología: Son trabajos de investigaciones experimentales, pre experimentales y cuasi experimentales, las cuales manifiestan programas educativos. Resultado:En el estudio se presentó 25 investigaciones, de las cuales se exploraron la cantidad de 10 investigaciones. Conclusión: La ejecución de un proyecto pedagógico impactando positivamente en los saberes y hábitos en las comida sana conduciendo a un desarrollo y crecimiento adecuado en los niños menores de 5 años.

**Benítez y Román** (2017) en Perú refirió: “Conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en madres y estado nutricional en preescolares de la Institución Educativa Inicial Juan Antonio Pezet en Villa María del Triunfo”. Objetivo general: Determinar la relación entre el conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en madres y estado nutricional en preescolares. Población y muestra: La muestra estuvo constituida por 114 madres y 114 preescolares, de los salones de 3 a 5 años, del distrito de Villa María del Triunfo, aplicándose la técnica, de la encuesta y la observación con la finalidad de evaluar el conocimiento de las madres sobre lonchera nutritiva y tomar medidas antropométricas a los preescolares y así obtener su evaluación nutricional. Metodología: Es un estudio de tipo cuantitativa con diseño, descriptivo correlacional de corte transversal. Resultados: Realizada el estudio en 114 madres encuestadas, el 78.1% tenían un nivel de conocimiento intermedio, el 21.9% tiene un nivel de conocimiento alto, en la evaluación nutricional de los niños menores de 5 años se observan un total de 75.4% de estado nutricional normal, el 15.8% tienen sobrepeso, el 5.3% con obesidad y el 3.5% tenían bajo peso. Conclusión: En

el siguiente estudio se puede concluir que no se relaciona con las indicaciones en las mamas para alimentar a sus hijos obteniendo un desarrollo óptimo.

**Conde y Contreras** (2016) en Perú refirió: “Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita – Santa Anita, 2016”. Objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita - Santa Anita, 2016. Población y muestra: La encuesta se realizó a 144 madres de niños preescolares, el cuestionario tiene 20 preguntas. Metodología: El estudio realizado es cuantitativo con diseño descriptivo de corte transversal. Resultados: El 45.8%, La totalidad de las mamas tenían entre 31- 40 años, el 65.3% viven en la costa y el 56.9% con instrucción secundaria. Sobre la variable de estudio se manifestó que el 61.1% que tenían un nivel medio, el 32.6% un nivel de alto y el 6.3% nivel bajo. El 51.4% consumían alimentos con energéticos, el 63.9% consumen alimentos constructores y el 69.4% consumen alimentos reguladores. Conclusiones: En la presente investigación, aproximadamente la mayoría de las mamas tienen conocimiento medio sobre alimentos saludables.

**Condeña y Culqui**(2016) en Perú refirió: “Valoración del contenido de las loncheras y su relación con el rendimiento académico preescolar I.E.I 005 Lince – Lima”. Objetivo general: Determinar la relación del contenido en las loncheras con su rendimiento académico en niños preescolares en la I.E.I 005. Población y muestra: La encuesta se aplicó en 246 preescolares de ambos sexos. Metodología: Es un estudio cuantitativo, aplicada, prospectiva, longitudinal y descriptivo/correlacional. Resultados: El 65.85 % incluye de contenidos de loncheras; el 23.98% con una mala lonchera adecuada y el 10.16% tienen lonchera adecuada. Conclusión: No se asocia el contenido de loncheras con los beneficios adecuados en los niños menores de 5 años para mejorar las aptitudes y actitudes de los niños.

**Arévalo, García y Segura** (2016) en Perú refirió: "Características de las loncheras preescolares y el conocimiento nutricional de los niños en Lima". Objetivo general: Determinar las características de las loncheras preescolares y el nivel de conocimiento nutricional de sus niños. Población y muestra: La encuesta se aplica a 30 cuidadores, donde se evaluó la composición calórica de macronutrientes y grupo de alimentos presentes en la

loncheras. Resultados: Las actividades de protección son desiguales al aporte de alimentos nutritivos. Conclusión: No se puede explicar que los conocimientos sean principal causa.

### **2.1.2. Internacionales:**

**Fuentes** (2014) en Bogotá refirió: "Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de Masa Corporal en niños de transición del Colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá". Objetivo general: Relacionar el aporte calórico de las loncheras y el índice de Masa Corporal en niños de transición. Población y muestra: Son 47 niños aplicando la valoración antropométrica (IMC), evaluación de la calidad nutricional de las loncheras. Metodología: Es de tipo descriptivo de corte transversal. Resultado: El 23% de niños tienen sobrepeso y el 6% obesidad. Conclusiones: El consumo inadecuado de alimentos tienen los niños del Colegio Champagnat de Bogotá, por lo que se observa un mayor y menor peso en los niños.

**Francis** (2014) en Ecuador refirió: "Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al centro de desarrollo infantil Arquita de Noé en el período Julio – Noviembre 2013". Objetivo general: Relacionar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar con el estado nutricional de los niños del centro de desarrollo infantil Arquita de Noé en el período julio – Noviembre 2013. La población y muestra: La encuesta se aplicó a 48 cuidadores en el hogar y 48 niños de 2 a 5 años que asisten a dicho centro. Metodología: Es cuali-cuantitativo de tipo observacional, descriptivo de corte transversal. Conclusiones: En los niños se observa su estado nutricional normal. El 81% de los niños evaluados presentan un estado nutricional normal P/E y T/E, el 11% tienen riesgo de sobrepeso, el 2% exceso de peso y el 6% es vulnerable a enfermar.

**Cordero y Guamán** (2016) en Ecuador refirió: "Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares, "Isabel Herrera de Velázquez" Ciudad de Milagro". Objetivo general: Conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar de los padres y/o cuidadores de preescolares, "Isabel Herrera de Velázquez" Ciudad de Milagro. Metodología: Es descriptivo es no experimental, tipo transversal. Resultados es explicar el contenido de las loncheras y las prácticas de

preparación que realizan los padres. Conclusiones: Se concluyó que por la falta de conocimiento y prácticas que poseen los padres influye en la preparación de las loncheras, ya que las mismas dieron como resultado no saludable.

**Poveda** (2016) en Ecuador refirió: Propuesta de un Sistema de Alimentación para la Lonchera Escolar de los niños de la IEP “Jaime Roldós Aguilera” Ciudad de Guayaquil, con el objetivo general de desarrollar una propuesta de Sistema de Alimentación saludable por medio de conservación de diferentes alimentos nutritivos para la adecuada preparación de lonchera en niños de Educación Inicial de la IEP “Jaime Roldós Aguilera” Ciudad de Guayaquil. Metodología: Es aplicada y experimental, en población es 80 madres de familia y muestra 27 alumnos. Resultados y conclusiones: En vista a estos resultados se concluyó que impartir el conocimiento para el padre y madre de familia, ayudarían mucho para el cambio y mejora de las falencias en la preparación de alimentos saludables.

**Jaramillo** (2017) en Ecuador refirió: “características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la IEP “Modesto Peña Herrera” Ciudad Cotacachi 2016-2017. Objetivo general: Identificar las características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de la IEP “Modesto Peña Herrera”. Metodología: Se realizó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal y prospectivo, con una población de 69 niños preescolares de 3 a 5 años en la IEP. Resultados. Se encontró que la mayoría de las loncheras presenta carbohidratos simples, grasas saturadas y proteína de origen animal. Conclusiones: Para la evaluación del estado nutricional no se encontraron casos de desnutrición severa, pero se registraron 4 casos de baja talla severa, según el indicador Talla/Edad y según el indicador Peso/Talla, se registraron 3 casos de emaciación.

## **2.2. Bases teóricas:**

### **Conocimientos.**

Según Bunge (2014) Buenos Aires, indica que el saber forma parte de la sabiduría para dar a conocer en forma digna, trasparente y realizado con determinado método, para editar cierto tema con el mismo idioma sencillo y comprensible que las personas realizan en nuestra realidad intercambiando diversos mensajes mediante la palabra. Los conocimientos son informaciones que se aprende la persona a través de la experiencia o aprendizaje con el

pasar el tiempo, comprendiendo la teoría y práctica ajustando a una realidad determinada aplicando todos los conocimientos de forma consciente en la enseñanza.

### **Tipos de conocimientos.**

Según Arias (2014) Caracas, comenta que hay tres principales tipos de estudios que realizan las personas para adquirir nuevos aprendizajes y aplicarlos en la vida diaria, tal como el saber empírico, que es una pauta más importante que sale de las propias prácticas continuas y rutinarias; mientras que el estudio científico permite aplicar un conjunto de procedimientos ordenados de cierta información y percepción de doctrinas que permitan dar a conocer mejor las causas expresadas en tiempo record.

### **Conocimientos maternos.**

Según Muñoz y Riverola (2014) España, menciona que es la capacidad de poder solucionar un determinado conjunto de problemas, aplicando una serie de medidas, actitudes y aptitudes ante la persona, familia y comunidad. Según Alavi y Leidner (2014) definen el conocimiento como la información objetiva y subjetiva que el individuo posee en su mente, ideas, observaciones, juicios y otros criterios que pueden ser o no útiles, precisos y oportunos. Este término proviene del griego logos que indica talento y razonamiento y la RAE (2017) indica que es el acto o resultado cognitivo del estudio y razonamiento.

### **Elaboración de las loncheras saludables.**

Según Meyer (2014) Alemania, dice que la lonchera es un recipiente con capacidad de alimentos activos, equilibrados y edificadores para un buen desarrollo y crecimiento adecuado; estos alimentos mantendrán al niño despierto y atento en el aula durante el día, estos ayudarán a mantener y fomentar una lonchera saludable nutritiva, siendo los alimentos sencillos de preparar y variados que no interfieran en la digestión de los niños, evitando el consumo de alimentos tanto azucarados o salados. Los alimentos elaborados con los alimentos en condiciones higiénicas y bien cocidos que son favorables para la alimentación de los niños.

### **Loncheras saludables.**

Según Saavedra (2019) Bolivia, mantiene que las loncheras saludables nutritiva son aquellos alimentos elaborados y compuestos de alimentos con carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, en media mañana o tarde para favorecer el desempeño y juego durante el día, siendo estos alimentos no sustituidos por el almuerzo o cena. En esta lonchera por lo general deben incluirse alimentos como frutas, lácteos, cereales, etc. En las loncheras saludables es el eje transversal e institucional y que las madres aprendan nuevos hábitos de alimentación e higiene apropiada para promover diversos procesos de prevención y autoprotección de los estudiantes asegurando las condiciones para una vida y alimentación sana a través de buenas prácticas de alimentación saludable e higiene.

### **Importancia en la lonchera saludable.**

Según Univisión (2015) Perú, sostiene que una lonchera saludable nutritiva es importante para mejorar el rendimiento académico y juego, pero si el niño consume alimentos cítricos como naranja, mandarina y limón ayudaran a prevenir los resfríos, mientras que el consumo de refrescos preparados de frutas como la chicha morada, maracuyá y manzana sirven para recuperar los líquidos perdidos durante el juego, evitando la deshidratación de los niños. Una lonchera saludable nutritiva satisface las necesidades energéticas durante el juego y estudio, brindando estilos de vida saludable.

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

Según Magarici (2014) Alemán lo divide en:

**Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan para correr, caminar, moverse, respirar, pensar, etc. En este grupo se encuentran los carbohidratos como papa, arroz, camote, etc. Todos estos constituyen la principal fuente de energía para una lonchera saludable nutritiva.

**Alimentos constructores:** Son alimentos contribuyen la capacidad de respaldar a mejorar el desarrollo, mantener y reparar los tejidos del cuerpo humano. En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal como hígado, bofe, carne, pescado, la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, etc, ayudara para prevenir la anemia y los de origen

vegetal como frutas y verduras siendo la principal fuente de vitaminas en la lonchera saludable nutritiva.

**Alimentos reguladores:** Son los alimentos más importantes que nos protegen y facilitar a la formación de defensas para nuestro organismo ante cualquier y riesgo de alterar la salud de los niños. Dentro de estos alimentos se encuentran las frutas cítricas como naranja, manzana, pera, etc; verduras como zanahoria, lechuga, brócoli, etc y también los vegetales como las hortalizas, legumbres de estación.

**Alimentos con grasas:** Son los alimentos que nos brindan energía como los carbohidratos. En estos grupos están especialmente los frutos secos como las almendras, nueces, pecanas, maní, avellanas, castañas, aceites vegetales etc. Teniendo en cuenta que el consumo de jamonada, hotdog, chorizo, hamburguesas, golosinas, dulces, no forma de una lonchera saludable nutritiva.

**Líquidos:** En la lonchera de debe incluir agua, ya sea refrescos o jugos preparados de piña, maracuyá, mango, papaya, plátano, con poco o bajo nivel de azúcar. En este grupo de alimentos también se preparan quinua, avena, maca, quaker, etc. Toda lonchera debe incluir alimentos de los cinco principales grupos de alimentos: Si es para un refrigerio puede incluir leche incluyendo las saboreadas, yogur, kumis o bebidas con leche, cereales como galletas o paquetes de cereales conocidos y frutas bien lavadas para la lonchera saludable.

### **Formas de preparación de la lonchera saludable.**

Según Mongalo (2019) Nicaragüense, en las formas de preparación de lonchera saludable, que tendrá en cuenta las madres al momento de preparar la lonchera, será de las dos formas; por lo que será más asequible por los niños para consumir con facilidad, podemos mencionar algunos ejemplos de preparación de alimentos para la semana:

*Tabla 1: Formas de preparación de las loncheras saludables.*

DIAS	PREPARACION
LUNES	Causa de pollo con verduras, una manzana o pera, mandarina y agua de anís.
MARTES	Ensalada de frutas con leche condensada, un pan con mantequilla y queso fresco, naranjada o limonada.
MIERCOLES	Huevo duro relleno de atún y papa sancochada en cuadritos; una pera o manzana y emoliente con gotas de limón.
JUEVES	Pan con hamburguesa casera con tomate y lechuga o vegetales de su preferencia; uvas y agua de manzanilla.
VIENES	Pan integral con palta, huevo y tomate; una manzana o pera; limonada o naranjada.

*Alimentos que pueden consumir los niños y niñas los días de clase, fuente propia*

La cantidad de los alimentos que llevarán los niños dependerán de dos condiciones importantes en la ración, que es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, piezas por paquete, una taza, etc; y la porción es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración, es una parte de la ración, ya sea de un alimento empaquetado, de una fruta, una verdura, una pieza de carne, etcétera. Un paquete puede contener más de una porción.

