



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

**EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE
ENFERMERÍA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE MADRES DE NIÑOS EN EDAD
ESCOLAR DE UNA COMUNIDAD DE LIMA- 2023**

EFFECTIVENESS OF A NURSING EDUCATIONAL INTERVENTION ON HEALTHY
EATING IN THE EATING PRACTICES OF MOTHERS OF SCHOOL-AGE CHILDREN
IN A COMMUNITY OF LIMA- 2023

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

AUTORAS

MARY CARMEN BARREDA LOZADA

KATHERINE CORDOVA QUISPE

ASESORA

EVA VERONIKA CHANAME AMPUERO

LIMA – PERÚ

2024

JURADOS

PRESIDENTE: Mg. Doris Violeta Velasquez Carranza de Anaya

VOCAL: Mg. Hugo Rolando Campos Coronel

SECRETARIO: Mg. Miguel Angel Albino Lopez

Fecha de Sustentación: 4 de Junio del 2024

Calificación: Aprobado

ASESORA DE TESIS

Mg. Eva Veronika Chaname Ampuero

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0002-7225-5884

DEDICATORIA

Agradezco a mis padres por ser el apoyo incondicional durante todo el transcurso del proyecto, por siempre confiar en mí y darme la fortaleza para poder continuar con mis objetivos. A esas personas especiales en mi vida, que estuvieron brindándome su apoyo en esta etapa y siempre me motivaban a seguir en esos días difíciles donde más repercutían en mi estabilidad emocional. Todo esfuerzo tiene su recompensa.

Mary Carmen Barreda Lozada

Dedicar este trabajo a Dios es un gesto de gratitud por su guía constante en mi vida. Agradezco infinitamente a mi familia por su incondicional apoyo en cada etapa de este camino. Y, por último, a mis amistades que formaron parte importante de esta experiencia y siempre las llevaré en mi corazón.

Katherine Cordova Quispe

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestra asesora Mg. Eva Veronika Chaname Ampuero por brindarnos su disposición en la realización de este estudio, nuestros jurados y a toda la comunidad “Villa San Juan”, dirigente y asociados por permitirnos llevar este estudio a cabo y por su amabilidad brindada en cada visita. A las madres, por su compromiso de participar en el estudio y abrirnos las puertas de sus hogares.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Tesis autofinanciada

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de interés.

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar de una Comunidad de Lima- 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%	22%	5%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%

TABLA DE CONTENIDOS

I.	Introducción	1
II.	Objetivos.....	12
III.	Material y método	13
IV.	Resultados.....	21
V.	Discusión	25
VI.	Conclusiones	33
VII.	Referencias bibliograficas	34
VIII.	Tablas, gráficos y figuras.....	42
	Anexos	

RESUMEN

Son escasos los estudios que evalúan las prácticas alimentarias en madres de niños en edad escolar de una comunidad de Lima, Perú. **Objetivo:** determinar la efectividad de una intervención educativa sobre alimentación saludable en el nivel de prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar en una comunidad de Lima, 2023. **Material y método:** estudio de enfoque cuantitativo, diseño pre experimental, prospectivo. La muestra estuvo constituida por 33 madres del Asentamiento Humano “Villa San Juan” del distrito de San Juan de Miraflores. Se utilizó como técnica la encuesta, y se aplicó como instrumento un cuestionario pre y post intervención educativa a través de las visitas domiciliarias, el cual contiene 20 preguntas que miden el nivel de prácticas alimentarias de las madres. **Resultados:** el nivel de prácticas de alimentación de las madres de niños en edad escolar pre-intervención educativa, demostró que solo un 39.4% obtuvo un nivel de prácticas de alimentación adecuadas, mientras que post intervención educativa, un 93.9% de madres logró obtener un resultado adecuado. **Conclusión:** la intervención educativa sobre prácticas de alimentación saludable en madres de niños en edad escolar resultó efectiva, evidenciada por el significativo aumento en el puntaje promedio de prácticas alimentarias, con un cambio de 57.79 a 68.61 ($p=0.000$).

Palabras clave: alimentación escolar, dieta saludable, nutrición del niño, enfermería (Fuente: DeCS)

ABSTRACT

There are few studies that evaluate feeding practices in mothers of school-age children in a community in Lima, Peru. **Objective:** determine the effectiveness of an educational intervention on healthy eating at the level of eating practices of mothers of school-age children in a community in Lima, 2023. **Material and method:** quantitative approach study, pre-experimental, prospective design. The sample was made up of 33 mothers from the “Villa San Juan” Human Settlement in the San Juan de Miraflores district. The survey was used as a technique, and a pre- and post-educational intervention questionnaire was applied as an instrument through home visits, which contains 20 questions that measure the level of mothers' dietary practices. **Results:** the level of feeding practices of mothers of school-age children pre-educational intervention showed that only 39.4% obtained an adequate level of feeding practices, while post-educational intervention, 93.9% of mothers managed to obtain an adequate result. **Conclusion:** the educational intervention on healthy eating practices in mothers of school-age children was effective, evidenced by the significant increase in the average score of eating practices, with a change from 57.79 to 68.61 ($p=0.000$).

Keywords: school feeding, healthy diet, child nutrition, nursing (Source: DeCS)

I. INTRODUCCIÓN

El papel central de la alimentación en el crecimiento y desarrollo de cada individuo en concordancia con las distintas fases y ciclos de su desarrollo vital, se revela como un elemento fundamental. Los alimentos que ingerimos no sólo nos proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, sino que también contienen componentes esenciales que contribuyen al aporte nutricional, delineando así nuestros hábitos alimenticios (1). Cada componente alimenticio, ya sea carbohidrato, lípido, proteína, vitamina, mineral, entre otros, desempeña un papel crucial en la configuración de nuestra salud y bienestar. Es por ello que, la búsqueda de una alimentación saludable, implica la selección de alimentos nutritivos que satisfagan las necesidades nutricionales específicas a lo largo de las diversas etapas del desarrollo humano (2).

Las prácticas alimentarias, se encuentran definidas como aquellas conductas o comportamientos específicos que se caracterizan por las diferentes interacciones o relaciones que ocurre durante la alimentación (23). Dentro de ella, se encuentran las prácticas de alimentación que tienen los padres, o definidas como prácticas parentales, que son aquellos comportamientos que se dan entre los cuidadores y sus niños durante la alimentación. Es considerado como un rol muy importante ya que tienen un efecto directo en las conductas alimentarias de sus niños (24). Por ende, para mantener una alimentación saludable, se debe abordar desde las etapas más tempranas de vida (1,2,3).

Dentro de estas etapas, se encuentra la edad escolar, que es considerado como un período donde los niños experimentan un crecimiento físico y cognitivo

significativo. El término niños, según el Instituto Nacional de Salud (INS), son considerados “desde el nacimiento hasta la edad de 11 años, 11 meses y 29 días” (25). Asimismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), hace referencia que la edad escolar abarca niños de 6 años hasta los 11 años, siendo así, una etapa de desarrollo continuo con características principales; durante esta etapa, el crecimiento se traduce en la maduración de habilidades cognitivas y la continua adquisición de conocimientos y es en la infancia donde se establecen las bases para hábitos alimenticios duraderos que impactarán en la salud a lo largo de la vida (3).

Dentro de la población que se encuentra en riesgo al desarrollo de problemas nutricionales, estarían los niños en edad escolar, considerándolos vulnerables a padecer malnutrición debido a una mayor ingesta de calorías, déficit en consumo de frutas y verduras, la urbanización y la disminución del ejercicio físico (6,7). Este riesgo nutricional debe de ser abordado dentro del hogar ya que, las madres tienen un rol como cuidadoras primarias de los niños, además, de ser agentes clave en la conducta alimentaria en base a sus actitudes y prácticas de alimentación diarias que tienen relación al estado nutricional de sus hijos (8,11). Asimismo, el involucramiento y participación dentro del ambiente familiar en esta etapa, propicia un buen establecimiento en cuanto a la adherencia de hábitos de vida saludables en escolares (1).

La problemática de la malnutrición en niños en edad escolar es una realidad que puede afectar significativamente su estado nutricional y tener repercusiones en su salud. Durante esta etapa, el crecimiento físico, el desarrollo y la maduración de

las habilidades cognitivas son fundamentales. Por lo tanto, es importante que los niños en edad escolar, reciban el aporte nutricional necesario a través de una alimentación adecuada para asegurar un crecimiento saludable y prevenir posibles consecuencias negativas, como la malnutrición (déficit o exceso), anemia, el bajo rendimiento escolar, la fatiga y el impedimento del adecuado desarrollo físico (10).

Asimismo, los hábitos alimentarios inadecuados generados por las prácticas alimentarias deficientes, pueden dar lugar a desafíos de salud que afectan a los integrantes de la familia, requiriendo intervenciones por parte de un equipo de profesionales de la salud especializados. La colaboración de un equipo multidisciplinario se torna esencial para abordar estos problemas y buscar la mejora en la calidad de vida, así como prevenir la aparición de complicaciones o enfermedades a largo plazo. La complejidad de estos problemas de salud radica en su naturaleza multicausal, influida por diversos factores como aspectos culturales, sociales, económicos y ambientales. El enfoque integral de un equipo de profesionales puede ser clave para abordar estos aspectos de manera efectiva y promover cambios positivos en los estilos de vida familiares (5).

Estos cambios pueden darse mediante el desarrollo de una intervención educativa, que es definida como un conjunto de actividades planificadas durante un tiempo determinado que tiene como objetivo la educación en salud, y se pueden dar de forma individual, colectiva o comunitaria. Estas están enfocadas en la prevención y promoción de salud generando cambios en el comportamiento de las personas asumiendo el compromiso de autocuidado en goce de una buena salud. Es

importante destacar, que las intervenciones educativas realizadas en el ámbito comunitario, tienen un enfoque promocional , lo que implica un mayor tiempo, dedicación, diversos recursos y herramientas que faciliten la enseñanza en las familias de una comunidad (9,10) .

El área de enfermería comunitaria posee un gran impacto y relevancia social, debido a que está enfocada en brindar cuidados para la prevención y promoción de la salud dirigidas hacia las familias que pertenecen a una comunidad. Además, enfermería cuenta con un enfoque integral para poder contribuir y complementar acciones dirigidas hacia la atención primaria en salud con ayuda de estrategias sanitarias. Por ejemplo, modificando los estilos de vida de las familias de una comunidad mediante la ejecución de un programa educativo con el objetivo de apoyar en la adaptación y mejora en los hábitos o estilos de vida de las personas, generando así, estilos de vida saludables para desarrollar un bienestar en salud y satisfacción en los miembros que componen la comunidad (4,7).

Por lo cual, el presente estudio busca responder la siguiente interrogante: **¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar de la comunidad de Lima - 2023?**

A continuación, se presenta la justificación de acuerdo a los siguientes aspectos:

La presente investigación genera evidencia científica sobre el tema, dado que dentro del ámbito nacional, dado que son escasos estudios y limitados datos estadísticos que aborden el problema nutricional de los niños en edad escolar, con

mayor énfasis a determinar las prácticas alimentarias de las madres durante esta etapa. Asimismo, podrá contribuir en el aporte del conocimiento científico de Enfermería dentro del área comunitaria para el diseño de un plan de abordaje educativo sobre alimentación saludable dirigido hacia las madres de niños en edad escolar dentro de una comunidad, teniendo en cuenta a los Asentamientos Humanos (AA. HH), donde las condiciones generan desafíos adicionales al profesional de Enfermería para la obtención de una conducta promotora en salud.

En la actualidad, según los datos estadísticos más recientes de la encuesta Vigilancia Alimentaria y Nutricional por Etapas de Vida (VIANEV 2021) en el Informe Técnico de hábitos y consumo de alimentos saludables del niño de 5 a 11 años por el Instituto Nacional de Salud (INS), se muestran resultados en cuanto al estado de nutrición de los niños de Lima Metropolitana resaltando el resultado de obesidad con un 42,2%, de sobrepeso en un 19,7% y una muy mínima de delgadez severa con un 0,1% . Además, dentro de los datos proporcionados por este informe, se pudo evidenciar que la obesidad y el sobrepeso se presenta mas en niños de 9 a 11 años a diferencia de los niños de 5 a 8 años (36).

Los objetivos de promover cambios saludables respecto a la alimentación, pueden lograrse en base a los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú, que favorece a la mejora de la salud pública a través del fortalecimiento de Promoción de la Salud. Este campo tiene como enfoque la Atención Primaria en Salud (APS), que esta dirigida en el cuidado de la salud mediante intervenciones dirigidas hacia la promoción, prevención , recuperación y rehabilitación en diferentes niveles de atención (12). Asimismo el Modelo de Abordaje para la

Promoción de la Salud tiene como eje temático la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable, donde se busca que las personas y/o miembros de la familia, adquieran prácticas alimentarias adecuadas que contribuyan a la salud para mejorar la calidad de vida. Por lo cual, se abordó dicha problemática con el objetivo de promover la alimentación saludable en la población teniendo como referencia las documentaciones representativas de nuestro país (13).

Es por ello que, las intervenciones educativas dirigidas hacia la comunidad resultan necesarias para contribuir con el desarrollo de buenas prácticas de alimentación saludable en las madres, ya que son ellas, las personas comprometidas con la selección y preparación de los alimentos diarios dentro del hogar. Cabe resaltar que, Enfermería tiene una gran labor de intervenir en la comunidad, cumpliendo los objetivos planteados en el presente estudio para generar una mejoría en los hábitos alimentarios y estilos de vida de las familias mediante la ejecución de un programa educativo en alimentación saludable, siendo beneficiarios los niños escolares y sus madres que son las cuidadoras primarias que podrán mejorar sus prácticas alimentarias.

En el distrito de San Juan de Miraflores, existen diversos Asentamientos Humanos (AA. HH) con poblaciones de bajos recursos económicos, con carencias en los servicios básicos como el agua potable, sistema de desagüe, asfaltado y centros de salud. Dentro de ellos, se encuentra en la zona alta de la Nueva Rinconada el AA. HH “Villa San Juan” con diferentes problemáticas en salud debido a falta de políticas públicas. Dicha comunidad al ser de bajos recursos se debe abordar con mayor énfasis en los determinantes sociales y en los servicios de salud para la

mejora de la comunidad (34,35). Por lo expuesto, estas poblaciones como los AAHH cuenta con escasos estudios científicos y datos estadísticos actualizados que demuestren la problemática en salud con respecto al estado nutricional de los niños en edad escolar y las prácticas alimentarias de sus madres, por lo cual se debe generar estudios en esta población que se encuentra desligada de la evidencia.

En el contexto internacional y nacional, investigaciones relacionadas con la **eficacia de intervenciones educativas** han evidenciado mejoras positivas en lo que respecta a sus metas específicas sobre la alimentación durante las diferentes etapas de la vida. Por otro lado, se cuenta con limitada información en cuanto a las **prácticas de alimentación** de las madres de niños en edad escolar.

Dentro del ámbito internacional, un estudio titulado: “Eficacia de un programa de educación nutricional para mejorar los conocimientos de las madres y las prácticas de alimentación de los lactantes y niños pequeños en Sudán” realizado por Mohammed et al. en zonas de Mayerno y El Salaam en la localidad sudanesa de Sennar dentro del mes de Julio hasta Enero 2015, el objetivo fue evaluar el efecto de un Programa de Educación Nutricional (NEP) diseñado para mejorar el conocimiento y las prácticas maternas de los lactantes y niños pequeños. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental con una población de 136 madres de niños menores de 2 años asignadas en dos grupos, experimental(Mayerno) y control(Salaam), teniendo como instrumento un cuestionario. Se realizó un pretest y un post test en ambos grupos, luego de haber

realizado las intervenciones educativas aplicadas por educadores en nutrición previamente capacitados, evidenciándose cambios significativos posterior al programa en los conocimientos y prácticas del grupo experimental (15).

