



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA  
EN EL CONOCIMIENTO Y CONDUCTA ADQUIRIDA DE LA  
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN CUIDADORES DE  
PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS

EFFECTIVENESS OF A NURSING EDUCATIONAL INTERVENTION ON  
THE KNOWLEDGE AND BEHAVIOR ACQUIRED IN PREPARING  
HEALTHY LUNCHBOXES IN CAREGIVERS OF PRESCHOOL CHILDREN  
AGED 3 TO 5 YEARS OLD

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA

AUTORES

ALISON ARACELI ESPINOZA VILLANUEVA  
MAYRA ALEJANDRA LOLI HERNANDEZ

ASESOR

DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

LIMA – PERÚ

2023



## **JURADOS**

**Presidente:** MG. CLARA CARMEN TORRES DEZA

**Vocal:** MG. JULIA RAQUEL MELENDEZ DE LA CRUZ

**Secretaria:** MG. NELIDA LUZMILA HILARIO HUAPAYA

Fecha de Sustentación: 19 de abril del 2023

Calificación: Aprobado

**ASESOR DE TESIS**

**ASESOR**

MG. DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0001-7131-6537

## DEDICATORIA

Quiero dedicar mi tesis a Dios, por darme la vida, por su bendición, por guiarme a lo largo de mi vida y en mi etapa de formación académica para así poder concluir mi carrera. A mis padres Carlos Espinoza y Gloria Villanueva, por ser mi pilar en cada paso de este camino. Gracias por su amor incondicional, su apoyo constante y su fe en mí, incluso en los momentos en que yo misma dude. Esta meta alcanzada es tan mía como suya, porque sin su sacrificio, paciencia y ejemplo no estaría aquí. Con todo mi amor y gratitud, les dedico este sueño hecho realidad.

Alison Araceli Espinoza Villanueva

A mis padres, Rosa y Aldo, por ser mi mayor ejemplo de amor, entrega y fortaleza. Gracias por cada gesto, por cada palabra de aliento y por acompañarme sin condiciones en cada etapa de este camino. Su apoyo constante y su ejemplo de vida me dieron el impulso y la orientación para llegar hasta aquí.

A mi hermano Martín, cuya inocencia, alegría y cariño me recordaron cada día la importancia de seguir adelante. Que este camino sirva como ejemplo para el tuyo.

A mis abuelas, mujeres valientes y sabias, que me enseñaron con su vida el valor del trabajo, la humildad y la esperanza. Su ejemplo me inspira a ser mejor cada día. Esto es para ustedes. Gracias por todo.

Mayra Alejandra Loli Hernandez

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos principalmente a Dios por la vida, salud y sabiduría durante nuestra etapa de formación, para así poder cumplir una de nuestras metas trazadas.

A nuestro asesor Mg. Daniel Condor Camara, por motivarnos y brindarnos su apoyo incondicional, agradecemos por su enseñanza, paciencia, comprensión y consejos durante el proceso de elaboración y así poder culminar con éxito nuestra tesis.

A los docentes de la Facultad de Enfermería, por compartir su conocimiento durante nuestra formación académica, como también su deseo de que tengamos éxito en lo profesional.


## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Investigación autofinanciada.

## **DECLARACIÓN Y CONFLICTO DE INTERÉS**

Esta investigación es original, no se encuentra vinculado con ningún trabajo. No se ha expedido, ni sometido a evaluación para la obtención de otro grado académico.

## RESULTADOS DE INFORME DE SIMILITUD



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA  
EN EL CONOCIMIENTO Y CONDUCTA ADQUIRIDA DE LA  
PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN CUIDADORES DE  
PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS

EFFECTIVENESS OF A NURSING EDUCATIONAL INTERVENTION ON  
THE KNOWLEDGE AND BEHAVIOR ACQUIRED IN PREPARING  
HEALTHY LUNCHBOXES IN CAREGIVERS OF PRESCHOOL CHILDREN  
AGED 3 TO 5 YEARS OLD

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA

AUTORES  
ALISON ARACELI ESPINOZA VILLANUEVA  
MAYRA ALEJANDRA LOLI HERNANDEZ

ASESOR  
DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

LIMA - PERÚ  
2023

**23% Similitud** Filtros

**estándar**

**Fuentes**  
Mostrar las fuentes solapadas i

<b>1</b> Internet <span>⊗</span> <span>∨</span>	
<b>hdl.handle.net</b> 7%	
<span>☰</span> 43 bloques de texto <span>☞</span> 464 palabra que coinciden	
<b>2</b> Internet <span>⊗</span> <span>∨</span>	
<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> 2%	
<span>☰</span> 11 bloques de texto <span>☞</span> 120 palabra que coinciden	
<b>3</b> Internet <span>⊗</span> <span>∨</span>	
<b>www.revistaagora.com</b> 2%	
<span>☰</span> 8 bloques de texto <span>☞</span> 104 palabra que coinciden	
<b>4</b> Internet <span>⊗</span> <span>∨</span>	

## TABLA DE CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
Resumen	
Abstract	
I. Introducción.....	1
II. Objetivos.....	12
III. Material y método.....	13
IV. Resultados.....	21
V. Discusión.....	23
VI. Conclusiones.....	27
VII. Referencias bibliográficas.....	28
VIII. Tablas.....	38
Anexos	

## RESUMEN

La lonchera saludable es importante en la vida diaria de los preescolares porque brinda la energía necesaria para tener un óptimo rendimiento en la escuela. Los cuidadores son responsables de la alimentación de los preescolares y es fundamental que tengan los conocimientos adecuados de la preparación de una lonchera para poder asegurar su correcto crecimiento y desarrollo. **Objetivo:** Determinar la efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento y conducta adquirida sobre la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de la I.E Virgen Peregrina del Rosario 2074. **Material y Método:** tipo cuantitativo, corte transversal, diseño pre experimental. La muestra se conformó de 38 cuidadores. **Técnicas y recolección de datos:** Los instrumentos empleados, un cuestionario para medir el nivel de conocimiento, con 29 preguntas previamente validado evidenciando la confiabilidad del instrumento. ( $KR=20=0.767$ ) y una guía de observación (check list) para determinar la conducta adquirida contiene 12 ítems, estos fueron aplicados en un pre test y pos test. **Resultados:** La diferencia fue estadísticamente significativa, antes de la sesión educativa se realizó un pre test donde el 52.6 % fue de nivel medio y después de la intervención educativa con el pos test prevaleció a nivel alto con el 68.4 %. ( $p= 0.000$ ) respecto al nivel de conocimientos y en relación a la conducta adquirida se evidenció que antes del pre test fue medio y después fue alto. **Conclusiones:** La intervención educativa fue efectiva, incrementó el conocimiento y la conducta adquirida sobre preparación de loncheras saludables en los cuidadores.

**Palabras claves:** cuidador, saludable, intervención, enfermería, conocimiento, conducta (DeCs)

## ABSTRACT

The healthy lunch box is important in the daily life of preschoolers because it provides the energy needed to have an optimal performance at school. Caregivers are responsible for feeding preschoolers and it is essential that they have adequate knowledge of how to prepare a lunch box to ensure their proper growth and development. **Objective:** To determine the effectiveness of an educational nursing intervention in the knowledge and acquired behavior on the preparation of healthy lunch boxes in preschool caregivers of the I.E Virgen Peregrina del Rosario 2074. **Material and Method:** quantitative type, cross-sectional, pre-experimental design. The sample consisted of 38 caregivers. **Techniques and data collection:** The instruments used, a questionnaire to measure the level of knowledge, with 29 questions previously validated evidence of the reliability of the instrument. ( $KR = 20 = 0.767$ ) and an observation guide (check list) to determine the acquired behavior contains 12 items, these were applied in a pre test and post test. **Results:** The difference was statistically significant, before the educational session a pre-test was performed where 52.6% was at an intermediate level and after the educational intervention with the post-test it prevailed at a high level with 68.4%. ( $p = 0.000$ ) Regarding the level of knowledge and in relation to the acquired behavior it was evident that before the pre-test it was intermediate and after it was high. **Conclusions:** The educational intervention was effective; it increased the knowledge and the acquired behavior on preparing healthy lunch boxes in the caregivers.

**Keywords:** Caregivers, health, intervention, nursing, knowledge, behavior (MeSH).

## **I. INTRODUCCIÓN**

La malnutrición infantil se clasifica en dos tipos: desnutrición y sobrealimentación, ambos representan una preocupación para la salud pública (1). Es crucial hacer una distinción entre malnutrición y desnutrición; la primera incluye las deficiencias, los excesos o los desequilibrios en la ingesta de nutrientes y/o energía, mientras que la segunda es la condición que se produce cuando no se ingieren las calorías necesarias o los nutrientes esenciales para mantener una buena salud.

Ambas afectan negativamente el funcionamiento del cuerpo y pueden deteriorar el desarrollo físico y las capacidades cognitivas de los niños. La desnutrición puede presentarse de diversas formas, como desnutrición aguda, crónica o severa, y todas ellas impactan directamente en el bienestar de los menores; los niños desnutridos tienen mayor probabilidad de enfrentar enfermedades o incluso morir debido a causas prevenibles (2).

A nivel global, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) señala que actualmente 10 millones de niños sufren de desnutrición aguda grave, y que, debido a dificultades económicas, muchos no reciben tratamiento para esta condición. Por su parte, el Programa Mundial de Alimentos (PMA) estima que una disminución prolongada de las exportaciones de alimentos podría incrementar el número de niños desnutridos en entre 8 y 13 millones entre 2022 y 2023 (3).

Existe una gran evidencia sobre el impacto de la desnutrición infantil en el desarrollo cognitivo, el crecimiento, así como en la mortalidad y morbilidad a lo largo de la vida (4). Como consecuencia, estos problemas de salud no solo afectan

a los individuos, sino que también generan costos sociales elevados, con efectos en la salud y la educación, contribuyendo al bajo rendimiento académico. Por un lado, se generan gastos económicos y, por otro, los niños desnutridos tienen un menor nivel educativo (5).

En muchos países, la preparación adecuada de la lonchera escolar se considera clave, ya que juega un rol fundamental en la alimentación de los niños menores de cinco años, ayudando a evitar tanto el exceso de comida como la necesidad de satisfacer el hambre entre comidas. De acuerdo con la nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS), Rosa Salvatierra, la lonchera no debe reemplazar el desayuno del niño, sino que está destinada a ser consumida durante el recreo y debe aportar entre el 10 % y el 15 % de las necesidades energéticas diarias del menor, para apoyar su rendimiento académico (6).

Este enfoque tiene como objetivo asegurar una mejora en la concentración y el desarrollo de los niños, previniendo la debilidad o fatiga durante las largas jornadas escolares y promoviendo una vida saludable, con beneficios para la sociedad y el entorno. En Perú, la industria alimentaria desempeña un papel relevante en la nutrición humana, presentando tanto aspectos positivos como negativos (7).

Las industrias producen una gran variedad de alimentos procesados que han contribuido al progreso de la humanidad, pero también han dado lugar a nuevos problemas de salud, especialmente los alimentos altamente procesados, que son percibidos como convenientes, eficaces y accesibles (8). Este tipo de alimentos es fácil de conseguir y se caracteriza por ser: congelado, enlatado, listo para procesar, cocinar, calentar o consumir directamente.

Es indiscutible que el procesamiento industrial ha incrementado considerablemente el consumo de estos productos, modificando sabores y otras propiedades, lo que facilita su aceptación y aumenta sus ventas. Sin embargo, los alimentos industrializados suelen tener altos niveles de sodio y bajos contenidos de fibra (9,10).

Se han registrado situaciones en las que los cuidadores optan por preparar la lonchera con alimentos procesados o de bajo valor nutricional, como refrescos artificiales, golosinas, snacks, entre otros (11). La obesidad está asociada a varias enfermedades, tales como baja autoestima, trastornos emocionales, problemas físicos y diabetes, entre otras (12).