### **Higiene para preparar los alimentos en la lonchera saludable.**

Según MAFRE (2018) Perú, dice que la higiene; es la conservación de la salud física y mental. En la elaboración de alimentos para la lonchera nutritiva, incluye bien lavadas las frutas y verduras antes de ser preparadas y consumidas por los niños menores de 5 años; además de lavarse las manos, tapers ; además aislando todo producto tóxico de los alimentos que estén cerca para evitar las enfermedades gastrointestinales como diarreas, parasitosis, intoxicaciones, etc.

## **Teoría de promoción y prevención de la salud pública.**

Según Nola Pender (2018) EE UU, es uno de los modelos más reconocidos a nivel internacional aplicados en la promoción y prevención, en esta teoría a la persona describe los factores cognitivos y perceptuales en creencias e ideas que entienden las personas sobre la salud y prevención que promueven conductas determinadas favoreciendo y mejorando la salud ante la vulnerabilidad de enfermar; logrando menos gastos de recursos y haciendo independiente a las personas de los demás mirando a un futuro mejor o mejor calidad de vida. Este modelo debemos seguir todas las personas para mejorar el nivel y calidad de vida de la persona, familia y comunidad.

La promoción de la Alimentación saludable, debe buscar que los individuos como miembros de una familia, adopten prácticas alimentarias adecuadas para favorecer el bienestar físico, mental y social de los niños mejorando calidad de vida y desarrollo humano, a través de estrategias de abogacía y políticas públicas, de generación de espacios de concertación con los gobiernos locales, regionales y el estado. La promoción de la alimentación y nutrición saludable pretende actuar sobre los factores que intervienen en la seguridad alimentaria y también en el fomento de comportamientos y hábitos en alimentación y nutrición saludable que nos permitan llevar una vida sana y productiva. Una alimentación saludable, es si incluye diariamente una dieta equilibrada, con alimentos variados, preparando con una adecuada higiene para los niños menores de 5 años.

Esta investigación es apoyada por el modelo de la promoción de la salud identifica conductas y estilos de vida saludable en este caso aplicaremos en el estado de desarrollo y crecimiento, desempeño en el aula y juego demostrando mayor interés en clase, dando a conocer los conocimientos a las madres para preparar una lonchera nutritiva, manteniendo un estado nutricional adecuado, para que los niños aprovechen mejor las clases, gracias a un a lonchera nutritiva y variada.

### **2.3. Marco conceptual**

**Conocimiento:** Es el conjunto de ideas, conceptos, enunciados, comunicables que pueden ser claros, precisos, ordenados, vagos e inexactos.

**Preparación de la lonchera saludable:** Son alimentos que ayudan a un desarrollo y crecimiento adecuado, satisfaciendo todas las necesidades nutricionales.

**Conocimientos maternos:** Es la capacidad para resolver un determinado conjunto de problemas.

**Loncheras saludables:** Es la elaboración de diversos alimentos que benefician y nutren al organismo para mantener la salud óptima de los niños, pueden ser consumidos en media mañana o tarde.

**Higiene para preparar los alimentos de la lonchera saludable:** Es el conjunto de actividades higiénicas, teniendo en cuenta los cuidados para preparar los alimentos antes de consumirlos.

**Nutrición:** La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

**Desnutrición:** Es el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres).

**Anemia:** Es una afección por la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. Los glóbulos rojos le suministran el oxígeno a los tejidos corporales.

## **2.4. Hipótesis:**

### **2.4.1. Hipótesis general.**

Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

### **2.4.2. Hipótesis específicas:**

Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos de la importancia y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

Existe relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentos que componen y la

elaboración de las loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP “Amadeo Mozart” Callao-2019.

## 2.5. Operacionalización de variables e indicadores:

Tabla 2: Operacionalización de las variables en el nivel de conocimientos maternos la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Conocimientos maternos	Importancia	Verifica las propiedades para en el ámbito académico. Verifica los beneficios de las propiedades de ciertos alimentos. Verifica los beneficios de las propiedades para las enfermedades.
	Composición	Demuestra si tienen conocimiento con los cereales. Demuestra si tienen conocimiento con las vitaminas. Demuestra si tienen conocimiento con los frutos secos. Demuestra si tienen conocimiento de comidas chatarras.
Elaboración de loncheras saludables	Higiene de alimentos	Determina ver si tiene los cuidados necesarios antes de la preparación. Determina ver si tiene los cuidados necesarios después de la preparación.

Operacionalización de la variable en el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años. Fuente propia.

## Capítulo III

### Metodología

#### 3.1. Tipo y nivel de la investigación

Según Hernández, Fernández y baptista (2014), el presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo (porque permite medir y cuantificar numéricamente la variable) y nivel de investigación es descriptivo (describe las variables de estudio) de corte trasversal y prospectivo (es un estudio que se realiza en un determinado tiempo)

#### 3.2. Descripción del método y diseño de la investigación

Según Hernández, Fernández y baptista (2014), la presente investigación es no experimental con el método descriptivo de corte trasversal (es un estudio que se realiza con los datos obtenidos en un momento puntual del estudio) y prospectivo (es un estudio que se realiza en un determinado tiempo), diseño de la investigación es no experimental; siendo correlacional causal (se correlaciona las variables).

#### 3.3. Población y muestra

La población son las madres con una muestra de 30 madres. Utilizando a la población como muestra por ser 100% censal, según L. Hernández (2015).

#### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica para la recolección de datos será mediante una encuesta. El instrumento es un cuestionario, que fue elaborado por el autor de la investigación, dividiéndose en dos segmentos: La primera parte contiene datos generales como: edad, grado de instrucción y lugar de procedencia de las madres y la segunda parte contiene 18 preguntas vinculadas a la elaboración de loncheras saludables. El instrumento fue validado por cinco juicios de expertos.

*Determinación de la confiabilidad del instrumento.*

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

**Donde:**

$\Sigma s^2_i$  = varianza de cada ítem

$s^2_T$  = varianza de los puntajes totales

k = número de ítems del instrumento

$\alpha$  = alfa de Cronbach

Tabla 3: *Confiabilidad del instrumento.*

N <sup>o</sup>	Instrumentos	Alfa de Cronbach	N <sup>o</sup> de elementos
1	Cuestionario tipo encuesta	0,741	18

*Confiabilidad del instrumento. Los coeficientes mayores a 0,60, son considerados aceptables; por lo tanto, el instrumento cuestionario tipo encuesta tiene buena confiabilidad. Fuente propia.*

Según el análisis estadístico Alfa de Cronbach, nuestro instrumento tiene alta confiabilidad al tener  $\alpha = 0,741$  sosteniendo que es 0,741% confiable.

### 3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Una vez encuestados se colocó en el programa Excel 1 si es nunca, 2 si es a veces y 3 si es siempre, clasificando por ítems, luego se hizo el baremo por ítems, posteriormente se colocó la base de datos, la suma de la base de datos según las dimensiones, en SPSS versión 23 se clasifico bueno, regular y malo, posteriormente la tablas, porcentajes, frecuencias y posteriormente las tablas y figuras con sus respectivas descripciones cada una de ellas. El análisis de datos se realizó con los resultados de las encuestadas madres y/o cuidadoras de los niños de 3 a 5 años, donde se asignó un puntaje a cada pregunta y se clasifico por dimensiones, para obtener los resultados del trabajo de investigación. Los datos fueron vaciados a una matriz en el programa Excel empleando las tablas y/o figuras más apropiadas en SSPS aplicando el Chi cuadrado de Pearson.

## Capítulo IV

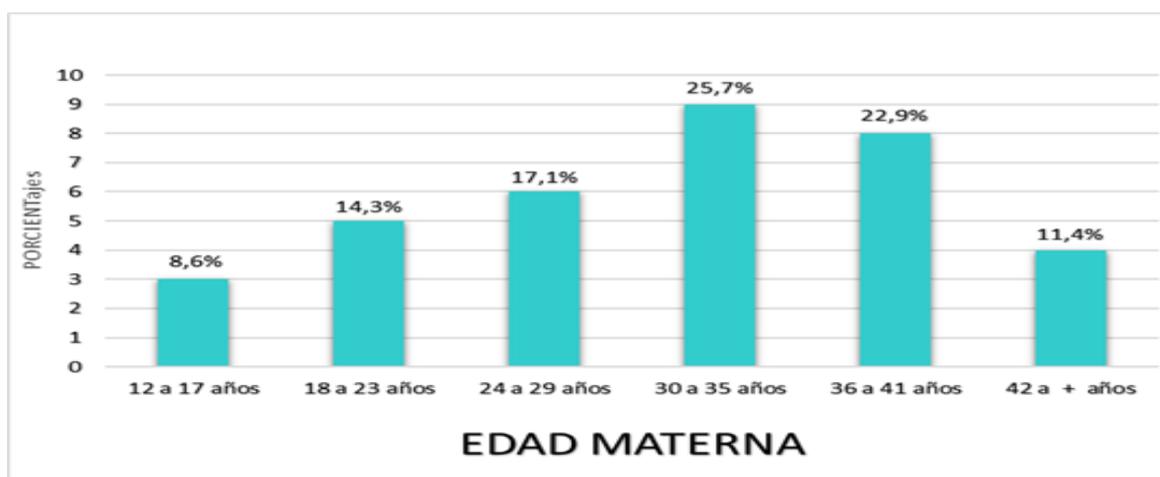
### Presentación y análisis de los resultados

#### 4.1. Presentación de resultados:

**Tabla 4:** Porcentajes de la población de madres según edad.

Edad materna	Población según edad materna	
	N°	%
12 a 17 años	2	8,6
18 a 23 años	4	14,3
24 a 29 años	5	17,1
30 a 35 años	8	25,7
36 a 41 años	7	22,9
42 a + años	3	11,4
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 4 mostramos que las madres de 12 a 17 obtiene el menos porcentaje siendo el 8,6%; madres de 18 a 23 años tiene un 14,3%, madres de 24 a 29 años tienen el 17,1%, madres de 30 a 35 años tienen el 25,7%, madres de 36 a 41 años tienen el 22,9% y madres mayores de 42 años tienen el 11,45%. Fuente propia.

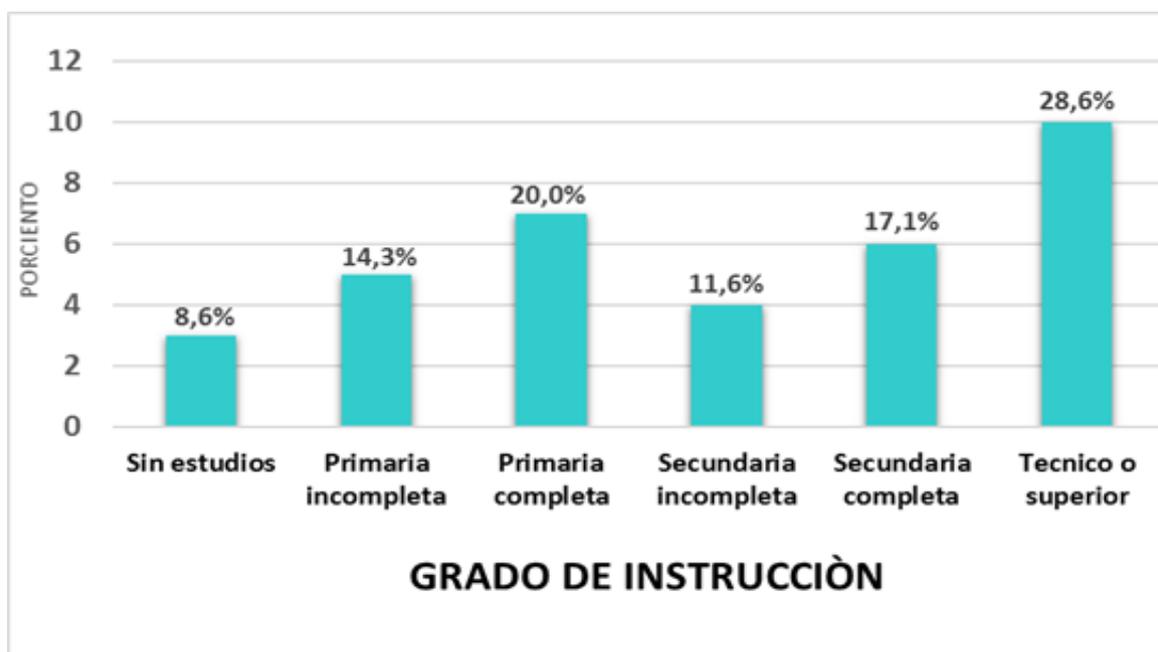


**Figura 1:** Porcentajes de la población de madres según edad. Descripción: En la siguiente figura se describe que las madres de 12 a 17 obtiene el menos porcentaje siendo el 8,6%; madres de 18 a 23 años tiene un 14,3%, madres de 24 a 29 años tienen el 17,1%, madres de 30 a 35 años tienen el 25,7%, madres de 36 a 41 años tienen el 22,9% y madres mayores de 42 años tienen el 11,45%. Fuente propia.

**Tabla 5:** Porcentajes de la población de madres según grado de instrucción.

Grado de instrucción	N°	%
Sin estudios	2	8,6
Primaria incompleta	4	14,3
Primaria completa	7	20,0
Secundaria incompleta	3	11,4
Secundaria completa	5	17,1
Técnico o superior	18	28,6
Total	30	100,0

En la tabla 5 mostramos que el 8,6% de madres no tienen estudios, el 14,3% de madres tienen primaria incompleta, mientras el 20,0% de madres tienen primaria completa; el 11,4% de madres tienen secundaria incompleta, mientras el 17,1% de madres tienen secundaria completa; el 28,6% de las madres son técnicos o superior. Fuente propia.