En consecuencia, se realizó la comparación de ambos grupos demostrando que el grupo experimental aumentó sus conocimientos y prácticas en comparación al grupo control, resaltando la eficacia del programa educativo para lograr cambios en la alimentación de esta población (17).

Un estudio desarrollado en España titulado: “Comiendo bien para vivir mejor. Una intervención educativa con familiares de escolares de infantil de Arrecife” realizado por García D. y Marrero M. en el año 2023 en un centro educativo de la ciudad de Arrecife, capital de Lanzarote- España, el objetivo fue capacitar a las madres de un colegio de Arrecife mediante una intervención educativa aplicada por un profesional de enfermería sobre alimentación saludable. La metodología incluyó una intervención grupal de las madres, padres y/o tutores legales de los niños del primer curso de educación infantil, teniendo un sólo grupo de estudio, con mediciones antes y después de la intervención. Se obtuvo una población de 8 madres que cumplían con los criterios de selección. Asimismo, se realizó una recolección del peso y del índice de masa corporal (IMC) de los niños para conocer su estado nutricional; además, la recolección de los datos adicionales se obtuvo mediante cuestionarios, entrevistas y observación directa (16).

Concluyen que la intervención educativa "Comer bien para vivir mejor" resultó significativa para las participantes, influyendo positivamente en ellas, no solo en la mejora de los conocimientos, sino también en sus prácticas y hábitos de

alimentación que de manera indirecta repercuten en sus hijos, evidenciando cambios en los datos antes y después, a pesar del limitado período de implementación (18).

El estudio titulado: “Conocimientos, Actitudes y Prácticas, sobre la manipulación higiénica de los alimentos en los padres de escolares de la Unidad Educativa Hemano Miguel Sigsig” realizado por las autoras Barbecho S. y Castro P.(20) en el año 2016 dentro de los meses Mayo- Noviembre en Cuenca-Ecuador para optar por el título Profesional de Licenciada en Enfermería. El objetivo fue determinar los conocimientos, las actitudes y las prácticas que tenían los padres de escolares sobre la manipulación higiénica de alimentos . Investigación descriptiva y transversal contando con 145 como población de padres de escolares de nivel tercero a octavo de básica. El instrumento utilizado fue un cuestionario.En cuanto a resultados de manipulación higiénica de alimentos se demostró que un 75,6% tuvo conocimientos básicos, un 89,9% tuvo actitudes adecuadas para prevenir contaminación de alimentos, un 60,3% puso en práctica sus conocimientos adquiridos (22).

En el contexto nacional, un estudio titulado “Intervención educativa, conocimientos y prácticas de Alimentación saludable en madres de preescolares, Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 – 2019” realizado por la autora Carquin R. para optar el grado académico de Maestro en Gerencia de Servicios de Salud en el año 2019 en la ciudad de Huacho, se enfocó en evaluar el efecto de una intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas de alimentación en madres de preescolares en una institución educativa

del distrito durante este año. Tuvo un diseño preexperimental, longitudinal con evaluaciones pre y post intervención y la población estuvo constituida por 78 madres, con una muestra de 65 madres que cumplieran los criterios de inclusión. Tras la intervención educativa, se constató un incremento significativo en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en cuanto a la selección, preparación e higiene de los alimentos de las madres (14)

En un estudio titulado “Conocimiento y prácticas alimentarias maternas para prevenir obesidad en escolares de primaria. Institución Educativa N° 1182 El Bosque, 2018” por la autora Antayhua A. (17) en el año 2018 en el distrito de San Juan de Lurigancho, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. El objetivo general fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas alimentarias que aplican las madres para prevenir la obesidad en niños de cuarto y quinto grado primaria de la Institución Educativa. Tuvo un diseño no experimental, descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo constituida por 180 madres de niños de 4to y 5to grado de primaria, con una muestra 123 madres que cumplieran con los criterios de inclusión y fueron elegidas mediante un muestreo no probabilístico. Asimismo, se utilizó como instrumento un cuestionario y escala de Likert para identificar el nivel de las variables. Se obtuvo como resultado en la dimensión de alimentos nutritivos, que sólo un 70.7% de madres tuvo un nivel regular en las prácticas, mientras que, sólo un 29.3% tuvo un nivel bueno en prácticas.

El estudio titulado: “Conocimientos, percepciones y prácticas alimentarias de madres de escolares con exceso de peso de 6 a 8 años de edad de tres colegios

públicos del Cercado de Lima Agosto - Setiembre 2014” realizado por la autora Alva V.(18) en el año 2014 para optar el Grado Académico de Magíster en Salud Pública, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los conocimientos, percepciones y prácticas alimentarias en las madres con el exceso de peso de niños escolares de 6 a 8 años de tres colegios públicos de Lima, realizado entre el mes de Agosto y Setiembre del 2014.El diseño del estudio fue de tipo cuantitativo y descriptivo. La población estuvo constituida por 786 madres de niños de las tres instituciones educativas, resultando 416 madres participantes y sus niños que cumplían con los criterios de selección para el estudio, seleccionados por un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para la recolección de datos se tuvo como técnica la encuesta, instrumento un cuestionario. Los resultados en cuanto a las prácticas alimentarias refleja que el primer grupo de madres obtuvo un puntaje regular con un 88.8% de madres, al igual que el segundo grupo obtuvo un puntaje regular con un 49.3% de madres , mientras que el tercer grupo obtuvo un puntaje malo con un 50.7% de madres. Asimismo, se concluyó que, las madres con niños con peso normal perciben mejor lo adecuado para tener una alimentación saludable de su niño, logrando mejores prácticas alimentarias (20).

Asimismo, un estudio similar titulado: “Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre Alimentación Saludable en cuidadores de escolares con exceso de peso del primer y segundo grado de primaria, Carabayllo” elaborado por el autor Tupia E. (19) en el año 2019 para optar por el título de Licenciado en Nutrición. Tuvo como objetivo conocer el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre

alimentación saludable en cuidadores de escolares con exceso de peso del primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Primaria 2051 “El Hondo” Carabayllo. La metodología fue de tipo descriptiva, transversal, con una población de 50 cuidadores que cumplían con los criterios de inclusión por un muestreo no probabilístico por conveniencia , y se aplicó como instrumento un cuestionario. Tuvo como resultado que el nivel de prácticas sobre alimentación de los cuidadores obtuvo un 50% (25) prácticas adecuadas seguidos de un 40% (20) muy adecuadas, un 10% inadecuadas (5) y 0% muy inadecuadas (19).

II. OBJETIVOS

Objetivo general

- Determinar la efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar de una comunidad de Lima – 2023.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de prácticas alimentarias pre-intervención educativa de las madres de niños en edad escolar de la comunidad Villa San Juan, 2023.
- Identificar el nivel de prácticas alimentarias post intervención educativa de las madres de niños en edad escolar de la comunidad Villa San Juan, 2023.
- Comparar el nivel de prácticas alimentarias pre y post intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños en edad escolar de la comunidad Villa San Juan, 2023.

III. MATERIAL Y MÉTODO

DISEÑO DE ESTUDIO

Estudio de enfoque cuantitativo, diseño pre experimental, prospectivo, con un sólo grupo, con mediciones antes y después.

AREA DE ESTUDIO

El estudio fue aplicado en la comunidad de Villa San Juan , ubicada en la zona alta de la Nueva Rinconada del distrito de San Juan de Miraflores. Esta comunidad fue fundada hace 24 años la cual hasta la actualidad carece de servicios básicos , con viviendas prefabricadas y de material noble, sin asfaltado, con dificultad para el uso del transporte público. La comunidad cuenta con un local comunal, una loza deportiva y una olla común. Asimismo, esta comunidad se organiza a través de su junta directiva para la realización de diversas actividades.

POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 40 madres de niños en edad escolar (6 a 11 años) que residen en la Comunidad “Villa San Juan”. Esta información se obtuvo del libro padrón del AAHH y este fue corroborado mediante las visitas domiciliarias . Por lo cual, se trabajó con dicha información.

Criterios de inclusión:

- Madres encargadas de la selección, preparación y distribución de los alimentos dentro de sus hogares

Criterios de exclusión:

- Madres seleccionadas que presentaron dificultad para participar del estudio (problemas de salud u otro).

MUESTRA Y MUESTREO

Dado a la metodología del estudio, con comparaciones de dos momentos (antes y después) , se decidió trabajar con un cálculo de muestra, para que el número sea representativo. La muestra se calculó utilizando la fórmula de tamaño de muestra para comparar proporciones (Anexo 2) siendo constituida por 33 madres de niños en edad escolar de la comunidad de “Villa San Juan”. Esta selección de la muestra se dio mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia , dado que fue por elección de las investigadoras, elegir mediante las visitas domiciliarias a las primeras 33 madres que decidieron participar, las cuales fueron madres que se comprometieron a asistir a las sesiones y firmaron su consentimiento. Cabe resaltar que, algunas madres durante las visitas domiciliarias manifestaron su deseo de no participar debido a factores personales, lo cual no fueron seleccionadas.

PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS

El proyecto de investigación fue aprobado por el Comité Revisor de la Facultad de Enfermería y el Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El estudio se desarrolló en 3 etapas:

En la primera etapa, para la recolección de datos, se realizó una visita a la comunidad y se solicitó una autorización del Presidente del Consejo Directivo del

Asentamiento Humano “Villa San Juan” (Anexo 7) con el fin de poder brindarle la información referente al estudio y determinar a la población de madres de la comunidad. Posteriormente, se coordinó la elección del espacio simultáneamente con el dirigente para el desarrollo de las intervenciones, teniendo como lugar establecido el local comunal.

Asimismo, se establecieron las fechas y los horarios para las visitas domiciliarias, realizadas de manera conjunta con el dirigente y su comité, recolectando las direcciones y número de contacto para cualquier comunicación posterior. En este encuentro del día 27 de Agosto del 2023, se procedió a la recolección de la información mediante las visitas domiciliarias realizadas para la evaluación del pretest previa aprobación del consentimiento informado (Anexo 3). Dichos resultados fueron ingresados y codificados en una base datos para el posterior análisis.

La segunda etapa, empezó con el desarrollo de las intervenciones educativas, realizadas en el plazo máximo de un mes, teniendo 5 sesiones durante este periodo debido a la cantidad de temas que se planteó.

Las intervenciones fueron realizadas por las investigadoras, las cuales, elaboraron los temas basándose en fuentes científicas y se ejecutaron mediante una técnica expositiva, didáctica y demostrativa, la cual incluyó el uso de materiales educativos y recursos expositivos para uso demostrativo sobre preparación de alimentación saludable. Además, en todo el desarrollo de las intervenciones, se aseguró la participación de las madres, mediante el fomento de la

retroalimentación y las investigadoras procuraron resolver las dudas que surgieron producto de ellas.

Se coordinaron las fechas y el horario de las sesiones llevadas a cabo en el local comunal de la comunidad. Cabe resaltar que, las sesiones educativas se dieron solo los domingos dado que la condición de la población de madres disponía de mayor tiempo en dichos días fuera de los horarios laborales y actividades diarias. Asimismo, a las madres que presentaban dificultades para poder asistir a las sesiones, se les programaban nuevos horarios el mismo día previa coordinación con las investigadoras. Cabe resaltar que las madres que no se incluyeron dentro de la muestra, fueron invitadas a participar de las sesiones educativas siendo beneficiadas con toda la información brindada.

SESION 1 Y 2:

Las dos primeras sesiones se realizaron el 29 de octubre del 2023, con una duración de 60 minutos aproximadamente entre las dos sesiones con un break de 5 minutos. Se planteó la unión de ambas sesiones dada a la primera sesión titulada “Entrando al mundo de la Alimentación “, que se desarrolló como una introducción a la alimentación saludable y sus condicionantes , seguidamente, se desarrolló la segunda sesión con el título “Reconociendo los alimentos saludables” donde abarcó un tema más amplio como los tipos de alimentos según su función nutricional. En estas dos primeras sesiones, tuvieron como objetivo introducir a las madres en el mundo de la alimentación saludable y poder reconocer la clasificación de los alimentos que son los más usados de manera

diaria dentro de las comidas, donde demostraron curiosidad y buena disposición con la participación de sus creencias y prácticas alimentarias más frecuentes.

SESION 3:

Se llevó a cabo el 5 de noviembre del 2023, con una duración de 45 minutos aproximadamente . Dado al tema planteado de frecuencia y cantidad de los alimentos con el título “Plato nutritivo, niño saludable”, se determinó que dicha sesión se desarrollaría en solitario por la cantidad extensa de información proporcionada a las madres, donde se abordaron los horarios, raciones, porciones, requerimientos nutricionales en la edad escolar y la pirámide nutricional. Esta sesión tuvo como objetivo que las madres reconozcan y evalúen sus prácticas de alimentación con respecto a las frecuencias y cantidades proporcionadas a sus niños en base a nuestra intervención, de manera que instauren dicho contenido como nuevos hábitos en sus prácticas alimentarias.

SESION 4 y 5:

Las dos últimas sesiones se realizaron de manera conjunta el 12 de noviembre del 2023, con una duración de 60 minutos aproximadamente entre ambas sesiones con un break de 5 minutos, teniendo una sesión educativa con el título “Limpieza y desinfección, para una buena preparación”, donde abarcaba temas sobre la seguridad e higiene en la preparación de alimentos, contaminantes, limpieza y desinfección de los alimentos y el lavado de manos, seguidamente, se desarrolló la sesión demostrativa “Lonchera saludable - Niño saludable” que tuvo como objetivo reforzar y aplicar lo expuesto en la sesión anterior, además, de poder

compartir diferentes recetas con preparaciones nutritivas para la lonchera escolar de sus niños y favorecer la adherencia a buenas prácticas de alimentación. En base a ello, se eligió la sesión demostrativa de la lonchera con el plato “Pan con sangrecita y bebida de carambola”.

Al terminó de la última sesión, se agradeció a las madres por haber participado en el estudio y se realizó un compartir con el plato preparado en la sesión demostrativa. Asimismo, se coordinó con las madres la fecha y hora para las visitas domiciliarias posterior a un mes de haber realizado la intervención educativa para la evaluación del post test.

La tercera etapa, se realizó la evaluación de las prácticas mediante el post test luego de un mes de haberse ejecutado las intervenciones educativas el 10 de diciembre, mediante las visitas domiciliarias a las madres. Al finalizar la recolección de la totalidad de las evaluaciones, se pudo comparar cambios pre y post intervenciones educativas.

TÉCNICA E INSTRUMENTO

Se utilizó una encuesta en las madres para la recolección de información, como instrumento un cuestionario, que fue creado por las investigadoras Ferrel García y García Rodríguez en el año 2016 en la ciudad de Trujillo que evaluó las prácticas alimentarias en las madres de preescolares del Barrio 6 del Asentamiento Humano Alto Trujillo-El Porvenir y tiene como título “Nivel de conocimiento sobre Alimentación y practicas alimentarias en madres de preescolares” para optar por el Título de Profesional de Enfermería . El cual consta de 20 preguntas, con un

puntaje que clasifica el nivel de prácticas en prácticas adecuadas (60 a 80) e inadecuadas (20 a 59).

