



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA
EN EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN ALIMENTACIÓN
SALUDABLE DE PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DE HUARAL – 2024

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL NURSING INTERVENTION IN
THE KNOWLEDGE OF MOTHERS ON HEALTHY EATING IN
PRESCHOOLERS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION
IN HUARAL – 2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

ALEJANDRA SARAIT BARRIENTOS HINOSTROZA

ALLYSON ROSARIO PIANTO NUÑEZ

ASESORA

FRANCISCA VILMA PEREZ SAAVEDRA

LIMA – PERÚ

2025

JURADO

Presidente: MG. JULIA RAQUEL MELENDEZ DE LA CRUZ

Vocal: MG. LOURDES HANINA TUCTO GARCIA

Secretario: MG. CARLOS CHRISTIAN MELGAR MORAN

Fecha de Sustentación: 02 de junio de 2025

Calificación: Aprobado

ASESOR DE TESIS

ASESORA

MG. FRANCISCA VILMA PEREZ SAAVEDRA

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0003-4833-8345

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor incondicional y constante respaldo a lo largo de esta etapa académica; a mi hermano, por su compañía alentadora y apoyo sincero; a mis padrinos, por su afecto y confianza. A cada uno de ustedes, mi más profundo agradecimiento por ser pilares fundamentales en la culminación de este logro.

Allyson Rosario Pianto Nuñez

DEDICATORIA

A mi abuelito, que desde el cielo me guía. Este logro es por él, por todo lo que me enseñó y por cuánto lo extraño. A mi mamá, por su amor infinito, su apoyo incondicional y por ser mi mayor ejemplo de fortaleza. A mi hermana, mi sobrina y mi novio, por su cariño constante y por acompañarme con amor en este camino.

Alejandra Barrientos Hinostroza

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a nuestra asesora Mg. Francisca Vilma Pérez Saavedra por su valiosa orientación, dedicación y constante disposición durante la realización de este estudio. Extendemos nuestro agradecimiento a las profesoras y a la directora de la Institución Educativa “Óscar Beckermeyer Pazos” de la provincia de Huaral, por su apertura y colaboración, así como por facilitarnos el desarrollo de nuestro trabajo. Asimismo, expresamos nuestra gratitud a todas las madres participantes por su compromiso y disposición para formar parte de este estudio.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Tesis autofinanciada

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras declaran que no tienen intereses financieros o relaciones personales en competencia que pudieran haber influido en el presente trabajo de investigación.

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA
EN EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN ALIMENTACIÓN
SALUDABLE DE PREESCOLARES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DE HUARAL – 2024

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL NURSING INTERVENTION IN
THE KNOWLEDGE OF MOTHERS ON HEALTHY EATING IN
PRESCHOOLERS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION
IN HUARAL – 2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

ALEJANDRA SARAIT BARRIENTOS HINOSTROZA
ALLYSON ROSARIO PIANTO NUÑEZ

ASESORA

FRANCISCA VILMA PEREZ SAAVEDRA

LIMA – PERÚ

2025

19% Similitud Filtros

estándar

Fuentes

Mostrar las fuentes solapadas i ☐

1 Internet	hdl.handle.net	7%
56 bloques de texto	632 palabra que coinciden	
2 Internet	repositorio.ucv.edu.pe	2%
18 bloques de texto	208 palabra que coinciden	
3 Internet	repositorio.upch.edu.pe	2%
11 bloques de texto	152 palabra que coinciden	
4 Internet		

TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	
ABSTRACT	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos	15
III. MATERIAL Y MÉTODOS	16
Diseño del estudio	16
Población	16
Muestra	16
Criterios de inclusión	17
Criterios de exclusión	17
Procedimiento y técnicas	17
Técnica de recolección de datos e instrumento	20
Aspectos éticos del estudio	22
Análisis	23
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	38
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	39
VIII. TABLAS, GRAFICOS Y FIGURAS	51
ANEXOS	

RESUMEN

El desequilibrio nutricional es un problema social recurrente en niños en la edad preescolar, este problema se encuentra relacionado con una alimentación inadecuada, la causa principal es el escaso conocimiento que pueden tener las progenitoras en la preparación de las comidas de sus niños, pues se ha demostrado que las madres son las encargadas de realizar la elaboración de comidas (2).

Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento de las madres sobre la alimentación saludable de preescolares en la I.E “Oscar Berckemeyer Pazos” de Huaral – 2024. **Material y métodos:** Este estudio tuvo un enfoque de carácter cuantitativo, diseño pre experimental y de corte longitudinal. La población estaba constituida por 42 madres, sin embargo, la muestra por convicción fue de 30 madres de preescolares. Como parte del proceso de recolección de información se consideró el uso de la encuesta, la cual fue validada de forma previa demostrando un adecuado coeficiente de confiabilidad ($\text{Alfa} > 0.7$). El software Epi Info versión 7.2. fue empleado para el análisis, se hizo uso de la prueba T de Student pareada. **Resultados:** La intervención educativa fue estadísticamente significativa con un valor de $p = 0,001$, donde el porcentaje de progenitoras con un alto nivel de conocimiento subió de 0% a 43% **Conclusiones:** El programa de intervención realizado tuvo efectividad en el desarrollo de los conocimientos sobre la alimentación saludable en las progenitoras.

Palabras claves: enfermería, madres, preescolar. (DeCS).

ABSTRACT

Nutritional imbalance is a recurrent social problem in preschool children; this problem is related to inadequate nutrition. The main cause is the limited knowledge that parents may have in the preparation of meals for their children, as it has been shown that mothers are responsible for the preparation of meals (2). **Objective:** To determine the effectiveness of an educational nursing intervention on the knowledge of mothers about healthy eating in preschoolers at the I.E “Oscar Berckemeyer Pazos” of Huaral - 2024. **Material and methods:** This study had a quantitative approach, pre-experimental and longitudinal design. The population consisted of 42 mothers; however, the conviction sample was 30 mothers of preschoolers. As part of the data collection process, the use of the survey was considered, which was previously validated, demonstrating an adequate reliability coefficient ($\text{Alpha} > 0.7$). Epi Info version 7.2 software was used for the analysis, and the paired Student's t-test was used. **Results:** The educational intervention was statistically significant with a value of $p = 0.001$, where the percentage of parents with a high level of knowledge increased from 0% to 43%. **Conclusions:** The intervention program carried out was effective in the development of knowledge about healthy eating in the parents.