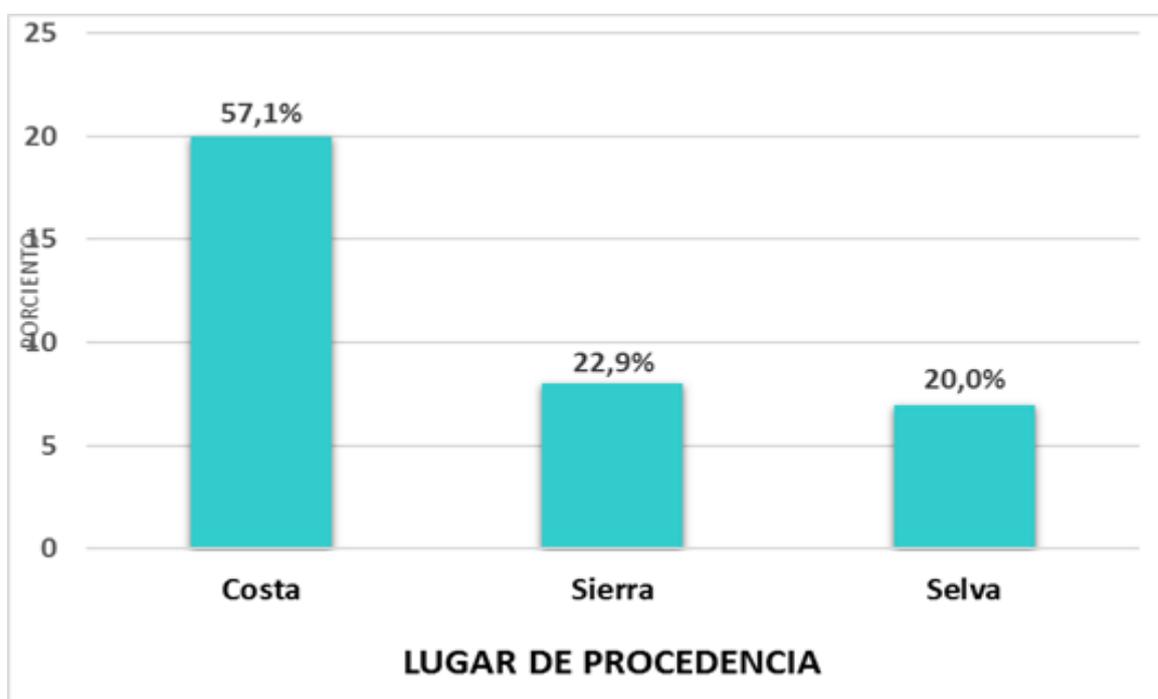


**Figura 2:** Porcentajes de la población de madres según grado de instrucción. Descripción: En la figura 2 mostramos que el 8,6% de madres no tienen estudios, el 14,3% de madres tienen primaria incompleta, mientras el 20,0% de madres tienen primaria completa; el 11,4% de madres tienen secundaria incompleta, mientras el 17,1% de madres tienen secundaria completa; el 28,6% de las madres son técnicos o superior. Fuente propia.

**Tabla 6:** Porcentajes de la población de madres según procedencia.

Lugar de procedencia	N°	%
Costa	17	57,1
Sierra	7	22,9
Selva	6	20,0
Total	30	100,0

En la tabla 6: El 57,1% de madres son de la costa, el 22,9% de madres son de la selva y el 20,0% son de la selva. Fuente propia.

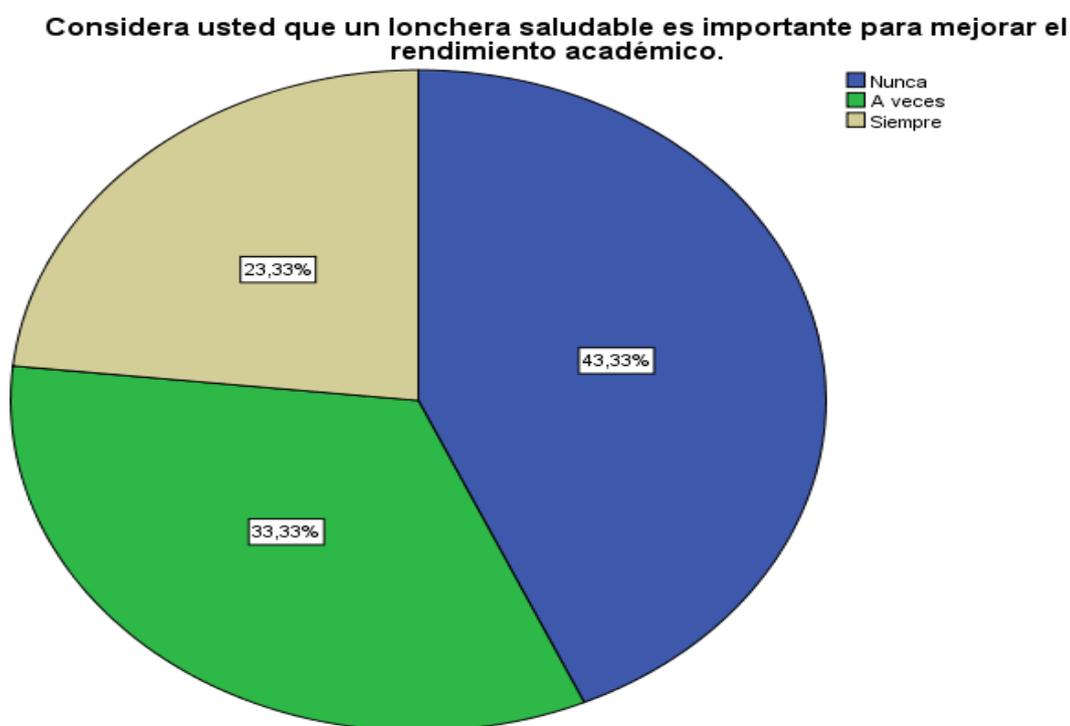


**Figura 3:** Porcentajes de la población de madres según procedencia. Descripción: En la figura 3 el 57,1% de madres son de la costa, el 22,9% de madres son de la selva y el 20,0% son de la selva. Fuente propia.

**Tabla 7:** Pregunta de la importancia.

<b>Considera usted que un lonchera saludable es importante para mejorar el rendimiento académico.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	43,3	43,3	43,3
	A veces	10	33,3	33,3	76,7
	Siempre	7	23,3	23,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 7 nos muestra el porcentaje como considera usted que una lonchera saludable es importante para mejorar el rendimiento académico, el 43.3% no sabe cómo es una lonchera saludable, el 33.3% sabe poco sobre la lonchera saludable y el 23.3% Siempre sabe cómo es una lonchera saludable. Fuente propia.



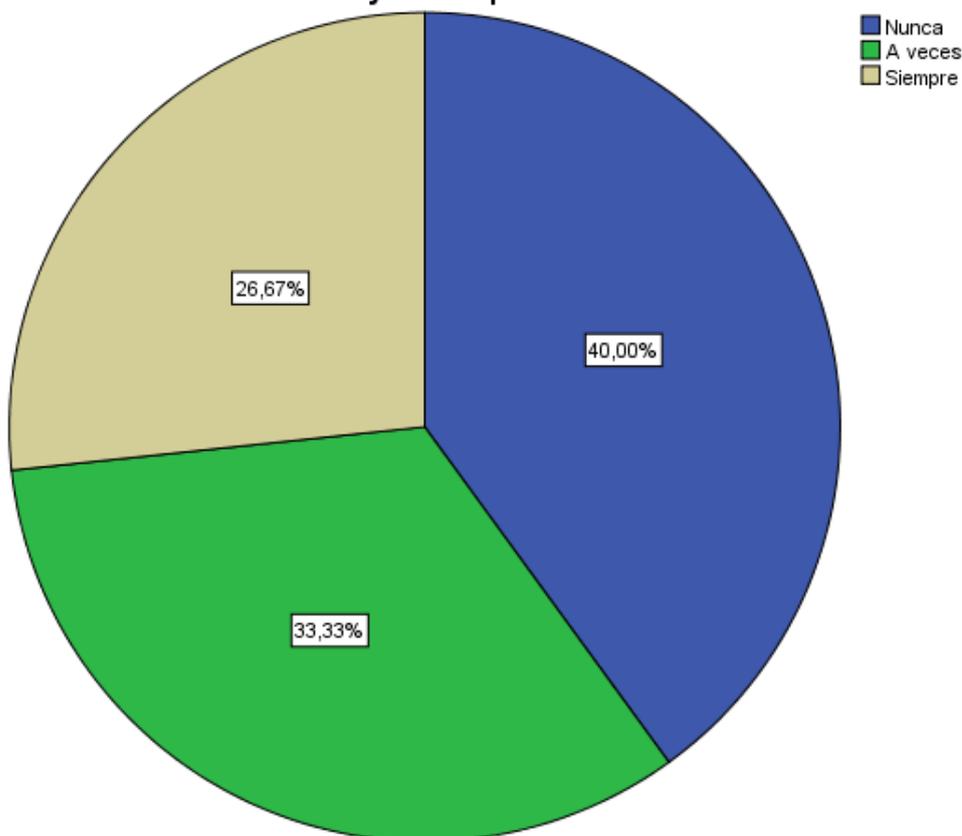
**Figura 4:** Pregunta de la importancia. Descripción: En la figura 4 nos muestra el porcentaje como considera usted que una lonchera saludable es importante para mejorar el rendimiento académico, el 43.3% no sabe cómo es una lonchera saludable, el 33.3% sabe poco sobre la lonchera saludable y el 23.3% Siempre sabe cómo es una lonchera saludable. Fuente propia.

**Tabla 8:** Pregunta de la importancia.

<b>El consumo de cítricos como naranja, mandarina y limón es importante ya que ayudan a prevenir los resfríos.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	12	40,0	40,0	40,0
	A veces	10	33,3	33,3	73,3
	Siempre	8	26,7	26,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 8 nos muestra el porcentaje del consumo de cítricos como naranja, mandarina y limón es importante ya que ayudan a prevenir los resfríos, el 40% no sabe sobre el consumo de cítrico, el 33.3% saben sobre el consumo de cítrico y 26.7% sabe realmente para qué sirve el consumo de cítricos. Fuente propia.

**El consumo de cítricos como naranja, mandarina y limón es importante ya que ayudan a prevenir los resfríos.**



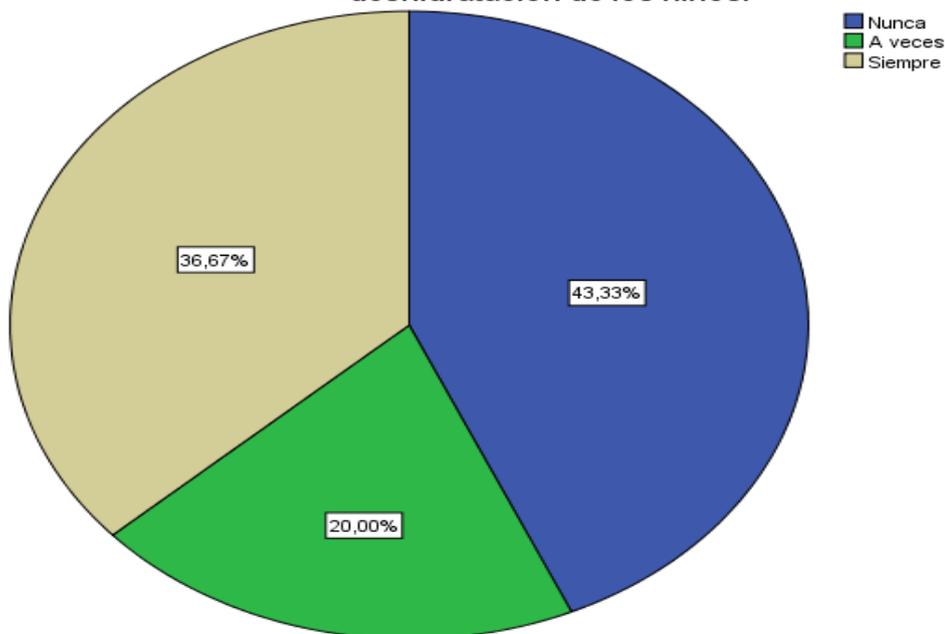
**Figura 5:** Pregunta de la importancia. Descripción: En la figura 5 nos muestra el porcentaje del consumo de cítricos como naranja, mandarina y limón es importante ya que ayudan a prevenir los resfríos, el 40% no sabe sobre el consumo de cítrico, el 33.3% saben sobre el consumo de cítrico y 26.7% sabe realmente para qué sirve el consumo de cítricos. Fuente propia.

**Tabla 9:** Pregunta de la importancia.

<b>El refresco de la lonchera saludable como chicha morada, maracuyá y manzana es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los niños.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	43,3	43,3	43,3
	A veces	6	20,0	20,0	63,3
	Siempre	11	36,7	36,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 9 nos muestra el porcentaje de refresco de la lonchera saludable como chicha morada, maracuyá y manzana es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los niños, el 43.3% no saben sobre el refresco de la lonchera de los niños, el 20% a veces saben cuál es el beneficio de los refrescos de la lonchera de los niños y el 36.7% saben realmente para que son los refrescos. Fuente propia.

**El refresco de la lonchera saludable como chicha morada, maracuyá y manzana es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los niños.**



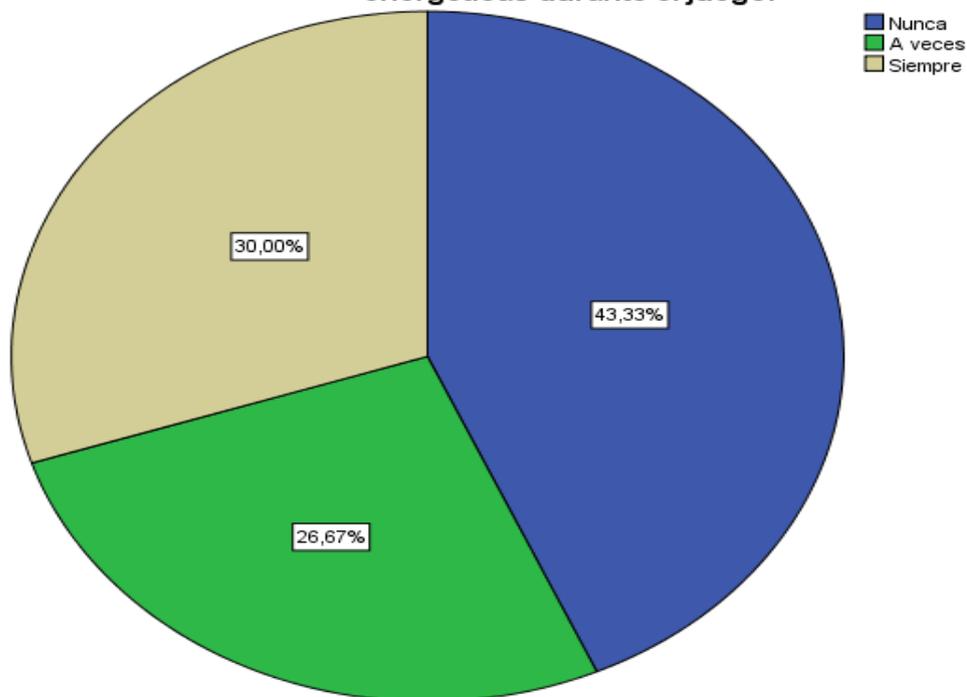
**Figura 6:** Pregunta de la importancia. Descripción: En la figura 6 nos muestra el porcentaje de refresco de la lonchera saludable como chicha morada, maracuyá y manzana es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los niños, el 43.3% no saben sobre el refresco de la lonchera de los niños, el 20% a veces saben cuál es el beneficio de los refrescos de la lonchera de los niños y el 36.7% saben realmente para que son los refrescos. Fuente propia.