En el caso de los preescolares, estos problemas pueden incluir baja autoestima, aislamiento o discriminación, diabetes, colesterol alto, trastornos metabólicos, presión arterial elevada, dificultades respiratorias durante el sueño y bajo rendimiento académico.

En 2019, debido a la pandemia de COVID-19, se reportó que 2,5 millones de niños menores de cinco años en Perú padecieron obesidad y sobrepeso, ya que dejaron de asistir a las escuelas y experimentaron estrés y ansiedad por permanecer en casa, lo que afectó su estilo de vida (13).

A pesar de que el sobrepeso es un problema de salud preocupante, en algunos países no está considerado como una prioridad dentro de las políticas públicas (14). Actualmente, muchos cuidadores se enfrentan a la preocupación de preparar diariamente una lonchera escolar que sea saludable, balanceada y atractiva para el

niño, además de variada, para asegurarse de que no regrese sin tocarse (15). En algunos casos, los cuidadores optan por darle dinero al niño para que compre alimentos en la tienda del colegio (16). Sin embargo, esto puede incentivar el consumo de productos como gaseosas, golosinas, snacks y otros alimentos poco saludables, lo que fomenta malos hábitos alimenticios y contribuye a la malnutrición infantil.

Un niño de entre 3 y 5 años necesita que aproximadamente el 30 % de su ingesta energética diaria provenga de grasas (17). Los requerimientos energéticos varían según la edad: un niño de 3 años necesita entre 1,300 y 1,500 kcal/día, mientras que un niño de 4 a 5 años debe consumir alrededor de 1,800 kcal/día (90 kcal/kg de peso/día). En este contexto, la lonchera escolar debe cubrir entre el 10 % y el 15 % de las calorías diarias. Si un niño no recibe esta cantidad de energía, puede no obtener suficientes calorías para un adecuado desarrollo. Por ello, es importante asegurar una cantidad correcta de nutrientes sin excederse, para evitar aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares (18).

En cuanto a la desnutrición, en 2020, el 12,1 % de los niños menores de cinco años en Perú sufrió de desnutrición crónica, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), basados en los patrones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En las áreas rurales, la tasa alcanzó el 24,7 %, mientras que en las zonas urbanas fue del 7,2 % (19). Este problema es más frecuente en zonas vulnerables afectadas por la pobreza, donde las condiciones económicas adversas incrementan la mortalidad por desnutrición, afectando especialmente a los niños.

En este contexto, una de las funciones clave de los profesionales de la salud, como el personal de enfermería, es educar y asesorar a los cuidadores de preescolares, explicándoles que la lonchera debe ser completa, variada, equilibrada, adaptada a las necesidades del niño y suficiente. Además, las loncheras deben incluir alimentos energéticos, reguladores y constructivos (20), con una presentación similar a la que se ofrecería en el hogar.

Las pautas psicomotrices son fundamentales para evaluar el desarrollo infantil, ya que miden diferentes áreas como la coordinación, el lenguaje, lo social y lo motor (21). Estas pautas se dividen según las etapas de vida, indicando que, a los tres años, los niños comienzan a desarrollar habilidades, preferencias y aversiones hacia distintos tipos de alimentos. A los cuatro años, los preescolares aprenden a utilizar la cuchara, el tenedor y la taza de manera adecuada, e incluso comienzan a practicar el corte y el untado con cuchillo. Además, a esta edad se establecen horarios y rutinas para las comidas, y se observa un aumento intermitente del apetito. Finalmente, a los cinco años, los niños muestran una mayor capacidad para autorregular su ingesta de alimentos según sus necesidades nutricionales (22).

Este conocimiento es crucial, ya que revela las preferencias alimenticias desde temprana edad y brinda a los cuidadores herramientas para ofrecer una mejor atención, especialmente al enfatizar el valor nutricional de los alimentos y cómo prevenir los riesgos de la malnutrición. El personal de enfermería juega un papel esencial en todos los niveles de atención primaria, promoviendo la salud y previniendo enfermedades, asegurando que los servicios de salud estén accesibles y atendiendo las necesidades en las distintas etapas del desarrollo (23).

Por otro lado, al enviar a los niños al colegio, se utilizan las loncheras o fiambreras, las cuales deben contener alimentos saludables, 100 % naturales y en cantidades adecuadas para la edad del niño. Es fundamental que los cuidadores presten atención a la preparación de estas loncheras, evitando errores comunes que surgen por falta de conocimiento o conciencia sobre la alimentación de los niños. De esta manera, se fomenta una educación alimentaria adecuada y se contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles durante el crecimiento (24).

Por ello, Nola Pender (25), en su Modelo de Promoción de la Salud, se refiere a los comportamientos saludables que ayudan a mantener y mejorar la salud, señalando que la etapa preescolar es clave, ya que es el eje principal de las intervenciones, en conjunto con los cuidadores. El profesional de enfermería tiene la capacidad de educar y reforzar ciertas conductas, generando cambios significativos. Según la teoría de la autoeficacia, los cuidadores, después de recibir orientación, adquirirán nuevas conductas y serán capaces de preparar loncheras saludables aplicando lo aprendido en las sesiones educativas.

La mayoría de los problemas de aprendizaje se deben a una alimentación desequilibrada. Por ello, el niño debe reponer la energía gastada con alimentos ricos en nutrientes y proteínas. Una lonchera saludable favorece la adopción de hábitos beneficiosos para su crecimiento y desarrollo, promueve un estilo de vida adecuado y permite a los padres controlar la ingesta diaria del niño (26).

En todo caso, es necesaria una iniciativa educativa y de concientización dirigida a los cuidadores. Esta labor corresponde a los profesionales de salud, siendo la enfermería una de las principales disciplinas responsables de promover la salud y

prevenir futuras complicaciones. Como parte del cuidado holístico, se busca crear condiciones personales, familiares y sociales que permitan un desarrollo asertivo, garantizando un adecuado crecimiento y desarrollo biopsicosocial (27).

En el niño preescolar, la alimentación se va haciendo más independiente con el tiempo, por lo que la supervisión de los cuidadores es fundamental para evitar riesgos, como la manipulación inadecuada de los alimentos, que puede conllevar a enfermedades infecciosas, entre otras. En este sentido, se tuvo como propósito analizar y observar la elaboración de las loncheras que los cuidadores envían a sus hijos a la escuela, encontrando una alta presencia de comida chatarra. Por ello, se llevaron a cabo campañas informativas para promover mejoras. Se propuso realizar programas educativos dirigidos a los cuidadores, con el fin de que reconozcan la importancia de la preparación de la lonchera, considerando su contenido como un aporte clave en la alimentación infantil.

Por otro lado, Albert Bandura (28), con su Teoría del Aprendizaje Social, resalta la importancia de los cambios que pueden lograrse si están guiados por una conducta observada y adoptada. Se trata de un proceso de aprendizaje en el cual influyen factores psicológicos, y que requiere ciertos elementos fundamentales para que el individuo aprenda y reproduzca comportamientos. Estos elementos son: **la atención**, que implica estar expectante a lo que sucede o se realiza; **la retención**, que consiste en guardar la información proporcionada; **la reproducción**, que es la puesta en práctica de lo vivenciado y aprendido; y **la motivación**, necesaria para que las conductas aprendidas se desarrollen de manera efectiva.

Existen diversos estudios nacionales que respaldan la efectividad de las intervenciones educativas en la preparación de loncheras saludables. Por ejemplo, el estudio de Chunga C. Z. (29), titulado *“Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N.º 1447 San José – La Unión, marzo – abril 2017”*, realizado en el departamento de Piura, mostró un incremento en el nivel de conocimientos de las madres luego de la aplicación del programa educativo, demostrando su efectividad.

De igual manera, el estudio de Nole Chacaliaza, Caroline Wendy (30), *“Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial N.º 161 Mi Perú – Ventanilla, 2019”*, realizado en el departamento de Lima-Callao, evidenció mejoras en los conocimientos de los cuidadores tras su participación en la intervención educativa.

Asimismo, el estudio realizado por Córdova Herrera, L. E. (31), titulado *“Efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids, SMP – 2017”*, llevado a cabo en Lima, demostró ser efectivo. Tanto la parte teórica como la práctica del programa educativo mostraron un aumento significativo en la preparación de loncheras saludables. Antes de la intervención, solo el 24 % de las loncheras eran saludables; después de la implementación del programa, este porcentaje aumentó al 76 %.

Por su parte, el estudio de Gomero Saavedra, María Elizabeth Alicia (32), titulado *“Efectividad de una intervención educativa sobre la lonchera saludable en el nivel*

*de conocimiento y prácticas de madres de niños preescolares, Hualmay 2018*”, también realizado en Lima, evidenció resultados positivos. La intervención fue exitosa al incrementar los niveles de conocimiento y mejorar las prácticas del grupo experimental. Antes de la intervención, la mayoría de los padres tenía conocimientos limitados sobre loncheras saludables e incluso creían que podían reemplazar las comidas principales. Sin embargo, luego de la intervención educativa, se observó un aumento significativo en el nivel de conocimiento, como se reflejó en las encuestas realizadas, así como una mejora en las prácticas de preparación de las loncheras.

El estudio de Carrascal Correa, M. S.; Grecia, Yazmín, P. V. (33), titulado *“Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento materno sobre nutrición en preescolares”*, realizado en el año 2016 en el departamento de Trujillo, evidenció que el programa educativo fue efectivo, ya que se incrementó en más del 40 % el nivel de conocimiento en la elaboración de loncheras saludables.

De igual manera, el estudio de M. Pezo Meléndez (34), *“Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una institución de educación inicial, octubre 2018”*, realizado en Lima, concluyó que muchas madres de familia desconocían el contenido e importancia de una lonchera saludable.

Asimismo, el estudio de S. K. Reyes Oré (35), *“Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita, Lima”*, demostró ser efectivo.

Después de la intervención educativa, el 90 % de las madres mejoraron significativamente su conocimiento respecto a la adecuada preparación de loncheras saludables.

En la presente investigación se indagó cuál es el nivel de conocimiento y la manera en que los cuidadores elaboran la lonchera saludable. En su rol de promoción de la salud, el profesional de enfermería, en relación con el cuidado del crecimiento y desarrollo del preescolar, debe fortalecer las capacidades de cuidadores y docentes para mejorar la calidad nutricional de las loncheras y fomentar así la adopción de hábitos saludables en los niños y sus familias.

Por este motivo, en el nivel teórico, se plantea una intervención educativa como herramienta principal de educación en salud. Se brindarán sesiones educativas estructuradas, que incluirán definiciones claras, técnicas de fácil comprensión y recursos didácticos, con el objetivo de fomentar la participación activa de los cuidadores de preescolares.

A nivel social, esta investigación busca contribuir a que los cuidadores adquieran mayores conocimientos sobre el adecuado envío de la lonchera escolar. De esta manera, se espera que los preescolares reciban una alimentación equilibrada, lo cual favorecerá su crecimiento saludable y contribuirá a la prevención de futuras enfermedades.

Por lo tanto, la finalidad de esta investigación fue contribuir, mediante una intervención educativa, al fortalecimiento del conocimiento de los cuidadores para la preparación de loncheras saludables que incluyan alimentos nutritivos y

energéticos adecuados para los preescolares. Asimismo, se buscó establecer la efectividad de dicha intervención como una estrategia dirigida a un grupo de cuidadores, con el propósito de incrementar su conocimiento, reorientar sus acciones y promover cambios significativos en su comportamiento, en beneficio de la salud infantil.