Keyword: nursing, mothers, preschool (MeSH).

I. INTRODUCCIÓN

Para establecer una alimentación saludable y adecuada en la población infantil, es importante que se proporcione en sus comidas los nutrientes esenciales para el organismo con la finalidad de reducir los posibles desarrollos de afecciones relacionadas con la mala alimentación, como las enfermedades no transmisibles (1). Una alimentación saludable implica la ingesta variada de nutrientes, los cuales deben ser consumidos en cantidades apropiadas según los requerimientos de la persona (1).

En el Perú, la nutrición inadecuada sigue siendo un problema significativo, sobre todo en niños desde la etapa preescolar. Esta problemática está estrechamente vinculada a una deficiente alimentación, siendo una de sus causas el conocimiento limitado que tienen los cuidadores sobre la preparación adecuada de ciertos tipos de alimentos o dietas dirigidas a los niños (2). Las progenitoras quienes con frecuencia son las encargadas de la elaboración de las comidas juegan un rol crucial en este aspecto (2). Además, el Ministerio de Salud (MINSA) (3), a través de su labor de vigilancia sobre el estado de salud y nutrición infantil, pone en evidencia la magnitud de este problema. Esta situación es validada por el Instituto Nacional de Salud (4), que indica que, durante el año 2022, de cada 10 niños por debajo de los 5 años uno presentó exceso de peso, destacando a Lima como uno de los departamentos con mayor prevalencia, con un 12,9 %.

Del mismo modo, un estudio llevado a cabo en julio del año 2019 en Lima y Huaral, donde se evaluaron 13 202 niños con edades por debajo de los cinco años, detectó un 7 % de casos de desnutrición. Además, se examinó a 258 niños, de los cuales el

27,8 % tenía anemia y el 6,1 % desnutrición crónica. Asimismo, entre los 104 168 menores cuyas edades rondaban de 6 a 35 meses, el 38,6 % presentaba anemia (3).

Por otro lado, la fase preescolar comprende desde los 2 hasta los 5 años. Durante esta etapa, una alimentación adecuada es esencial para su óptimo desarrollo. En este intervalo, los niños comienzan a ganar independencia, inician su educación formal y presentan una variabilidad en su interés por los alimentos, con preferencias marcadas y rechazos ocasionales (5). En esta etapa, adquieren estilos de alimentación que se determinan dentro del hogar, los cuales repercuten hasta la vida adulta. Esto provoca que los hábitos alimenticios adquiridos durante esta etapa tengan una influencia considerable en su bienestar a largo plazo. Una alimentación equilibrada y variada no solo favorece su crecimiento físico y desarrollo cognitivo, sino que además disminuye la probabilidad de sufrir de alguna enfermedad como el sobrepeso, la diabetes y afecciones al corazón en la adultez (6–8).

Asimismo, una alimentación equilibrada se basa en una adecuada ingesta de los nutrientes y componentes indispensables para el desarrollo y el funcionamiento del cuerpo. Estos alimentos se clasifican en dos tipos: macronutrientes y micronutrientes (10, 11).

Los macronutrientes incluyen proteínas, carbohidratos y lípidos (12). En particular, las proteínas cumplen la función de construir y reparar tejidos u órganos. Ellos se encuentran en alimentos de origen animal, como el huevo, el pescado y la carne, así como en alimentos de origen vegetal, como las nueces, las menestras y las almendras. En la edad preescolar, se sugiere consumir entre 2 y 3 raciones al día (13).

Por otro lado, los carbohidratos tienen la función de proporcionar energía al organismo y se dividen en dos tipos: los simples, que se descomponen rápidamente y se encuentran en alimentos como el azúcar, la miel y las frutas; y los complejos, que se descomponen lentamente y están presentes en alimentos como la papa, el camote, el arroz, la yuca y la quinua. En esta etapa, se sugiere una ingesta de entre 4 y 6 raciones diarias para garantizar la energía necesaria durante el crecimiento (13).

Finalmente, los lípidos, otro macronutriente esencial, desempeñan un papel fundamental en el aporte de energía, la protección de los órganos y la absorción de vitaminas liposolubles. Además, contribuyen a generar una sensación de saciedad. Estos nutrientes se hallan en el aguacate, aceite de oliva, el pescado graso y los frutos secos. Durante la edad preescolar, se recomienda un consumo de 3 a 5 raciones pequeñas al día para asegurar un aporte nutricional adecuado (13).

En cuanto a los micronutrientes, estos comprenden las vitaminas y los minerales (12). Las vitaminas constituyen nutrientes fundamentales que el cuerpo requiere en cantidades reducidas para poder funcionar de forma adecuada. Contribuyen en el crecimiento, la reparación de tejidos y al metabolismo. Se clasifican en hidrosolubles (como la vitamina C y las pertenecientes al complejo B) y liposolubles (como las vitaminas A, D, E y K).

Por su parte, los minerales permiten regular diversas funciones del cuerpo. Por ejemplo, el hierro, esencial para que se forme la hemoglobina, está presente en carnes y legumbres; el calcio, necesario para el desarrollo óseo, se obtiene de los lácteos y vegetales de hoja verde; el zinc, fundamental para el crecimiento infantil,

se encuentra en carnes y frutos secos; el yodo, esencial para la producción hormonal, se adquiere a través de la sal yodada y el pescado; y el sodio, significativo para el equilibrio hídrico del preescolar, se encuentra en diversos alimentos procesados y naturales (11).

Asimismo, el agua es un nutriente esencial que debe ingerirse diariamente, ya que favorece la digestión de los alimentos y la eliminación de productos catalogados como desechos, siendo también fundamental para la producción de jugos digestivos (11).

En este contexto, el plato nutricional propuesto por el Ministerio de Salud (MINSA) (13) actúa como una guía visual que orienta la distribución adecuada de los alimentos en porciones apropiadas para cada comida, fomentando el equilibrio en la dieta diaria. Esto cobra especial relevancia a partir de los 2 años, cuando las necesidades energéticas de los preescolares oscilan entre 1 250 kcal por día. Además, se recomienda ofrecer entre 20 y 30 variedades de alimentos a lo largo de la semana, asegurando así un aporte nutricional completo durante esta etapa de desarrollo (10).