Este instrumento (Anexo 8), fue adaptado (ítems 4,8,9,10,11,17,18,19,20) y modificado (ítems 1,2,3,5,6,7,12,13,14,15,16) por las investigadoras en relación a los ítems del cuestionario enfocados en la población, y fue validado mediante juicio de expertos de 11 jueces, quienes evaluaron el instrumento según el formato de validación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (Anexo 4), obteniendo un valor de significancia en la prueba binomial de contenido ($p=0.0016$), constructo ($p=0.0016$) y criterio ($p=0.0070$). Para poder medir la confiabilidad del instrumento, se ejecutó una prueba piloto obteniendo un coeficiente de alfa de Cronbach de de 0,769, lo cual evidencia su confiabilidad (Anexo 4).

Asimismo, la intervención educativa fue elaborada por las investigadoras teniendo 5 sesiones que contiene temas sobre alimentación saludable que están basados en las fuentes primarias de información en nutrición del MINSA, guías recetarios sobre alimentación saludable en la etapa escolar (Anexo 5). Además, para elaborar la estructura de las sesiones educativas se utilizó la metodología de aprendizaje de Kallpa con los 5 momentos de AMATE (Animación, Motivación, Apropriación, Transferencia, Evaluación) para su diseño y planificación.

Además se tuvo una validación de contenido que fue realizada por 3 expertos de los cuales contaron con un perfil específico y tuvieron un tiempo mayor a 5 años de experiencia laboral en las siguientes profesiones: Nutricionista, enfermera y médico de atención primaria. Por lo cual, se elaboró una lista de cotejo para cada módulo de la intervención educativa (Anexo 6).

Para la elaboración del material expositivo, tuvimos como base la Guía para el diseño, utilización y evaluación de materiales educativos en salud de la Organización Mundial de la Salud (OPS). De manera conjunta, se utilizó la metodología expositiva-participativa que nos permitió interactuar con las madres en el desarrollo de las sesiones para la información que se plantea brindar, además de entregar a las madres un tríptico informativo para reforzar la información recibida sobre prácticas de alimentación saludable en niños.

ANALISIS DE DATOS

Los datos recolectados del estudio fueron codificados e ingresados a una base de datos creada en el programa Ms Excel para su posterior análisis con el programa estadístico Stata versión 17.0.

Para identificar las prácticas de alimentación saludable antes y después de la intervención educativa, se utilizaron tablas de distribución de frecuencias, según las escalas de clasificación del instrumento (adecuada e inadecuada).

Por otro lado, para determinar la efectividad de la intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en el nivel de prácticas alimentarias, se compararon los puntajes de prácticas alimentarias de las madres, antes y después de la intervención educativa, para ello se utilizó la prueba paramétrica t de Student para muestras relacionadas. Para la selección de la prueba estadística se evaluó el requisito de distribución normal de la variable. El test de Shapiro Wilk, evidencia que la variable practicas alimentarias saludables de las madres de niños en edad escolar, antes de la intervención ($p=0.948$) y después de la intervención ($p=0.294$), presenta distribución normal.

IV. RESULTADOS

En base a los objetivos específicos, se determinó el nivel de prácticas alimentarias de las madres pre intervención educativa, lo cual evidenció que el nivel de prácticas alimentarias que prevaleció, fue el nivel inadecuado en un 60.6%, mientras que el 39.4% restante presentó un adecuado nivel de prácticas alimentarias (Tabla 1). Asimismo, se determinó el nivel de prácticas alimentarias de las madres post intervención educativas, lo cual evidenció que el nivel de prácticas alimentarias que prevaleció , fue el nivel adecuado con un 93.9%, mientras que sólo un 6.1% de las madres presentó un nivel inadecuado de prácticas alimentarias (Tabla 2).

Con respecto a las prácticas alimentarias de las madres por dimensiones/ítems según respuestas correctas, los resultados que se obtuvieron antes de brindar la intervención educativa ,en cuanto a la dimensión de condicionantes de las prácticas alimentarias, evidenció que un 84.8% respondió en el ítem correcto de “nunca” le brinda el desayuno del día en la lonchera de su niño, sólo un 15.2% de las madres, “nunca” le proporcionaban golosinas más de 1 vez a la semana a sus niños y un 9.1% “nunca” brindaba más de 3 veces alimentos fritos en la alimentación de su niño. Mientras que post intervención educativa, un 93.9% de madres “nunca” le brinda el desayuno del día en la lonchera de su niño, un 48.5% “nunca” le proporcionaban golosinas más de 1 vez a la semana a sus niños y “nunca” brindaba más de 3 veces alimentos fritos en la alimentación de su niño (Tabla 3).

En cuanto a la dimensión tipos de alimentos según su función nutricional , antes de brindar la intervención se obtuvo que sólo un 3% respondió en el ítem correcto de “siempre” usaba preparaciones que aporten poca grasa como alimentos sancochados, asados a la plancha y con poca sal, mientras que un 0%, es decir ninguna madre, respondió en el ítem correcto de “nunca” incluye más de un carbohidrato en la alimentación de su niño dentro de sus comidas. Mientras que post intervención educativa, un 66.7% de madres “siempre” usaba preparaciones que aporten poca grasa como alimentos sancochados, asados a la plancha y con poca sal y sólo un 12.1% “nunca” incluye más de un carbohidrato en la alimentación de su niño dentro de sus comidas (Tabla 3).

Asimismo, con respecto a la dimensión de frecuencia y cantidad de alimentos, se evidenció que antes de brindar la intervención educativa, un 57.6% de madres respondieron en el ítem correcto de “siempre” incluye al menos 2 frutas diarias en la alimentación de su niño, un 39.4% incluía pescado al menos dos veces por semana, sólo un 12.1% “siempre” incluía hígado, bazo o sangrecita dentro de la semana, un 30.3% respondió que “siempre ” brindaba 3 veces por semana menestras, un 51.5% “siempre” proporcionaba de 5 a 6 vasos de agua a su niño, un 9.1% “siempre” proporciona las 5 comidas diarias, sólo un 30.3% “siempre” incluye al menos 2 porciones de lácteos en la alimentación de su niño, sólo un 18.2% “siempre” le brinda a su niño alimentos con grasas insaturadas (palta ,aceite vegetal, frutos secos), un 48.5% de madres “siempre” representaba el almuerzo como mayor porcentaje (30%) dentro de su alimentación del niño, un 39.4% “siempre” brinda verduras variadas al menos una vez al día y en cuanto a

la distribución del plato saludable, se tiene que sólo un 12.1% respondió que “siempre” distribuía de manera correcta el plato saludable de su niño (Tabla 3).

Posterior a la intervención educativa, en algunos ítems de esta dimensión se incrementó el porcentaje. Un 87.9% de madres respondió en el ítem correcto que “siempre” incluía al menos 2 frutas diarias, un 57.6% “siempre” incluía pescado al menos dos veces por semana, un 57.6% “siempre” incluía hígado, bazo o sangrecita dentro de la semana, sólo un 33.3% “siempre” brinda 3 veces por semana menestras. Asimismo, un 84.8% “siempre” proporciona 5 a 6 vasos de agua diario, un 42.4% “siempre” proporciona las 5 comidas diarias, un 63.6% “siempre” incluye al menos 2 porciones de lácteos en la alimentación de su niño. Sin embargo, sólo un 24.2% respondió en el ítem correcto de “siempre” le brinda a su niño alimentos con grasas insaturadas (palta, aceite vegetal, frutos secos), un 78.8% “siempre” representa el almuerzo como mayor porcentaje (30%) dentro de su alimentación del niño, un 66.7% brinda verduras variadas al menos una vez al día, y sólo un 18.2% respondió en el ítem correcto de “siempre” distribuye de manera correcta el plato saludable de su niño (Tabla 3).

Cabe resaltar que en cuanto a la dimensión de prácticas de seguridad e higiene en la preparación de los alimentos, se obtuvo que más del 50% de las madres respondieron correctamente por cada ítem antes y después de la intervención educativa, salvo en el ítem sobre desinfección, evidenciando que antes sólo un 42.4% “siempre” desinfectaba con lejía las frutas y verduras y después logró aumentar un 51.5%, y hubo una disminución en el ítem de observar la fecha de vencimiento de los alimentos, siendo antes un 72.4% que “siempre” verificaba la

fecha, mientras que post intervención fue de un 63.6% disminuyendo en este ítem (Tabla 3).

Para determinar la efectividad de la intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en el nivel de prácticas alimentarias, se compararon los puntajes, antes y después de la intervención. Se evidenció que el puntaje promedio de prácticas sobre alimentación saludable, de las madres de niños en edad escolar, antes de la intervención educativa de enfermería, fue de un 57.79, incrementándose después de la intervención educativa a 68.61. La diferencia encontrada resultó estadísticamente significativa ($p=0.000$), lo cual demuestra que la intervención educativa de Enfermería sobre alimentación saludable, fue efectiva en el nivel de prácticas alimentarias de madres demostrada por la prueba paramétrica T de student para muestras relacionadas (Tabla 4).

En relación a las características sociodemográficas de las madres, con respecto al grado de instrucción, se obtuvo que un 42.4% tenía secundaria completa, seguidamente de 21.2% con secundaria incompleta y un 18.2% con primaria incompleta. En el estado civil, un 42.4% eran convivientes, un 33.3% solteras y un 24.2% casadas. En relación a la ocupación, un 69.7% eran amas de casa, y un 21.2% trabajaba independientemente. Con respecto a la edad de la madre se tiene que un 45.4% tenía de 41 años a más, un 39.4% tenía de 31 a 40 años y un 15.2% era de 20 a 30 años. En base al número de hijos que tenían las madres, un 36.4% tenían 3 hijos, un 27.3% tenía 2 hijos, un 21.2% sólo tenía 1 hijo y un 3% 5 hijos. Además, se obtuvo que un 23.2% de las madres tenía niños de 11 años, un 18.6% de 8 y 10 años, un 16.3% niños de 6 años y un 14% niños de 9 años (Tabla 5).

V. DISCUSIÓN

Según la teoría de Nola Pender basada en el Modelo de Promoción de la Salud, considera que, para conseguir un cambio conductual en las personas, se debe realizar un análisis amplio de las conductas previas y factores personales con el objetivo de conocer las deficiencias y la problemática de salud. En este punto, enfermería genera un cambio con la implementación de nuevos comportamientos en base a la interacción del individuo con el personal de salud mediante acciones específicas para la adaptación de nuevas conductas. Esto en la práctica, se logra en base a la ejecución de acciones determinadas del personal de enfermería para implementar nuevas conductas saludables que comprometan al individuo al logro de una conducta promotora de la salud. Siendo el caso de una intervención educativa, un plan de acción empleado como método para generar conductas más saludables con relación a la adherencia de nuevos hábitos (31,32).

El personal de enfermería, en el primer nivel de atención, tiene como objetivo promover y fortalecer comportamientos saludables entre las personas pertenecientes a una comunidad, dando un enfoque holístico y teniendo en cuenta los determinantes sociales existentes de cada población para formar un plan de acción específico de promoción de la salud, es por ello que, para la lograr una mejora en estos comportamientos y adherencia a nuevos hábitos saludables, se debe abordar dentro de las familias pertenecientes a las comunidades con programas de intervenciones educativas (31). Estas acciones están relacionadas con los documentos técnicos del país que tienen un enfoque dirigido hacia la Atención Primaria en Salud (APS). Por lo cual, según la problemática existente

del presente estudio, enfermería busca trabajar modificando y mejorando las prácticas alimentarias de la población teniendo como base al eje temático de Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable.

Con respecto a las Tablas 1 y 2, para determinar el nivel de prácticas de alimentación de las madres de Villa San Juan, se obtuvo que antes de brindar la intervención educativa un 60.6% de madres tuvo un nivel de prácticas inadecuadas y sólo un 39.4% obtuvo un nivel de prácticas adecuadas. Esto refleja que existe un mayor porcentaje de madres que no contaban con prácticas de alimentación adecuadas. Estos resultados se asemejan a la autora Antayhua (17), donde evidenció que un 78% de las madres de escolares tuvieron prácticas regulares, mientras que sólo un 22% tienen prácticas buenas, destacando así la prevalencia de menores prácticas adecuadas que logran repercutir indirectamente en la alimentación del niño.

Posterior a la implementación de la intervención educativa a nuestra población, se logran generar un cambio demostrado por el aumento significativo del nivel de prácticas con un 93.9% de madres que obtuvieron un puntaje adecuado. Esto evidencia que la ejecución de una intervención educativa, logró el aumento del nivel de prácticas alimentarias de las madres de la Comunidad Villa San Juan.

Sin embargo, según el estudio realizado por el autor Tupia E. (19), obtuvo resultados diferentes en cuanto al nivel de prácticas de los cuidadores de escolares con exceso de peso sobre alimentación saludable, donde se observó que un 50% de los cuidadores de niños escolares obtuvieron prácticas adecuadas, siendo el porcentaje mayor, seguidamente un 40% de cuidadores obtuvieron un nivel de

prácticas muy adecuadas, un 10% de cuidadores un nivel de prácticas inadecuadas y un 0% con nivel de prácticas muy inadecuadas, lo que evidencia que dentro de su población no prevaleció el nivel de prácticas inadecuadas o muy inadecuadas, lo cual demuestra que los resultados no siempre serán mayormente negativos o desfavorables en cuanto a las prácticas alimentarias de una población específica.

En cuanto a los resultados de la Tabla 3, sobre las prácticas alimentarias de las madres por dimensiones/ítems según respuestas correctas, se observó que en la dimensión frecuencia y cantidad de alimentos, sólo un 30.3% “siempre” le brindaba 3 veces por semana menestras, mientras que post intervención sólo aumentó a 33.3% de las madres. En comparación al estudio de la autora Alva V. (18) en cuanto a dicho ítem, se obtuvo que un 50.7% brindaba menestras 3 días por semana. En otro ítem evaluado se obtiene que un 15.2% de las madres de la comunidad, “nunca” proporcionaba más de una vez a la semana golosinas, mientras que post intervención mejoró con un 48.5% de madres. Comparado al estudio de Alva V. (18) que sólo un 5.1% de madres brindaba dulces al menos 1 día a la semana, demostrando mayor porcentaje de madres que proporcionaban golosinas a sus niños con una frecuencia de 3 a 5 días a la semana.

Asimismo, los resultados de otro ítem demostró que sólo un 39.4% de madres “siempre” incluía pescado por lo menos dos veces por semana, mientras que post intervención educativa, incrementó con un 57.6% de madres. En comparación al estudio de la autora Alva V.(18), donde sólo un 51.4% de madres brindaba pescado fresco 1 día a la semana, seguido de rara vez brindaba pescado con un 29.0%.

En otro ítem distinto, evidenció que sólo un 57.6% de madres de la comunidad Villa San Juan, “siempre” incluían al menos 2 frutas diarias en la alimentación de su niño, mientras que post intervención, este porcentaje se incrementó a un 87.9% de madres. Comparado con la autora Alva V.(18), que un 52.2% de madres brindaba fruta mas de 5 días a la semana. En este ítem se destaca el gran porcentaje de madres que brindan en la alimentación de su niño frutas con mayor frecuencia.

Con respecto al ítem de la frecuencia de la alimentación en base a las 5 comidas diarias, se obtuvo como resultado que sólo un 9.1% de madres “siempre” brindaban las 5 comidas a sus niños, mientras que post intervención educativa, se evidenció un cambio de un 42.4% madres. Esto tiene similitud con el resultado de los autores Gualpa et al (33), donde se observó que sólo un menor porcentaje de un 4.17% madres de escolares, le brinda 5 comidas al día, mientras que el mayor porcentaje es de un 45.14% madres que solo le brinda 3 comidas al día. En base a estos resultados, se puede evidenciar que las madres no proporcionan adecuadamente las 5 comidas diarias que debería recibir el niño, sin embargo, se pudo trabajar en nuestra población evidenciando un aumento luego de haber ejecutado nuestra intervención educativa.