**Tabla 10:** Pregunta de la importancia.

<b>Una lonchera saludable nutritiva es importante porque satisface las necesidades energéticas durante el juego.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	43,3	43,3	43,3
	A veces	8	26,7	26,7	70,0
	Siempre	9	30,0	30,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 10 nos muestra el porcentaje de una lonchera saludable nutritiva es importante porque satisface las necesidades energéticas durante el juego, el 43,3% no saben la importancia de una lonchera nutritiva durante el juego, el 26.7% a veces saben lo que es la importancia de las loncheras nutritivas durante el juego y el 30% sabe la importancia de las loncheras nutritivas durante el juego. Fuente propia.

**Una lonchera saludable nutritiva es importante porque satisface las necesidades energéticas durante el juego.**



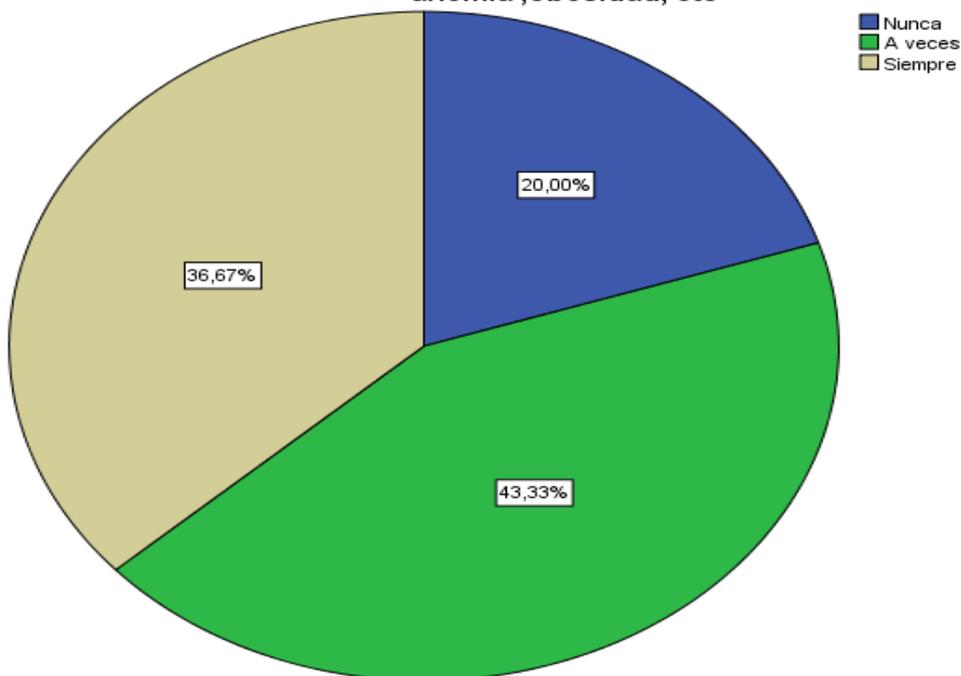
**Figura 7:** Pregunta de la importancia. Descripción: En la figura 7 nos muestra el porcentaje de una lonchera saludable nutritiva es importante porque satisface las necesidades energéticas durante el juego, el 43,3% no saben la importancia de una lonchera nutritiva durante el juego, el 26.7% a veces saben lo que es la importancia de las loncheras nutritivas durante el juego y el 30% sabe la importancia de las loncheras nutritivas durante el juego. Fuente propia.

**Tabla 11:** Pregunta de la importancia.

<b>La lonchera saludable es importante para prevenir ciertas enfermedades como anemia ,obesidad, etc</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	20,0	20,0	20,0
	A veces	13	43,3	43,3	63,3
	Siempre	11	36,7	36,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 11 nos muestra el porcentaje de la lonchera saludable que es importante para prevenir ciertas enfermedades como anemia, obesidad, etc, el 20% no saben sobre la importancia de las loncheras saludables que previene las enfermedades, el 43.3% a veces saben sobre la importancia de las loncheras saludables que previene las enfermedades y el 36.7% saben sobre la importancia de las loncheras saludables que previene las enfermedades como anemia y obesidad. Fuente propia.

**La lonchera saludable es importante para prevenir ciertas enfermedades como anemia ,obesidad, etc**



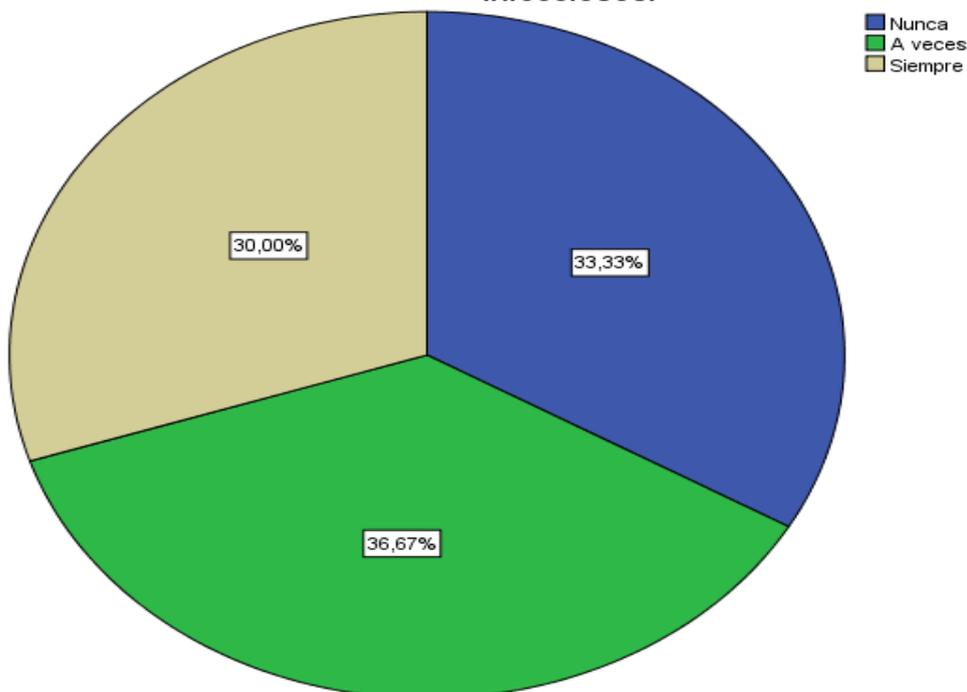
**Figura 8:** Pregunta de la importancia. Descripción: En la figura 8 nos muestra el porcentaje de la lonchera saludable que es importante para prevenir ciertas enfermedades como anemia, obesidad, etc, el 20% no saben sobre la importancia de las loncheras saludables que previene las enfermedades, el 43.3% a veces saben sobre la importancia de las loncheras saludables que previene las enfermedades y el 36.7% saben sobre la importancia de las loncheras saludables que previene las enfermedades como anemia y obesidad. Fuente propia.

Tabla 12: Pregunta de la importancia.

<b>La lonchera saludable es importante para prevenir focos infecciosos.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid o	Nunca	10	33,3	33,3	33,3
	A veces	11	36,7	36,7	70,0
	Siempre	9	30,0	30,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 12 nos muestra el porcentaje de la lonchera saludable es importante para prevenir para la prevención de focos infecciosos, el 33.3% no saben la importancia de las loncheras saludables que sirven para prevenir las infecciones, el 36.7 a veces escucho sobre la importancia de las loncheras saludables que sirven para prevenir las infecciones y el 30% saben realmente sobre la importancia de las loncheras saludables que sirven para prevenir las infecciones. Fuente propia.

**La lonchera saludable es importante para prevenir para la prevención de focos infecciosos.**



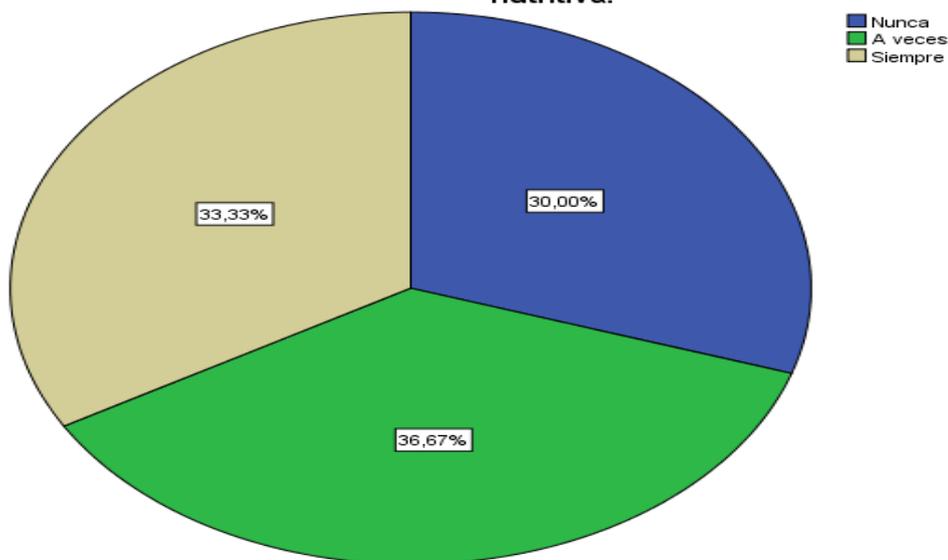
**Figura 9:** Pregunta de la importancia. Descripción: En la figura 9 nos muestra el porcentaje de la lonchera saludable es importante para prevenir para la prevención de focos infecciosos, el 33.3% no saben la importancia de las loncheras saludables que sirven para prevenir las infecciones, el 36.7 a veces escucho sobre la importancia de las loncheras saludables que sirven para prevenir las infecciones y el 30% saben realmente sobre la importancia de las loncheras saludables que sirven para prevenir las infecciones. Fuente propia.

Tabla 13: Pregunta de composición de alimentos.

<b>Todas las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales son necesarias para la lonchera saludable nutritiva.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	30,0	30,0	30,0
	A veces	11	36,7	36,7	66,7
	Siempre	10	33,3	33,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 13 nos muestra el porcentaje de todas las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales son necesarias para la lonchera saludable nutritiva, el 30% no consumen las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales en su lonchera, el 36.7% a veces consume las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales en su lonchera y el 33.3% siempre consume las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales en su lonchera. Fuente propia.

**Todas las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales son necesarias para la lonchera saludable nutritiva.**

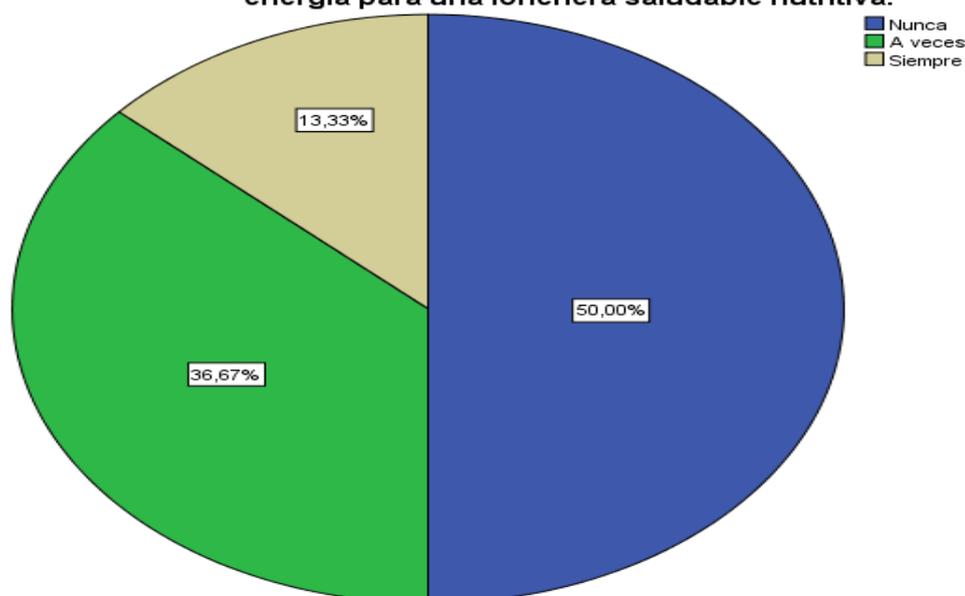


**Figura 10:** Pregunta de composición de alimentos. Descripción: En la figura 10 nos muestra el porcentaje de todas las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales son necesarias para la lonchera saludable nutritiva, el 30% no consumen las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales en su lonchera, el 36.7% a veces consume las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales en su lonchera y el 33.3% siempre consume las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales en su lonchera. Fuente propia.

**Tabla 14:** Pregunta de composición de alimentos.

<b>Los carbohidratos como papa, arroz, camote constituyen la principal fuente de energía para una lonchera saludable nutritiva.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	50,0	50,0	50,0
	A veces	11	36,7	36,7	86,7
	Siempre	4	13,3	13,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 14 nos muestra el porcentaje de los carbohidratos como papa, arroz, camote constituyen la principal fuente de energía para una lonchera saludable nutritiva, el 50% no consumen los carbohidratos como papa, arroz, camote que constituyen la principal fuente de energía en su lonchera, el 36.7% a veces consume los carbohidratos como papa, arroz, camote que constituyen la principal fuente de energía en su lonchera y el 13.3% consumen los carbohidratos como papa, arroz, camote que constituyen la principal fuente de energía en su lonchera. Fuente propia.