El plato debe tener un diámetro de 21 centímetros y dividirse en tres secciones. La primera, que ocupa la mitad del plato, debe llenarse con verduras. La segunda sección, correspondiente a un cuarto del plato, debe contener carbohidratos complejos como arroz integral, quinoa o legumbres. Finalmente, el otro cuarto del plato debe incluir una fuente de proteínas, como carne, pescado o huevo (14, 18).

Asimismo, la distribución de los alimentos en la etapa preescolar debe organizarse en cinco comidas diarias, en las cuales cada una debe aportar un porcentaje específico de calorías. Durante el desayuno y la mañana los alimentos deben aportar entre un 25 % y 30 % de las calorías diarias, el almuerzo entre un 15 % y 20 %, y la cena entre un 25 % y 30 % (18).

Los factores que determinan una alimentación saludable se conocen como internos y externos (14). Los internos se relacionan con aspectos genéticos, como las preferencias o el rechazo hacia ciertos alimentos. El gusto cumple un papel relevante, ya que el ser humano presenta una predisposición genética hacia sabores dulces y una mayor resistencia hacia los sabores amargos (14). Por otro lado, los factores externos incluyen influencias culturales, las cuales afectan el conocimiento, las costumbres y la definición de conductas alimentarias. Estas influencias inciden en las decisiones de las madres al momento de seleccionar los alimentos que consideran beneficiosos para sus hijos (15). Por ello, es indispensable que las madres de preescolares conozcan cuáles son los alimentos que no aportan valor nutricional, a fin de prevenir la aparición de enfermedades (15).

Es fundamental que las madres comprendan el concepto de alimentación saludable, ya que desempeñan un rol destacado en la alimentación del preescolar. Además, tienen mayor control sobre la disponibilidad y selección de los alimentos que se ofrecen a los niños, tomando decisiones en función de sus propios criterios (15). Por lo tanto, es esencial que las madres posean conocimientos adecuados sobre nutrición infantil, considerando que los preescolares deben consumir alrededor de 1 250 kcal diarias obtenidas de diversos grupos alimenticios (16).

En el ámbito de la salud infantil, la enfermería escolar desempeña un rol clave al enfocarse en prevenir posibles enfermedades y promover una salud adecuada durante la etapa preescolar. En esta fase, resulta esencial el seguimiento del desarrollo y el control del crecimiento, funciones que están a cargo del profesional de enfermería. Por ello, es fundamental implementar estrategias periódicas que fortalezcan los programas de salud escolar (19).

Por ello, el Ministerio de Salud implementó el Plan de Salud Escolar 2020-2021, una estrategia orientada a promover hábitos saludables en estudiantes de instituciones públicas, incluidos los preescolares, buscando brindar un estilo de vida adecuado (3).

Por otro lado, para cumplir con lo establecido el documento técnico recomienda incorporar al profesional de enfermería en el entorno escolar (3). Además, indica que estos profesionales cumplen un rol esencial al ofrecer asesoría nutricional a las madres o apoderados, para informarles sobre la relevancia de una dieta equilibrada. Del mismo modo, el documento técnico señala que se debe generar un entorno de confianza y empatía entre el profesional de enfermería y la madre para poder brindar un seguimiento y estrategias adecuadas que aseguren la salud de los preescolares (3).

Una de las estrategias que se implementa por el personal de enfermería es la intervención educativa, la cual según el pedagogo Paulo Freire (20), es una técnica orientada a mejorar los conocimientos adquiridos de las madres mediante estrategias implementadas dentro de las actividades realizadas.

Del mismo modo, lo que caracteriza a la intervención educativa es su enfoque, en el cual se necesita un agente, un sujeto y un acto, para lograr la finalidad de obtener datos esenciales sobre una adecuada alimentación (20). Por ello, se puso en práctica la educación alimentaria y nutricional mediante una combinación de estrategias pedagógicas basadas en evidencia y enfocadas en los hábitos de alimentación saludable. Además, es esencial involucrar activamente a profesionales de salud junto al responsable principal de la familia en la elaboración de las comidas de los preescolares (20).

Adicionalmente, las fases de una intervención educativa consisten en realizar en primer lugar la planificación, que es el intercambio de ideas para la construcción y edificación de un plan que tengan objetivos esperados en la población de madres. La segunda fase es la ejecución que consiste llevar a la práctica toda la construcción que se realizó del programa. La tercera fase es la evaluación que consiste en establecer criterios que permitan verificar que el programa que se les brindó a las madres fue eficaz (21).

Por otro lado, la intervención educativa desde el enfoque en enfermería está dirigida a la promoción en la salud. Por lo tanto, según la teórica Nola Pender (22), se debe considerar aspectos importantes que intervengan en los comportamientos y decisiones que adoptan los individuos para lograr así una modificación saludable de estas mismas. Del mismo modo, se establecieron las condiciones para obtener un aprendizaje y comportamiento modelo inspirados en la teoría de Pender (22).

La primera condición es la atención, que es la capacidad cognitiva de las madres para poder concentrarse e interesarse en aprender sobre la alimentación saludable.

La segunda condición es la retención, que es la destreza que tienen las madres de los preescolares de almacenar información sobre qué consiste la alimentación saludable. La tercera condición es la reproducción, que consiste en la habilidad de aplicar lo aprendido y replicarlo para demostrar cual es la alimentación saludable. Por último, la cuarta condición es la motivación, la cual es una razón de las madres para querer implementar una alimentación saludable en el preescolar (22).

Asimismo, la efectividad de una acción educativa representa el logro del objetivo planteado, de tal manera, para poder alcanzar la efectividad se tiene que realizar un proceso de intervención que se verá influenciada por la transferencia de conocimientos y la implicancia activa de los integrantes del equipo (23).

El conocimiento de las madres representa un aspecto relevante para la implementación de una alimentación saludable; se define el conocimiento como la agrupación de conceptos y datos que adquieren las madres a lo largo de sus vidas por medio de una recolección de datos o información y experiencias (24).