La motivación e importancia de estudiar este tema radican en la escasa información disponible sobre este grupo etario de cuidadores de preescolares. Por ello, esta investigación pretende prevenir alteraciones del estado nutricional, como el bajo peso, el sobrepeso y la obesidad, las cuales ya son consideradas problemas de salud pública que requieren una intervención oportuna y eficaz.

De acuerdo con lo antes mencionado, se formula la siguiente pregunta: **¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento y conducta adquirida de la preparación de loncheras saludables en los cuidadores de los preescolares de 3 a 5 años en una institución educativa?**

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo general**

Determinar la efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento y conducta adquirida de la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años en una Institución Educativa.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de conocimiento sobre la preparación de una lonchera saludable en los cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años; antes y después de la intervención de enfermería.
- Comparar los resultados del pre test y pos test sobre el conocimiento para evaluar la efectividad del programa educativo de enfermería.
- Identificar la conducta adquirida sobre la preparación de una lonchera saludable en los cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años; antes y después de la intervención educativa de enfermería.
- Comparar los resultados del pre test y pos test sobre la conducta adquirida, en la preparación de loncheras saludables para evaluar la efectividad del programa educativo de enfermería.

### **III. MATERIAL Y MÉTODO**

#### **3.1 Diseño de estudio**

El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño pre experimental, de corte transversal porque se realizó una intervención pre test y pos test, de nivel aplicativo, o que nos permitió obtener información sobre sus conocimientos tal como se encontraron en la realidad en un determinado tiempo y espacio. Además, se evaluó la conducta adquirida en la práctica.

#### **3.2 Población y muestra**

El estudio se realizó en la Institución Educativa Estatal Virgen Peregrina del Rosario 2074, perteneciente a la UGEL 02 Rímac, ubicada en la Urbanización Los Lirios Mz.M, Lot 17, distrito de San Martín de Porres.

La población estuvo conformada por cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años del turno mañana que son 125, que asisten continuamente a recoger a sus niños. Sin embargo, solo se trabajó con los cuidadores que cumplieren con los criterios de inclusión descritos a continuación:

Criterios de inclusión:

- Cuidadores de alumnos pre escolares matriculados en el Centro Educativo.
- Cuidadores cuyos hijos oscilan entre las edades de 3 a 5 años.
- Cuidadores de niños preescolares que acepten participar voluntariamente del estudio investigación.

Criterios de exclusión:

- Cuidadores que no asistan a recoger de manera regular a sus niños a la institución educativa.
- Cuidadores que no asistan regularmente a las actividades educativas programadas.
- Cuidadores menores de dieciocho y mayores de 65 años.

La muestra estuvo constituida por 38 cuidadores de preescolares de 3 a 5 años que cumplían con los criterios de inclusión que fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, por la oportunidad presentada con la Institución educativa y la facilidad de los 38 cuidadores que decidieron participar voluntariamente y cumplían los criterios de inclusión.

### **3.3 Procedimientos y técnica de recolección de datos**

Procedimientos:

La investigación obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Posteriormente, se gestionó y obtuvo el permiso correspondiente de la Institución Educativa Estatal Virgen Peregrina del Rosario N.º 2074, coordinando con el director y las docentes del turno mañana, ante quienes se presentó formalmente la propuesta de investigación.

Luego, se procedió con el reclutamiento de participantes en una de las aulas habilitadas por el personal del colegio. En total, se seleccionó a **38 cuidadores de preescolares del turno mañana**, quienes participaron voluntariamente en el estudio.

La ejecución de la intervención educativa se realizó en **siete momentos**, cada uno espaciado por dos días, de acuerdo con las disposiciones de la institución educativa:

- **Primer momento:** En un aula habilitada por las docentes, se reunieron los cuidadores para informarles sobre los objetivos del estudio. Se aclararon dudas respecto a su participación y se entregó el consentimiento informado (Anexo 9), el cual fue completado y firmado voluntariamente por los participantes, confirmando así su inclusión en la investigación.
- **Segundo momento:** Se aplicó el instrumento de investigación (cuestionario), a manera de **pretest**, el cual fue respondido en un tiempo estimado de 15 minutos. Durante este proceso, se brindó apoyo para resolver dudas surgidas durante la aplicación del instrumento.
- **Tercer momento:** Las investigadoras llevaron a cabo una actividad de **sensibilización sobre el tema "Alimentación saludable"**, con el propósito de preparar a los participantes para las sesiones educativas posteriores.
- **Cuarto momento:** Luego de dos días, se desarrolló la **primera sesión educativa**, titulada "*¿Qué es una lonchera saludable?*", con una duración de 35 minutos. Al finalizar, se realizó una **evaluación de las loncheras** que los preescolares llevaron ese día, utilizando una guía de observación durante un periodo de 60 minutos.
- **Quinto momento:** Transcurridos dos días más, se formularon preguntas como **retroalimentación** de la sesión anterior y se desarrolló la **segunda sesión educativa**, enfocada en el tema "*Contenido y preparación de una lonchera saludable*". Esta sesión también tuvo una duración de 35 minutos.

- **Sexto momento:** Se ejecutó la **tercera y última sesión educativa**, titulada *“Higiene adecuada en la preparación de una lonchera saludable”*. Posteriormente, se realizaron preguntas de retroalimentación relacionadas con las tres sesiones anteriores y se establecieron compromisos por parte de los cuidadores para aplicar los conocimientos adquiridos en la preparación de las loncheras de sus hijos.
- **Séptimo momento:** Finalmente, se coordinó la última fecha de encuentro con los cuidadores para la aplicación del **postest**, el cual fue resuelto en un tiempo de 15 minutos. Asimismo, se realizó una **segunda evaluación de las loncheras** mediante la guía de observación, tomando nuevamente un periodo de 60 minutos para su aplicación.

Técnicas:

Se elaboró un cuestionario para medir el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores; el instrumento consta de 29 preguntas distribuidas en 3 dimensiones.

La primera dimensión es sobre los datos socio demográficos (ítem 1 hasta el 10) (Tabla 1).

La segunda dimensión evaluó los conocimientos sobre la lonchera escolar, este se aplicó antes y después de la intervención. Los conocimientos evaluados fueron la importancia de la lonchera escolar, grupos de alimentos y características e higiene (ítem 11 hasta el ítem 28). Siendo los intervalos establecidos. (anexo 2) < 9 puntos se considera nivel de conocimiento “Bajo”; de 9 a 14 puntos, conocimiento “Medio”; y > 14 puntos, conocimiento “Alto”, la pregunta 29 (Tabla 10) sobre un grupo de alimentos donde los cuidadores seleccionaron la frecuencia de los alimentos que más consumían sus preescolares (anexo 4).

La tercera dimensión evaluó la conducta adquirida de los cuidadores, se aplicó antes y después de la intervención, esta parte consistió en evaluar la conducta adquirida mediante una guía de observación “*check list*” de 12 ítems. Siendo los intervalos establecidos (anexo 3) < 7 puntos, conducta adquirida “Baja”; de 7 a 10 puntos “Media”; y > 10 puntos “Alto”.

El programa educativo sobre loncheras saludables a los cuidadores fue diseñado tomando como base las recomendaciones oficiales del Ministerio de Salud (MINSA), extraídas de sus plataformas digitales. Se utilizaron guías nutricionales, infografías y materiales educativos disponibles, los cuales proporcionan lineamientos actualizados sobre la selección de alimentos saludables, la

combinación adecuada de nutrientes y la preparación de loncheras equilibradas para niños en edad pre escolar.

Para asegurar la validez de la información, se consultaron documentos oficiales del MINSA y del Gobierno del Perú.

### **Validez y confiabilidad de los instrumentos:**

#### **Validez**

Se realizó a través de un juicio de expertos. Fue evaluado por 10 expertos cuyas recomendaciones se tomaron en cuenta para mejorar la elaboración del instrumento.

Los resultados de juicio de expertos fueron sometidos a una prueba binomial, dando un valor de significancia estadística inferior a 0.05 lo que evidenció la validez del instrumento según los criterios evaluados (contenido, constructo y criterio).

#### **Confiabilidad**

Para medir la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto con una población similar a la población objetiva de 20 cuidadores de preescolares del turno tarde de la Institución Educativa “Virgen Peregrina del Rosario” que cumplían con todos los criterios de selección, a quienes se le invitó de manera presencial y se les aplicó el instrumento. Después de la recolección y procesamiento de los datos, la confiabilidad del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente estadístico Kuder Richardson de 0.767, obteniendo una confiabilidad alta.

## **ANÁLISIS DE DATOS**

Los datos fueron codificados e ingresados a una base de datos creada en el programa MS Excel para ser analizados con el programa estadístico de STATA 16.0.

Para determinar el nivel de conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años, se realizó la selección de la prueba estadística evaluando previamente el requisito de distribución normal a través del test de Shapiro- Wilks evidencia que la variable conocimiento sobre la preparación de las loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años, antes de la intervención y después de la intervención no presentó distribución normal. Para comparar los puntajes se utilizó la prueba no paramétrica de WILCOXON para muestras pareadas. Se trabajó a un nivel de significancia estadística de 0.05 y los resultados son presentados en tablas y gráficos.

Los datos demográficos serán presentados en medias.

Para evaluar la conducta adquirida sobre la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años, se realizó la selección de la prueba estadística evaluando previamente el requisito de distribución normal a través del test de Shapiro- Wilks, evidencia que la variable conducta adquirida sobre la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años, antes de la intervención y después de la intervención no presenta distribución normal. Para comparar los puntajes se utilizó la prueba no paramétrica de WILCOXON para muestras pareadas.

## **CONSIDERACIONES ETICAS:**

**Autonomía:** La participación en este estudio fue completamente voluntaria. A través del consentimiento informado (Anexo 9), se detallaron el tema de investigación y el rol específico que los participantes desempeñarían en el estudio. Además, se les indicó que podían abandonar el estudio en cualquier momento sin que ello les causara ningún perjuicio.

**No maleficencia:** Durante todo el proceso de investigación, se veló por la salud, el bienestar, la seguridad y la confidencialidad de los participantes. La información recopilada fue exclusivamente destinada a fines investigativos y se garantizó que no se realizaría ningún juicio de valor sobre la misma.

**Beneficencia:** El estudio brindó a los cuidadores información valiosa sobre la importancia de una adecuada preparación de las loncheras saludables, lo que les permitió mejorar sus prácticas alimentarias. Además, esta investigación servirá como base para que la Institución Educativa tome conciencia sobre esta problemática y adopte medidas que beneficien a este grupo etario, mejorando su nutrición y bienestar.

**Justicia:** Todos los participantes recibieron las intervenciones de Enfermería bajo las mismas condiciones. No obstante, se consideraron los criterios de exclusión previamente establecidos para evitar sesgos en los resultados de la investigación, asegurando la equidad en el tratamiento de los participantes.

#### IV. RESULTADOS

De acuerdo a la información sociodemográfica, la población mayoritaria fue del sexo femenino (89.5%), respecto al parentesco la mayoría fueron madres (78.9%), pertenecen al distrito de SMP (68.4%), manifiestan su estado civil como conviviente (47.4%), más de la mitad tiene grado de instrucción Superior Técnica (55.3%), la edad del preescolar predominó los 4 años (63.2%), la mayoría mencionó que tiene 2 hijos (42.1%), la edad media de los cuidadores es de 34.2 años con rangos que oscilan entre los 18 y 48 años. El número de integrantes de familia que prevalece son 4 (20%) y sobre la ocupación el mayor porcentaje fue el de ama de casa (60.5%) (tabla 1).

En la tabla 2 se muestra el nivel de conocimiento sobre la preparación de una lonchera saludable en los cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años antes de la intervención educativa de enfermería fue nivel medio (52.6%), después de la intervención fue alto (68.4%).

En la tabla 3 se observa la comparación y diferencias de los puntajes medios de los participantes; antes de la intervención era de 11.00 puntos, después de la intervención fue de 15.5 puntos. La diferencia es estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ ).