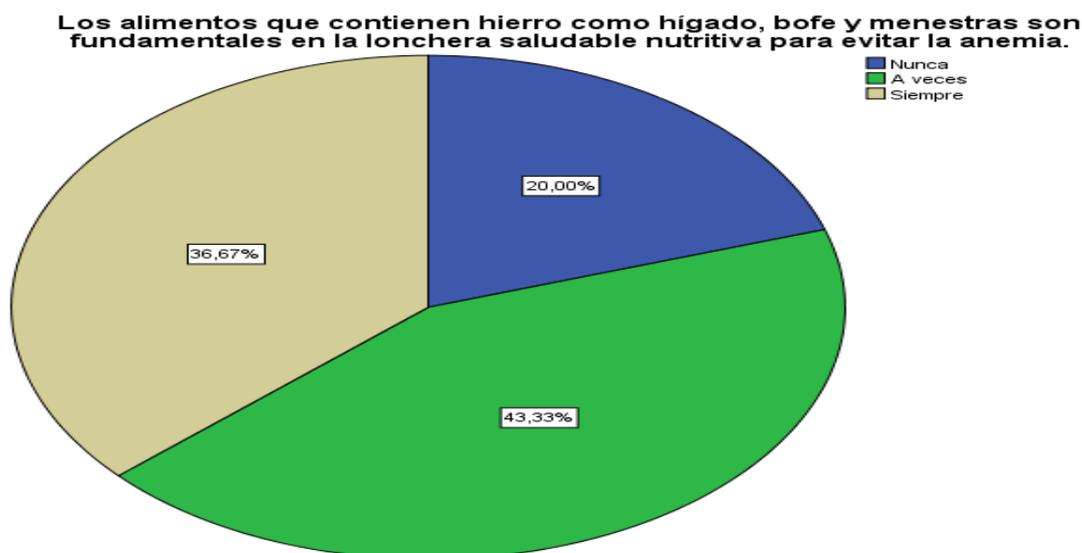
**Los carbohidratos como papa, arroz, camote constituyen la principal fuente de energía para una lonchera saludable nutritiva.**

**Figura 11:** Pregunta de composición de alimentos. Descripción: En la figura 11 nos muestra el porcentaje de los carbohidratos como papa, arroz, camote constituyen la principal fuente de energía para una lonchera saludable nutritiva, el 50% no consumen los carbohidratos como papa, arroz, camote que constituyen la principal fuente de energía en su lonchera, el 36.7% a veces consume los carbohidratos como papa, arroz, camote que constituyen la principal fuente de energía en su lonchera y el 13.3% consumen los carbohidratos como papa, arroz, camote que constituyen la principal fuente de energía en su lonchera. Fuente propia.

**Tabla 15:** Pregunta de composición de alimentos.

<b>Los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	20,0	20,0	20,0
	A veces	13	43,3	43,3	63,3
	Siempre	11	36,7	36,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 15 nos muestra el porcentaje de los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia, el 20% nunca han consume los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia, el 43.3% a veces han consumido los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia y el 36.7% consumen los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia. Fuente propia.

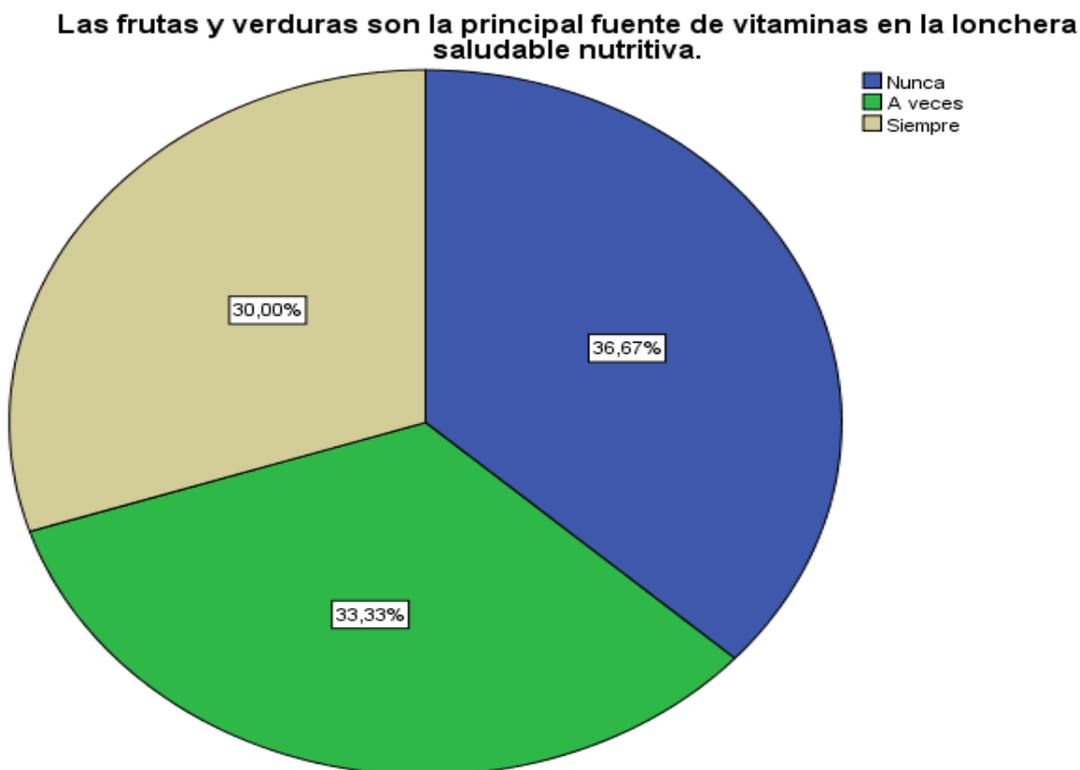


**Figura 12:** Pregunta de composición de alimentos. Descripción: En la figura 12 nos muestra el porcentaje de los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia, el 20% nunca han consume los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia, el 43.3% a veces han consumido los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia y el 36.7% consumen los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia. Fuente propia.

**Tabla 16:** Pregunta de composición de alimentos.

<b>Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas en la lonchera saludable nutritiva.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	11	36,7	36,7	36,7
	A veces	10	33,3	33,3	70,0
	Siempre	9	30,0	30,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 16 nos muestra el porcentaje de las frutas y verduras si son las principales fuente de una lonchera saludable, en el cual el 36.7% nunca considera que sean la principal fuente de vitaminas en la lonchera, el 33.3% considera que a veces es importante la principal fuente de vitaminas en la lonchera y el 33% considera que siempre es importante la principal fuente de vitaminas en la lonchera. Fuente propia.

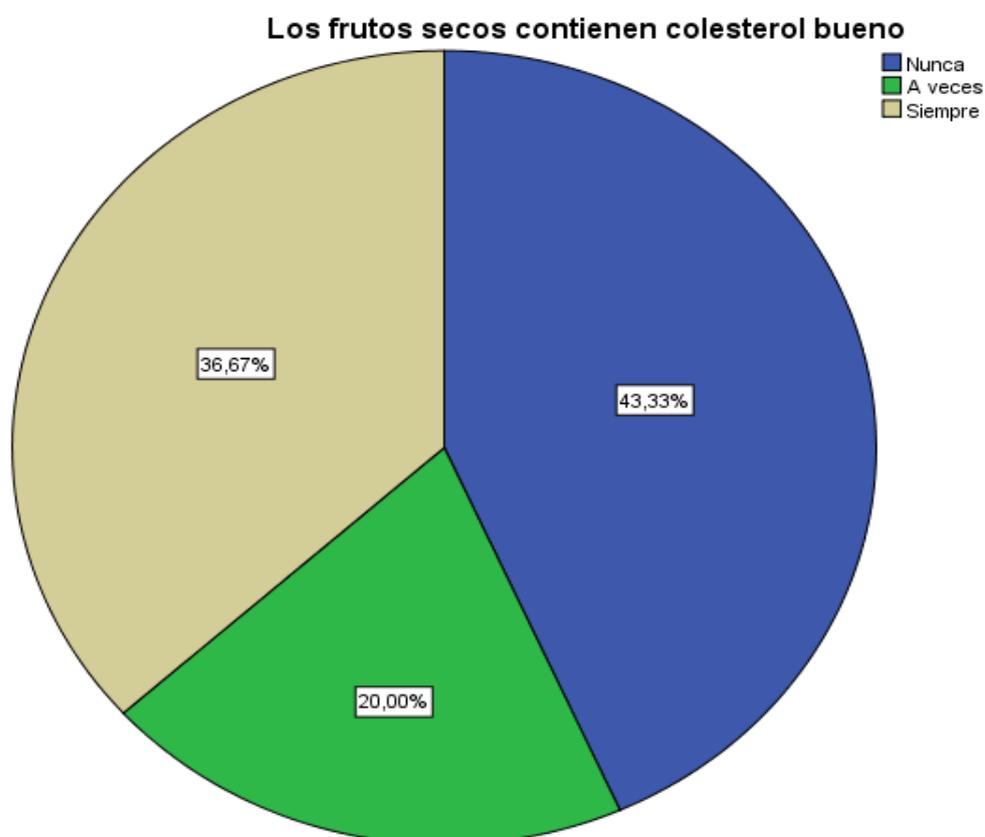


**Figura 13:** Pregunta de composición de alimentos. Descripción: En la tabla 16 nos muestra el porcentaje de las frutas y verduras si son las principales fuente de una lonchera saludable, en el cual el 36.7% nunca considera que sean la principal fuente de vitaminas en la lonchera, el 33.3% considera que a veces es importante la principal fuente de vitaminas en la lonchera y el 33% considera que siempre es importante la principal fuente de vitaminas en la lonchera. Fuente propia.

**Tabla 17:** Pregunta de composición de alimentos.

<b>Los frutos secos contienen colesterol bueno</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	43,3	43,3	43,3
	A veces	6	20,0	20,0	63,3
	Siempre	11	36,7	36,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 17 nos muestra el porcentaje de si los frutos secos contienen colesterol bueno, el 43,3% no considera que hayan colesterol bueno, el 20% menciona que a veces contiene colesterol bueno y el 36.7% menciona que tiene colesterol bueno. Fuente propia.

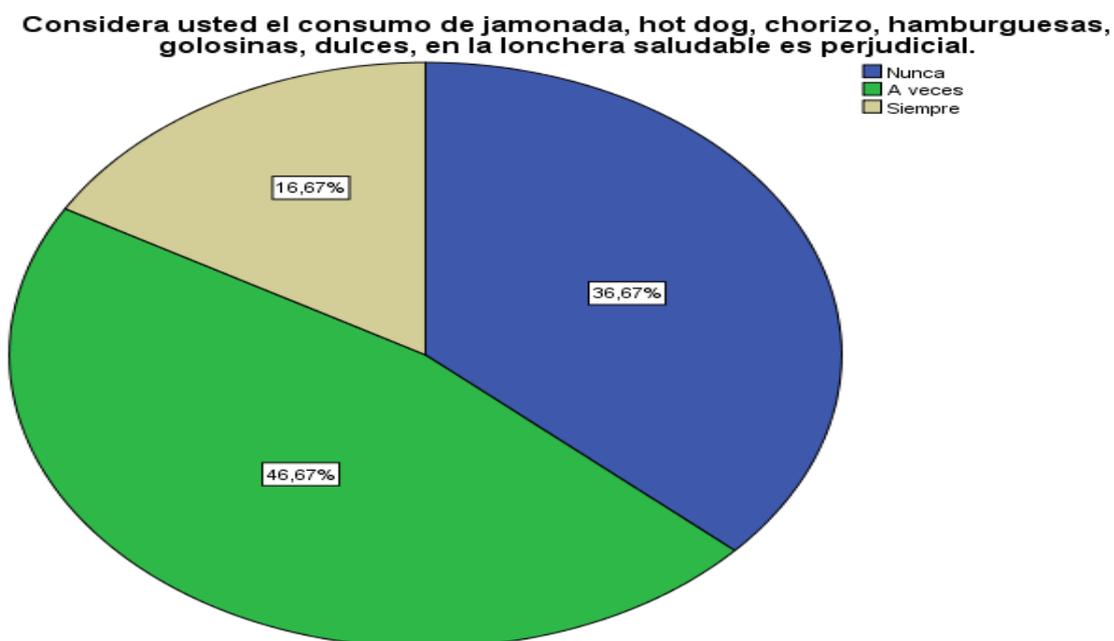


**Figura 14:** Pregunta de composición de alimentos. Descripción: En la tabla 17 nos muestra el porcentaje de si los frutos secos contienen colesterol bueno, el 43,3% no considera que hayan colesterol bueno, el 20% menciona que a veces contiene colesterol bueno y el 36.7% menciona que tiene colesterol bueno. Fuente propia.

**Tabla 18:** Pregunta de composición de alimentos.

<b>Considera usted el consumo de jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesas, golosinas, dulces, en la lonchera saludable es perjudicial.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	11	36,7	36,7	36,7
	A veces	14	46,7	46,7	83,3
	Siempre	5	16,7	16,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 18 nos muestra el porcentaje de que el consumo de jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesas, golosinas, dulces, en la lonchera saludable es perjudicial, el 36.7% desconoce esta información, el 46.7% a veces conoce esta información y el 16.7% si conoce sobre esta información. Fuente propia.



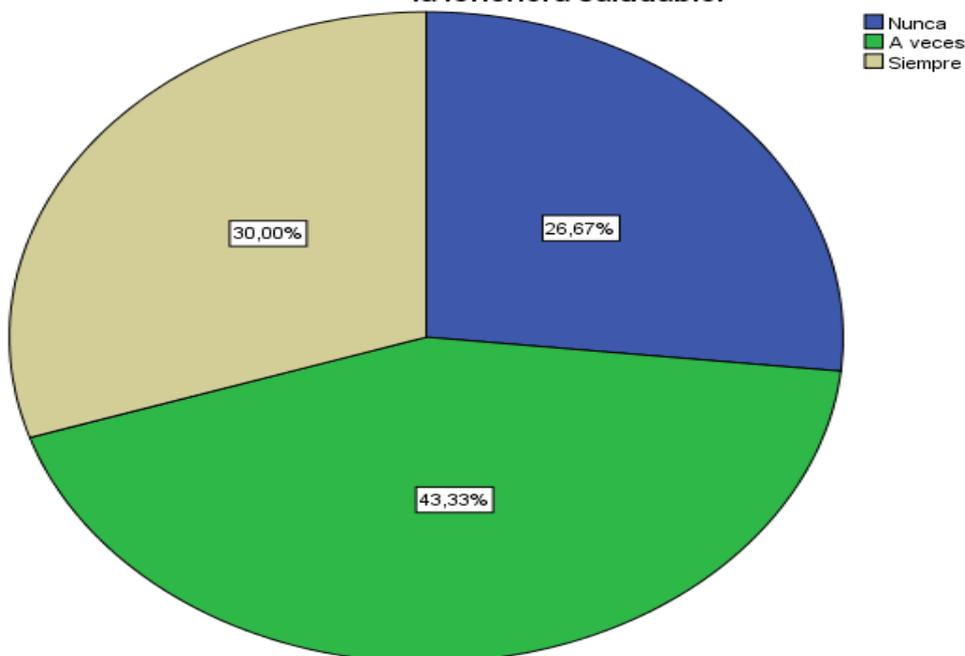
**Figura 15:** Pregunta de composición de alimentos. Descripción: En la figura 15 nos muestra el porcentaje de que el consumo de jamonada, hot dog, chorizo, hamburguesas, golosinas, dulces, en la lonchera saludable es perjudicial, el 36.7% desconoce esta información, el 46.7% a veces conoce esta información y el 16.7% si conoce sobre esta información. Fuente propia.