En cuanto a la dimensión de prácticas de seguridad e higiene en la preparación de los alimentos, se obtuvo en un ítem evaluado que un 72.7% de las madres de Villa San Juan observaba la fecha de vencimiento de los alimentos, mientras que post intervención, disminuyó con un 63.6%. Estos resultados en comparación a las autoras S. y Castro P. (20) muestran similitud en cuanto al porcentaje mayor,

puesto que en su estudio, se observó que un 82,8% siempre verifican la fecha de caducidad de los alimentos antes de consumirlos, destacando así el mayor porcentaje de madres que observan la fecha de vencimiento en los alimentos. Además se observó que pre intervención que un 90.9% de las madres de Villa San Juan se realizaba el lavado de manos antes de la preparación de los alimentos y post intervención aumento a un 100%. Comparado con los autores Guallpa et al.(33), un 93. 33% de madres se lavan las manos antes de la preparación de alimentos, lo cual demuestra un aspecto beneficioso ya que las madres mantienen una buena higiene antes de la manipulación de los alimentos de tal manera que puedan prevenir enfermedades.

Los resultados de nuestro análisis estadístico en la Tabla 4, emerge como un testimonio cuantitativo del proceso de cambios experimentado por las madres participantes del estudio después de la ejecución de la intervención educativa. El puntaje promedio de prácticas alimentarias experimenta un incremento notable, ascendiendo de 57.79 a 68.61 con un nivel de significancia ($p=0.000$). Este cambio generado demuestra la efectividad de la intervención educativa en el aumento de las prácticas asociadas a la alimentación saludable. Dicho aumento en el puntaje promedio demuestra que las madres no solo adquieren nuevos conocimientos sobre alimentación saludable, sino que también incorporan estos conocimientos en sus prácticas diarias, afectando de manera directa a la alimentación de sus niños.

Estos resultados concuerdan a los presentados por la autora Carquin R.(14), donde los resultados presentados muestran tener gran similitud, debido a un aumento en

los conocimientos y prácticas de alimentación saludable luego de la implementación de una Intervención Educativa.

Dichos resultados conjuntamente presentados a los nuestros, evidencia que existen diferencias significativas en cuanto a las prácticas de alimentación en las madres tras la implementación de una intervención educativa sobre alimentación saludable. No obstante, dicho estudio fue desarrollado dentro de un entorno escolar, mientras que la presente investigación, se desarrolló dentro de un entorno comunitario (Villa San Juan), observando la realidad de dicha comunidad durante todo el proceso de la ejecución del estudio. Esta elección estratégica enfatiza la importancia de considerar las peculiaridades contextuales al diseñar intervenciones educativas. Por otro lado, según Mohammed et al.(15) , se enfocaron de manera directa a la comunidad mediante evaluaciones por visitas domiciliarias para evaluar cambios y diferencias significativas luego de brindar una intervención educativa por profesionales previamente capacitados, dando como resultado que el programa de educación nutricional (NEP) demostró su efectividad en los conocimientos y prácticas maternas.

Consecuentemente, estos hallazgos tienen similitud con las autoras García D. y Marrero M. (18), dado que el programa de intervención educativa aplicado en las madres en alimentación saludable resultó ser efectivo puesto que demostró que, según sus objetivos, las madres lograron cambios post intervención educativa. De manera simultánea, los estudios enfocan su directriz en lograr una alimentación saludable en el niño según sus diferentes etapas de la vida incluyendo sus requerimientos nutricionales, independientemente de la edad; esto debido a la

importancia que tienen las madres como cuidadoras principales, cumpliendo un papel fundamental para el logro de una buena alimentación en los niños (15,18). Esto concuerda con la investigación de Martil et al. (32) que concluye que, en una intervención de enfermería para la mejora de hábitos de alimentación, se debería trabajar con la madre quien es la encargada de la selección y preparación de las comidas en los hogares para poder obtener mejores resultados en cuanto a las prácticas alimentarias de los niños.

En consecuencia, nuestra investigación no sólo contribuye a la literatura existente sobre intervenciones educativas en alimentación saludable, sino que también plantea interrogantes valiosos que podrían orientar futuras investigaciones. Asimismo, los resultados del estudio nos permiten sugerir la implementación de intervenciones educativas en otras comunidades dentro del país, como prioridad a los Asentamientos Humanos, adaptándose a los enfoques específicos según las necesidades y características de cada población. Por otro lado, se debería implementar actividades adicionales de manera conjunta con las intervenciones educativas como programas o sesiones de actividad física en los niños para obtener un estado de salud óptimo y prevenir enfermedades no transmisibles a largo plazo y realizar un seguimiento y refuerzo de las intervenciones a largo plazo para lograr un mejor resultado.

El presente estudio tuvo la limitación de escasez de investigaciones previas en relación a las intervenciones educativas y a las prácticas alimentarias de nuestra población, que son las madres de niños en edad escolar, sin embargo, mediante una búsqueda exhaustiva se incluyeron los estudios con mayor similitud .

Asimismo, la limitación del uso de un cuestionario para medir el nivel de prácticas alimentarias, que según muestra la literatura hallada en la investigación, se demuestra que esta variable también puede ser medida de esta manera con preguntas específicas redactadas de tal modo que las respuestas obtenidas nos permita poder evaluar dichas prácticas.

VI. CONCLUSIONES

- La ejecución de la intervención educativa para mejorar el nivel de prácticas alimentarias de las madres de niños en edad escolar en la Comunidad Villa San Juan, fue efectiva, evidenciada por el significativo aumento del puntaje promedio de prácticas alimentarias.
- El nivel de las prácticas alimentarias de las madres de niños en edad escolar de la Comunidad Villa San Juan pre intervención educativa , resultó inadecuada, demostrado por un 60.6% de madres.
- El nivel de las prácticas alimentarias de las madres de niños en edad escolar de la Comunidad Villa San Juan post intervención educativa , resultó adecuada, demostrado por un 93.9.% de madres.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Calderón OG, de Mena HE. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral* [Internet]. 2020;24(2):98-107. Disponible en:
https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatria-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=38.
2. Rodriguez Orozco CL, Muñoz Granoble GJ, Sanchez Hernández CA. La salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento* [Internet]. 2018 Jul;2:422–38. Disponible en:
<http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/301/pdf>.
3. Vega Rodríguez P, Álvarez Aguirre A, Bañuelos Barrera Y, Reyes Rocha B, Hernández, Hernández, et al. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enfermería Univ* [Internet]. 2015;12(4):182–7. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n4/1665-7063-eu-12-04-00182.pdf>
4. Cassiani SH de B, da Silva FAM. Ampliación del rol de las enfermeras y enfermeros en la atención primaria de salud: el caso de Brasil. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2019;27. Disponible en:
https://www.scielo.br/pdf/rlae/v27/es_0104-1169-rlae-27-e3245.pdf
5. López, S., Canals, J., Ballonga, C., & Arija, V. Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico. Proyecto INCOS. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2020.

https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_01._Estado_nutricional_escolares_peruanos.pdf

6. Aguayo VM, Branca F, Demaio S, Fanzo J, Haddad L, Menon P, et al. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación. 2019; Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
7. Orozco CLR, Granoble GJM, Hernández CAS. La salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería. Recimundo [Internet]. 2018;2(3):422–38. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/301/pdf>
8. Altamirano Yáñez N, Nazar G. Actitudes y prácticas de alimentación de cuidadores principales de escolares de origen Mapuche y no Mapuche según estado nutricional. Revista Chilena Nutrición [Internet]. 2020;47(1):89–96. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v47n1/0717-7518-rchnut-47-01-0089.pdf>
9. De la Cruz Sánchez EE. La educación alimentaria y nutricional como hecho educativo. LAURUS. 2021;17(1):232-253. [Internet]. Disponible en: https://www.academia.edu/38454162/La_Educaci%C3%B3n_Alimentaria_y_Nutricional_como_Hecho_Educativo
10. Martínez XD, Bastías CM, Celis-Morales C, Salas C, Moral PV. Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a

- hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. Nutr Hosp [Internet]. 2015;32(1):110–7. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n1/17originalobesidad09.pdf>
11. Nazar Gabriela, Petermann-Rocha Fanny, Martínez-Sanguinetti María Adela, Leiva Ana María, Labraña Ana María, Ramírez-Alarcón Karina et al. Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. Rev. Chil. Nutr. [Internet]. 2020 Ago;47(4):669-676. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07177518202000400669&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400669>.
12. Ministerio de Salud. Documento técnico: Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú. Disponible en:
<https://spij.minjus.gob.pe/Graficos/Peru/2017/Mayo/20/RM-366-2017-MINSA.PDF>
13. Ministerio de Salud. Documento técnico: Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú. Gob.pe. Disponible en:
https://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
14. Carquin R. Intervención educativa, conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares, Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 - 2019 [Internet]. [Huacho]: José Faustino Sánchez Carrión; Disponible en:
https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6230/ROSA%20DAYANNA%20CARQUIN%20VARGAS_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Mohammed EAI, Taha Z, Eldam AAAG, Shommo SAM, El Hidai MM. Effectiveness of a Nutrition Education Program in Improving Mothers' Knowledge and Feeding Practices of Infants and Young Children in Sudan. Open Access Maced J Med Sci. 2022 Mar 03; 10(E):776-782. Disponible en: <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/8842/7397>
16. García Robayna DA, Marrero Montelongo MM. "Comiendo bien para vivir mejor": Una intervención educativa con familiares de escolares de Infantil de Arrecife. 2023. Disponible en: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/127078/1/comiendo_bien_para.pdf
17. Antayhua, A. Conocimiento y prácticas alimentarias maternas para prevenir obesidad en escolares de primaria. Institución Educativa N° 1182 El Bosque, 2018” [Universidad Cesar Vallejo]. Disponible en ; https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25994/RA_D..pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Alva, V. Conocimientos, percepciones y prácticas alimentarias de madres de escolares con exceso de peso de 6 a 8 años de edad de tres colegios públicos del Cercado de Lima agosto - setiembre 2014 [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Disponible en :<https://core.ac.uk/download/pdf/323347533.pdf>
19. Tupia, E. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación Saludable en cuidadores de escolares con exceso de peso del Primer y segundo grado de primaria, Carabayllo 2019 [Universidad Nacional Federico Villarreal]. Disponible en:

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4014/TUPIA%20VARGAS%20ELVIS%20MIGUEL%20%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

20. Barbecho, S., & Castro, P. Conocimientos, Actitudes y Prácticas, sobre la manipulación higiénica de los alimentos en los padres de escolares de la Unidad Educativa Hermano Miguel Sigsig. Mayo-Noviembre, 2016 [Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas Carrera de Enfermería]. Disponible en:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26158/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
21. Lam Díaz RM, Hernández Ramírez P. Los términos: Eficiencia, eficacia y efectividad ¿son sinónimos en el área de la salud? Rev Cuba Hematol Inmunol y Hemoter [Internet]. 2008;24(2):1–6. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/pdf/hih/v24n2/hih09208.pdf>
22. Giraud N, Chiarpenello J. Actualización: Educación para la salud basada en la comunidad (primera entrega). Evidencia Actual en la Práctica Ambulatoria[Internet]. 2011;14(4):142–8. Disponible en:
https://www.fundacionmf.org.ar/files/16_.pdf
23. Black MM, Creed-Kanashiro HM. ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2012;29(3):373-8. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000300013

24. González Torres ML, Esqueda Sifuentes CN, Vacio Muro M de los Á. Prácticas alimentarias parentales y su relación con la conducta alimentaria infantil: Problemas para la explicación. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. 2018;9(1):129–42. Disponible en:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v9n1/2007-1523-rmta-9-01-129.pdf>
25. Instituto Nacional de Salud(INS). Niños y Niñas. Gob.pe. Disponible en :
<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas>
26. UNICEF. La edad escolar. En Vigía de los derechos de la niñez mexicana (p.4). Disponible en:
https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/mujeres/menu_superior/Doc_basicos/5_biblioteca_virtual/1_d_h/7a.pdf
27. Lázaro Serrano M, Domínguez Curi C. Guías Alimentarias para la Población Peruana.[Internet].1ra edición.2019.Perú:Ministerio de Salud. Marzo 2019. Disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
28. Bonilla-Caicedo MC, Ríos-Guarango PA, Yaulema-Brito LP, Sánchez-Osejo EJ. Estrategias de promoción de la salud para una alimentación saludable en niños escolares: una revisión sistemática. Polo del Conocimiento. 2022;7(2):865-877. Disponible en:
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3622>.
29. Dandicourt Thomas C.El cuidado de enfermería con enfoque en la comunidad.Rev Cubana Med Gen Integr [internet] 2018. vol.34(1). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v34n1/mgi07118.pdf>

30. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. SciELO [Internet]. 2011; Disponible en:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
31. Díaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2022; Disponible en:
https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf
32. Martil Marcos, D., Calderón García,S., Carmona Sánchez, A., & Brito Brito, P. (2019).Efectividad de una intervención enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, de actividad física y de sueño-descanso. Revista ENE de Enfermería, 13(2). Disponible en:
<http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/985>
33. Guallpa, N., Guapisaca, J., & Guaman, L. (s/f). Conocimientos actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentacion de los escolares de la Escuela Angeles Rodríguez, Parroquia Racar Cuenca 2015 [Universidad de Cuenca]. Disponible en :
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23214/1/Tesis%20Pregrado.pdf>
34. Villacorta S. Asentamientos Humanos de la Asociación Agropecuaria Industrial La Rinconada [Internet]. 2011. Disponible en:

<https://sigrid.cenepred.gob.pe/docs/PARA%20PUBLICAR/INGEMMET/Inspeccion%20ingeniero-geologica%20AAHH%20Asoc.%20Agropecuaria%20Industrial%20La%20Rinconada.pdf>

35. Gallo Marcas CM. Evaluación del riesgo de desastres de la Nueva Rinconada [Internet]. 2019. Disponible en: <https://predes.org.pe/wp-content/uploads/2020/09/DOCUMENTO-EVAR-NUEVA-RINCONADA-FINAL-FINAL-151119.pdf>
36. Centro Nacional de Alimentación y nutrición. Informe Técnico: Hábitos y consumo de alimentos saludables del niño de 5 a 11 años -Encuesta Vigilancia Alimentaria y Nutricional por Etapas de Vida -VIANEV 2021. [Internet]. [citado el 9 Junio del 2024]. Disponible en: https://webtemp.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/Informe%20Tecnico%20H%C3%A1bitos%20y%20consumo%20de%20alimentos%20saludables%20ni%C3%B1os%20de%205%20a%2011%20a%C3%B1os%20VIANEV%202021_0.pdf

VIII. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS

Tabla 1: Nivel de Prácticas Alimentarias Pre Intervención Educativa de las madres de niños en edad escolar de la Comunidad Villa San Juan, San Juan de Miraflores Lima Perú 2023

NIVEL	NUMERO	%
INADECUADO	20	60.6
ADECUADO	13	39.4
TOTAL	33	100.0

El nivel de prácticas alimentarias, que prevaleció, pre intervención educativa de las madres de niños en edad escolar de la comunidad Villa San Juan, 2023, fue el nivel inadecuado con un 60.6%, mientras un 39.4% restante presento un adecuado nivel de prácticas alimentarias.