Se identificó que de los 38 cuidadores 32 de ellos obtuvieron un cambio positivo respecto al conocimiento después de las intervenciones resultando un promedio de 16.50 puntos. (tabla 4)

Respecto a la conducta adquirida sobre la preparación de una lonchera saludable en la tabla 5 se presenta los resultados, antes de la intervención la conducta adquirida fue medio (76.3%), después de la intervención fue alto (76.3%).

En la tabla 6 se observa la comparación y se observa que la media de puntaje sobre la conducta adquirida en la preparación de una lonchera saludable antes de la intervención era de 9.05 puntos, después fue de 10.97 puntos. La diferencia entre ambos es estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ )

En la tabla 7 se observa 32 de 38 cuidadores obtuvieron un cambio positivo respecto a la conducta adquirida después de las intervenciones resultando un promedio de 16.50 puntos.

También se identificó la frecuencia de consumo de algunos alimentos, en la tabla 8 antes de la intervención educativa de enfermería los alimentos como el pan con pollo (44.7%), mango picado (47.4%) y mandarina en rodajas (42.1%) fueron los consumidos con mayor frecuencia, y los alimentos menos consumidos fueron las bebidas rehidratantes (5.3%), pan con chorizo (7.9%) y papas fritas envasadas (7.9%). Después de la intervención educativa de enfermería los alimentos consumidos con mayor frecuencia fue nuevamente el pan con pollo (60.5%) y el mango picado (52.6%), se sumó la manzana picada (52.6%), los alimentos menos consumidos fueron cereales azucarados envasados (10.5%), kekes envasados (5.3%) y café (7.9%).

## V. DISCUSIÓN

La lonchera saludable debe incluir los nutrientes y la energía que los preescolares requieren para un desarrollo adecuado, tanto físico como intelectual. La ingesta de estos alimentos contribuye al complemento de las necesidades nutricionales del niño y ayuda a reponer la energía consumida durante sus actividades diarias (36).

El estudio realizado confirma que la intervención educativa de enfermería sobre el conocimiento y la preparación de loncheras saludables es efectiva, evidenciándose en un incremento significativo en el conocimiento y en los cambios en la conducta adquirida. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Chunga T. (29), quien también observó un aumento en los niveles de conocimiento tras la intervención educativa. De igual manera, Carrascal Correa (33) halló que, luego de su intervención, se evidenció un incremento en la preparación de loncheras saludables, lo que se atribuye a los cambios en la práctica, producto de la intervención educativa.

A pesar de que los niveles de conocimiento alcanzados en este estudio son altos, es relevante destacar la teoría de la promoción de la salud de Nola Pender. Esta teoría define la conducta como motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, enfatizando que el desarrollo de un modelo de intervención de enfermería puede guiar a las personas en la toma de decisiones sobre el cuidado de su propia salud.

En cuanto a los niveles de conocimiento, los resultados obtenidos en este estudio muestran una tendencia similar a los hallazgos de Valdivia (37), quien también observó que, tras la implementación de un programa educativo, se incrementó el

conocimiento de las madres y se logró un cambio significativo hacia una práctica más saludable. En este sentido, las sesiones educativas de enfermería desempeñan un papel crucial en el proceso de aprendizaje, proporcionando información, motivación y educación para fomentar estilos de vida que promuevan y mejoren la salud. Esto refuerza la idea de que la intervención educativa de enfermería, a través de sesiones educativas, es fundamental para mejorar la preparación de loncheras saludables.

Asimismo, los estudios de Nole Chacaliaza (30) destacan la importancia de combinar estratégicamente los tres tipos de alimentos en una lonchera para que esta sea saludable. Para lograrlo, es esencial que los cuidadores tengan conocimientos claros y precisos sobre nutrición. En este contexto, la enfermera profesional debe incluir en su plan de intervención comunitaria la educación adecuada, utilizando técnicas educativas apropiadas.

Las loncheras saludables no deben ser vistas como un reemplazo de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), sino como un complemento a la alimentación diaria. Deben ser variadas para fomentar la aceptación por parte del preescolar.

Los resultados obtenidos también permiten afirmar que el conocimiento de los cuidadores sobre las loncheras saludables está directamente relacionado con la práctica de la preparación de estas. Los beneficios del estudio fueron evidentes en los cuidadores, quienes mejoraron significativamente la preparación de las loncheras para sus hijos, y también se fortaleció la relación entre los cuidadores y los docentes de la institución educativa.

En cuanto a los datos sociodemográficos, se identificó que la mayoría de los cuidadores responsables de la preparación de las loncheras escolares son mujeres, en su mayoría madres. Además, la mayoría de los cuidadores están en una relación de convivencia, lo que concuerda con el estudio de Nole Chacaliaza (30), quien indica que las madres suelen ser las principales encargadas de velar por la salud de los niños y otros miembros de la familia.

La intervención educativa realizada en este estudio fue eficaz para mejorar el conocimiento y la práctica de los cuidadores sobre la preparación de loncheras saludables. En concordancia con el estudio de Gomero Saavedra (32), encontramos que los cuidadores con mayor nivel educativo, particularmente los que tienen estudios superiores, demostraron un mayor interés y capacidad para aplicar los conocimientos adquiridos. Este hallazgo es importante porque muestra que el nivel educativo de los cuidadores influye significativamente en la adopción de prácticas saludables en la preparación de loncheras.

Asimismo, la teoría del aprendizaje social de Bandura se aplica perfectamente en este contexto, ya que los cuidadores aprendieron observando y repitiendo prácticas adecuadas en la preparación de alimentos. Este proceso de repetición y observación resultó en un cambio real en las conductas, lo que se reflejó en el aumento de la calidad de las loncheras que los preescolares llevaban al colegio. Los resultados obtenidos se alinean con los hallazgos de Ramos Y. (38), donde la intervención educativa también incrementó significativamente el conocimiento y la práctica de las madres.

En cuanto a las características sociodemográficas de los cuidadores, se observó que la mayoría eran mujeres, en su mayoría madres, lo que refleja un patrón común en el rol de cuidador en la familia, tal como lo señala Nole Chacaliaza (30). Esto subraya la importancia de dirigirse a las madres y otros cuidadores principales en las intervenciones educativas, dado su rol crucial en la nutrición infantil.

A pesar de los resultados positivos obtenidos, es importante destacar las limitaciones del estudio, como la falta de un seguimiento a largo plazo para evaluar la persistencia de los cambios en el comportamiento alimenticio. Por ello, sería útil realizar estudios de cohortes que incluyan un seguimiento más prolongado para verificar la efectividad a largo plazo de las intervenciones educativas.

En resumen, los resultados sugieren que una intervención educativa basada en sesiones educativas sobre la preparación de loncheras saludables tiene un impacto significativo en el conocimiento y las prácticas de los cuidadores. Este tipo de intervención, dirigida por profesionales de enfermería, puede contribuir a mejorar la nutrición infantil y, en última instancia, prevenir problemas de salud a largo plazo.

## **VI. CONCLUSIONES**

- La investigación determinó la efectividad de la intervención educativa, obteniendo resultados estadísticamente significativos en el conocimiento y la conducta adquirida sobre la preparación de loncheras saludables.
- Se identificó y comparó el nivel de conocimiento antes y después sobre la preparación de una lonchera saludable, donde se pasó de un nivel medio a uno alto.
- Se identificó y comparó la conducta adquirida sobre la preparación de una lonchera saludable, los participantes obtuvieron un cambio positivo, donde se incrementó las prácticas a través de la conducta adquirida pasando de nivel medio a alto.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. UNICEF. Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación. Nueva York: UNICEF; 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
2. Ministerio de Salud y Protección Social – UNICEF. Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición. Resolución Número 2350 de 2020. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2021. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamiento-manejo-desnutricion-resolucion-2350.pdf>
3. UNICEF. UNICEF alerta de aumento de la desnutrición infantil en todo el mundo. RPP Noticias. 2023 Nov 22. Disponible en: <https://rpp.pe/mundo/actualidad/unicef-alerta-de-aumento-de-la-desnutricion-infantil-en-todo-el-mundo-noticia-1405699?ref=rpp>
4. Scaling Up Nutrition Movement. Scaling Up Nutrition Report 2018: Chapter 1. Ginebra: Scaling Up Nutrition Movement; 2019. Disponible en: [https://scalingupnutrition.org/wp-content/uploads/2019/02/SUN\\_Report\\_ES\\_2018\\_Chapter\\_01.pdf](https://scalingupnutrition.org/wp-content/uploads/2019/02/SUN_Report_ES_2018_Chapter_01.pdf)
5. Jiménez-Benítez D, Rodríguez-Martín A, Jiménez-Rodríguez R; Red de Malnutrición en Iberoamérica del Programa de Ciencia y Tecnología para

el Desarrollo (Red MEL-CYTED). Análisis de determinantes sociales de la desnutrición en Latinoamérica. Nutr Hosp. 2010;25(Supl 3):18-25.

Disponible

en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112010000900003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112010000900003)

6. Ministerio de Salud (MINSA). Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia.

Lima: MINSA; 2022 Mar 3. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/587530-minsa-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-nino-en-tiempos-de-pandemia>

7. Alvarez AJ. Alimentación del preescolar y escolar. [Internet]. 2015 [citado

2025 Abr 23]. Disponible en: [https://docplayer.es/3240195-Alimentacion-](https://docplayer.es/3240195-Alimentacion-del-preescolar-y-escolar.html)

[del-preescolar-y-escolar.html](https://docplayer.es/3240195-Alimentacion-del-preescolar-y-escolar.html)

8. González-Castell D, González-Cossío T, Barquera S, Rivera JA. Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares mexicanos. Salud Publica Mex.

Mex. 2007;49(5):345-356.

Disponible

en:

<https://www.redalyc.org/pdf/106/10649505.pdf>

9. Velasco C, García-Peris P. Tecnología de alimentos y evolución en los alimentos de textura modificada: del triturado o el deshidratado a los productos actuales. Nutr Hosp. 2014;29(3):7153. Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000300001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000300001)

10. Tarqui-Mamani C, Álvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev Salud Pública. 2018;20(3):319-325. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325>
11. Maguiña M. Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. An Fac Med (Lima). 2017;78(3):151-157. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/15646/13454>
12. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. Ginebra: OMS; 2024 Mar 1. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
13. EsSalud. Obesidad infantil en tiempos de COVID-19. Lima: EsSalud; 2021 Mar 14. Disponible en: <http://portal.essalud.gob.pe/index.php/2021/03/14/la-obesidad-infantil/>
14. UNICEF. El sobrepeso en la niñez: Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe. Ciudad del Panamá: UNICEF; 2021 Sep. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/29006/file/Sobrepeso-en-la-ninez-reporte-2021.pdf>

15. Segarra Cantón Ó, Redecillas Ferreiro S, Clemente Bautista S. Guía de nutrición pediátrica hospitalaria. 5.<sup>a</sup> ed. Barcelona: Hospital Universitari Vall d'Hebron; 2021 Oct 28. Disponible en: <https://www.seghnp.org/documentos/guia-de-nutricion-pediatrica-hospitalaria>
16. Navarrete Mejía PJ, Velasco Guerrero JC, Loayza Alarico MJ, Huatuco Collantes ZA. Situación nutricional de niños de tres a cinco años de edad en tres distritos de Lima Metropolitana. Perú, 2016. Horiz Med (Lima). 2016;16(4):1-9. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/509>
17. Rosell Camps A, Riera Llodrá JM, Galera Martínez R. Valoración del estado nutricional. Protoc diagn ter pediatr. 2023;1:389-399. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31\\_valor\\_estado\\_nutr.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf)
18. Vera Malavé CL, Zambrano Vélez WA, Ronquillo Bueno SJ. Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador. LATAM Rev Latinoam Cienc Sociales Humanidades. 2023;4(1):1-9. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/364>