**Tabla 19:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables.

Una adecuada higiene de manos antes de la preparación de los alimentos para la lonchera saludable.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	8	26,7	26,7	26,7
	A veces	13	43,3	43,3	70,0
	Siempre	9	30,0	30,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 19 nos muestra el porcentaje de Una adecuada higiene de manos antes de la preparación de los alimentos para la lonchera saludable, el 26.7% desconoce esta información, el 43,3% a veces conoce esta información y el 30% si conoce sobre esta información. Fuente propia.

**Una adecuada higiene de manos antes de la preparación de los alimentos para la lonchera saludable.**

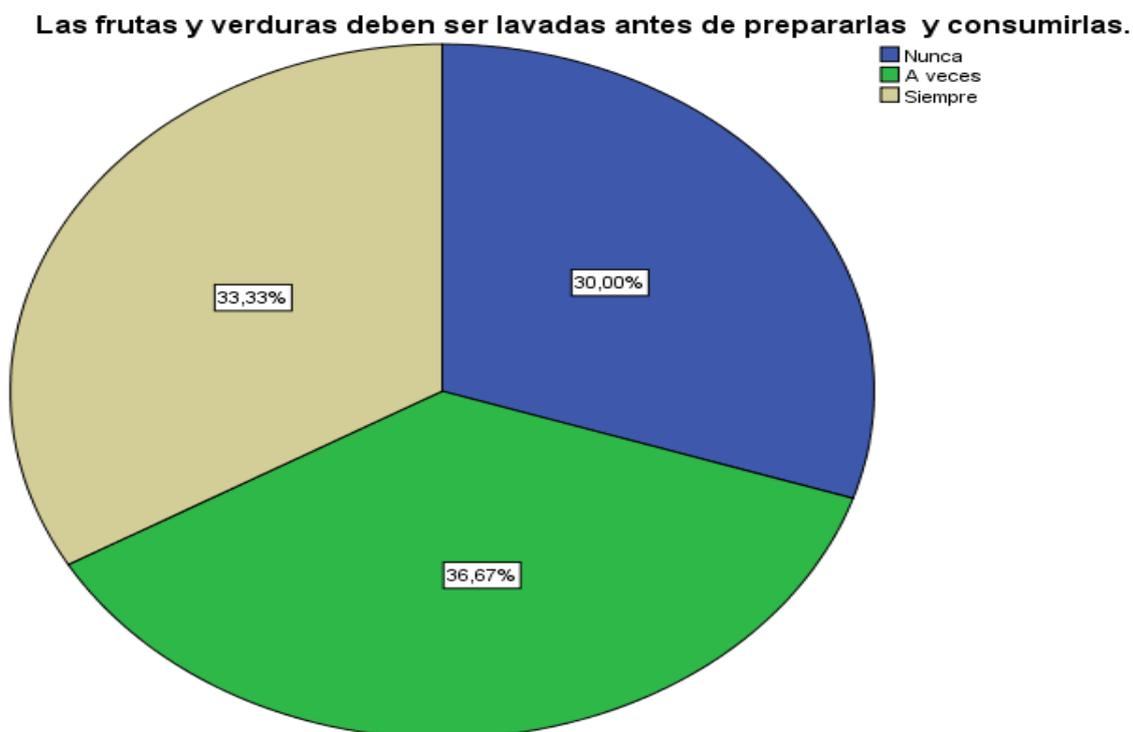


**Figura 16:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables. Descripción: En la figura 16 nos muestra el porcentaje de Una adecuada higiene de manos antes de la preparación de los alimentos para la lonchera saludable, el 26.7% desconoce esta información, el 43,3% a veces conoce esta información y el 30% si conoce sobre esta información. Fuente propia.

**Tabla 20:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables.

<b>Las frutas y verduras deben ser lavadas antes de prepararlas y consumirlas.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	30,0	30,0	30,0
	A veces	11	36,7	36,7	66,7
	Siempre	10	33,3	33,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 20 nos muestra el porcentaje de las frutas y verduras deben ser lavadas antes de prepararlas y consumirlas el % no lava, el 36.7% a veces se las lava, y el 33,3% nos indica que siempre se la lava. Fuente propia.



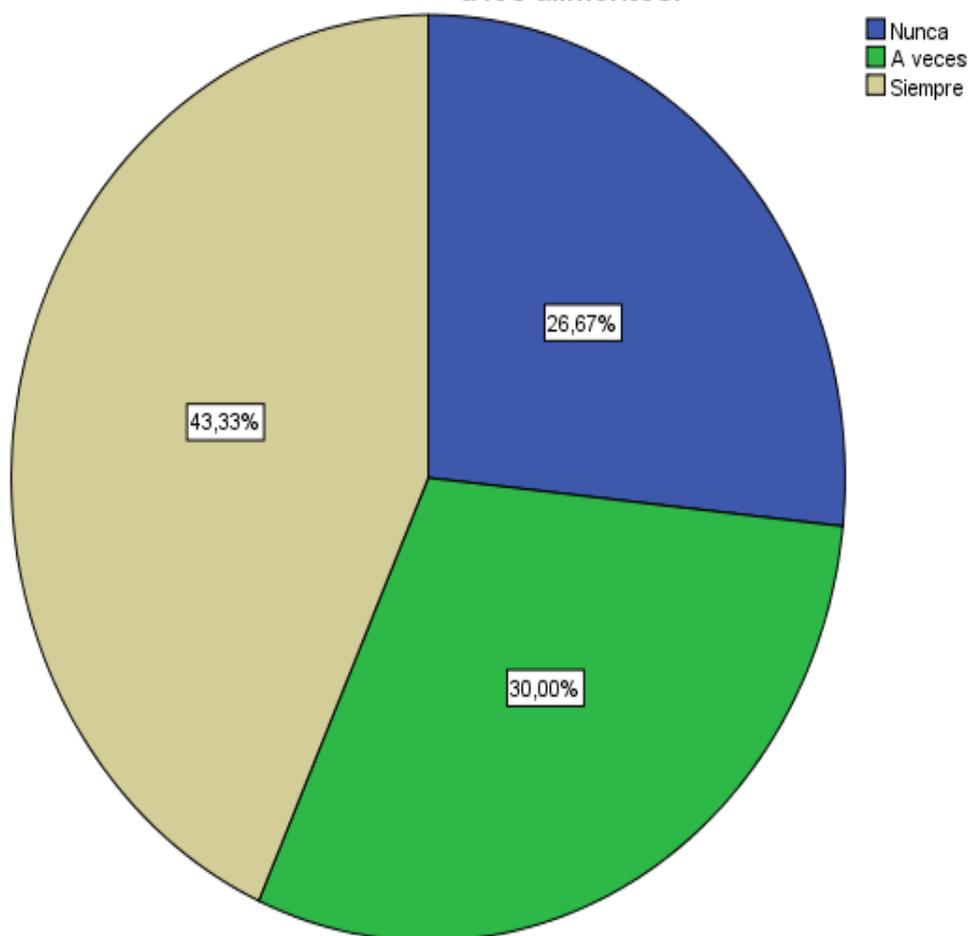
**Figura 17:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables. Descripción: En la Figura 17 nos muestra el porcentaje de las frutas y verduras deben ser lavadas antes de prepararlas y consumirlas el % no lava, el 36.7% a veces se las lava, y el 33,3% nos indica que siempre se la lava. Fuente propia.

**Tabla 21:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables.

<b>Usted almacena sustancias tóxicas (insecticidas, raticidas, pesticidas, etc) cerca a los alimentos.</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	8	26,7	26,7	26,7
	A veces	9	30,0	30,0	56,7
	Siempre	13	43,3	43,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 21 nos muestra el porcentaje almacén sustancias tóxicas, el 26,7% no lo almacena, el 30% a veces almacena y el 43,3% siempre almacena. Fuente propia.

**Usted almacena sustancias tóxicas (insecticidas, raticidas, pesticidas, etc) cerca a los alimentos.**

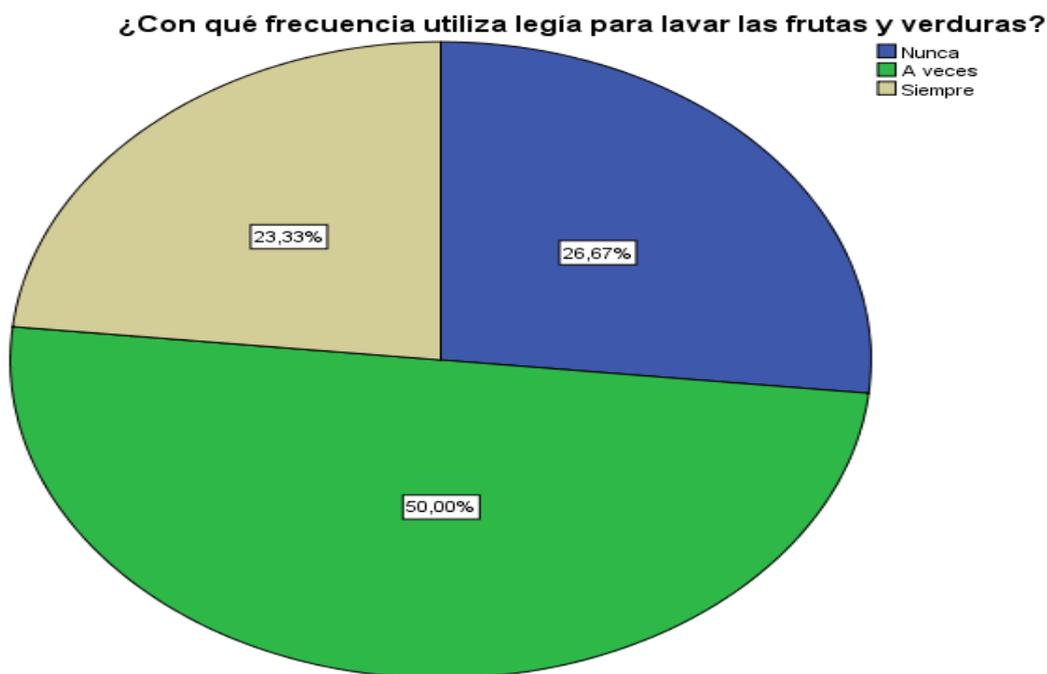


**Figura 18:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables. Descripción: En la figura 18 nos muestra el porcentaje almacén sustancias tóxicas, el 26,7% no lo almacena, el 30% a veces almacena y el 43,3% siempre almacena. Fuente propia.

**Tabla 22:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables.

¿Con qué frecuencia utiliza lejía para lavar las frutas y verduras?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	8	26,7	26,7	26,7
	A veces	15	50,0	50,0	76,7
	Siempre	7	23,3	23,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 22 nos muestra el porcentaje de con qué frecuencia usa lejía para lavar, el 26,75 nunca las lava, el 50% a veces las lava y el 23,3% siempre se lava. Fuente propia.

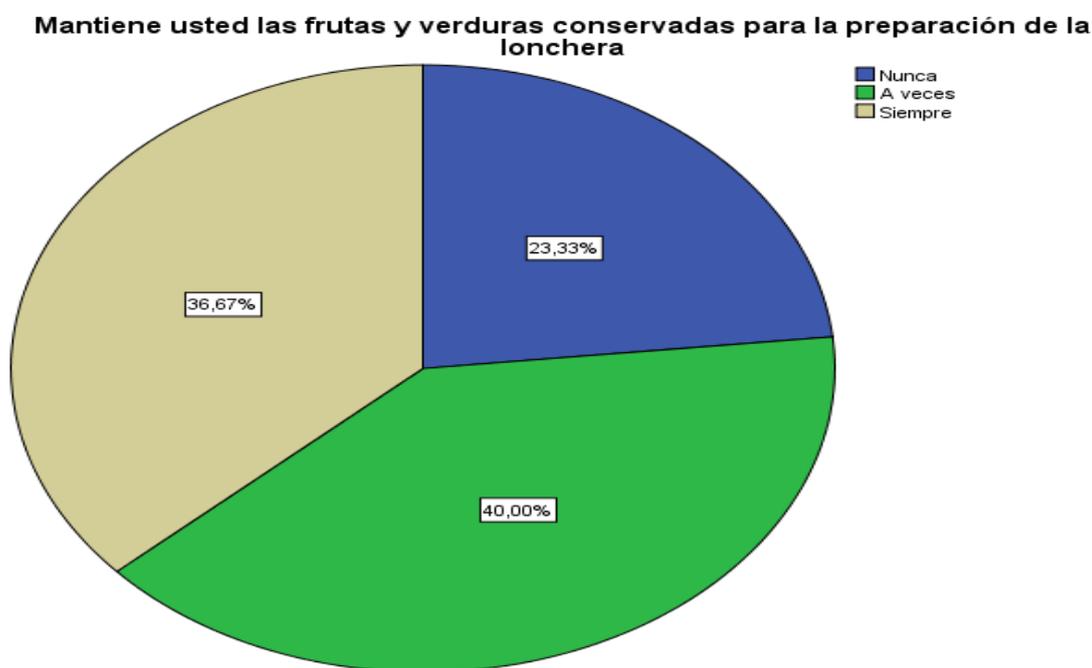


**Figura 19:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables. Descripción: En la figura 19 nos muestra el porcentaje de con qué frecuencia usa lejía para lavar, el 26,75 nunca las lava, el 50% a veces las lava y el 23,3% siempre se lava. Fuente propia.