Tabla 2: Nivel de Prácticas Alimentarias Post Intervención Educativa de las madres de niños en edad escolar de la Comunidad Villa San Juan, San Juan de Miraflores Lima Perú 2023

NIVEL	NUMERO	%
INADECUADO	2	6.1
ADECUADO	31	93.9
TOTAL	33	100.0

El nivel de prácticas alimentarias, que prevaleció, post intervención educativa de las madres de niños en edad escolar de la comunidad Villa San Juan, 2023, fue el nivel adecuado con un 93.9%; solo un 6.1% de las madres presento inadecuado nivel de prácticas alimentarias.

Tabla 3: Prácticas Alimentarias de las madres por dimensiones/ítems según respuestas correctas, antes y después de la intervención educativa, Comunidad Villa San Juan, San Juan de Miraflores Lima Perú 2023

DIMENSIONES/ITEMS	RESPUESTA CORRECTA	PRE		POST	
		N	%	n	%
CONDICIONANTES DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS					
1. Brindo el desayuno del día a mi niño(a) en su lonchera escolar	NUNCA	28	84.8	31	93.9
2. Durante la alimentación de mi niño(a) proporciono más de 1 vez a la semana golosinas	NUNCA	5	15.2	16	48.5
3. Brindo más de 3 veces a la semana alimentos fritos en la alimentación de mi niño(a)	NUNCA	3	9.1	16	48.5
TIPOS DE ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN NUTRICIONAL					
4. Uso preparaciones que aporten poca grasa como alimentos sancochados, asados, a la plancha, al horno, al vapor y con poca sal dentro de la semana	SIEMPRE	1	3.0	22	66.7
5. Incluyo más de un carbohidrato como el pan, arroz, fideos, papa dentro del desayuno, almuerzo y cena de mi niño(a).	NUNCA	0	0	4	12.1
FRECUENCIA Y CANTIDAD DE LOS ALIMENTOS					
6. Incluyo al menos 2 frutas diarias en la alimentación de mi niño(a) que se distribuye en casa y/o la lonchera.	SIEMPRE	19	57.6	29	87.9
7. Incluyo pescado por lo menos dos veces por semana en la alimentación de mi niño(a)	SIEMPRE	13	39.4	19	57.6
8. Incluyo en la alimentación de mi niño(a): hígado, bazo o sangrecita dentro de la semana	SIEMPRE	4	12.1	19	57.6
9. Brindo menestras tres veces por semana a mi niño(a).	SIEMPRE	10	30.3	11	33.3
10. Proporciono 5 a 6 vasos de agua diariamente a mi niño	SIEMPRE	17	51.5	28	84.4

	RESPUESTA CORRECTA	PRE		POST	
		N	%	n	%
11. . La frecuencia de la alimentación de mi niño(a) es: Desayuno - Media mañana - Almuerzo – Media tarde -Cena	SIEMPRE	3	9.1	14	42.4
12. Incluye 2 porciones de lácteos (leche, yogurt, queso) en la alimentación diaria de mi niño(a)	SIEMPRE	10	30.3	21	63.6
13. Con qué frecuencia brindo a mi niño(a) alimentos como la palta, aceite vegetal y/o frutos secos en la semana	SIEMPRE	6	18.2	8	24.2
14. El almuerzo de mi niño representa el mayor porcentaje (30%) dentro de su alimentación durante el día	SIEMPRE	16	48.5	26	78.8
15. Brindo verduras variadas al menos una vez al día a mi niño(a)	SIEMPRE	13	39.4	22	66.7
16. Distribuyo diariamente el plato de mi niño(a) de la siguiente manera: VERDURAS: 50% o ½ del plato PROTEÍNAS: 25% o ¼ del plato (pollo, pescado) CEREALES: 25% o ¼ del plato (arroz, fideos, papa, yuca, camote, legumbres)	SIEMPRE	4	12.1	6	18.2
PRÁCTICAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE LOS					
ALIMENTOS					
17. Lavo las manos de mi niño(a) con agua y jabón al menos de 40 a 60 segundos antes de cada comida	SIEMPRE	17	51.5	19	57.6
18. Se realiza el lavado de manos antes de la preparación de los alimentos	SIEMPRE	30	90.9	33	100
19. Con qué frecuencia realiza la desinfección (con lejía) de las frutas y/o verduras	SIEMPRE	14	42.4	17	51.5
20. Al comprar alimentos envasados observó la fecha de vencimiento	SIEMPRE	24	72.7	21	63.6

Tabla 4: Efectividad de la intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en el nivel de prácticas alimentarias en madres de niños en edad escolar de la comunidad Villa San Juan, San Juan de Miraflores Lima Perú 2023

PRÁCTICAS	PROMEDIO	N	DESV.EST
ANTES	57.79	33	8.19
DESPUES	68.61	33	4.79

El puntaje promedio de prácticas sobre alimentación saludable, de las madres de niños en edad escolar, antes de la intervención educativa de enfermería, fue de un 57.79, incrementándose después de la intervención educativa a 68.61.

Prueba de muestras relacionadas

PRÁCTICAS	Diferencias		t	gl	Sig. (bilateral)
	relacionadas				
	Media	Desv. tít.			
ANTES – DESPUES	-10,818	8,568	7,254	32	,000*

*La diferencia encontrada resultó estadísticamente significativa ($p=0.000$)

Tabla 5: Características Sociodemográficas de madres de niños en edad escolar de la Comunidad Villa San Juan, San Juan de Miraflores Lima Perú 2023

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	NUMERO (n=33)	%
Grado de instrucción		
Primaria incompleta	6	18,2
Primaria completa	2	6,1
Secundaria incompleta	7	21,2
Secundaria completa	14	42,4
Superior técnico	4	12,1
Estado civil		
Casada	8	24,2
Conviviente	14	42,4
Soltera	11	33,3
Número de hijos(total)		
1	7	21,2
2	9	27,3
3	12	36,4
4	4	12,1
5	1	3,0
Ocupación		
Ama de casa	23	69,7
Auxiliar dental	1	3,0
Empleada del hogar	1	3,0
Independiente	7	21,2
Tec. Enfermería	1	3,0
Edad de la madre (años)		
De 20 a 30 años	5	15,2
De 31 a 40 años	13	39,4
De 41 a más	15	45,4
Edad del niño		

6 años	7	16,3
7 años	4	9,3
8 años	8	18,6
9 años	6	14
10 años	8	18,6
11 años	10	23,2

En la tabla se observa las características sociodemográficas de las madres de niños en edad escolar de la Comunidad Villa San Juan 2023 , observando que prevaleció el grado de instrucción secundaria (63.5%), estado civil conviviente (42.4%), número de hijos 3 (36.4%), ocupación ama de casa (69.7%), edad de la madre de 41 a más (45.4%) y edad del niño escolar de 11 años (23.2%).

ANEXOS

ANEXO N° 1: DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES

<i>Variable Dependiente</i>	<i>Definición Conceptual</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Definición operacional</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Items</i>	<i>Escala de medición</i>
Prácticas de alimentación	Es el conjunto de acciones realizadas en base a la planeación, elaboración, distribución y preparación de alimentos, las cuales desarrollan un hábito adquirido por la persona que están sujetas según conocimientos, estilos de vida, costumbres y creencias personales.	<p>1. Condicionantes de las prácticas alimentarias</p> <p>2. Tipos de alimentos según su función nutricional</p> <p>3. Frecuencia y cantidad de los alimentos</p> <p>4. Prácticas de seguridad e higiene en la preparación de los alimentos</p>	<p>1. Son definidas como un conjunto de factores que influyen en las elecciones alimentarias. Entre ellos se tiene el factor biológico (gustos, preferencias), económico (costo, accesibilidad) y social (creencias, cultura, familia, etc).</p> <p>2. Los tipos de alimentos se pueden clasificar en 3 grupos de acuerdo con la función que desempeñan en nuestro organismo. Entre ellos tenemos a los energéticos, constructores y reguladores.</p> <p>3. La alimentación saludable comprende una frecuencia alimentaria adecuada (veces que come en el día) y cantidad (porción) de alimentos que requiere el niño escolar para lograr mantenerlo en un adecuado estado nutricional.</p> <p>4. Las prácticas en seguridad es contar con acceso oportuno y permanente a alimentos que sean seguros y suficientes en cantidad y calidad para satisfacer las necesidades nutricionales, mientras que las prácticas de higiene, son un conjunto de medidas necesarias para garantizar la limpieza, calidad y pureza de los alimentos en todas sus fases como : producción, procesamiento y conservación hasta el momento del consumo.</p>	<p>1. Prácticas de consumo según factores condicionantes (biológico y social)</p> <p>2. Grupo de alimentos según su función nutricional (Energéticos, reguladores, constructores)</p> <p>3. Horarios alimenticios (Desayuno, media mañana, Almuerzo, media tarde, Cena)</p> <p>- Las raciones (por grupo de alimento)</p> <p>" - Las Porciones (plato saludable)</p> <p>4. Seguridad Alimentaria (Selección y compra, conservación, preparación y consumo)</p> <p>- Higiene (Limpieza y Desinfección correcta de alimentos)</p> <p>- Lavado de manos: momentos y pasos</p>	<p>p1,p2,p3</p> <p>p4,p5</p> <p>p6,p7,p8,p9,p10,p11,p12,p13,p14,p15,p16</p> <p>p17,p18,p19,p20</p>	<p>Inadecuado: 20-59</p> <p>Adecuado: 60-80</p>

ANEXO N° 2

TAMAÑO DE MUESTRA PARA COMPARAR PROPORCIONES:

$$[Z\alpha * \sqrt{2P(1 - P)} + Z\beta * \sqrt{p1 * q1 + p2 * q2}]^2$$

$$n = \text{-----}$$

$$(p1 - p2)^2$$

$$p1 + p2$$

$$P = \text{-----}$$

$$2$$

DONDE:

P1: Proporción de madres de niños en edad escolar en una comunidad de Lima, que presentan bajo nivel de prácticas alimentarias sobre alimentación saludable, antes de la intervención educativa, según antecedentes se estima en un 68.0%, P1=0.68.

$$Q1=1 - p1, q1=1-0.68, Q1=0.32$$

P2: Proporción de madres de niños en edad escolar en una comunidad de Lima, que presentan bajo nivel de prácticas alimentarias sobre alimentación saludable, después de la intervención educativa, se espera reducir en un 50%, P2=34%, P2=0.34

$$Q2=1 - p2, q2=1-0.34, Q1=0.66$$

$Z\alpha$: Factor de confianza (95%), $Z\alpha=1.96$

$Z\beta$: 0.84 (Potencia 80%)

$$0.68 + 0.34$$

$$P = \frac{\quad}{2} = 0.51$$

2

Reemplazando datos:

$$[1.96x\sqrt{2x0.51(1 - 0.51)} + 0.84x\sqrt{0.68x0.32 + 0.34x0.66}]^2$$

$$n = \frac{\quad}{(0.68-0.34)^2} = 33$$

$$(0.68-0.34)^2$$

N= 33

ANEXO N° 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
Madres	
<i>Título del estudio :</i>	Efectividad de una intervención educativa sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar de una comunidad de Lima, 2023.
<i>Investigador (a) :</i>	Mary Carmen Barreda Lozada y Katherine Cordova Quispe
<i>Institución :</i>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

La estamos invitando a participar en un estudio para conocer y evaluar las prácticas de alimentación saludable de su/s niño/s y/o niña/s en edad escolar. El propósito del estudio es mejorar las prácticas de alimentación de su/s niño/s y/o niña/s en edad escolar que pertenecen a la comunidad “Villa San Juan” mediante intervenciones educativas que las investigadoras realizarán con la finalidad de brindarle información detallada sobre una alimentación saludable en la etapa escolar.

La malnutrición es una condición nutricional que puede generar consecuencias en el crecimiento, desarrollo y rendimiento académico de los niños escolares. Esta se produce por una mala alimentación debido a una carencia o exceso de los alimentos, según los requerimientos necesarios en la etapa escolar. Asimismo, diversos estudios demuestran que la malnutrición en niños escolares, ha ido en aumento en los últimos años, siendo un problema de salud que no ha podido ser erradicado. Es por ello que el presente estudio tiene como finalidad poder conocer las prácticas de alimentación de los niños y niñas en edad escolar.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Poder contar con su participación en las actividades que presenta el estudio.
2. Se coordinarán las fechas y el horario de las evaluaciones durante las visitas domiciliarias. Las evaluaciones serán tomadas en dos momentos que serán informadas por las investigadoras.

Dicho cuestionario consta de 20 preguntas que evaluarán las prácticas de alimentación de su niño/s y/o niña/s. Este deberá de ser respondida con toda sinceridad en sus dos momentos.

Riesgos:

Durante la realización de la investigación usted no será sometida a algún daño ni estará expuesta a algún riesgo. Si existiera la posibilidad de que alguna de las preguntas pueda generarle alguna incomodidad, usted es libre de contestarlas o no.

Beneficios:

Con su participación, se busca proporcionar información sobre prácticas de alimentación saludable para una adecuada y buena alimentación en los niños en edad escolar mediante las intervenciones que serán brindadas por las investigadoras.

Además, durante el transcurso de las intervenciones, se le otorgará un tríptico con información sobre alimentos saludables en edad escolar y porciones adecuadas en esta etapa con valores nutricionales.

Costos y compensación

Los costos de todos los materiales que se emplearán para el desarrollo de las sesiones educativas, serán cubiertos por las investigadoras. Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, sólo un refrigerio (fruta) por el tiempo brindado.

Confidencialidad:

Nosotras guardaremos su información en una base de datos con códigos, sin nombres, a la cual sólo las investigadoras tendrán acceso. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, puede contactarse al teléfono con Mary Carmen Barreda Lozada [REDACTED] o Katherine Córdova Quispe [REDACTED] investigadoras el estudio, o asimismo, al correo electrónico: [REDACTED]

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raul Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

Se le hará entrega de una copia de este consentimiento para fines pertinentes.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, y comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, y asimismo, que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**Nombres y Apellidos
Participante
DNI**

Fecha y Hora

**Nombres y Apellidos
Investigador
DNI**

Fecha y Hora

4	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
5	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
6	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
7	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
8	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
11	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
12	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
13	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
14	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
15	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
16	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
17	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
18	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
19	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
20	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
												P PROMEDIO	0,0016

El valor de significancia estadística de la prueba binomial, aplicada a los resultados del juicio de expertos, evidencian que el instrumento presenta validez de constructo ($p=0.0016$)

Validez de constructo:

El Ítem contribuye a medir el indicador planteado

ÍTEMS	JUECES											TOTAL ACUERDOS	P
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005

2	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
3	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
4	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
5	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
6	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
7	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
8	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
11	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
12	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
13	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
14	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
15	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
16	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
17	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
18	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
19	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
20	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
												P PROMEDIO	0,0016

El valor de significancia estadística de la prueba binomial, aplicada a los resultados del juicio de expertos, evidencian que el instrumento presenta validez de criterio ($p=0.0070$)

Validez de criterio:

El Ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas

ÍTEMS	JUECES											TOTAL ACUERDOS	P
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1	A	A	D	A	A	A	A	A	A	A	A	10	0.0059
2	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
3	A	A	D	A	A	A	A	A	A	A	A	10	0.0059
4	A	A	D	A	A	A	A	A	D	A	A	9	0.0327
5	A	A	D	A	A	A	A	A	A	A	A	10	0.0059
6	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
7	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
8	A	A	D	A	A	A	A	A	A	A	A	10	0.0327
9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
10	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
11	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
12	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
13	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
14	A	A	D	A	A	A	A	A	A	A	A	10	0.0059
15	A	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	10	0.0059
16	A	A	D	A	A	A	A	A	D	A	A	9	0.0327
17	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
18	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
19	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
20	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11	0.0005
												P PROMEDIO	0.0070

ANEXO 5

TÍTULO: INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE MADRES DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR, LIMA, PERÚ 2023.