19. UNICEF República Dominicana. La alimentación nutritiva y saludable: fascículo #1 para la consejería comunitaria. Santo Domingo: UNICEF; 2021 Jul. Disponible en: <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5966/file/La%20alimentaci%C3%B3n%20nutritiva%20y%20saludable%20-%20PUBLICACI%C3%93N.pdf>
20. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). El 12,1% de la población menor de cinco años de edad del país sufrió desnutrición crónica en el año 2020. Lima: INEI; 2021 Abr 19. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano-2020-12838/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202020%2C%20el,de%20Resultados%20de%20los%20Programas>
21. Jiménez A, Martínez R, Velasco M, Ruiz J. Relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. Rev Ecuat Neurol. 2019;28(2):50-58. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-25812019000200050](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000200050)
22. Bálsamo Estévez MG. Teoría psicogenética de Jean Piaget: aportes para comprender al niño de hoy que será el adulto del mañana. Cuad Psicol y Psicopedag. 2022;7:1-239. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13496/1/teor%C3%ADa-psicogen%C3%A9tica-jean-piaget.pdf>

23. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Plan estratégico de UNICEF 2022–2025: nuevas ambiciones para 2030. Nueva York: UNICEF; 2022 Ene. Disponible en: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2022-02/UNICEF-strategic-plan-2022-2025-publication-SP.pdf>
24. García MR, Gómez-Sánchez Prieto I, Espinoza Barrientos C. *Tablas peruanas de composición de alimentos*. 10. ed. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2017. 141 p. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/20.500.14196/1034/tablas-peruanas-QR.pdf>
25. Aristizábal-Hoyos GP, Blanco-Borjas DM, Sánchez-Ramos A, Ostiguín-Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ*. 2011;8(4):248-256. Disponible en: <https://docplayer.es/6859214-El-modelo-de-promocion-de-la-salud-de-nola-pender-una-reflexion-en-torno-a-su-compresion.html>
26. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP). Política Nacional Multisectorial para las Niñas, Niños y Adolescentes al 2030 – PNMNNA: Folleto (Versión amigable para adultos). Lima: MIMP; 2022. Disponible en:

[https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/pnmna/PNMNNA\\_para\\_Adultos.pdf](https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgna/pnmna/PNMNNA_para_Adultos.pdf)

27. González-Bustamante J. Consideraciones bioéticas sobre la relación médico-paciente para el uso del cannabis medicinal en Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2019;36(2):334-340. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342020000400726](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000400726)
28. Ching C, Sánchez R, Espinoza R. Efectividad del cuidado domiciliario de enfermería en la adherencia al tratamiento según la teoría de Swanson en pacientes con hipertensión arterial en un Centro de Salud de Puente Piedra - 2017. *Rev Investig Salud*. 2017;29(2):5-15. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162017000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162017000200005)
29. Chunga Tume C. *Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N°1447 San José - La Unión, marzo - abril 2017* [tesis]. Piura: Universidad Nacional de Piura; 2017 [citado 9 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Nole Chacaliaza CW. *Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una institución educativa inicial N°161 Mi Perú-Ventanilla 2019* [tesis]. Callao: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021. Disponible en:

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4776/NOLE%20CHACALIAZA%20CAROLINE%20WENDY%20%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

31. Córdova Herrera LE. *Efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P. – 2017* [tesis]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/1831>
32. Gomero Saavedra MEA. *Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras saludables en el nivel de conocimiento y práctica de madres de niños preescolares, Hualmay 2018* [tesis]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3812/TESIS%20-%20MARIA%20GOMERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Carrascal Correa MS, Pineda Vilca GY. *Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento materno sobre nutrición en preescolares* [tesis]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2016. Disponible en: <https://1library.co/document/wyejv37z-efectividad-programa-educativo-nivel-conocimiento-materno-nutricion-preescolares.html>
34. Pezo Meléndez M. *Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una Institución de Educación Inicial, octubre 2018* [tesis]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018. Disponible en:

<https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2310/T-SEAINA-Melita%20Pezo%20Melendez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

35. Reyes Tejada YN. *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM* [tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2003. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4168/Reyes\\_os.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4168/Reyes_os.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
36. Sánchez-Franco JM, Rodríguez-Solís EE, Zambrano-Loor FG, Martínez-Castro RA. Modelo de gestión del cuidado de enfermería en servicios de atención primaria en salud. *Salud Vida*. 2023;7(13):50-59. Disponible en: [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2610-80382023000100050](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2610-80382023000100050)
37. Valdivia Huerta E. *Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de la calidad nutricional de la lonchera escolar, en madres de la Institución Educativa Mundo Feliz, distrito de Cerro Colorado – Arequipa 2019* [tesis]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1ce0c159-f21c-4841-aa26-63d42613ca25/content>
38. Ramos Ortega YA. *Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019* [tesis]. Lima:

- Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. Disponible en:  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS\\_3810f182920a6e83e316bc8da04b185a](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_3810f182920a6e83e316bc8da04b185a)
39. Asociación UNACEM. *Guía de loncheras saludables* [Internet]. Lima: Asociación UNACEM; 2022 [citado 2025 abr 23]. Disponible en:  
<https://asociacionunacem.org/wp-content/uploads/2022/03/Guia-de-Loncheras-Saludables-Asociacion-UNACEM.pdf>
40. Dirección Regional de Salud de Arequipa. *Módulo educativo de alimentación y nutrición saludable, 2ª edición* [Internet]. Arequipa: Dirección Regional de Salud de Arequipa; 2022 [citado 2025 abr 23]. Disponible en:  
<https://www.saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%202%20Edicionv2.pdf>
41. Lázaro Serrano ML, Domínguez Curi CH. *Guías alimentarias para la población peruana* [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2019 [citado 2025 abr 23]. Disponible en:  
[https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf?utm\\_source=chat](https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf?utm_source=chat)

## VIII. TABLAS

**Tabla 1. Datos socio demográficos de los cuidadores preescolares de 3 a 5 años**

<b>Datos socio demográficos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<hr/>		
<b>Género</b>	<b>n=38</b>	
<b>Femenino</b>	34	89,5
<b>Masculino</b>	4	10,5
<b>Parentesco</b>		
<b>Padre</b>	4	10,5
<b>Madre</b>	30	78,9
<b>Tíos</b>	4	10,5
<b>Procedencia</b>		
<b>Los Olivos</b>	12	31,6
<b>SMP</b>	26	68,4
<b>Estado Civil</b>		
<b>Soltero</b>	12	31,6
<b>Casado</b>	8	21,1
<b>Conviviente</b>	18	47,4
<b>Nivel de instrucción</b>		
<b>Primaria</b>	2	5,3
<b>Secundaria</b>	14	36,8
<b>Superior Técnica</b>	21	55,3
<b>Superior Universitaria</b>	1	2,6
<b>Edad del preescolar</b>		
<b>4 años</b>	24	63,2
<b>5 años</b>	14	36,8
<b>Número de hijos</b>		
<b>1</b>	11	28,9
<b>2</b>	16	42,1

<b>3</b>	7	18,4
<b>4</b>	4	10,5
<b>Orden número de hijo</b>		
<b>1</b>	20	52,6
<b>2</b>	8	21,1
<b>3</b>	8	21,1
<b>4</b>	2	5,3
<b>Edad*</b>	34.2 (18-48)	*Media (Rango)
<b>N° de integrantes en la familia</b>		
<b>2</b>	3	7,9
<b>3</b>	4	10,5
<b>4</b>	20	52,6
<b>5</b>	7	18,4
<b>6</b>	1	2,6
<b>7</b>	2	5,3
<b>9</b>	1	2,6
<b>Ocupación</b>		
<b>Ama de casa</b>	23	60,5
<b>Conductor</b>	1	2,6
<b>Cuidadora</b>	2	5,3
<b>Docente</b>	1	2,6
<b>Emprendedora</b>	1	2,6
<b>Enfermera</b>	1	2,6
<b>Estudiante</b>	1	2,6

<b>Independiente</b>	4	10,5
<b>Mantenimiento</b>	1	2,6
<b>Seguridad</b>	1	2,6
<b>Taxista</b>	1	2,6
<b>Vendedora</b>	1	2,6

**Tabla 2. Conocimiento sobre la preparación de una lonchera saludable en los cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años; antes y después de la intervención educativa de enfermería.**

Nivel de conocimiento	Antes		Después	
	n=38	%	n=38	%
Bajo	9	23.7	0	-
Medio	20	52.6	12	31.6
Alto	9	23.7	26	68.4

**Tabla 3. Puntajes de conocimiento sobre la preparación de una lonchera saludable en los cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años; antes y después de la intervención educativa de enfermería.**

Estadísticos	Antes	Después	p
n	38	38	
Media	11,84	15,39	<0.001
Mediana	11,00	15,50	
Desv. típ.	3,292	1,534	

**Tabla 4. Rangos – Resultado de la prueba de Wilcoxon Nivel de conocimiento después y antes.**

Conocimiento		n	Rango promedio	Suma de rangos
Después - antes	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
	Rangos positivos	32 <sup>b</sup>	16,50	528,00
	Empates	6 <sup>c</sup>		
	Total	38		

a Conocimiento después < conocimiento antes

b Conocimiento después > conocimiento antes

c Conocimiento después = conocimiento antes

**Tabla 5. Conducta adquirida sobre la preparación de una lonchera saludable en los cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años; antes y después de la intervención educativa de enfermería.**

Conducta adquirida	Antes		Después	
	n=38	%	n=38	%
Bajo	4	10,5	1	2,6
Medio	29	76,3	8	21,1
Alto	5	13,2	29	76,3

**Tabla 6. Conducta adquirida sobre la preparación de una lonchera saludable en los cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años; antes y después de la intervención educativa de enfermería.**

<b>Estadísticos</b>	<b>Antes</b>	<b>Después</b>	<b>p</b>
n	38	38	
Media	9,05	10,97	
Mediana	9,50	11,00	<0.001
Desv. típ.	1,770	1,219	
Mínimo	4	6	
Máximo	12	12	

**Tabla 7. Rangos – Resultado de la prueba de Wilcoxon en la conducta adquirida después - conducta adquirida antes**

	n	Rango promedio	Suma de rangos
Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
Conducta adquirida después – Rangos positivos	32 <sup>b</sup>	16,50	528,00
conducta adquirida antes	Empates	6 <sup>c</sup>	
Total	38		

a Conducta adquirida después < antes

b Conducta adquirida > antes

c Conducta adquirida después = antes

**Tabla 8. Frecuencia de alimentos que preescolares de 3 a 5 años consumen en su lonchera**

Alimentos que lleva en su lonchera	Antes		Después	
	n=38	%	n=38	%
Bebidas rehidratantes	2	5.3	0	0.0
Cereales azucarados envasados	13	34.2	4	10.5
Gomitas	0	0.0	0	0.0
Pan con queso	16	42.1	17	44.7
Mandarina en rodajas	16	42.1	15	39.5
Choclo con queso	13	34.2	13	34.2
Jugo natural	9	23.7	10	26.3
Pan con chorizo	3	7.9	0	0.0
Pan con pollo	17	44.7	23	60.5
Café	4	10.5	3	7.9
Galleta de chocolate	4	10.5	0	0.0
Huevos de codorniz	14	36.8	17	44.7
Chocolates, leche chocolatadas	4	10.5	0	0.0
Keke casero	4	10.5	13	34.2
Pan con mermelada	7	18.4	12	31.6
Kekes envasados	9	23.7	2	5.3
Manzana picada	16	42.1	20	52.6
Gaseosa	0	0.0	0	0.0
Caramelos	0	0.0	0	0.0
Papas fritas envasadas	3	7.9	0	0.0
Goma de mascar	0	0.0	0	0.0
Agua de manzanilla	14	36.8	20	52.6
Galleta artesanal	0	0.0	6	15.8
Mango picado	18	47.4	20	52.6