La adherencia a un conocimiento en las madres producirá que, a través de la conceptualización de ideas, brindan una preparación de alimentos saludables en las cinco comidas diarias establecidas e incentiven la ingesta de frutas y verduras en los primeros años de vida, con la finalidad de convertir la alimentación en un espacio saludable para la niña y el niño preescolar, y de esta manera obtengan un crecimiento adecuado a lo largo de sus vidas (25).

La información que manejan las madres respecto a la alimentación saludable se apoya en los conocimientos básicos, el requerimiento nutricional y la frecuencia de los alimentos del preescolar (25). En el conocimiento básico se identifica la

definición general, las características, la importancia y los efectos de la alimentación saludable en los preescolares. Por otro lado, el requerimiento nutricional del preescolar es la cantidad de energía que ellos necesitan para lograr un óptimo estado de salud y el cual se obtiene por medio de los grupos alimentarios que brindan nutrientes al organismo y estos son clasificados como macronutrientes y micronutrientes. De igual manera, la frecuencia alimentaria hace referencia a cuántas veces al día se ingieren los alimentos que conforman el plato nutricional (25).

En relación con las investigaciones previas, se encontró un trabajo de investigación orientado a analizar el impacto de una intervención orientada a la promoción de la salud sobre el conocimiento, la actitud y la práctica (CAP) de las madres y las conductas alimentarias y de ejercicio físico de sus hijos. En el estudio se obtuvo como resultado que las puntuaciones medias de CAP de las madres habían mejorado después de la intervención con respecto a la dieta y la actividad física saludables para el corazón, en donde las madres aumentaron el conocimiento del 50% al 81% (26).

Por otro lado, otra investigación, la cual tuvo la finalidad de la evaluación de cómo un programa educativo impactaba en la modificación de conocimientos, prácticas y actitudes sobre los procesos de nutrición en mujeres madres de familia de hijos con edades menores a los 10 años, donde los resultados mostraron un impacto positivo del programa, siendo significativo ($p < 0.05$) a nivel estadístico el cambio en los conocimientos, prácticas y actitudes sobre nutrición presentado por las madres, especialmente en el manejo de los consumos de proteína adecuados (27).

Además, otro estudio, tuvo como objetivo evaluar si un programa de educación nutricional en los centros de cuidado infantil mejoraría el consumo diario de frutas y verduras en el hogar de los niños, el uso en el hogar de leche baja en grasa / descremada y otros comportamientos dietéticos en el hogar. El resultado fue que el programa tuvo un impacto sustancial en el consumo diario de verduras en el hogar de los niños y en el uso de leche baja en grasa / descremada. Asimismo, este estudio también encontró un aumento significativo en la frecuencia de los refrigerios de verduras iniciados por los niños, lo que podría haber contribuido al aumento significativo en el consumo de verduras, en donde se obtuvo un aumento estadísticamente significativo de 0,12 tazas medias a 0,2 tazas de verduras ($p < 0,05$) (28).

Del mismo modo, otra investigación buscó evaluar la eficacia de una medida formativa en el aumento de las comprensiones sobre la dieta sana en progenitoras de niños en edad preescolar en un centro educativo. En el estudio se obtuvo como resultado, teniendo en cuenta que previamente el 45% sabía y un 55% desconocía sobre la dieta sana, después de la implementación de la intervención educativo se alcanzó que un 62% sabía y el 38% desconocía sobre la dieta sana; lo cual comprobó la eficacia de la medida formativa sobre dieta sana en progenitoras de niños en edad preescolar (29).

De igual manera, una investigación evaluó la efectividad de un proyecto pedagógico para mejorar las prácticas de las madres en torno a la alimentación saludable. El diseño fue pre experimental, con una muestra de 42 madres, donde se demostró que previo a la aplicación del programa, el 50% de las madres tenía prácticas parciales, mientras que después de la intervención, el 97.6% logró

prácticas completas. Además, se observaron mejoras en prácticas como el adecuado lavado de manos, así como la selección preparación y manipulación de los alimentos. Cabe resaltar, que la efectividad del programa fue significativa con un p – valor < 0.000 (30).

Asimismo, otro estudio estuvo orientado a evaluar la efectividad de una estrategia educativa en la mejora de prácticas alimentarias relacionadas con la elaboración de loncheras saludables en madres de niños en edad preescolar. En donde se identificó la importancia de brindar información actualizada a las instituciones educativas para coordinar salud y educación, diseñando estrategias que promuevan la alimentación saludable. Además, se tuvo como resultado que la intervención fue exitosa al aumentar el conocimiento de las madres. En los resultados se observó un aumento del conocimiento alto de 22% a 84%, una disminución del conocimiento medio de 24% a 10% y una disminución del conocimiento bajo de 54% a 6% (31).

Por otro lado, otra investigación, con un diseño estudio cuasi experimental, buscó evaluar la efectividad que tuvo una intervención educativa realizada a madres sobre las loncheras de sus hijos. En el estudio se recolecto datos de un pre test y un post test a una muestra de 54 cuidadores, evaluando sus conocimientos y las loncheras escolares. Se evidencio que tras la intervención el 88.9% de los cuidadores alcanzó un nivel alto de conocimiento, y el 63% preparó loncheras saludables. Por lo tanto, se confirmó la efectividad de la intervención para incrementar el conocimiento (32).

Por último, en un estudio cuyo objetivo fue determinar la efectividad de un programa educativo enfocado a mejorar el estado nutricional de preescolares, se encontraron resultados significativos. Antes de la implementación un 65% de las

progenitoras tenían un nivel medio de conocimientos, y tras la implementación, el 80% alcanzó un nivel alto. El estudio demostró que el programa fue efectivo tanto en incrementar el nivel de conocimientos ($p = 0,025 < 0,05$) como en mejorar el estado nutricional de los niños ($p = 0,000 < 0,05$) (33).

La motivación para realizar la presente investigación surge al observar que, en el nivel inicial de la institución educativa pública “Oscar Berckemeyer Pazos” de la provincia de Huaral, muchos preescolares asisten al colegio sin haber tomado desayuno en casa, ya que esperan recibir uno a través del programa Qali Warma. Sin embargo, algunos niños rechazan los alimentos proporcionados por el programa, lo que provoca que permanezcan sin consumir ningún alimento durante las primeras horas del día.