I. OBJETIVO GENERAL: Determinar la efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar del Asentamiento Humano “Villa San Juan” en el distrito de SJM, 2023.

II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

GRUPO EXPOSITOR:

Brindar sesiones educativas que ayuden a mejorar el nivel de prácticas alimentarias saludables de las madres con niños en edad escolar de la comunidad Villa San Juan.

GRUPO OYENTE:

- Será capaz de reconocer las prácticas alimentarias saludables y no saludables
- Obtener conocimiento sobre los factores condicionantes en la alimentación, tipos de alimentos, frecuencia, porciones adecuadas, seguridad e higiene para lograr buenas práctica de alimentación saludable de niños en edad escolar.

- Reforzar las prácticas de alimentación saludable con la información brindada por las sesiones educativas para poder aplicarlas en su vida diaria y convertirse en un hábito saludable.

III. GRUPO BENEFICIARIO:

Esta intervención educativa estuvo dirigida a las madres de los niños en edad escolar del AA. HH Villa San Juan del distrito de la comunidad de San Juan de Miraflores.

IV. RECURSOS HUMANOS

02 alumnas bachilleres de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

METODOLOGÍA:

- Exposición participativa y didáctica.
- Sesión demostrativa.

RECURSOS MATERIALES:

- Cartulinas Duplex.
- Imágenes impresas didácticas.
- Alimentos saludables (Sesión demostrativa).

CONTENIDOS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS:

1. Alimentación saludable y sus factores condicionantes
2. Tipos de alimentos según su función nutricional
3. Frecuencia y cantidad de los alimentos
4. Prácticas de seguridad e higiene en la preparación de los alimentos
5. Sesión demostrativa: preparación de lonchera saludable

V. FECHA Y HORA:

FECHAS:

- ✓ Domingo 29 de octubre: SESION 1 Y 2
- ✓ Domingo 05 de noviembre: SESION 3
- ✓ Domingo 12 de noviembre: SESION 4 Y 5

HORA: 9AM, 3PM

VI. LUGAR:

Local comunal del AA. HH “Villa San Juan”, San Juan de Miraflores Lima - Perú 2023

INTERVENCIÓN EDUCATIVA

SESIÓN EDUCATIVA 1

TEMA: Introducción: Alimentación saludable y sus factores condicionantes.

- Definición:

- Alimentación saludable.

- Beneficios.

- Prácticas de alimentación saludable.

- Factores condicionantes de la alimentación.

TÍTULO: “Entrando al mundo de la Alimentación “

DURACIÓN: 15 minutos aproximadamente.

PRESENTACIÓN: buenos días, madres de familia de la comunidad “Villa San Juan" agradecemos su presencia el día de hoy y su compromiso de poder participar en las intervenciones educativas. Nosotras somos estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia de la Facultad de Enfermería, y en este primer día, les brindaremos la primera sesión educativa que tiene como objetivo brindar conceptos básicos acerca de la Alimentación Saludable, prácticas de alimentación , los beneficios de una buena alimentación en la edad escolar y los factores condicionantes. Para ello, el día de hoy les hemos traído una serie de actividades por lo cual se solicitará su atención y participación.

- I. ANIMACIÓN:** a continuación, se procederá a la entrega de hojas y lápices para cada una de las madres, donde cada una de ellas deberá colocar su nombre y el de su niño en la hoja en forma vertical para formar un acróstico con sus cualidades. Posteriormente, se elegirá a las madres para que realicen una presentación breve de cada una de ellas para su socialización.
- II. MOTIVACIÓN:** se les invitará a realizar una autoevaluación del tema previamente a la intervención educativa que responda a las siguiente pregunta:
- ¿Qué es para usted una alimentación saludable?

Para ello, las investigadoras solicitarán a madres voluntarias para poder conocer su respuesta y además se pedirá la participación de algunas madres presentes.

III. APROPIACIÓN

Alimentación saludable: la alimentación saludable está relacionada a una alimentación variada que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita en el organismo para mantenerse sana y realizar diferentes actividades, permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades.

Los nutrientes esenciales son: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales; asimismo, se considera el agua como parte fundamental de una alimentación saludable.

Estos nutrientes fundamentales podemos encontrarlos en los alimentos que se consumen con frecuencia como: carnes, lácteos y derivados, cereales, tubérculos, frutas, verduras y grasas de origen vegetal.

Beneficios: tener una alimentación saludable en el escolar ayuda al buen funcionamiento del organismo ya que el consumo de alimentos saludables cubre con las necesidades requeridas para el crecimiento y desarrollo del niño. Además, previene enfermedades como la desnutrición, la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Estas enfermedades pueden desarrollarse a lo largo de la vida si no se lleva un adecuada alimentación y por ende, el exceso de consumo de alimentos no saludables pueden llegar a perjudicar la salud de los niños en la etapa de vida adulta.

Prácticas alimentarias: son definidas como aquellas conductas o comportamientos específicos que se caracterizan por las diferentes interacciones o relaciones que ocurren durante la alimentación, donde pueden verse influenciadas por varias de estas interacciones que están centradas en las prácticas. Es por ello que los padres juegan un rol muy importante en la alimentación de los niños, debido a que son ellos los que adoptan dichas prácticas que tiene un efecto directo en las conductas alimentarias de sus niños.

Factores condicionantes a la alimentación: en la actualidad, existen diversos factores que influyen en las elecciones alimentarias, como el factor biológico, que es definido por el hambre, el apetito, los gustos y preferencias a las comidas. Dentro de ellas, se conoce que las más comunes en los niños escolares existe la preferencia por alimentos con alto contenido calórico y no nutritivo como los snacks, bebidas azucaradas, golosinas, etc. Por otro lado, se encuentra el factor económico que se basa en el costo de los productos alimenticios, la accesibilidad que se tiene a los alimentos y a los ingresos

de cada familia. Por último, se encuentra el factor social, una gran influencia para los niños escolares ya que engloba aspectos tales como la cultura, la religión, la familia y los diferentes estilos de vida de cada una, asimismo, las creencias, valores y conocimientos en general. En este ámbito, los niños escolares están predispuestos a ser influenciados por los hábitos alimentarios de la familia, los medios de comunicación a los que pueden estar expuestos y los lugares con los que tienen contacto como las escuelas.

- IV. TRANSFERENCIA:** se hará entrega de un afiche que contendrá 12 mensajes de la guía alimentaria para la población peruana del Ministerio de Salud para una buena alimentación saludable, donde las investigadoras en un papelógrafo tendrán 3 temáticas: 1) elegir alimentos naturales como la base de la alimentación; 2) evitar alimentos procesados y ultra procesados para prevenir enfermedades; y 3) practicar un estilo de vida saludable, las cuales, las madres participantes dirán qué mensaje de los afiches entregados corresponde a cada temática para que las investigadoras puedan colocar los mensajes en el papelógrafo, para ello se pedirá la participación de las madres para exponer su punto de vista con respecto al mensaje.
- V. EVALUACIÓN:** posteriormente se evaluará a las madres de familia con preguntas sobre el tema tratado para la evaluación del aprendizaje de la intervención. Asimismo, si existiera alguna pregunta o duda por parte de las participantes, las investigadoras.

Fuente bibliográfica:

- Alejandrina ZP, Aurea BH - KALLPA. Para hacer talleres - Guía práctica para utilizar el modelo AMATE. 2007.
- Mirko Luis LS, César Hugo DC . Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud, 2019. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>.
- Ministerio de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud , Dirección de educación para la educación . Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud. Lima, 2014. Disponible en : <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.pdf>.

SESIÓN EDUCATIVA 2

TEMA: Tipos de alimentos según su función nutricional.

- ¿Qué es la nutrición?
- Alimentos energéticos.
 - Función.
 - Tipos.
- Alimentos constructores.
 - Función.
 - Tipos.
- Alimentos reguladores.
 - Función.
 - Tipos.

TÍTULO: “Reconociendo los alimentos saludables”

DURACIÓN: 30 minutos aproximadamente.

PRESENTACIÓN: continuamos con la segunda y última sesión del día de hoy, donde hablaremos sobre la composición de los tipos de alimentos y cada una de sus funciones que son importantes para cubrir necesidades específicas y que son requeridas en nuestros niños escolares. Para la realización de la sesión, esperamos poder contar con su participación.

I. ANIMACIÓN: se realizará una dinámica, con el fin de motivar a las madres a participar del desarrollo de la sesión, donde 5 de ellas serán seleccionadas al azar para colocar una imagen en su espalda de un alimento por lo cual, la participante deberá descubrir qué alimento le tocó y hacer preguntas a las demás participantes como : ¿Soy una fruta? ¿ Soy de color naranja? ¿Soy dulce?, etc. Cuando la participante descubra qué alimento es , deberá decir a qué grupo de alimento pertenece :cereal, tubérculo, leguminosas , verduras, frutas, lácteos y derivados, carnes, pescados, etc.

II. MOTIVACIÓN: seguidamente, se realizarán preguntas a las madres, como:

- ¿Qué alimentos consume su y/o niña frecuentemente?
- ¿Conoce las propiedades que le brindan dichos alimentos a su niño?

III. APROPIACION

Nutrición: es el conjunto de procesos que se llevan a cabo dentro del organismo mediante el cual las personas ingieren, absorben, transforman y utilizan las sustancias que se encuentran en los alimentos con el objetivo de cumplir importantes funciones para el cuerpo:

- Proporciona energía para el mantenimiento de las funciones y las actividades del organismo.
- Aporta materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales del organismo.

- Suministra sustancias para regular los procesos metabólicos del organismo.

Dentro de los grupos de alimentos se clasifican según su función nutricional y entre ellos se encuentran 3 grupos que son:

❖ **Alimentos energéticos:** es uno de los principales nutrientes que suministra energía al organismo para la realización de las actividades diarias del ser humano. Los niños se encuentran en crecimiento y desarrollo constante durante esta etapa escolar, es por ello que es necesario brindar el aporte adecuado para la realización de sus actividades diarias como jugar, correr, estudiar, etc. Entre ellos se encuentran:

- **Carbohidratos:**

Carbohidratos simples: se caracterizan por no generar un aporte nutricional para el organismo. Sin embargo, proporcionan energía. EJM: Golosinas: caramelos, chupetes, galletas, chocolate, helado, gaseosas.

Carbohidratos complejos: Suministran vitaminas, minerales, fibra.

Granos enteros: maíz, trigo, quinua, kiwicha, cebada, arroz.

Tubérculos: papa, camote, yuca, olluco.

Menestras: frijoles, pallares, garbanzos, lentejas.

- **Grasas:**

Grasas saturadas: este tipo de grasas son frecuentemente de origen animal. Un consumo excesivo de estos alimentos puede generar enfermedades y ser perjudiciales para la salud. Entre ellos se encuentran: mantequilla, embutidos, carnes de res.

Grasas insaturadas: este tipo de grasas son de origen vegetal. Entre ellos se encuentran: palta, aceites vegetales, frutos secos.

❖ **Alimentos constructores:** son necesarios para la construcción y reparación de tejidos (células, músculos y huesos) y, asimismo, para el reforzamiento del sistema de defensa del organismo; entre ellos se encuentran:

-**Proteínas:** proporcionan el material necesario para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Dentro de ellos se encuentran las proteínas de origen animal que aportan en mayor cantidad como: carnes, huevos y leche.

Según su origen se pueden dividir en:

Proteínas de origen animal: pescado, carne, leche, queso, huevo, etc.

Proteínas de origen vegetal: menestras (frijoles, arvejas, lentejas, pallar, garbanzos, kiwicha, habas), cereales (arroz, trigo, quinua, maíz, avena, etc.). Los alimentos de origen vegetal tienen un menor aporte de proteínas que los alimentos de origen animal.

❖ **Alimentos reguladores:** aportan fundamentalmente vitaminas y minerales y regulan los procesos metabólicos. En este grupo se encuentran: Verduras y frutas frescas.

-**Minerales:** son elementos esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

-**Vitaminas:** son sustancias vitales para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano, intervienen en la formación de huesos y músculos, crecimiento e integridad de las neuronas y demás procesos metabólicos del organismo.

Agua: Es uno de los elementos más importantes del cuerpo humano ya que el 66% del peso corporal está constituido por agua. Ayuda a construir y a renovar tejidos interviniendo en las reacciones biológicas, aportando nutrientes y productos de desecho.

IV. TRANSFERENCIA: se realizará una pequeña dinámica en donde las investigadoras tendrán imágenes de algunos alimentos donde las madres tendrán que describir en qué tipo de alimentos se encuentran: Regulador, energético o constructor, donde las investigadoras colocaran cada alimento en su respectivo grupo en un papelógrafo para poder identificarlos y agruparlos correctamente luego de las participaciones de las madres. Al finalizar, como material adicional, se hará entrega de folletos con los tipos de alimentos según su valor nutricional.

V. EVALUACIÓN: se solicitará a las madres que piensen en un alimento y lo socialicen con las demás participantes para que una madre responda a qué grupo corresponde y opine sobre la importancia del alimento dentro de la alimentación de su niño. Además se evaluará a las madres mediante preguntas relacionadas al tema.

Fuente bibliográfica:

- Serafin Patricia. Manual de alimentación escolar saludable. Paraguay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – INAN del Ministerio de Salud pública y bienestar social, 2012. disponible en: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>.
- Ministerio de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud , Dirección de educación para la educación. Alimentación y nutrición saludable. Lima: enero del 2012. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3465.pdf>.
- Fernández Concha D, Haustein D. Alimentación y nutrición. Lima: Ministerio de Salud, Noviembre 1993. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2505.pdf>
- Alejandrina ZP, Aurea BH - KALLPA. Para hacer talleres - Guía práctica para utilizar el modelo AMATE. 2007.

SESION EDUCATIVA 3

TEMA: Frecuencia y cantidad de los alimentos

- Horarios.
- Raciones al día.
- Porciones.
- Requerimientos nutricionales.
- Pirámide nutricional.

TÍTULO: “Plato nutritivo, niño saludable”

DURACIÓN: 45 minutos aproximadamente.

PRESENTACIÓN: buenos días, madres de familia de la comunidad Villa San Juan. En este día de nuestra tercera sesión educativa, conoceremos la frecuencia y cantidad de los alimentos que necesitan sus niños escolares, para ello tomaremos en cuenta cuáles son las raciones y porciones adecuadas según esta etapa de vida. Para la realización de la sesión, esperamos poder contar con su participación.

- I. **ANIMACIÓN:** se realizará mediante una dinámica para socializar activamente con las participantes. La dinámica consistirá en compartir información, sobre los alimentos que ofrecen las madres a sus hijos en el desayuno, almuerzo, cena y si realizan las 5 comidas diarias. Para ello, antes de sesión educativa se requerirá la

participación de las madres mediante el diálogo participativo de todas las presentes.

II. **MOTIVACIÓN:** a continuación, con la dinámica anterior, se les pedirá que compartan el plato del niño escolar, es decir, lo que normalmente ingiere día a día el niño en sus comidas. Posteriormente, se les compartirá imágenes y se les invitara a evaluarlas y se comparara con los que son proporcionados al niño escolar en su día a día.

III. **APROPIACIÓN:**

Hábitos alimentarios: los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia.

En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia y el colegio de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario.

La edad escolar es una etapa caracterizada por un crecimiento lento y estable; el crecimiento longitudinal es de 5-6 cm al año y el aumento de peso de 4 a 4,5 kg por año.