**Tabla 23:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables.

<b>Mantiene usted las frutas y verduras conservadas para la preparación de la lonchera</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	23,3	23,3	23,3
	A veces	12	40,0	40,0	63,3
	Siempre	11	36,7	36,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 23 nos muestra el porcentaje de si mantiene las frutas y verduras conservadas para la preparación de la lonchera, el 23.3% no las mantiene conservadas, el 40% a veces las mantiene conservadas y el 36.7% siempre las mantiene conservadas. Fuente propia.

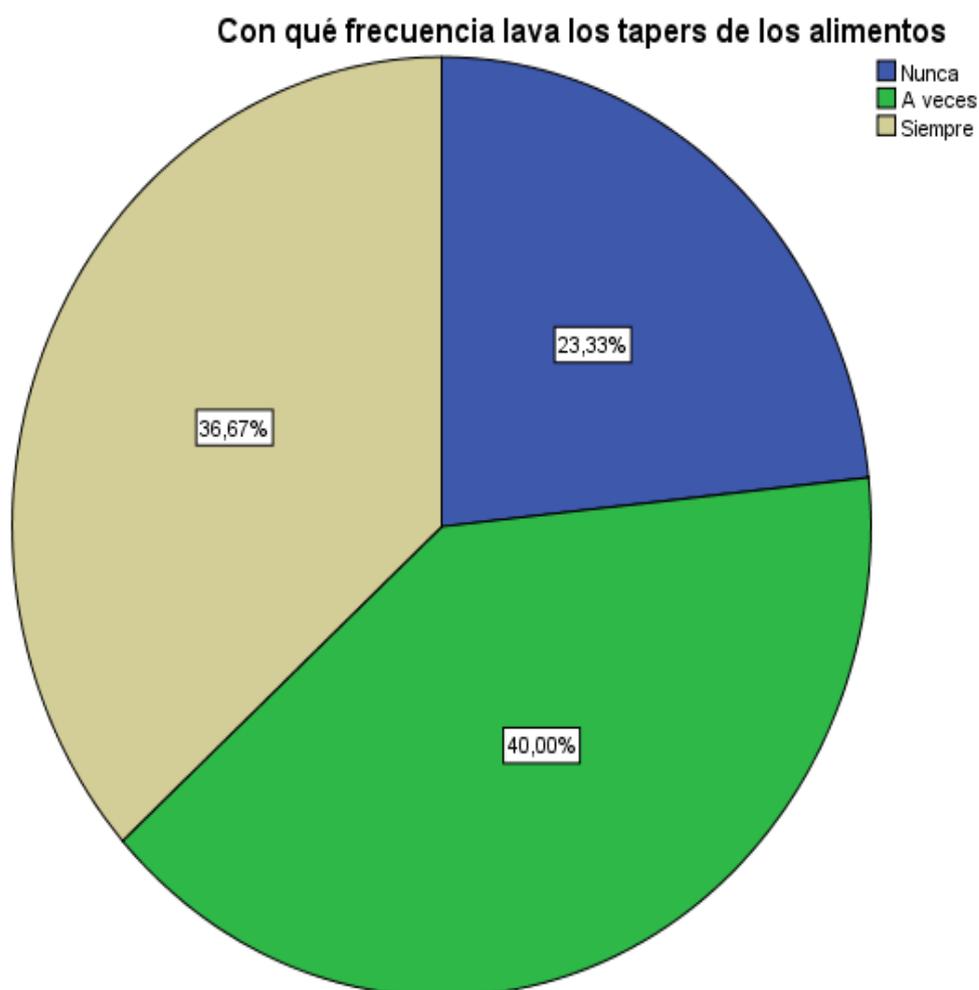


**Figura 20:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables. Descripción: En la figura 20 nos muestra el porcentaje de si mantiene las frutas y verduras conservadas para la preparación de la lonchera, el 23.3% no las mantiene conservadas, el 40% a veces las mantiene conservadas y el 36.7% siempre las mantiene conservadas. Fuente propia.

**Tabla 24:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables.

Con qué frecuencia lava los tapers de los alimentos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	23,3	23,3	23,3
	A veces	12	40,0	40,0	63,3
	Siempre	11	36,7	36,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

En la tabla 24 nos muestra el porcentaje de las frecuencias de lavar un taper de alimentos, el 23.3% nunca las lava, el 40% a veces las lava, el 36.7 siempre las lava, Fuente propia.

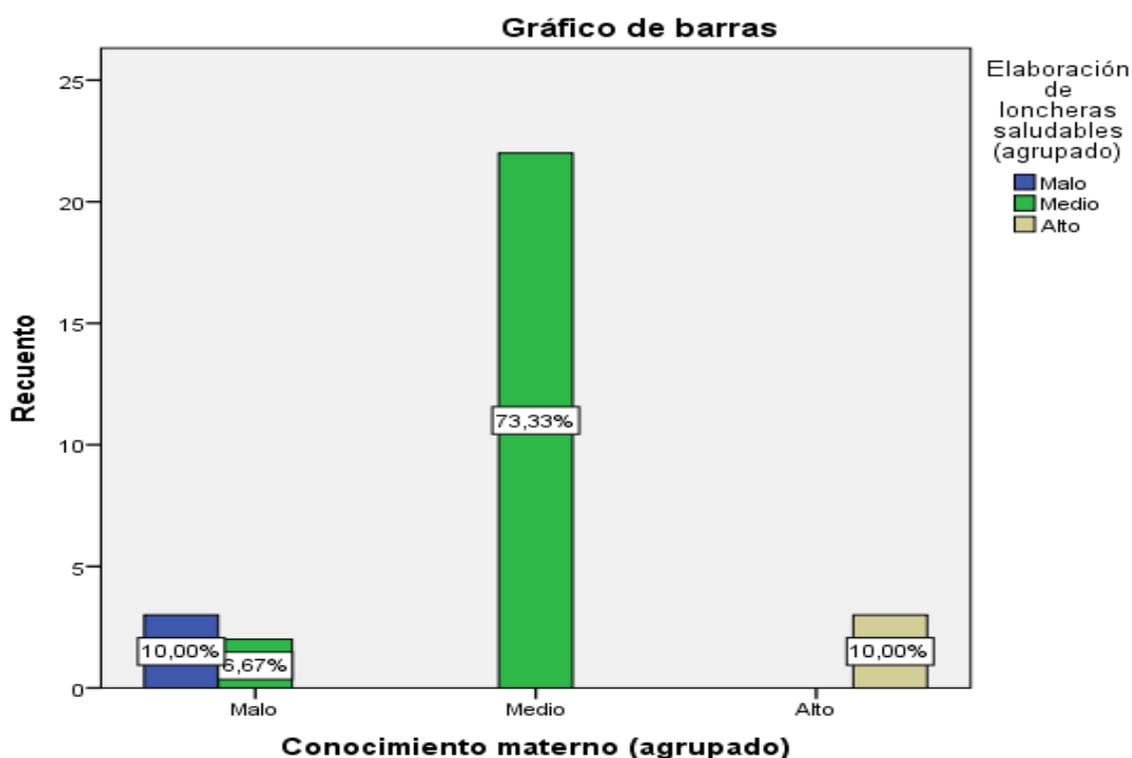


**Figura 21:** La higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables. Descripción: En la figura 21 muestra el porcentaje de las frecuencias de lavar un taper de alimentos, el 23.3% nunca las lava, el 40% a veces las lava, el 36.7 siempre las lava, Fuente propia.

**Tabla 25:** Porcentaje del nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables.

		Elaboración de loncheras saludables (agrupado)			Total
		Malo	Medio	Alto	
Conocimiento materno (agrupado)	Malo	10,0%	6,7%		16,7%
	Medio		73,3%		73,3%
	Alto			10,0%	10,0%
Total		10,0%	80,0%	10,0%	100,0%

En la tabla 7 mostramos que en la el nivel bajo o malo de elaboración de loncheras saludables y el conocimiento materno solo el 10,0% presenta un nivel bajo, el nivel medio de elaboración de loncheras saludables y el conocimiento materno 6,7% es de nivel malo 73,3% medio y en el nivel alto de elaboración de loncheras saludables solo el 10% tiene un nivel bajo. Fuente propia.

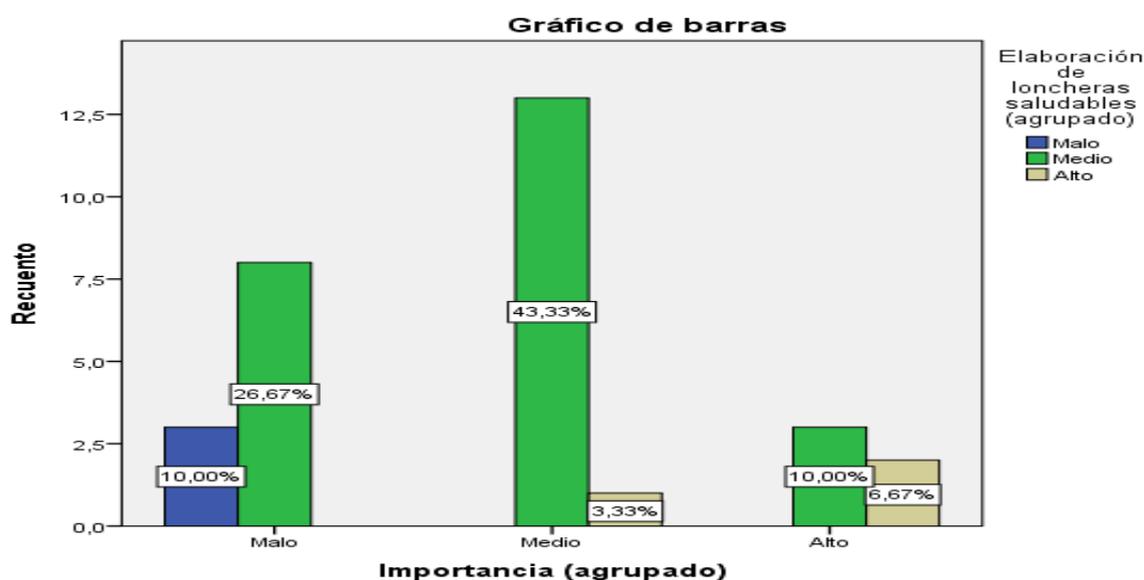
**Figura 23:** Gráficos de barras entre conocimiento materno y elaboración de loncheras saludables.

Descripción: En la figura 23 mostramos que el 8,6% de madres no tienen estudios, el 14,3% de madres tienen primaria incompleta, mientras el 20,0% de madres tienen primaria completa; el 11,4% de madres tienen secundaria incompleta, mientras el 17,1% de madres tienen secundaria completa; el 28,6% de las madres son técnicas o superior. Fuente propia.

**Tabla 26:** Elaboración de loncheras saludables y la importancia.

		Elaboración de loncheras saludables (agrupado)			Total
		Malo	Medio	Alto	
Importancia (agrupado)	Malo	10,0%	26,7%		36,7%
	Medio		43,3%	3,3%	46,7%
	Alto		10,0%	6,7%	16,7%
Total		10,0%	80,0%	10,0%	100,0%

En la tabla 26 mostramos que en el nivel bajo o malo de elaboración de loncheras saludables y la importancia solo el 10,0% presenta un nivel malo, el nivel medio de elaboración de loncheras saludables con el nivel alto de importancia es 10,0%, el nivel malo de importancia y la elaboración de loncheras saludables es 26,7% y en el nivel alto de elaboración de loncheras saludables solo el 10% tiene un nivel bajo. Fuente propia.



**Figura 24:** Elaboración de loncheras saludables y la importancia. Descripción: En la figura 24 mostramos que en el nivel bajo o malo de elaboración de loncheras saludables y la importancia solo el 10,0% presenta un nivel malo, el nivel medio de elaboración de loncheras saludables y el nivel alto de importancia es 10,0% es de nivel malo de importancia es 26,7% medio y en el nivel alto de elaboración de loncheras saludables solo el 10% tiene un nivel bajo. Fuente propia.

**Tabla 27:** Elaboración de loncheras saludables y la composición.

		Elaboración de loncheras saludables (agrupado)			Total
		Malo	Medio	Alto	
Composición (agrupado)	Malo	10,0%	13,3%		23,3%
	Medio		66,7%	6,7%	73,3%
	Alto			3,3%	3,3%
Total		10,0%	80,0%	10,0%	100,0%

En la tabla 27 mostramos que el nivel bajo o malo de elaboración de loncheras saludables con la composición es de 10.0% malo, mientras que el nivel medio en la elaboración de loncheras saludables con la composición tiene el 66,7% medio y el nivel alto de elaboración de loncheras saludables con la composición es de 3,3% alto. Fuente propia.



**Figura 25:** Elaboración de loncheras saludables y la composición. Descripción: En la figura 25 mostramos que el nivel bajo o malo de elaboración de loncheras saludables con la composición es de 10.0% malo, mientras que el nivel medio en la elaboración de loncheras saludables con la composición tiene el 66,7% medio y el nivel alto de elaboración de loncheras saludables con la composición es de 3,3% alto. Fuente propia.

## 4.2. Prueba de hipótesis

### Hipótesis general:

H1: Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

H0: No existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

**Tabla 28:** Chi-cuadrado del nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	46,500 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	31,612	4	,000
Asociación lineal por lineal	22,119	1	,000
N de casos válidos	30		

A 8 casillas (88,9%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 30.

En la tabla 28 mostramos que  $\chi^2=46,500$  y una significancia de 0 ( $p<0.05$ ) por lo que afirmamos que existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019. Fuente propia.

### Hipótesis específica 1:

H1: Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

H0: No existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia y elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

**Tabla 29:** Chi cuadrado de nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,508 <sup>a</sup>	4	,021
Razón de verosimilitud	11,516	4	,021
Asociación lineal por lineal	8,164	1	,004
N de casos válidos	30		

A 7 casillas (77,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 50.

En la tabla 29 mostramos que  $\chi^2 = 11,508$  y una significancia de 0 ( $p < 0.05$ ) por lo que afirmamos que Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019

### Hipótesis específica 2:

H1: Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la composición de alimentos para elaborar loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

H0: No existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la composición de alimentos para elaborar loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

**Tabla 30:** Chi cuadrado de nivel de conocimientos maternos sobre la composición de alimentos saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,260 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	15,377	4	,004
Asociación lineal por lineal	11,373	1	,001
N de casos válidos	30		

A 7 casillas (77,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 10.

En la tabla 30 mostramos que  $\chi^2 = 20,260$  y una significancia de 0 ( $p < 0.05$ ) por lo que afirmamos que existe poco nivel de conocimientos maternos sobre la composición de alimentos saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019. Fuente propia.