## ANEXO 1

### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES
Efectividad de una intervención educativa	Es la capacidad de respuesta evidenciada por el incremento de los conocimientos y práctica diaria de estos en la preparación de loncheras saludables de los cuidadores de niños preescolares después de sesiones educativas.	Conocimientos	Es un conjunto de información obtenida a través de la experiencia o por un método de aprendizaje que los cuidadores expresan tener sobre la preparación y los alimentos que se deben incluir en una lonchera saludable, los cuales serán obtenidos mediante la aplicación de un instrumento (cuestionario) que será valorado en bajo, medio y alto.	- Bajo 0 - 8 - Medio 9- 14 - Alto 15- 18
		Conducta adquirida	Es un conjunto de acciones y prácticas cotidianas que poseen los cuidadores de preescolares de 3 a 5 años, en la preparación de loncheras saludable que a través del tiempo se convertirá en un hábito, las cual se obtendrán mediante el uso de una guía de observación.	- Bajo 0 - 6 - Medio 7 - 10 -Alto 11 – 12

### Co variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Tipo	Escala de medición
Sexo	Condición orgánica que separa a los sujetos de acuerdo con sus características sexuales en masculino o femenino.	Condición orgánica con la que el sujeto se reconoce pertenecer.	Femenino Masculino	Cualitativa	Binaria
Tipo de parentesco	Vínculo establecido entre dos o más personas de acuerdo a la consanguinidad	Relación de una persona con sus padres e hijos en distintas generaciones.	a) Madre b) Padre c) Abuela(o) d) Otro	Cualitativa	Nominal
Edad del cuidador	Tiempo de vida de una persona.	Tiempo vivido por un paciente, sujeto de estudio contabilizado en años.	Años	Numérica, cuantitativa	Discreta
Lugar de procedencia	Lugar, origen o principio de nacimiento de una persona.	Lugar de nacimiento, estancia de crianza.	Lugar, ciudad	Cualitativa	Nominal
Ocupación actual	Trabajo, empleo, actividad o profesión que realiza un individuo que le genera beneficios.	Actividad de trabajo a la que se dedica para poder satisfacer sus necesidades.	Estado de actividad diaria / empleo	Categoría, cualitativa	Nominal

Estado civil	Condición de una persona quien creará lazos con individuos que serán reconocidos jurídicamente.	Condición de una persona según su registro civil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Soltera (o)</li> <li>b) Casada (o)</li> <li>c) Viuda (o)</li> <li>d) Conviviente</li> <li>e) Divorciada (o)</li> </ul>	Cualitativa	Nominal
Nivel de instrucción	Grado de estudios logrado por una persona en el sistema educativo formal.	Grado académico que la persona refiere haber alcanzado en el sistema académico formal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sin estudios</li> <li>b) Primaria Completa</li> <li>c) Primaria incompleta</li> <li>d) Secundaria Completa</li> <li>e) Secundaria Incompleta</li> <li>f) Superior o técnico completa</li> <li>g) Superior o técnico incompleto</li> <li>h) Posgrado</li> </ul>	Categórica, cualitativa	Ordinal, politómica

N° de integrantes de la familia	Conjunto de personas relacionadas entre sí por un parentesco de sangre o legal.	Cantidad de personas que conforman una familia.	Cantidad	Cuantitativa	Discreta
Edad del preescolar	También llamada Niñez Temprana abarca de los tres a los 5 años de edad.	Tiempo vivido por un niño de 3 a 5 años de edad.	Años	Numérica, cuantitativa	Discreta
N° de hijos	Cantidad de hijos que posee una familia incluyen los vivos y fallecidos.	Cantidad de hijos que tiene.	Cantidad	Cuantitativa	Discreta
Orden de hijos	Es la posición numérica que ocupa un integrante de la familia según el orden de su nacimiento.	Orden nacimiento de un hijo dentro de una familia.	Jerárquica	Cualitativa	Ordinal

## ANEXO 2

### ESCALA DE CLASIFICACIÓN DE LOS PUNTAJES DE CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN CUIDADORES DE PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS TECNICA DE ESTANINO

#### DETERMINACION DE LOS PUNTOS DE CORTE:

$$A = \text{MEDIA} - 0.75 \times \text{DESV. EST}$$

$$B = \text{MEDIA} + 0.75 \times \text{DESV. EST}$$

#### CONOCIMIENTO

N	38
Media	11,84
Desv. típ.	3,292
Mínimo	7
Máximo	18

$$A = 11.84 - 0.75 \times 3.29$$

$$A = 9$$

$$B = 11.84 + 0.75 \times 3.29$$

$$B = 14$$

#### ESCALA      CLASIFICACIÓN

0 A 8      BAJO

9 A 14      MEDIO

15 A 18      ALTO

### ANEXO 3

## ESCALA DE CLASIFICACIÓN DE LOS PUNTAJES DE LA GUIA DE CONDUCTA ADQUIRIDA SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN CUIDADORES DE PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS TECNICA DE ESTANINO

### DETERMINACIÓN DE LOS PUNTOS DE CORTE:

$$A = \text{MEDIA} - 0.75 \times \text{DESV. EST}$$

$$B = \text{MEDIA} + 0.75 \times \text{DESV. EST}$$

#### Estadísticos

N	38
Media	9,05
Desv. típ.	1,770
Mínimo	4
Máximo	12

$$A = 9 - 0.75 \times 1.77$$

$$A = 7$$

$$B = 9 + 0.75 \times 1.77$$

$$B = 10$$

#### ESCALA      CLASIFICACIÓN

0 a 6          BAJO

7 a 10        MEDIO

11 a 12      ALTO

## ANEXO 4

### CUESTIONARIO

#### "EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE EN A EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN CUIDADORES DE PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS"

##### **Presentación:**

Buenos días, señora(or), somos estudiantes del X ciclo de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. En coordinación con la Institución educativa estamos realizando una investigación con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos que usted tiene como cuidador, sobre la preparación de una lonchera, con el propósito de capacitarlos en los hábitos, estilos de alimentación, y principios para la preparación de una lonchera saludable, y así prevenir la presencia de enfermedades asociadas a la malnutrición.

Ante cualquier duda, nuestros nombres son Mayra Alejandra Loli Hernández y Alison Araceli Espinoza Villanueva, agradecemos desde ya su generosa colaboración en esta investigación.

##### **I. Información Sociodemográfica:**

###### **1. Sexo:**

(a) Femenino ( ) (b) Masculino ( )

###### **2. Tipo de parentesco:**

a) Madre ( ) b) Padre ( ) c) Abuela(o) ( ) d) Otro (\_\_\_\_\_)

###### **3. Edad del cuidador: \_\_\_\_\_**

###### **4. Lugar de Procedencia: \_\_\_\_\_**

###### **5. Ocupación Actual: \_\_\_\_\_**

###### **6. Estado civil:**

a) Soltera (o) ( ) b) Casada (o) ( ) c) Viuda (o) ( )  
d) Conviviente ( ) e) Divorciada (o) ( )

###### **7. Nivel de Instrucción**

- a) Sin estudios ( )
- b) Primaria Completa ( )
- c) Primaria Incompleta ( )
- d) Secundaria Completa ( )
- e) Superior o técnico Completa ( )
- f) Secundaria Incompleta ( )
- g) Superior o técnico Incompleta ( )

**8. N° de integrantes en la familia:** \_\_\_\_\_

**9. Edad del preescolar:** \_\_\_\_\_

**10. N° de hijos:** \_\_\_\_\_ **orden:** \_\_\_\_\_

### **PREGUNTAS SOBRE LA LONCHERA ESCOLAR**

**11. ¿Qué es una lonchera escolar?**

- a) Conjunto de alimentos que reemplaza el almuerzo en el hogar.
- b) Una fuente de energía que reemplaza el desayuno en el hogar.
- c) Un complemento de la alimentación diaria de un niño en el colegio.
- d) Es una comida intermedia entre las comidas principales.

**12. ¿Qué características debe tener una lonchera saludable?**

- a) Debe ser de preparación fácil, variada y práctica.
- b) Debe ser atractivo y compatible a gusto del niño.
- c) Debe ser nutritivo y limpio.
- d) Todas las mencionadas

**13. ¿Por qué es importante la lonchera en etapa preescolar?**

- a) Porque reemplazará el desayuno del niño que va a la escuela.
- b) Porque reemplazará el almuerzo del niño antes de salir de la escuela.
- c) Porque va a permitir a los niños asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesitan durante el tiempo que permanecen en la escuela y mejorar su rendimiento.
- d) Porque evita que el niño lleve dinero al colegio para comprar golosinas y otros alimentos.

**14. De las siguientes opciones, ¿cuál elegiría Usted, para elaborar una lonchera escolar saludable?**

- a) Una Fruta, un pan con queso y agua
- b) Yogurt, un pastel de manzana y agua gaseosa.
- c) Jugo de maracuyá, pan con pollo y galleta de chocolate.
- d) Huevos de codorniz, refresco artificial y piqueo snack.

**15. ¿Cuáles de los siguientes grupos de alimentos brindan mayor cantidad de energía?**

- a) Pollo, queso, yogurt, huevo, atún, jamón de pechuga de pavo.
- b) Los cereales integrales, pan, avena, mantequilla, kekes caseros, galletas integrales.
- c) Los líquidos, bebidas frutales y agua.
- d) Las frutas y verduras: plátano, papaya, brócoli, espinaca y mandarina.

**16. ¿Cuál es la principal función de las proteínas en el organismo?**

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a nuestro cuerpo.
- b) Favorecer la digestión.
- c) Brindar energía a todas las células de nuestro cuerpo.
- d) Formar y reparar los tejidos del cuerpo.

**17. De los grupos mencionado, a continuación; ¿Cuáles contienen más concentración de proteínas?**

- a) La leche, yogurt, queso, pollo y huevo
- b) El aceite y grasas.
- c) El trigo, quinua, avena y frutas.
- d) El pollo, mandarina, uva y piña.

**18. De los grupos de alimentos que se mencionan a continuación: ¿Cuáles contienen grasas saludables?**

- a) Espinacas, plátano, yuca
- b) Frutos secos, palta, aceite de oliva.

- c) Huevo frito, mayonesa, papas fritas.
- d) Hot dog, chorizo y mantequilla

**19. De los siguientes grupos de alimentos, ¿Cuál usted NO recomienda llevar en una lonchera saludable?**

- a) Agua, pan con pollo, papaya picada.
- b) Pan con tortilla de brócoli, mandarina, agua.
- c) Leche chocolatada, cereal azucarado, galletas con crema.
- d) Agua de piña, pan con palta, huevo duro, plátano.

**20. Se debe evitar el consumo de refrescos artificiales en la lonchera, porque:**

- a) Tienen alto contenido de azúcar.
- b) Contienen colorantes y otros elementos artificiales
- c) Pueden causar alergias y favorecen la obesidad en los niños.
- d) Todo lo mencionado es correcto

**21. Entre las bebidas que se lleva en una lonchera saludable, se recomienda:**

- a) Infusiones
- b) Bebidas rehidratantes
- c) Agua
- d) Gaseosas

**22. Es la manera más adecuada de evitar que la fruta pelada se malogre:**

- a) Enviarlas en recipiente hermético.
- b) Que sean de la estación.
- c) Rociarlas con unas gotas de limón.
- d) Todo lo mencionado.