Horarios alimenticios:

- **El desayuno:** es una de las comidas más importantes del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar la ingesta.
- **La Media Mañana o Media Tarde(merienda):** Es el tiempo de comida entre el desayuno y almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo

principal hacer que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

- **Almuerzo:** es el momento del día en que se ingiere la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.
- **Cena:** se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir e impedir que las niñas y los niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.

Las raciones (por grupo de alimentos):

- **CEREALES:** requieren un total de 6-7 porciones diarias. Ejemplo: 1 ½ unidad de pan francés, 7 cucharadas de arroz, 1/2 plato de fideos, 9 unidades de galleta de soda, ¾ de taza de quinua, 1 unidad mediana de papa, camote amarillo, 1 rodaja pequeña de yuca blanca, 8 cucharadas de lentejas chicas cocidas, ¾ taza de frijoles.
- **VERDURAS:** se debe ingerir dos porciones diarias. Ejemplo: 1 unidad mediana de tomate, 10 arbolitos de brócoli, 2/3 de taza de vainitas, 1 unidad pequeña de zanahoria, 1 trozo pequeño de zapallo.
- **FRUTAS:** se debe ingerir 3 porciones diarias. Ejemplo: 1 unidad mediana de mandarina, melocotón, tuna, tumbo, cocona, 1 unidad pequeña de naranja,

mango, manzana, ½ unidad de plátano isla o seda, 10 unidades de uva, 1 tajada pequeña de papaya, 1 rodaja pequeña de piña.

- **LÁCTEOS:** se debe ingerir 2-3 porciones diarias. Ejemplo: 1/3 de leche evaporada descremada (en 1 taza), 3/4 de vaso de leche fresca, yogur, 1 tajada mediana de queso fresco, mantecoso.
- **CARNES:** se debe ingerir 2 porciones diarias. Ejemplo: 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, ½ filete mediano de cerdo pulpa, 4 cucharadas llenas de conserva de pescado de atún, 1 filete mediano de hígado de res, ½ filete mediano de pescado fresco, ½ filete mediano de pollo, carne pulpa, ½ taza de sangre cocida de pollo.
- **AZÚCAR:** 2 a 3 porciones diarias. Ejemplo: 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel, 2 cucharaditas de mermelada de fresa.
- **GRASAS:** se debe ingerir de 2-3 porciones diarias. Ejemplo: 2 cucharadas de aceite vegetal, 1 cucharada de mantequilla, 5 unidades de nueces.

Las porciones :

La educación nutricional ayudará a que las personas responsables de la alimentación tomen decisiones adecuadas para seleccionar, separar y planificar la alimentación del día a día.

Porción: lo definimos como la cantidad de alimento expresada en medidas caseras, aportando una determinada cantidad de calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas, una porción es intercambiable por un alimento de la misma lista y con un contenido similar de calorías y macronutrientes.

Valor nutricional y el tamaño de una porción: el valor nutricional se obtendrá de la cantidad de calorías y nutrientes que son asignados a una porción de acuerdo con la variedad de alimentos consumidos. Las porciones de alimentos se recomiendan según el requerimiento de energía del niño saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano.

Requerimiento nutricional del escolar: es importante conocer las cantidades energéticas que requiere el niño escolar para lograr mantenerlo en un adecuado estado nutricional garantizando el crecimiento y desarrollo óptimo y la prevención de enfermedades. Estos requerimientos dependen de la talla, peso y edad del niño. Se debe ingerir un total de 1750 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos.

- Desayuno 350 kcal.....20% por ciento.
- Media mañana 170 kcal.....10% por ciento.
- Almuerzo 700 kcal.....40% por ciento.
- Media tarde 175 kcal.....10% por ciento.
- Cena 350 kcal.....20% por ciento.

Pirámide de alimentación saludable: es una herramienta que brinda educación y promoción de la salud de manera gráfica y sencilla; logrando así identificar los alimentos que debemos consumir; además de la frecuencia y cantidad. Esta presenta lo siguiente:

Base de la pirámide: muestra el estilo de vida saludable donde se recomiendan ciertas técnicas y hábitos para que el cuerpo funcione correctamente y se acompañe de un estilo de vida saludable.

- ❖ Al menos 1 h diaria de actividad física.
- ❖ Salud mental sana evitando el estrés y la tensión.
- ❖ Técnicas de cocina saludable.
- ❖ Mantener una buena hidratación bebiendo de 4 a 6 vasos de agua al día.
- ❖ Alcanzar un balance de energía adecuado o control de peso.

●**Nivel 1:** consumo de comidas principales donde se recomienda el número de comidas que se deben realizar, desayuno, comida y cena. Las cantidades de alimentos están en función del ejercicio que se realice. Los alimentos en este nivel deben acompañarse de fibra vegetal y animal. Su consumo debe ser diario en algunas de las comidas.

●**Nivel 2:** frutas y verduras que no solo aportan una gran cantidad de nutrientes sino que limpian, hidratan y ayudan a mantener el organismo en perfecto funcionamiento.

●**Nivel 3:** proteínas y lácteos que mejoran la musculatura y ayudan a mantener nuestros huesos sanos y fuertes.

●**Nivel 4 y 5:** alimentos que deben ser consumidos de manera moderada y ocasional.

IV. TRANSFERENCIA: se les invitara a las madres a participar de un trabajo en equipo, se formarán grupos pequeños el cual tiene como objetivo describir en una hoja 1 ejemplo del menú incorporando las 5 comidas del día (desayuno, almuerzo ,cena e intermedios). Se busca que las madres puedan reconocer los alimentos clasificándolos, y

categorizarlos en porciones adecuadas y con cantidades que deben de contener en el plato saludable del escolar según la sesión brindada. Posteriormente se expondrá y se llevará a debate los ejemplos brindados y así todas las madres participan espontáneamente reforzando todo el conocimiento adquirido.

V. **EVALUACIÓN:** posteriormente se evaluará a las madres de familia con preguntas sobre el tema tratado para la evaluación del aprendizaje de la intervención. Asimismo, si existiera alguna pregunta o duda por parte de las participantes, las investigadoras estarán aptas a responder y así reforzaremos el aprendizaje adquirido.

Bibliografía:

- INS.Instituto Nacional de Salud. [internet]. Perú: INS;2019. Disponible en:<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-9-11-anos>
- Peña Quintana L. Alimentación del preescolar y escolar. Nutrición.[internet].2002. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- SENC.Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.[internet]. España: SENC.2015. Disponible en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
- Alejandrina ZP, Aurea BH - KALLPA. Para hacer talleres - Guía práctica para utilizar el modelo AMATE. 2007.

SESIÓN EDUCATIVA 4

TEMA: Seguridad e higiene en la preparación de alimentos..

- Definiciones: Seguridad e higiene de alimentos.
- Contaminantes de los alimentos.
- Definiciones: Limpieza y Desinfección de los alimentos.
- Importancia.
- Lavado y Desinfección correcta de alimentos.
- Lavado de manos: momentos y pasos.

TÍTULO: “Limpieza y desinfección, para una buena preparación”

DURACIÓN: 25 minutos aproximadamente.

PRESENTACIÓN: buenos días, madres de familia de la comunidad Villa San Juan. En este día de nuestra cuarta sesión educativa, hablaremos sobre la seguridad e higiene que se debe de tener en la preparación de los alimentos que proporcionamos a nuestros niños. Esperamos poder contar con su participación y que esta sesión sea de su agrado.

- I. **ANIMACIÓN:** se realizará una animación por parte de las investigadoras las cuales dramatizan un caso de una niña que ingiere un alimento sin antes haber sido descontaminado e higienizado, por lo cual, la niña luego de su ingestión del alimento presenta náuseas, fiebre, vómitos y diarrea. Luego se

les invita a las madres a debatir sobre la escena y socializar sus opiniones con respecto a lo sucedido.

II. MOTIVACIÓN: posteriormente a la dramatización, se llevará a cabo una serie de preguntas para identificar los conocimientos que las madres de familia tienen sobre el tema.

- ¿Qué conocen sobre el lavado de manos?
- ¿Creen que es necesario el lavado de manos y de los alimentos para su preparación o ingestión? ¿Por qué?

III. APROPIACIÓN:

Seguridad Alimentaria: es definida como el acceso oportuno y permanente de las familias a alimentos que sean seguros y suficientes en cantidad y calidad y que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer sus necesidades nutricionales, de manera que les permita llevar una vida sana y productiva.

Contaminantes de los alimentos:

- **Físicos:** tierra, pelos, papel, heces, etc.
- **Químicos:** pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.
- **Biológicos:** virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos.

Se debe tener en cuenta que los alimentos pueden llegar a contaminarse dentro de las siguientes etapas:

- **En la selección y compra**, verificar el estado de conservación al momento de adquirir los alimentos perecibles como las carnes, pescados, mariscos, productos lácteos y huevos. Además de constatar la fecha de vencimiento de los productos envasados.
- **Conservación**, en cuanto a los alimentos perecibles se debe tener en consideración la correcta refrigeración para un adecuado mantenimiento, en el caso de las menestras y harinas en envases apropiados y tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire. Es importante que los ambientes donde se conservan los alimentos se encuentren limpios y libres de insectos y roedores.
- **Preparación**, se debe garantizar la limpieza y orden del lugar de preparación de alimentos (cocina), el lavado de manos con agua y jabón antes de la preparación de los alimentos; mantener las uñas cortas; usar recipientes y utensilios de cocina limpios; asimismo, realizar un correcto lavado de los alimentos como las verduras y frutas con agua limpia; evitar preparar alimentos si se tiene alguna enfermedad infectocontagiosa o alguna herida en las manos.

Si no se cuenta con agua corriente, se debe almacenar el agua en recipientes limpios y garantizar que se encuentre bien tapado y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua.

- **Consumo**, antes de ingerir los alimentos asegurar el correcto lavado de manos con agua y jabón y procurar el uso de utensilios limpios.

Higiene de alimentos: es el conjunto de medidas necesarias para garantizar la limpieza, calidad y pureza de los alimentos en todas las fases como: producción, procesamiento y

conservación hasta el momento del consumo. Los alimentos se deben encontrar en condiciones óptimas y en buen estado para el consumo humano para proteger la salud.

❖ **Limpieza de los alimentos:** es eliminar cualquier residuo y contaminante presente del alimento como la tierra, barro, recubrimiento de elementos y otros restos de alimentos.

❖ **Desinfección de alimentos:** contribuye a la reducción y eliminación del número de microorganismos presentes en el alimento, mediante agentes químicos y/o métodos físicos, sin alterar la aptitud del alimento.

- **Importancia:**

Los alimentos como las frutas y verduras atraviesan varias etapas antes de llegar al consumo humano, donde pueden llegar a contaminarse con la tierra, agua o fertilizantes que hayan sido utilizados para su crecimiento, además, después de la cosecha estos alimentos pasan por muchas manos y se incrementa el riesgo de contaminación por la adherencia de microorganismos patógenos.

Lavado correcto de alimentos:

- En frutas y verduras delicadas: usar presión baja de agua.
- Frutas y verduras con mayor contacto de la tierra: Lavar a profundidad con ayuda de un cepillo, esponja o paño.
- En frutas con hojas: Lavar profundamente hoja por hoja y eliminar las primeras hojas que pueden ser las más contaminadas.

- En frutas con tallos: Lavar cuidadosamente y no cortar el tallo para evitar el ingreso de los microorganismos al interior del alimento.

Desinfección de alimentos:

- Utilizar 3 gotas de lejía por cada litro de agua.
- Dejar reposar las frutas y verduras por 30 minutos.
- • Para verduras dejarlas en solución por 5 minutos y enjuagar con agua limpia antes de consumirlas.
- • Luego enjuagarlas con agua limpia para consumirlas.

Momentos para el lavado de manos:

- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Antes de comer.
- Antes de manipular los alimentos y cocinar.
- Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños.
- Antes y después de atender familiares enfermos en casa.
- Después de usar el baño para la micción y/o defecación.
- Después de la limpieza del hogar.
- Después de manipular animales.
- Después de tocar objetos o superficies contaminadas (Ej. residuos sólidos, dinero, pasamanos de las unidades de servicio de transporte, etc.)

Pasos para un correcto lavado de manos:

El lavado de manos tiene 11 pasos y dura de 40-60 segundos, teniendo como base 20 segundos de frotación con el fin eliminar microorganismos.

1. Mojarse las manos.
2. Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano.
3. Frotar las palmas entre sí.
4. Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
5. Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
7. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
8. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
9. Enjuagar las manos.
10. Secarlas con una toalla de un solo uso.
11. Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

Pasos para una correcta desinfección de manos:

Este procedimiento tiene 8 pasos y dura entre 20-30 segundos y tiene la finalidad de eliminar las bacterias transitorias y ciertos microorganismos residentes.

1. Emplee en la palma de la mano, una cantidad necesaria para cubrir las superficies lavadas.
2. Frotar las palmas entre sí.
3. Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
4. Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
5. Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
6. Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, viceversa.
7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
8. Una vez seca las manos son seguras.

IV. TRANSFERENCIA: se procederá a realizar el lavado correcto de alimentos por parte de las investigadoras con cada alimento con la participación de las madres que responden como se debería realizar el lavado de ese alimento según la sesión. Posteriormente se procederá a realizar la demostración del correcto lavado y además las investigadoras realizarán conjuntamente con las madres participantes el correcto lavado de manos según los pasos descritos.

V. EVALUACIÓN: se realizarán las preguntas descritas en la motivación para evaluar los cambios en las respuestas de las madres con la intervención brindada. Asimismo, se

les brindará a las madres una hoja para que escriban un color para el sorteo de preguntas, las investigadoras elaborarán las preguntas sobre el tema tratado en papeles de colores donde las madres con dicho color escrito en la hoja tendrán que socializar la respuesta de la pregunta realizada.

Fuente bibliográfica:

- Ministerio de Salud. Guía técnica para la implementación del proceso de higiene de manos en los establecimientos de salud. 2016. Disponible en:<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3554.pdf>
- Ministerio de Salud. Directiva Sanitaria N° 04 8 - MINSA/DGPS-V.01 Directiva Sanitaria para promocionar el lavado de manos como práctica saludable en el Perú. 2012. [Internet]. Gob.pe. Disponible en:https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/404959/Directiva_Sanitaria_Lavado_de_Manos.pdf
- Ministerio de Salud; Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria. Lavado y desinfección Frutas y Verduras. Disponible en:http://www.digesa.minsa.gob.pe/Orientacion/LAVADO_DESINFECCION_FRUTAS_VERDURAS.pdf

SESIÓN EDUCATIVA 5

TEMA: Sesión demostrativa: Preparación de lonchera saludable.

TÍTULO: “Lonchera saludable - Niño saludable”

DURACIÓN: 25 minutos aproximadamente.

PRESENTACIÓN: continuamos con la última sesión del día de hoy. Agradecemos su compromiso de haber participado en las intervenciones educativas que hemos brindado y culminaremos realizando nuestra última sesión con una demostración de un plato saludable que podemos preparar para las loncheras de nuestros niños, además de reforzar la sesión anterior en cuanto a la seguridad en preparación de alimentos.