Además, las docentes señalan que las madres suelen ser las principales responsables de preparar las loncheras escolares, las cuales, con frecuencia, incluyen alimentos poco saludables y procesados, como refrescos procesados, yogures, galletas y queques. Asimismo, se ha observado que, en muchos casos, las madres envían cantidades inadecuadas de alimentos, ya sea por porciones insuficientes, como un pequeño pan sin acompañamiento o una fruta de tamaño reducido, que no cubren los requerimientos energéticos para las primeras horas de actividad escolar; o por porciones excesivas, como grandes cantidades de arroz, papas o dulces procesados, lo que puede generar un desequilibrio calórico y desincentivar el consumo de alimentos más nutritivos.

Del mismo modo, es común que las loncheras incluyan solo carbohidratos, como galletas y queques, sin la presencia de proteínas (huevo, queso) o vegetales y frutas

frescas, lo que afecta la calidad nutricional de la alimentación infantil. Por lo tanto, se evidencia que las madres desempeñan un rol fundamental en fomentar hábitos alimenticios saludables para los preescolares de la institución.

En base a la problemática mencionada se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de 3 a 5 años de la institución educativa pública en la provincia de Huaral?

La investigación está respaldada por su importancia en diferentes aspectos. En el ámbito teórico, aporta nuevos conocimientos sobre el rol de la enfermería para mejorar la comprensión de las progenitoras acerca de la alimentación saludable, favoreciendo así un adecuado estado nutricional en menores entre los 3 a 5 años.

En el aspecto práctico, los resultados permiten a los profesionales diseñar e implementar estrategias efectivas de promoción y prevención de la salud nutricional en preescolares, basadas en evidencia y adaptadas a las necesidades de la comunidad.

Desde el enfoque metodológico, al tratarse de un estudio pre experimental, se desarrolló una intervención educativa orientada a fortalecer el conocimiento de las progenitoras acerca de una adecuada alimentación. Esta metodología no solo permitió evaluar los cambios en el nivel de conocimientos antes y después de la intervención, sino también evidenciar la viabilidad del diseño pre experimental como herramienta útil en contextos escolares. Además, se empleó un cuestionario estructurado como instrumento de medición, el cual fue sometido previamente a una prueba piloto con una población de 15 madres, lo que permitió verificar su

claridad, pertinencia y comprensión. Este proceso aseguró la confiabilidad del instrumento y fortaleció la validez de los resultados obtenidos, constituyendo así un aporte metodológico relevante para futuras investigaciones que busquen intervenir en poblaciones similares.

Finalmente, en el plano social los resultados contribuyen al bienestar infantil, promoviendo una nutrición adecuada que ayude a prevenir enfermedades no transmisibles en la infancia, como la anemia y la obesidad, mejorando así la calidad de vida de los preescolares y sus familias.

II. OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la efectividad de la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la institución educativa pública en la provincia de Huaral.

Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de conocimientos de las madres sobre la alimentación saludable *antes* de la intervención educativa.
2. Identificar el nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación saludable *después* de la intervención educativa.
3. Comparar el nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación saludable *antes* y *después* de la intervención educativa.

HIPÓTESIS

Hipótesis de investigador (Hi)

La intervención educativa es efectiva en la mejora del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la institución educativa pública en la provincia de Huaral.

Hipótesis nula (Ho)

La intervención educativa no es efectiva en la mejora del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la institución educativa pública en la provincia de Huaral.

III. MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Se desarrolló bajo un enfoque *cuantitativo*, dado que los datos obtenidos fueron procesados mediante herramientas estadísticas, lo que permitió medir y expresar los resultados de manera numérica (34). El diseño es pre experimental, ya que no cuenta con un grupo control, sino que se trabajó con un solo grupo al que se aplicó el instrumento en dos momentos: pre test y pos test (34). Asimismo, la investigación adoptó un diseño longitudinal, puesto que la información se recolectó en dos puntos temporales diferentes. Específicamente, el pre test se administró el 18 de marzo en conjunto con la intervención educativa, mientras que el pos test se efectuó el 22 de marzo (35).

Población

Estuvo conformada por 42 progenitoras de preescolares entre 3 a 5 años de edad, según el registro oficial brindado por la institución educativa “Oscar Berckemeyer Pazos”, ubicada en el distrito de Jesús del Valle, provincia de Huaral, departamento de Lima – Perú.

Muestra

Compuesta por 30 madres de preescolares seleccionadas mediante un muestreo por conveniencia, es decir, aquellas que aceptaron su participación voluntaria en el estudio. A este único grupo se le aplicó un pre test antes de la intervención educativa y un pos test después de la misma, conforme al diseño pre experimental del estudio.

Criterios de inclusión:

- Madres de preescolares entre 3 a 5 años que están matriculados en la institución educativa.
- Madres de preescolares entre 3 a 5 años encargadas de la alimentación del preescolar.
- Madres de preescolares entre 3 a 5 años que asistieron voluntariamente a las sesiones.

Criterios de exclusión:

- Madres de preescolares entre 3 a 5 años que no asistieron el día en que se aplicó la intervención educativa.

Procedimiento y técnicas**Procedimiento de recolección de datos:**

Para la recolección de datos se consideró las siguientes fases:

- **Primera fase:**

En esta fase, para la recolección de datos, se registró en la Unidad de Investigación, Ciencia y Tecnología de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), posterior a ello el proyecto pasó a revisión por parte del Comité Institucional de Ética, donde se obtuvo la aprobación para llevar a cabo el proyecto de investigación en la institución educativa de Huaral. Para la recolección de datos, solicitamos un permiso a la institución con una autorización formal para trabajar con la comunidad educativa y conocer más sobre la población de madres.

Tras conocer los detalles del estudio, la directora aceptó la solicitud presentada (Ver Anexo 12), lo que nos permitió iniciar la intervención. Además, en coordinación con ella, se estableció un aula del nivel inicial como el espacio destinado para el desarrollo de las sesiones. Durante la reunión, también se acordaron las fechas en las que se llevaría a cabo la intervención, programando nuestra asistencia a la institución los días 18 y 22 de marzo de 2024 para la ejecución del estudio.