**23. La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado principalmente, con:**

- a) La edad, peso y talla del niño.
- b) El apetito del niño

- c) El tipo de alimentos que se envía
- d) Las costumbres del lugar

**24. ¿Cuándo debe lavarse las manos el niño, en el colegio?**

- a) Antes y después de comer
- b) Después de ir al baño
- c) Después de jugar
- d) Todas las mencionadas

**25. ¿Qué volumen de bebida cree usted que debería llevar su niño en la lonchera?**

- a) 1 – 2 vasos
- b) 3 – 4 vasos
- c) 5 – 6 vasos
- d) No debe llevar

**26. ¿Cuántas frutas se debería llevar en la lonchera su niño?**

- a) 1 fruta
- b) 2 frutas
- c) Más de tres frutas
- d) Ninguna fruta

**27. ¿Cuál de los envases mencionados le parece recomendable para llevar sus alimentos en su lonchera a sus hijos?**

- a) En bolsa de plástico
- b) En papel toalla o servilleta
- c) En depósito de Tecnopor
- d) En táper hermético

**28. ¿Cuál de los envases mencionados le parece recomendable para mandar refrescos a sus hijos?**

- a) En botella de aluminio o acero.

- b) En botella de plástico, no reciclable.
- c) En bolsa de plástico
- d) En envase de plástico descartable

**29. ¿Cuál de estos alimentos su niño consume en su lonchera? Marque con una X las opciones que usted crea conveniente.**

Bebidas rehidratantes	Cereales Ángel	Gomitas	Pan con queso
Mandarina en rodajas	Choclo con queso	Jugo natural	Pan con chorizo
Pan con pollo	Café	Galleta de chocolate	Huevos de codorniz
Chocolates, leche chocolatadas	Keke casero	Pan con mermelada	Kekes (Bimbo)
Manzana picada	Gaseosa	Caramelos	Papas Lays
Goma de mascar	Agua de manzanilla	Galleta artesanal	Mango picado

## VALORIZACIÓN DE CUESTIONARIO

Pregunta	Respuesta	Valor
11	c	1
12	d	1
13	c	1
14	a	1
15	b	1
16	d	1
17	a	1
18	b	1
19	c	1
20	d	1
21	c	1
22	d	1
23	a	1
24	d	1
25	b	1
26	a	1
27	d	1
28	a	1

La pregunta 29 cuenta con una tabla donde se presenta 24 alimentos. En este grupo existen 12 alimentos saludables y 12 alimentos no saludables. El cuidador puede marcar cualquiera de ellos que nos brindará una percepción de la preparación de lonchera para su hijo/a.

La división de alimentos de la tabla es:

**Saludables:** Pan con queso, mandarina en rodajas, choclo con queso, jugo natural, pan con pollo, huevos de codorniz, keke casero, pan con mermelada, manzana picada, agua de manzanilla, galleta artesanal y mango picado.

**No saludables:** bebidas hidratantes, cereales ángel, gomitas, pan con chorizo, galleta de chocolate, café, chocolates, leche chocolatadas, kekes (bimbo), gaseosa, caramelos, papa lays y goma de mascar.

## **ANEXO 5**

**GUÍA DE OBSERVACIÓN DE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES**

**TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN CUIDADORES DE PREESCOLARES DE 3 A 5 AÑOS”**

### **INSTRUCCIONES.**

Estimado (a) encuestador: El presente instrumento tiene por objetivo recolectar información sobre características y contenido de las loncheras saludables preparadas por los cuidadores de preescolares; la cual servirá para comprobar la efectividad de la intervención y valorar sus conocimientos; por ello, es muy importante que su aplicación sea lo más objetiva y sistemática posible.

Para el llenado del instrumento siga las siguientes instrucciones:

- a) Ubique la lonchera del niño y observe su contenido.
- b) A continuación, se presenta una lista de ítems con el posible contenido y características de una lonchera preparada por los cuidadores de preescolares para ello marque con un aspa (X)

## GUIA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Evaluar la preparación de la lonchera saludable del preescolar

ITEM	PREPARACIÓN	SI	NO	OBSERVACIONES
1	La lonchera se encuentra limpia por fuera			
2	La lonchera se encuentra limpia por dentro			
3	Contiene individual			
4	Contiene servilleta			
5	Contiene envases para llevar líquidos.			
6	Contiene envases en buen estado (no rotos).			
7	Los envases son fáciles de abrir			
8	Los envases son herméticos			
9	Los productos llegan en buen estado de conservación			

Alimentos de tipo Regulador		Alimentos de tipo energéticos		Alimentos de tipo Constructores		Observaciones:
SI	NO	SI	NO	SI	NO	

## **ANEXO 6**

### **UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA**

#### **PROGRAMA EDUCATIVO**

##### **1. INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, el avance científico y tecnológico ha producido grandes cambios en los estilos de vida de los seres humanos, y que afectan a todas las etapas de vida, siendo la etapa infantil una población en riesgo de sufrir una alimentación inadecuada, especialmente la etapa pre escolar, y sin una educación adecuada a los cuidadores los niños pueden presentar casos de sobrepeso, obesidad, desnutrición, entre otros, y todo ello conlleva a la malnutrición.

La etapa preescolar es una fase muy importante en que se debe cuidar y mantener su nutrición, alimentación y requerimientos de energía. Por ello se requiere que se establezcan prioridades alimentarias, tanto como en el desayuno, como en el contenido de la lonchera del preescolar con los tres grupos de alimentos: energéticos, reguladores y constructores y es esencial un equilibrado aporte nutricional para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial

Es por ello que desarrollaremos el programa educativo “HAGAMOS UNA LONCHERA SALUDABLE” basado en la promoción y prevención de la salud, ya que se considera una herramienta de la educación en salud a través de métodos y técnicas de enseñanza con ayuda de recursos didácticos, para así obtener la participación activa de los cuidadores.

##### **2. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS**

###### **2.1 Ámbito de intervención**

- Institución Educativa Estatal Virgen Peregrina del Rosario 2074, perteneciente a la UGEL 02 Rímac, ubicada en la Urbanización Los Lirios Mz.M, Lot 17, distrito de San Martín de Porres

## **2.2 Duración del evento**

Se realizará en 2 Semanas. Cada sesión educativa tendrá una duración de 35 minutos.

## **2.3 Población beneficiada**

- Constará de 38 cuidadores de preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa.

## **2.4 Organización:**

- Alison Araceli Espinoza Villanueva
- Alejandra Loli Hernández

## **3. ASPECTOS METODOLÓGICOS**

### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

- Enseñar a los cuidadores una adecuada preparación de lonchera saludable para los preescolares

### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Indicar cuales son los alimentos buenos y malos para una lonchera saludable.
- Disminuir el riesgo a desarrollar problemas nutricionales.
- Dar a conocer los tres grupos de alimentos que debe contener una lonchera saludable.
- Promover buenas prácticas sobre preparación de loncheras saludables.
- Explicar la forma correcta de manipulación e higiene de los alimentos para su preparación, consumo y conservación.

### **3.3 CONTENIDO**

- **Sesión 1:** “¿Que es una lonchera saludable?”
- **Sesión 2:** “Contenido y preparación de una lonchera saludable”
- **Sesión 3:** “Higiene para la preparación de una lonchera saludable”

### 3.4 METODOLOGÍA

El desarrollo del programa educativo se va a realizar a través de una exposición y dinámicas, lo cual los cuidadores deberán participar activamente.

- **Métodos y técnicas:** Exposición, lluvia de ideas, diálogo activo
- **Medios y materiales:** Rotafolio, tríptico, folleto

### 3.5 EVALUACIÓN

- **Diagnóstico:** Se va realizar con la aplicación del pre test.
- **Formativa:** Se realizará durante el desarrollo del programa educativo.
- **Sumativa:** Se aplicará el pos test después de 5 días de finalizar el desarrollo del programa educativo.

## 4. RECURSOS HUMANOS:

- **Organizadores:** Alejandra Mayra Loli Hernández y Alison Araceli Espinoza Villanueva.
- **Colaboradores:** directora de la Institución Educativa.
- **Participantes:** Los 38 cuidadores de preescolares de 3 a 5 años de la Institución Educativa.

### 4.1 RECURSOS MATERIALES

- Cartulina
- Papel Bond A-4
- Plumones
- Papel de colores
- Imágenes
- Colores

## SESIÓN EDUCATIVA 1

### I. DATOS ESPECÍFICOS:

- **Tema 1:** “¿Qué es una lonchera saludable?”
- **Fecha:** 2022
- **Hora:** 12:00 pm – 12:35 pm
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Lugar de ejecución:** Institución Educativa Estatal Virgen Peregrina del Rosario 2074
- **Dirigido:** Cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años
- **Responsables:**  
Espinoza Villanueva, Alison Araceli  
Loli Hernández, Alejandra Mayra

### II. OBJETIVOS:

- **OBJETIVO GENERAL:**  
Dar a conocer a los cuidadores sobre que es una adecuada lonchera saludable.
- **OBJETIVO ESPECÍFICO:**
  1. Determinar el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores sobre loncheras saludables.
  2. Informar a los cuidadores de la importancia que tiene la lonchera del preescolar

### III. MEDIOS Y MATERIALES:

- Método:** Expositivo – participativo
- Técnica:** Lluvia de ideas
- Materiales:** Folleto

## SESIÓN EDUCATIVA 2

### I. DATOS ESPECÍFICOS:

- **Tema 2:** “Contenido y preparación de una lonchera saludable”
- **Fecha:** 2022
- **Hora:** 12:00 Pm – 12:35 Pm
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Lugar de ejecución:** Institución Educativa Estatal Virgen Peregrina del Rosario 2074
- **Dirigido:** Cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años de edad
- **Responsables:**  
Espinoza Villanueva, Alison Araceli  
Loli Hernández, Alejandra Mayra

### II. OBJETIVOS:

#### OBJETIVO GENERAL:

Dar a conocer a los cuidadores sobre la importancia y contenido de la preparación de la lonchera del preescolar.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO:

1. Identificar la importancia de la lonchera preescolar.
2. Identificar el contenido o composición de la lonchera preescolar
3. Identificar los alimentos nutritivos e ideales para la lonchera.
4. Identificar alimentos que no debe contener la lonchera.
5. Manifestar preparaciones de loncheras para la semana.

### III. MEDIOS Y MATERIALES:

- A. **Método:** Expositivo – participativo
- B. **Técnica:** Lluvia de ideas
- C. **Materiales:** Folleto

<b>MOTIVACIÓN</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>AYUDA AUDIOVISUAL</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<p>Muy buenos días, somos alumnas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en esta oportunidad hemos venido brindar esta sesión educativa que será de mucho beneficio para ustedes al igual que los niños, ya que el objetivo es que los cuidadores tengan conocimiento sobre la preparación de las loncheras saludables de sus hijos preescolares y prevenir futuras enfermedades, esperamos que lo impartido sea de su agrado e interés.</p>	<p>Se presenta una imagen sobre el título de la charla educativa.</p>
<b>¿QUÉ ES LA LONCHERA ESCOLAR?</b>	<p>Es una comida importante para ayudar a los niños a mantener la energía y concentración necesaria durante la jornada escolar, por lo que es importante que los padres seleccionen productos nutritivos y saludables, a la hora de preparar la merienda diaria.</p> <p>La lonchera es un complemento que no debe reemplazar alguna de las tres comidas principales del día, por eso debe organizarse pensando en satisfacer las necesidades alimentarias y gustos del niño, para lo cual existen numerosas opciones, lo importante es incluir alimentos variados, pero de alto valor nutricional.</p>	<p>Se presenta imágenes relaciones a la lonchera escolar con alimentos variados y con un alto valor nutricional para el preescolar.</p>