### 4.3. Discusión de los resultados.

Una buena lonchera saludable necesita alimentos naturales, orgánicos libres de sustancias como carburos, edulcorantes, condimentos, etc; para que los niños de 3 a 5 años tengan un desarrollo y crecimiento adecuado y los alimentos que se brindan no sean muy costosos y demanden de mucho tiempo, teniendo en cuenta la parte económica, es decir de quien dependemos para sustentar los gastos familiares y sociales; además de otro factor cultural, siendo importante el conocimiento para una mejor dieta balanceada en la nutrición para niños de 3 a 5 años.

Según Conde y Contreras (2016), determina el nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita - Santa Anita, aplicando una encuesta de 20 preguntas a 144 madres de niños preescolares, con los siguientes resultados aproximados del 50% de la madres tienen de 31 a 40 años, el 65.3% viven en la costa y el 56.9% con instrucción secundaria. Indicando que el 32,6% de las madres tienen un nivel alto, por lo tanto la mayoría de las mamás tienen conocimiento medio sobre alimentos saludables.

En la investigación el nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables para niños y niñas desde 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019, con un Chi cuadrado de Pearson  $\chi^2 = 46,5$  con una significancia asintótica de 0 ( $<0.05$ ), mientras el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019, tiene un Chi cuadrado de Pearson  $\chi^2 = 11,5$  con una significancia asintótica de 0 ( $<0.05$ ) y el nivel de conocimientos maternos sobre la composición de alimentos saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019, con un Chi cuadrado de Pearson  $\chi^2 = 20,2$  con una significancia asintótica de 0 ( $<0.05$ ).

Al preparar alimentos saludables las madres deberán tener suficientemente nociones claras y precisas para elaborar alimentos adecuados para no interferir a la digestión y salud de los niños, permitiendo mejorar su desenvolvimiento en el aula, juego; prestando mucho interés de querer conocer cada día más, también evitara gastos innecesarios en la calle o quioscos, como también los niños coman golosinas, dulces, durante la estancia del colegio generando malos hábitos alimenticios desde la niñez.

## Capítulo V

### Conclusiones y recomendaciones

#### 5.1. Conclusiones:

- Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y elaboración de loncheras saludables para niños y niñas desde 3 a 5 años en la IEP “Amadeo Mozart” Callao-2019, con un Chi cuadrado de Pearson  $\chi^2 = 46,5$  con una significancia asintótica de 0 ( $<0.05$ ).
- Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP “Amadeo Mozart” Callao-2019, con un Chi cuadrado de Pearson  $\chi^2 = 11,5$  con una significancia asintótica de 0 ( $<0.05$ ).
- Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la composición de alimentos saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP “Amadeo Mozart” Callao-2019, con un Chi cuadrado de Pearson  $\chi^2 = 20,2$  con una significancia asintótica de 0 ( $<0.05$ ).

**5.2. Recomendaciones:**

- Se recomienda elaborar loncheras saludables asegura el aporte de energía y nutrientes necesarios que necesitan los niños durante el tiempo que permanecen en el aula.
  
- Se recomienda preparar alimentos en la lonchera saludable que deben ser fáciles de preparar, práctico de llevar, nutritivo, económico y sobretodo, sabroso; siendo alimentos variados, naturales y de alto valor nutricional.
  
- Se debe coordinar con las instituciones de salud para realizar charlas educativas con mayor frecuencia relacionadas con la elaboración de loncheras saludables.

## Referencias Bibliográficas

- Arevalo, L.(2016). *Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidado en un estudio piloto*. Lima.
- Arias, E. (2014). *Tipo de conocimientos*.
- Benites, L. (2017). *Conocimiento sobre contenido de la lonchera nutritiva en madres y estado nutricional en preescolares en la IEP Juan Antonio Pezet*. Villa Maria del Triunfo.
- bunge, M. (2014). *Concepto de los conocimientos*.
- Conde, J. (2016). *Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la IEI Santa Rosita*. Santa Anita.
- Condeña, L. (2016). *Valoración del contenido de las loncheras y su relación con el rendimiento académico preescolar en la IEI 005*. Lince.
- Cordero, R. (2016). *Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres de preescolares Isabel Herrera Velazques EL Milagro*.
- Elied, F. (2014). *Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños*. Bogota.
- Francis, S. (2014). *Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas de los cuidados en el hogar, estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar en el centro desarrollo infantil Arquita de Noe*.
- Hernandez, F. (2014). *Descripción del método y diseño de la investigación*.
- Hernandez, F. (2014). *Metodología de la investigación en tipo y nivel de la investigación*.
- INS. (2019). *Lonchera saludable*.
- Jaramillo, M. (2017). *Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela Modesto Peña Herrera*. Cotacachi.
- Mafre, S. (2018). *Higiene para preparar los alimentos en la lonchera saludable*.
- Mafre, S. (2018). *Higiene para preparar los alimentos en la loncheras saludables*.

- Magarici, M. (2014). *Elaboracion de loncheras saludables nutritivas.*
- Magarici, M. (2014). *Composicion de la lonchera saludable.*
- MINSA. (2018). *Modelo de abordaje en la promocion de la salud.*
- MINSA. (20117). *Promocion y prevencion en las loncheras saludables.*
- MINSA. (2014). *Promocion de la alimentacion y nutricion saludable.*
- Mongalo, P. (2019). *Formas de preparacion de loncheras saludable.*
- Muñoz, R. (2014). *Conocimientos maternos.*
- OMS. (2019). *lonchera saludable.*
- OPS/OMS. (2019). *Sobrepeso en menores de 5 años.*
- OPS. (2017). *Desnutrición crónica infantil.*
- Penter, N. (2014). *Promocion y prevencion de la salud.*
- Poveda, T. (2016). *Sistema de alimentacion para lalonchera escolar de os niños de educacion inicial EBP Jaime Roldos Aguilera. Guayaquil.*
- Robles, T. (2017). *Conocimientos y practicas sobre alimentacion saludable en padres de niños en edad escolar.*
- Saavedra, E. (2019). *Loncheras saludables.*
- Univision. (2015). *Importancia de la lonchera saludable.*
- Unicef. (2016). *Nutrición.*

## 2. Anexos:

### 1. Anexo A: Matriz de consistencia.

**TITULO:** Nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años de la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>PO</b>
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>Independiente</b>	<b>Tipo</b>	<b>P</b>
¿Cuál es el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019?	Determinar el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	Nivel conocimientos maternos	El Tipo de investigación es Cuantitativa.	Ma fam
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	<b>Dependiente</b>	<b>Nivel</b>	<b>M</b>
¿Cuál es el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019?	Identificar el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	Existe relación entre el nivel de conocimientos maternos sobre la importancia de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	Elaboración de la loncheras saludables	El nivel de investigación es Descriptivo de corte trasversal, proyectivo.	30 fam
¿Qué alimentos componen las loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019?	Indicar alimentos que componen las loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.	Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentos que componen las loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.			

## 2. Anexo B: Instrumento.

Instrumento: Nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" callao-2019.

### PRESENTACION:

Buenas tardes señoras(es), soy egresado de la facultad de enfermería de la Universidad Interamericana para el Desarrollo, en esta oportunidad les presento una encuesta anónima de 18 preguntas. Con previa autorización de la directora para aplicar la encuesta de conocimientos maternos sobre elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019; con el objetivo de obtener información de las madres sobre la elaboración de loncheras saludables para los niños de 3 a 5 años. Por lo que se le solicita responder con veracidad y sinceridad, aseguro que la información recibida guardara la confidencialidad. Agradezco de antemano su participación.

a).- Edad de la madre:

- 12 a 17
- 18 a 23
- 24 a 29
- 30 a 35
- 36 a 41
- 42 a +

b).- Grado de Instrucción:

- Sin estudios
- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Técnico o Superior

c).- Lugar de Procedencia:

- Costa
- Sierra
- Selva

A continuación se presentan un cuestionario con las siguientes preguntas. Conteste marcando con un aspa (x), la alternativa que considere la respuesta correcta: SI o NO. En caso que la madre no sabe leer, tendrá la ayuda por el encuestador:

V. Independiente			ITEMS
------------------	--	--	-------

Nivel de conocimientos maternos	Nº	Preguntas de la importancia	Siempre	A veces	Nunca	
	01	Considera usted que un lonchera saludable es importante para mejorar el rendimiento académico.				
	02	El consumo de cítricos como naranja, mandarina y limón es importante ya que ayudan a prevenir los resfríos.				
	03	El refresco de la lonchera saludable como chicha morada, maracuyá y manzana es importante para recuperar los líquidos perdidos durante el juego y evitar la deshidratación de los niños.				
	04	Una lonchera saludable nutritiva es importante porque satisface las necesidades energéticas durante el juego.				
	05	La lonchera saludable es importante para prevenir ciertas enfermedades como anemia ,obesidad, etc				
	06	La lonchera saludable es importante para prevenir focos infecciosos.				
	<b>Preguntas en la composición de alimentos</b>					
	07	Todas las proteínas que se encuentran en la leche, carnes, pescado, pollo, pavita, huevos, menestras y cereales son necesarias para la lonchera saludable nutritiva.				
	08	Los carbohidratos como papa, arroz, camote constituyen la principal fuente de energía para una lonchera saludable nutritiva.				
	09	Los alimentos que contienen hierro como hígado, bofe y menestras son fundamentales en la lonchera saludable nutritiva para evitar la anemia.				
	10	Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas en la lonchera saludable nutritiva.				
	11	Los frutos secos contienen colesterol bueno				
12	Considera usted el consumo de jamonada, hotdog, chorizo, hamburguesas, golosinas, dulces, en la lonchera saludable es perjudicial.					
<b>V. Dependiente</b>	<b>Preguntas de higiene de alimentos para la elaboración de loncheras saludables</b>					
<b>Elaboración de loncheras saludables</b>	13	Una adecuada higiene de manos antes de la preparación de los alimentos para la lonchera saludable.				
	14	Las frutas y verduras deben ser lavadas antes de prepararlas y consumirlas.				
	15	Usted almacena sustancias toxicas (insecticidas, raticidas, pesticidas, etc) cerca a los alimentos.				
	16	¿Con qué frecuencia utiliza legía para lavar las frutas y verduras?				
	17	Mantiene usted las frutas y verduras conservadas para la preparación de la lonchera				
	18	Con qué frecuencia lava los tapers de los alimentos				



#### 4. Anexo D. Testimonios fotográficos:



*Figura 8. Descripción: Breve explicación de loncheras saludables y aplicación de la encuesta para saber el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables. Fuente propia.*



*Figura 9. Descripción: Breve explicación de loncheras saludables y aplicación de la encuesta para saber el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables. Fuente propia.*



*Figura 10. Descripción: Descripción: Breve explicación de loncheras saludables y aplicación de la encuesta para saber el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables. Fuente propia.*



*Figura 11. Descripción: Breve explicación de loncheras saludables y aplicación de la encuesta para saber el nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables. Fuente propia.*

#### **Anexo E: Hoja de juicio de expertos.**

Hoja de validación del instrumento en nivel de conocimientos maternos y la elaboración de loncheras saludables para niños de 3 a 5 años en la IEP "Amadeo Mozart" Callao-2019.

DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del informante:

*Tejada Torres Tania Elisa*

Cargo e institución donde labora:

*Jeefe del servicio de Consulta Externa*

Nombre del instrumento a evaluar:

*Questionario*

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, para cada ítems del contenido del instrumento que revisa, marque ud con un check (✓) o una aspa (x) la opción SI o NO que elija según el criterio de CONSTRUCTO o GRAMÁTICA.

El criterio de CONSTRUCTO tiene en cuenta si el ítems corresponde al indicador de la dimensión o variable que se quiere medir, mientras que el criterio de GRAMATICA se refiere a si el ítems está bien redactado gramáticamente, es decir, si tiene sentido lógico y no se presta a ambigüedad.

Le agradecemos que se sirva a observar o dar sugerencia de algún cambio de alguno de los ítems.

Nº DE ITEM	CONSTRUCTO		GRAMATICA		OBSERVACIONES
	SI	NO	SI	NO	
IMPORTANCIA					
ITEM 1	✓		✓		
ITEM 2	✓		✓		
ITEM 3	✓		✓		
ITEM 4	✓		✓		
ITEM 5	✓		✓		
ITEM 6	✓		✓		
COMPOSICION					
ITEM 7	✓		✓		

ITEM 8	✓		✓		
ITEM 9	✓		✓		
ITEM 10	✓		✓		
ITEM 11	✓		✓		
ITEM 12	✓		✓		
HIGIENE DE ALIMENTOS					
ITEM 13	✓		✓		
ITEM 14	✓		✓		
ITEM 15	✓		✓		
ITEM 16	✓		✓		
ITEM 17	✓		✓		
ITEM 18	✓		✓		

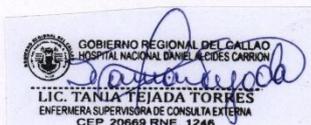
Aportes y Sugerencias

.....

.....

.....

Lima, 05 de noviembre del 2019.



Firma del experto.....

N° de DNI..... 25607341.....

N° de teléfono..... 999938226.....

**Carta de autorización:**

“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Callao 23 de octubre de 2019

CARTA NO 01 – 2019/EAP/ENF.UNID-LIMA

Sra. Prof.

Maribel Chira Tito

Directora de la IEP: “Amadeo Mozart-Callao

Presente:



Asunto: Solicito autorización para ejecutar encuesta para tesis.

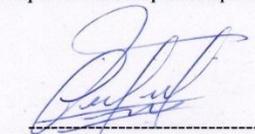
De mi especial consideración:

Por la presente me es grato comunicarme con usted a fin de saludarle en nombre de la Universidad Interamericana para el Desarrollo y en mío propio deseándole éxitos en su gestión.

Yo Ronald Cerna Monsefu egresado de la facultad de enfermería, con el objetivo de solicitar su autorización para ejecutar una encuesta titulado: **“Nivel de conocimientos maternos y la elaboración de la lonchera saludable nutritiva para los niños y niñas de 3 a 5 años de la institución educativa privada “Amadeo Mozart” Callao 2019”**, a las madres que tienen estudiando a sus niños y niñas de 3 a 5 años en dicha institución; a fin de obtener el título profesional de enfermería; por lo que solicito su autorización para ejecutar mi encuesta, brindándome las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo a usted.

Atentamente:

  
Ronald Cerna Monsefu  
DNI: 44952631