- **Segunda fase:**

Una vez obtenida la autorización de la institución, en la primera reunión del año de padres de familia, se tuvo el acercamiento con las madres de los preescolares mediante el apoyo de las tutoras encargadas del nivel inicial.

Se llevó a cabo la evaluación inicial (pre test) con las madres de niños de 3, 4 y 5 años. La sesión inició con una bienvenida y una presentación por parte de las investigadoras, seguida de la explicación sobre el objetivo del estudio, sus beneficios y la firma del consentimiento informado (Anexo N.º 7). A las madres que aceptaron participar se les entregó el documento en físico para su firma.

Antes de comenzar la sesión educativa, se aplicó un cuestionario como pre test con el objetivo de evaluar los conocimientos previos de las madres sobre alimentación saludable. La aplicación del cuestionario tuvo una duración de 30 minutos y permitió obtener un diagnóstico inicial que serviría como base con el fin de evaluar el impacto de la intervención educativa.

Posteriormente, se inició la sesión educativa, la cual tuvo una duración de 2 horas y estuvo basada en información respaldada por fuentes científicas. Se

empleó una metodología expositiva, didáctica y demostrativa, con el objetivo de asegurar que las madres comprendieran el contenido sin dificultad. Para ello, se utilizaron materiales educativos y recursos visuales, incluyendo un rotafolio con información clave sobre alimentación saludable basada en las directrices del MINSA (13) (Anexo N.º 7).

Se abordaron conceptos esenciales como la relevancia de mantener una dieta equilibrada para la salud integral, los grupos de alimentos nutritivos y la planificación de un menú adecuado para los niños en edad preescolar. Además, la exposición fue complementada con dinámicas participativas que fomentaron la interacción y reflexión de las madres sobre sus conocimientos previos. (Anexo 08)

- **Tercera fase:**

El 22 de marzo de 2024, se llevó a cabo la evaluación final mediante la aplicación del post test, utilizando el mismo instrumento empleado el 18 de marzo. La duración de esta evaluación fue de 30 minutos y tuvo como objetivo medir los conocimientos adquiridos por las madres tras la intervención educativa. Los resultados obtenidos en el post test fueron comparados con los del pre test para evaluar la efectividad de la sesión educativa.

Al finalizar la evaluación, se realizó un agradecimiento a las participantes por su disposición y colaboración, así como a la directora de la institución educativa de la provincia por su asistencia en la ejecución (Anexo Nº 10).

Cabe señalar que, según la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (36) y estudios en neurociencia cognitiva (37), el conocimiento se consolida

de manera progresiva y se refuerza durante el sueño, lo que favorece la retención a largo plazo. Además, investigaciones de Roediger y Karpicke (38) indican que espaciar la evaluación final evita los sesgos de memoria a corto plazo, permitiendo medir de forma más precisa la comprensión del contenido adquirido. Por ello, aplicar el post test cuatro días después del pre test se revela como una estrategia metodológica idónea para evaluar el aprendizaje consolidado tras la intervención educativa.

Finalmente, los datos obtenidos fueron procesados y analizados para su interpretación y discusión, tomando en cuenta el marco teórico del estudio. Posteriormente, los resultados fueron presentados a las autoridades educativas correspondientes, contribuyendo así a la mejora del conocimiento sobre alimentación saludable en la comunidad escolar.

Técnica de recolección de datos e instrumento:

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y el instrumento un cuestionario.

El cuestionario utilizado fue desarrollado en el 2015 por Janny Manuela Mondalgo Llancari (39) en su estudio titulado “Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa. Lima – 2015”.

Como parte del proceso de validación el instrumento se sometió a un proceso de juicio por expertos, contando con la evaluación de cuatro profesionales del área de CRED, uno de nutrición y cuatro del área de investigación. Para analizar la validez, se utilizó la tabla de concordancia y la prueba binomial, obteniéndose valores

inferiores a 0.05, lo que evidenció una concordancia significativa entre los jueces (39). En cuanto a su confiabilidad, la autora aplicó una prueba piloto y, mediante el coeficiente Kuder-Richardson (KR-20), obtuvo un valor de 0.67, lo cual demostró un nivel aceptable de confiabilidad en su contexto original (39).

Por consiguiente, dado que el presente estudio estuvo dirigido a una población distinta —madres de niños en edad preescolar de una institución educativa de la provincia de Huaral—, el cuestionario original fue modificado y adaptado por las autoras del proyecto para su uso en esta nueva población (Anexo N°5).

Con el objetivo de garantizar su confiabilidad, se realizó una prueba piloto con 15 madres que presentaban características similares a las participantes del estudio principal. A través del cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach, se obtuvo un valor de 0.7243 ($\text{Alfa} > 0.7$), lo que indica que el cuestionario adaptado presenta un nivel adecuado de confiabilidad para su aplicación en madres de preescolares (Anexo N°12).

Este instrumento se inicia con la recopilación de información demográfica y personal de las participantes, incluyendo edad, grado de instrucción, lugar de procedencia, número de hijos y el grado y sección de sus niños.

Posteriormente, el cuestionario se divide en dos secciones bien estructuradas. La primera evalúa los conocimientos básicos sobre alimentación saludable a través de 13 preguntas de opción múltiple, en las cuales se realizaron modificaciones específicas en los ítems 3 y 13 para mejorar su claridad y precisión. La segunda sección, enfocada en los requerimientos nutricionales y la frecuencia de consumo de alimentos en preescolares, consta de 7 preguntas, donde los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6

y 7 fueron adaptados para ajustarlos a las características y necesidades propias de esta etapa del desarrollo.

Asimismo, se asignó 1 punto a cada respuesta correcta y 0 puntos a cada respuesta incorrecta. Además, se categorizó el nivel de conocimiento mediante la escala de Stanones (alto, medio y bajo). Siendo, el conocimiento alto de 16 a 20 puntos, el conocimiento medio de 11 a 15 puntos y el conocimiento bajo de 0 a 10 puntos.