<p align="center"><b>CARACTERÍSTICAS DE UNA LONCHERA SALUDABLE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe ser de fácil digestión</li> <li>• La preparación en casa debe ser sencilla</li> <li>• El preescolar debe tener facilidad para su manipulación e ingestión</li> <li>• Tiene que estar compuesto de alimentos libres de bacterias y otros contaminantes y de alimentos que no fermenten con facilidad</li> <li>• Debe ser balanceada</li> <li>• De ser atractiva y compatible con los gustos y preferencias del niño</li> <li>• Debe ser económica</li> </ul>	<p>Se presenta imágenes donde se mostrará loncheras con una buena presentación, buen a higiene por fuera y por dentro, llamativo y creativo.</p>
<p align="center"><b>BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE</b></p>	<p>Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece adecuados hábitos alimenticios.</li> <li>• Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.</li> <li>• Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.</li> <li>• Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.</li> </ul>	<p>Se presenta imágenes donde se mostrará los beneficios de una lonchera saludable para el preescolar (alimentos nutritivos, balanceados, entre otras).</p>
	<p>Para que sea nutritivo debe contener tres alimentos muy importantes que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un alimento proteico: queso, huevo, carne, atún.</li> </ul>	<p>Se muestra imágenes de los tres tipos de alimentos que debe contener</p>

<p><b>¿QUÉ CONTIENE UNA LONCHERA SALUDABLE?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un alimento energético como: pan, papa, camote, cereales etc.</li> <li>• Un alimento que proporciona vitaminas, minerales y agua como: fruta natural, jugo de frutas, verdura cocida, agua.</li> </ul> <p>También se puede incluir las aceitunas, frutas secas como pecanas, maní, kiwicha, quinua, entre otras.</p>	<p>siempre una lonchera saludable (un alimento proteico, energético y un alimento que proporcione vitaminas, minerales).</p>
<p><b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b></p>	<p>Debe estar integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.</p> <p><b>Alimentos energéticos:</b> Aportan la energía que los niños necesitan.</p> <p>Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan, integral, hojuelas de maíz, avena, maíz, etc.</p> <p>En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.</p> <p><b>Alimentos constructores:</b> Aportan proteínas y están implicados directamente en el crecimiento y desarrollo óptimo del niño. En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de</p>	<p>Se mostrará imágenes de los tres grupos de alimentos: Alimentos energéticos, constructores y reguladores.</p> <p>También imágenes de bebidas naturales que deberían incluir en una lonchera saludable.</p>

	<p>proteínas de origen animal, Ejm: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.</p> <p><b>Alimentos Reguladores:</b> Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejm: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (Zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)</p> <p><b>Líquidos:</b> Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Puedes enviar verduras como parte de preparaciones (por ejemplo, un poco de fideos corbatitas con brócoli picadito o tomate fresco o arroz integral con zanahoria y zapallito italiano).</li> <li>➤ No te olvides de enviar bastante agua.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>RECOMENDACIONES EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS PREESCOLARES</b></p>	<p>Para garantizar que el niño consuma todos los alimentos que se envíen en la lonchera escolar, los padres de familia deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Se debe promover el lavado de manos antes de consumir los alimentos.</li> <li>❖ Enviar los alimentos de la lonchera escolaren recipientes prácticos, limpios y seguros.</li> <li>❖ Lavar cotidianamente la parte</li> </ul>	<p>Se presentará imágenes de lavado de manos, sobre la importancia de los recipientes donde se debe enviar los alimentos y la higiene de alimentos.</p>

	<p>interna del recipiente de la lonchera escolar para prevenir patologías.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Utilizar una servilleta de papel antes de colocar los alimentos en la lonchera escolar.</li> <li>❖ Los alimentos de la lonchera escolar deben ser fácil digestión, variedad y preparación</li> <li>❖ Evitar enviar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.</li> </ul>	
<p><b>EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES</b></p>	<p>LONCHERA 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vasito pequeño de yogurt</li> <li>• 2 unidades de galleta</li> <li>• 1 bolsita de cereal</li> <li>• 1 botella con agua</li> </ul> <p>LONCHERA 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sándwich pequeño de pollo o atún</li> <li>• 1 fruta pequeña</li> <li>• 1 vaso de limonada</li> </ul> <p>LONCHERA 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo cocido</li> <li>• 1 tajada de queso</li> <li>• 1 fruta pequeña</li> <li>• 1 vaso de refresco de cebada o avena.</li> </ul> <p>LONCHERA 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sándwich de queso</li> <li>• 2 unidades de galleta artesanal</li> </ul>	<p>Se mostrará variedad de imágenes de modelos de loncheras saludables.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rodaja de piña</li> <li>• 1 botella de agua</li> </ul>	
<b>DESPEDIDA</b>	<p>Muchas gracias por su atención, de esta manera damos por concluida esta sesión educativa, y esperamos que lo impartido haya sido de su agrada y sea de mucho beneficio.</p>	<p>Se presenta una imagen de despedida (Gracias por la atención brindada).</p>

## SESIÓN EDUCATIVA 3

### “HIGIENE ADECUADA PARA LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES”

#### I. DATOS ESPECIFICOS

- **Tema 2:** “Higiene adecuada para la preparación de una lonchera saludable”
- **Fecha:** 2022
- **Hora:** 12:00 – 12:35
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Lugar de ejecución:** Institución Educativa Estatal Virgen Peregrina del Rosario 2074
- **Dirigido:** Cuidadores de niños preescolares de 3 a 5 años de edad
- **Responsables:**  
Espinoza Villanueva, Alison Araceli  
Loli Hernández, Alejandra Mayra

#### II. OBJETIVOS

Educar a los cuidadores sobre la importancia del lavado de manos previo a la manipulación de los alimentos para una correcta preparación de las loncheras saludables, al igual que mantener una limpieza adecuada de los contenedores de los alimentos y el lavado previo de ellos.

#### III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Brindar información clara y precisa sobre el tema.
2. Brindar la información apropiada sobre la importancia de la buena higiene a tener para prevenir futuras enfermedades.
3. Aclarar y responder ante cualquier duda que se podría dar después de la exposición del tema a los cuidadores.

#### IV. MEDIOS Y MATERIALES:

- A. **Método:** Expositivo – participativo
- B. **Técnica:** Lluvia de ideas
- C. **Materiales:** Folletos

<b>MOTIVACIÓN</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>AYUDA AUDIOVISUAL</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<p>Muy buenos días, somos alumnas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en esta oportunidad hemos venido brindar esta sesión educativa que será de mucho beneficio para ustedes al igual que los niños, ya que el objetivo es prevenir futuras enfermedades causadas por una mala higiene al manipular los alimentos ya sea al momento de la preparación o al momento de la misma ingesta de estos, esperamos que lo impartido sea de su agrado e interés.</p>	<p>Se presenta una imagen sobre el título de la charla educativa.</p>
<b>PREGUNTAS</b>	<p>Antes de empezar con sesión, ¿alguno de ustedes sabe sobre los procedimientos para una limpieza correcta tanto como de las manos como de los insumos?, ¿saben por qué es importante el lavado de las manos?, ¿Qué enfermedades se puede prevenir con el correcto lavado de manos?</p> <p>¿Cuál es la importancia de una limpieza adecuada de los alimentos y contenedores?</p>	<p>Se realizará preguntas acerca del tema, las preguntas serán mostradas en imágenes.</p>
<b>¿QUÉ ES EL LAVADO DE MANOS?</b>	<p>Consiste en la eliminación de la suciedad y los microorganismos que se encuentran en la piel. Remueve hasta un 80% la flora microbiana que se encuentra en la superficie de estas, y tiene como finalidad eliminar la suciedad, materia, y así evitar la transmisión de diversos microorganismos presentes que se transmiten de persona a persona.</p> <p>Un lavado de rutina con agua y jabón dura unos 40 segundos. Otro método es el uso de alcohol gel</p>	<p>Se mostrará imágenes de lavado de manos y cuanto es la duración.</p>

	para el lavado de manos.	
<b>IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS</b>	<p>El lavado de manos es sin duda la mejor manera de evitar la propagación de gérmenes, prevenir muchas infecciones y proteger a los niños (as) de enfermedades diarreicas y otras enfermedades como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parasitosis intestinal</li> <li>• Influenza</li> <li>• infecciones a la piel</li> <li>• Neumonía</li> <li>• Tifoidea</li> <li>• Diarrea</li> <li>• El cólera</li> <li>• Hepatitis A</li> <li>• Infecciones a los ojos (conjuntivitis)</li> </ul>	Se muestra imágenes de las enfermedades e infecciones que pueden ocasionar.
<b>¿CUÁNDO DEBES LAVARTE LAS MANOS?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de manipular los alimentos.</li> <li>• Antes y después de comer.</li> <li>• Después de ir al baño.</li> <li>• Después de jugar.</li> <li>• Después de acariciar a tu mascota.</li> <li>• Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.</li> <li>• Después de bajar del transporte público.</li> </ul>	Se muestra imágenes de cuando se debe lavar las manos.
<b>¿PORQUE DEBO LAVAR LOS</b>	Al lavar bien los alimentos y mantener una correcta manipulación de ellos, se puede prevenir el que se contraiga diversas enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en la actualidad.	Se muestra imágenes de porque es importante el lavado de los alimentos antes de consumirlo o prepararlos.

<p><b>ALIMENTOS ANTES DE PREPARARLOS O CONSUMIRLOS ?</b></p>	<p>Antes de ingerir alimentos asegúrese de que estén bien limpios. Tenga en cuenta de que antes de llegar a nosotros, estos productos han pasado por diversos lugares, (por las manos de los comerciantes, los agricultores, los mismos transportistas), han estado almacenados en alguna bodega, los transportes en donde son llevados)</p>	
<p><b>PASOS PARA LAVARTE LAS MANOS</b></p>	<p>Los pasos para un correcto lavado de manos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Humedece tus manos con suficiente agua limpia.</li> <li>2. Frótalas con el jabón de forma tal que obtengas abundante espuma.</li> <li>3. Frótate las manos enérgicamente durante 20 segundos tanto el dorso como las palmas, revisa debajo de tus uñas y entre tus dedos.</li> <li>4. Enjuágate con abundante agua y limpia.</li> <li>5. Sécate bien las manos con una toalla limpia.</li> </ol>	<p>Se mostrarán imágenes de los pasos de lavado de manos.</p>
<p><b>¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL LAVADO DE LOS UTENSILIOS DE COCINA Y LOS</b></p>	<p>Es importante pues de esta manera se evitará la contaminación de todos los insumos que pondremos en la lonchera del niño, y así se prevendrán enfermedades estomacales.</p> <p>Una manera de contribuir a una adecuada limpieza es con el lavado de los alimentos con agua potable,</p>	<p>Se mostrará imágenes de la importancia del lavado de los utensilios que se usan para preparar los alimentos.</p>

<p><b>ALIMENTOS ANTES DE PREPARARLOS</b></p>	<p>en caso de tener reservorio de agua, a un litro de agua poner 2 gotas de lejía esto servirá para desinfectar las frutas, verduras, que vayamos a utilizar.</p>	
<p><b>¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL USOS DE INDIVIDUALES Y SERVILLETAS AL MOMENTO DE ENVIAR LOS ALIMENTOS A LOS NIÑOS?</b></p>	<p>Es recomendable que los alimentos antes de ser puestos en la lonchera están hayan sido limpiados previamente con agua y jabón, o agua con cloro, ya que esto asegurará menos bacterias en el reservorio.</p> <p>Para que los niños puedan ingerir sus alimentos con la higiene adecuada se recomienda incluir individual de plástico el cual el niño pueda poner en su mesa para sacar sus alimentos y ponerlas en ella.</p>	<p>Se le brinda imágenes de la importancia del uso de servilletas al llevar en la lonchera a su hijo.</p>
<p><b>DESPEDIDA</b></p>	<p>Muchas gracias por su atención, de esta manera damos por concluida esta sesión educativa, y esperamos que lo impartido haya sido de su agrada y sea de mucho beneficio.</p>	<p>Se presenta una imagen de despedida (Gracias por la atención brindada).</p>