- I. **ANIMACIÓN:** se les hará entrega de una hoja y plumón para que cada una en base a su experiencia elabore una receta creativa y los insumos respectivos que utilizaría con el insumo principal que será la “sangrecita” y luego, se hará la socialización.
- II. **MOTIVACIÓN:** seguidamente, se entregará a las madres unas tarjetas de colores el cual permitirá evaluar sus propias recetas y comentaran de acuerdo con el color de las tarjetas comentaran los aportes nutritivos que tienen sus recetas.
 - rojo: alimentos no nutritivos.
 - amarillos: alimentos parcialmente nutritivos.
 - verdes: alimentos nutritivos.
- III. **APROPIACIÓN:**

Sesión demostrativa:

La sesión demostrativa consistirá en:

1. Realizar los pasos correctos de lavado de manos antes, durante y después.
2. Elaborar una lonchera escolar saludable: **PAN CON SANGRECITA Y BEBIDA SALUDABLE.**

CONSIDERACIONES POR SEGUIR DURANTE LA PREPARACIÓN:

- Se realizará el lavado de manos, antes de comenzar con la preparación y asegurar el lavado de todos los materiales y/o utensilios y por último los insumos (agua potable limpia o hervida).
- Se debe sancochar los alimentos que no se pueden comer crudos. Cada uno en forma individual.
- Los alimentos de origen animal como las carnes, hígado, bofe, bazo y sangrecita (limpia de plumas) deberán cocinarse completamente para luego ser picadas y colocadas en el envase rotulado del kit de sesiones demostrativas, según corresponda.
- Se basará de acuerdo con las sesiones anteriores y se considerará la información en cuanto a los agregados como la sal, azúcar, aceite o condimentos a las preparaciones.
- Todos los envases del kit que contienen alimentos serán rotulados y mostrados en la sesión. Deben contar con una tapa para evitar la contaminación externa.

- El agua se colocará en su envase original y, de haber hervido el agua, deberá colocarse en las jarritas del kit de sesiones demostrativas.

AMBIENTE Y PREPARACIÓN: Se acondicionará un espacio lavado de manos remoto y de la mesa demostrativa para la preparación de los alimentos.

CONTENIDO DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Lonchera escolar saludable: es una preparación que se ingiere entre comidas en la escuela, esta no reemplaza el desayuno, ni al almuerzo o cena. Tiene como finalidad nutrir al niño en edad escolar. Debe ser:

- Sencillo al elaborar.
- Debe ser cómodo para llevar.
- No debe pesar.
- Alto en nutrientes.
- Debe ser ahorrador.

Se les presentará una lista de recetas saludables para la lonchera del escolar que contribuirá con la nutrición adecuada mejorando el rendimiento escolar y al desarrollo de las actividades escolares con mucha energía. Dentro de las recetas se encuentran:

1. Pan con pollo y verduras, durazno y agua de carambola.
2. Choclo rebozado con huevo, tuna y refresco de cebada.

3. Papa con huevo sancochado, mandarina y agua de carambola.
4. Pan con pejerrey frito, mandarina y limonada.
5. Choclo con queso, mandarina y limonada.
6. Pan con sangrecita, mandarina y limonada (receta seleccionada).
7. Pan con torreja de sangrecita, naranja y jugo de naranja.
8. Pan con palta y huevo sancochado, granadilla y agua de manzana.
9. Pan con queso y espinaca, mandarina y agua de membrillo.
10. Pan con atún, mandarina y refresco de piña.

ELABORACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE

- ✓ Pan con sangrecita, mandarina y carambola.

INSUMOS:

- pan.
- 2 cucharadas de sangrecita.
- 1 cda de aceite vegetal.
- una cebolla.
- 1 limón.

- sal yodada.
- $\frac{1}{4}$ de carambola.
- 1 cda de azúcar.
- 1 mandarina.

PASOS:

1. Se debe picar la cebolla en forma de cubos pequeños, lavar y colocar en un recipiente.
2. Se agrega la un limón y la sal al gusto, y se deja por un momento que se integren los sabores.
3. Luego, se debe añadir la sangrecita y se debe mezclar toda la preparación.
4. Se tiene que cortar el pan y agregar la preparación.
5. Por último, se hace hervir por 10 a 15 minutos con canela y clavo la carambola. se deja enfriar para después licuarlo. se licua y se pasa por una coladera para tener una mezcla uniforme.
6. Se debe colocar en recipientes adecuados. Los productos deben ser de silicona, fáciles de limpiar, livianos y con seguros antiderrames. También es importante que pueda ser usado en microondas, en la nevera y lavavajillas.

DATO IMPORTANTE: no se beneficia el escolar enviando el desayuno como lonchera, por lo se le resta nutrientes al escolar lo cual mostrará agotamiento, cansancio y bajo rendimiento escolar. EL DESAYUNO NO REEMPLAZA A LA LONCHERA.

- IV. **TRANSFERENCIA:** se procederá a realizar la formación de grupos para elaborar una exposición de nuevas propuestas de loncheras saludables que irán a realizar a sus hijos en edad escolar.
- V. **EVALUACIÓN:** por último, se evaluará a las madres de familia con preguntas sobre las prácticas realizadas evaluando el aprendizaje de la intervención. Asimismo, si existe alguna duda, la madre está en la libertad de poderlo manifestar y posterior a ello, nosotras apoyaremos en responder.

Fuente bibliográfica:

- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Recetario Escolar Primaria [Internet]. Issuu. Disponible en: https://issuu.com/ins_cenan/docs/recetario_escolar_primaria
- Ministerio de Salud. Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil [Internet].2013. Disponible en: <https://www.cnp.org.pe/pdf/DOCUMENTO%20T%C3%89CNICO%20DE%20SESIONES%20DEMOSTRATIVAS.pdf>
- INS presentó las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia [Internet]. Instituto Nacional de Salud. 2019. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>

ANEXO N° 6

LISTA DE COTEJO PARA LA VALIDACIÓN DEL CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Sesión N° : “ “		
CRITERIOS	SI	NO
ÍNDICE:		
I. Presentación:		
¿La presentación de las expositoras es adecuada?		
¿Brinda la información del tema a abordar?		
II. Animación:		
¿La dinámica es apropiada para la población?		
III. Motivación:		
¿Se toma en cuenta la participación y conocimientos previos antes de brindar el tema?		
¿La motivación es adecuada según el tema a abordar?		
VI. Apropiación:		

¿El contenido del tema es entendible?		
¿El contenido se encuentra acorde al título del tema?		
¿El contenido del tema es adecuado?		
V. Transferencia:		
¿La transferencia de información que se pretende brindar es adecuada?		
.Evaluación:		
¿La dinámica planteada es adecuada para brindar una retroalimentación efectiva y realizar la evaluación de comprensión del tema al finalizar la intervención?		

ANEXO N° 7

Declaración y/o consentimiento sobre la ejecución de un proyecto de investigación en la Comunidad "Villa San Juan" – San Juan de Miraflores

Lima, 20 de agosto, 2023

Yo Darío Díaz Aguirre, con DNI [REDACTED] En mi cargo como dirigente de la comunidad "Villa San Juan" en el distrito de San Juan de Miraflores, autorizo voluntariamente la ejecución de este estudio, siendo informado previamente por las investigadoras. Asimismo, indicar que comprendo de las actividades específicas en mención que se llevarán a cabo durante todo el proceso de desarrollo, además, de tener conocimiento que las madres participantes de la comunidad firmarán su propio consentimiento y podrán retirarse del estudio sin generar algún daño.

Exido este documento para los fines pertinentes.



Dirigente de la Comunidad Villa San Juan

ANEXO N° 8

CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Número de cuestionario: _____

Fecha de llenado: ____/____/_____

DATOS GENERALES:

1.Nombre: 2.DNI:.....

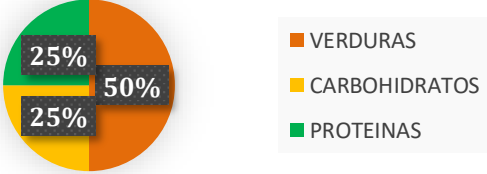
3.Edad:4. Grado de instrucción: a. Primaria incompleta() b. Primaria completa() c. Secundaria incompleta() d. Secundaria completa e. Técnico Superior () e. Superior Universitario () 5. Estado civil: a. soltera () b. casada () c. conviviente () d. Viuda () e. Divorciada/Separada () 6. Ocupación a. Ama de casa () b. Trabajo independiente () c. Trabajo dependiente () especificar..... 7. Número de hijos: 8. Edad del niño escolar:.....

INSTRUCCIONES:

Estimada madre de familia, le agradecemos por su colaboración en participar de esta encuesta con la finalidad de obtener datos para un estudio de investigación , asimismo, recordar que dicha encuesta es totalmente de carácter confidencial y anónimo. A continuación, usted observará una tabla con una serie de enunciados sobre la alimentación de su niño(a), por lo cual le solicitamos leerlas cuidadosamente y

responderlas con total sinceridad marcando con una X en la casilla que más se adecue a la respuesta en relación a las prácticas alimentarias que usted brinda a su niño(a).

Enunciados	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
1. Brindo el desayuno del día a mi niño(a) en su lonchera escolar				
2. ¿Durante la alimentación de mi niño(a) proporciono más de 1 vez a la semana golosinas?				
3. Brindo más de 3 veces a la semana alimentos fritos en la alimentación de mi niño(a)				
4. Uso preparaciones que aporten poca grasa como alimentos sancochados, asados, a la plancha, al horno, al vapor y con poca sal dentro de la semana				
5. Incluyo más de un carbohidrato como el pan, arroz, fideos ,papa dentro del desayuno, almuerzo y cena de mi niño(a).				
6. Incluyo al menos 2 frutas diarias en la alimentación de mi niño(a) que se distribuye en casa y/o la lonchera.				
7. Incluyo pescado por lo menos dos veces por semana en la alimentación de mi niño(a)				
8. Incluyo en la alimentación de mi niño(a): hígado, bazo o sangrecita dentro de la semana				
9. Brindo menestras tres veces por semana a mi niño(a).				
10. Proporciono 5 a 6 vasos de agua diariamente a mi niño.				

<p>11. La frecuencia de la alimentación de mi niño(a) es:</p> <p>Desayuno - Media mañana - Almuerzo – Media tarde -Cena</p>				
<p>12. Incluye 2 porciones de lácteos (leche, yogurt, queso) en la alimentación diaria de mi niño(a)</p>				
<p>13. Con qué frecuencia brindo a mi niño(a) alimentos como la palta, aceite vegetal y/o frutos secos en la semana</p>				
<p>14. El almuerzo de mi niño representa el mayor porcentaje (30%) dentro de su alimentación durante el día.</p>				
<p>15. Brindo verduras variadas al menos una vez al día a mi niño(a)</p>				
<p>16. Distribuyo diariamente el plato de mi niño(a) de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS: 50% o ½ del plato 2. PROTEÍNAS: 25% o ¼ del plato (pollo, pescado) 3. CEREALES: 25% o ¼ del plato (arroz, fideos, papa, yuca, camote, legumbres) <p style="text-align: center;">DISTRIBUCIÓN DEL PLATO DE COMIDA</p> 				
<p>17. Lavo las manos de mi niño(a) con agua y jabón al menos de 40 a 60 segundos antes de cada comida</p>				
<p>18. Se realiza el lavado de manos antes de la preparación de los alimentos</p>				
<p>19. Con qué frecuencia realiza la desinfección (con lejía) de las frutas y/o verduras</p>				

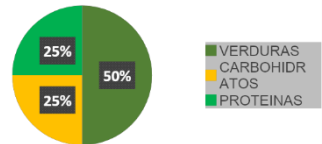
20. Al comprar alimentos envasados observó la fecha de vencimiento

--	--	--	--

ANEXO N°9

Puntaje otorgado por cada ítem del cuestionario

Enunciados	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
1. Brindo el desayuno del día a mi niño(a) en su lonchera escolar	1	2	3	4
2. ¿Durante la alimentación de mi niño(a) proporciono más de 1 vez a la semana golosinas?	1	2	3	4
3. Brindo más de 3 veces a la semana alimentos fritos en la alimentación de mi niño(a)	1	2	3	4
4. Uso preparaciones que aporten poca grasa como alimentos sancochados, asados, a la plancha, al horno, al vapor y con poca sal dentro de la semana	4	3	2	1
5. Incluyo más de un carbohidrato como el pan, arroz, fideos ,papa dentro del desayuno, almuerzo y cena de mi niño(a).	1	2	3	4
6. Incluyo al menos 2 frutas diarias en la alimentación de mi niño(a) que se distribuye en casa y/o la lonchera.	4	3	2	1
7. Incluyo pescado por lo menos dos veces por semana en la alimentación de mi niño(a)	4	3	2	1
8. Incluyo en la alimentación de mi niño(a): hígado, bazo o sangrecita dentro de la semana	4	3	2	1
9. Brindo menestras tres veces por semana a mi niño(a).	4	3	2	1

10. Proporciono 5 a 6 vasos de agua diariamente a mi niño.	4	3	2	1
11. La frecuencia de la alimentación de mi niño(a) es: Desayuno - Media mañana - Almuerzo – Media tarde -Cena	4	3	2	1
12. Incluye 2 porciones de lácteos (leche, yogurt, queso) en la alimentación diaria de mi niño(a)	4	3	2	1
13. Con qué frecuencia brindo a mi niño(a) alimentos como la palta, aceite vegetal y/o frutos secos en la semana	4	3	2	1
14. El almuerzo de mi niño representa el mayor porcentaje (30%) dentro de su alimentación durante el día.	4	3	2	1
15. Brindo verduras variadas al menos una vez al día a mi niño(a)	4	3	2	1
16. Distribuyo diariamente el plato de mi niño(a) de la siguiente manera: 1. VERDURAS: 50% o ½ del plato 2. PROTEÍNAS: 25% o ¼ del plato (pollo, pescado) 3. CEREALES: 25% o ¼ del plato (arroz, fideos, papa, yuca, camote, legumbres)	4	3	2	1
<p>DISTRIBUCIÓN DEL PLATO DE COMIDA</p>  <p>■ VERDURAS ■ CARBOHIDRATOS ■ PROTEINAS</p>				
17. Lavo las manos de mi niño(a) con agua y jabón al menos de 40 a 60 segundos antes de cada comida	4	3	2	1
18. Se realiza el lavado de manos antes de la preparación de los alimentos	4	3	2	1
19. Con qué frecuencia realiza la desinfección (con lejía) de las frutas y/o verduras	4	3	2	1
20. Al comprar alimentos envasados observó la fecha de vencimiento	4	3	2	1

ANEXO N° 10



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CONSTANCIA-CIEI-E-254-41-23

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el comité institucional de ética en investigación aprobó la **ENMIENDA/MODIFICACIÓN** del proyecto de investigación señalado a continuación.

Título del Protocolo : "Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de niños en edad escolar de una comunidad de Lima, 2023"

Código SIDISI : 206048

Investigador(a) principal(es) : Barreda Lozada, Mary Camen
Cordova Quispe, Katherine

La **enmienda/modificación** corresponde a los siguientes documentos:

1. Protocolo de investigación, versión 2.0 de fecha 26 de setiembre del 2023.
2. Consentimiento informado, versión 2.0 de fecha 26 de setiembre del 2023.

Lima, 24 de octubre del 2023.



Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

lar



CONSTANCIA-CIEI-R-276-39-23

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el comité institucional de ética en investigación aprobó la **RENOVACIÓN** del proyecto de investigación señalado a continuación.

Título del Proyecto : **“Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de niños en edad escolar, 2023”**

Código SIDISI : **206048**

Investigador(a) principal(es) : **Barreda Lozada, Mary Camen
Córdova Quispe, Katherine**

Cualquier enmienda, desviaciones y/u otras eventualidades deberá ser reportada a este Comité de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada **6 meses** el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste.

La presente **RENOVACIÓN** tiene vigencia desde el **10 de octubre del 2023** hasta el **09 de octubre del 2024**.

Asimismo el Comité toma conocimiento del Informe Periódico de Avances del estudio de referencia. Documento recibido en fecha 27 de setiembre del 2023.

Los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

Lima, 10 de octubre del 2023.



Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

/or