Para la elaboración del material expositivo, se tomaron en cuenta las directrices del Ministerio de Salud del Perú, asegurando que la información proporcionada sea clara, precisa y basada en evidencia. Se aplicó una metodología expositivo-participativa, permitiendo la interacción con las madres durante las sesiones y fomentando un aprendizaje activo. Además, como refuerzo se entregaron dípticos, afiches y recetarios que resumía los principales conceptos abordados, facilitando la comprensión y aplicación de las recomendaciones sobre alimentación infantil.

Aspectos éticos del estudio

Este trabajo de investigación protegió los principios éticos y bioéticos: autonomía, beneficencia, justicia y no maleficencia.

- **Principio de autonomía:** El estudio garantiza la protección y el respeto de los derechos de las madres de familia, al permitirles decidir libremente si desean o no participar en la investigación. Este principio se implementó mediante el uso del consentimiento informado, así se aseguró que todas las participantes comprendieran plenamente el propósito y las implicaciones del estudio antes de tomar su decisión.

- **Principio de beneficencia:** Las madres que formaron parte del estudio recibieron beneficios a través de la intervención educativa proporcionada, ya que la intervención no solo mejorará sus conocimientos y habilidades, sino que también contribuye a optimizar la alimentación y el cuidado de los niños en edad preescolar a su cargo. Adicionalmente, se entregó un díptico a cada madre con información adecuada sobre la alimentación saludable de preescolares (Ver anexo nro. 7).
- **Principio de justicia:** La población tuvo igualdad de oportunidades para pertenecer y participar en el estudio. Asimismo, se garantizó un trato justo y respetuoso, preservando la confidencialidad de su identidad y de la información recopilada, la cual fue utilizada exclusivamente para fines científicos.
- **Principio de no maleficencia:** Los datos obtenidos fueron manejados con estricta confidencialidad y no serán compartidos con terceros fuera del estudio; en otras palabras, los resultados no revelarán información personal que pueda identificar a los participantes, ya que se utilizaron códigos para preservar su anonimato. Asimismo, la participación en la investigación no implicó ningún daño ni riesgo para las mujeres involucradas.

Análisis

Los datos recopilados fueron codificados y almacenados a una base de datos creada en el programa Microsoft Excel, la base de datos permitió una organización y manipulación eficiente de la información recopilada. Luego de la codificación y almacenamiento, se procedió a realizar el análisis estadístico. Para esta etapa crucial del estudio, se utilizó el software Epi Info versión 7.2, un programa de distribución

gratuita que es ampliamente reconocido por su capacidad para manejar datos epidemiológicos de manera efectiva.

Para comprobar, la relación se utilizó el método estadístico T de Student para comparar los resultados entre los grupos antes y después de la intervención. Asimismo, los resultados fueron interpretados con un nivel de significancia estadística de 0.05 ($p < 0.05$), del mismo modo se presentaron los datos analizados en tablas y gráficos.

IV. RESULTADOS

Según los datos recolectados, se obtuvieron los siguientes resultados:

En relación con las características sociodemográficas de la población estudiada, prevaleció el grupo etario de 22 a 29 años con un 46.7%, seguido del grupo de 30 a 39 años con un 43.3%, por otro lado, la mayoría de los participantes provienen del barrio Jesús del Valle (83.3%). De igual forma, en relación con el número de hijos, el rango más representativo fue de 2 hijos en el 36.7%. Asimismo, de acuerdo al grado de instrucción, la mayoría de la población tiene educación secundaria completa (43.4%) (Anexo N° 1).

Respecto a los resultados obtenidos, se evidenció que, antes de la intervención educativa, la mayoría de las madres de preescolares presentaba un nivel bajo de conocimiento sobre alimentación saludable (56.67%), mientras que el 43.33% mostró un nivel medio (Anexo N.º 2). Asimismo, el promedio de conocimientos obtenido en la evaluación previa (pre test) fue de 9.7, mientras que en la evaluación posterior (post test) se alcanzó un promedio de 14.9. Esta diferencia refleja un incremento significativo de 5.2 puntos en el nivel de conocimientos, lo que evidencia la efectividad de la intervención educativa implementada (Anexo N° 4).

En cuanto a los aspectos específicos del conocimiento, se identificó que el mayor desconocimiento se relacionaba con los grupos de alimentos que conforman una dieta saludable, aspecto en el que el 90.0% de las madres presentó dificultades (Anexo N.º 3). Asimismo, el 86.7% desconocía qué alimentos favorecen la absorción del hierro, y el 70.0% no sabía cuáles son los alimentos ricos en este mineral (Anexo N.º 3).

A pesar de que más de la mitad de las madres tenía un nivel bajo de conocimiento general, el grupo que alcanzó un nivel medio (43.33%) demostró una mejor comprensión sobre la importancia de la alimentación equilibrada. De hecho, el 83.3% de ellas reconoció que una alimentación saludable es fundamental para el adecuado desarrollo y mantenimiento de la salud (Anexo N.º 3).

Después de la aplicación de la intervención educativa, se obtuvieron los siguientes resultados: el 43.33% de las participantes alcanzó un conocimiento alto, mientras que el 53.33% logró un conocimiento medio, y solo un 3.33% presentó un conocimiento bajo (Anexo N.º. 2).

Entre los conocimientos más destacados, el 100% de las madres reconoció que una alimentación saludable favorece el desarrollo y mantiene la salud de los preescolares. Además, un notable 96.7% de las participantes entendió que la alimentación saludable es fundamental para proporcionar los nutrientes necesarios en esta etapa de crecimiento. Por otro lado, un 90% mostró claridad sobre las funciones de los carbohidratos y grasas en el organismo. Estos resultados evidencian un impacto positivo de la intervención en la comprensión de la nutrición infantil.

Finalmente, el resultado del cruce de variables muestra una diferencia media de -5.233 con una desviación estándar de 2.501, y un intervalo de confianza del 95% que va desde -6.167 hasta -4.300. El valor t obtenido fue de -11.462 con 29 grados de libertad, resultando en una significancia estadística de $p < 0.001$. Esto indica que la intervención educativa tuvo un efecto significativo en el aumento del conocimiento de las madres sobre la alimentación saludable, evidenciando una

mejora considerable en la comprensión de este tema tras la intervención (Anexo N°.
4).

V. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue determinar el impacto de una intervención educativa de enfermería destinada a fortalecer el conocimiento de las madres acerca de la alimentación saludable en niños preescolares de 3 a 5 años, pertenecientes a una institución educativa ubicada en la provincia de Huaral. Los hallazgos demostraron que dicha intervención resultó eficaz, ya que se observaron diferencias significativas desde el punto de vista estadístico.

Las características sociodemográficas de las madres evidenciaron que el 46.7% tenía entre 22 y 29 años, respecto al lugar de procedencia, un 83.3% eran de Jesús del Valle, un distrito de Huaral. En cuanto al grado de instrucción, el 23.3% de las madres tenía secundaria incompleta, el 43.4% contaba con secundaria completa, mientras que el 10% logró únicamente la educación primaria completa. (Tabla N°. 1). Además, el 36.7% de las mujeres tenían 2 hijos (Anexo N°. 1).

Los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares antes de la intervención educativa revelaron que el 56.67% de las madres de preescolares tenían un nivel bajo de conocimiento sobre alimentación saludable, mientras que el 43.33% alcanzaban un nivel medio (Tabla N°. 2).

Los resultados planteados anteriormente coinciden con Carqui (40) quien en su estudio evidenció que antes de la intervención educativa el 52.3% de las madres de preescolares presentó un nivel bajo de conocimiento y prácticas sobre alimentación saludable, mientras que el 47.7% alcanzó un conocimiento medio. En el mismo sentido, la investigación de Ramos (41) refleja similitudes con los hallazgos de este estudio, al evidenciar que, antes de la implementación de la sesión educativa, el

45% de las madres poseían conocimientos bajos sobre alimentación saludable, mientras que el 55% mostraba un desconocimiento sobre el tema.

Estos resultados pueden probablemente deberse al nivel educativo de los padres, especialmente de la madre quien influye significativamente en el estado nutricional de los hijos (42). En el presente estudio se evidenció que el 43.4% de las madres tenía secundaria completa, el 23.3% contaba con secundaria incompleta y el 10% con primaria completa; lo que refleja un nivel educativo predominantemente medio o bajo (Anexo N.º 1).

Esta situación podría limitar la adquisición de conocimientos adecuados sobre nutrición infantil. En la misma línea, Torres et al. (43) sostienen que un mayor nivel educativo de la madre está directamente relacionado con un mejor estado nutricional y un desarrollo físico más adecuado en los niños. Asimismo, Daluas et al. (44) evidenciaron que un grado de instrucción bajo está vinculado con un limitado conocimiento sobre nutrición adecuada. De forma complementaria, Chávez (45) señala que las madres con instrucción superior presentan un nivel significativamente más alto de conocimientos sobre alimentación infantil.

Por otro lado, la prevalencia de un conocimiento bajo y medio de las madres podría estar relacionada a los factores socioculturales, como las costumbres, tradiciones y hábitos de vida que influyen en la educación y hábitos alimentarios inadecuados (46). De igual forma, López et al. (47) destaca que los factores culturales tienen una influencia significativa en las decisiones alimentarias, como en la selección de alimentos que componen una dieta equilibrada.

Además, este desconocimiento de las madres podría agravarse en regiones como Huaral, donde el acceso limitado a internet restringe la capacidad de las madres para buscar información actualizada y confiable sobre salud y nutrición. Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG, 2023), sólo el 51.8% de la población rural en Perú tiene acceso a internet. Esta falta de conectividad en comunidades rurales limita las oportunidades de las madres para acceder a recursos educativos en línea, necesarios para mejorar sus conocimientos en salud y nutrición (48, 49).

En cuanto a los conocimientos de alimentación saludable en madres de preescolares obtenidos en el pre test, el estudio reportó que el bajo nivel de conocimiento se reflejó en el *90% de las madres quienes específicamente desconocían sobre los 7 grupos de alimentos que constituyen una dieta equilibrada*. Además, el *70% no logró identificar correctamente cuáles eran los alimentos ricos en hierro*, como las lentejas y los huevos y el *56.7% desconocía que los niños preescolares deben consumir cinco comidas al día* (Tabla N°. 3).

Estos resultados coinciden con otros estudios, como el realizado en Nigeria, donde Omachi et al. (49) encontraron que más de la mitad de las madres desconocían sobre una dieta equilibrada y que los grupos alimenticios menos consumidos eran las frutas, verduras y lácteos. De manera similar, investigaciones como la de Garay (50) encontró que solo el 15.05% de las madres tenía conocimiento sobre los alimentos ricos en hierro, un dato similar a nuestros resultados (Tabla N°. 3).

Asimismo, el estudio de Asmat et al. (51) destacó que un 18.6% de las madres desconocía los alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas, así

como las funciones específicas de estos nutrientes en el organismo. Este dato guarda relación con los resultados obtenidos en nuestra investigación (Tabla N.º 3)

Otro de los resultados que evidencia el bajo nivel de conocimiento en alimentación saludable fue el desconocimiento del número adecuado de comidas que debe recibir un niño en edad preescolar. En el presente estudio, se encontró que el 56.7% de las madres no sabían que los preescolares deben consumir cinco comidas al día (Tabla N.º 3). Este hallazgo coincide con lo reportado por Ramos (41), quien observó que el 40% de las madres desconocía esta recomendación nutricional.

Esta falta de conocimiento puede explicarse por diversos factores. Uno de ellos es la carencia de educación nutricional formal en las madres quienes en su mayoría cuentan solo con educación secundaria completa o incompleta; lo cual limita el acceso a información actualizada sobre prácticas alimentarias adecuadas. Además, muchas veces la alimentación en el hogar está basada en costumbres heredadas y no en recomendaciones basadas en evidencia científica. También influye el limitado acceso a servicios de salud y orientación alimentaria especialmente en contextos con escasos recursos o en zonas alejadas. Esta situación puede generar prácticas inadecuadas que no satisfacen las necesidades energéticas y nutricionales propias del desarrollo infantil afectando el crecimiento y la concentración del niño durante sus actividades escolares.

Los resultados del post test mostraron que el 53.33% de las madres de preescolares alcanzó un conocimiento medio y el 43.33% obtuvo un conocimiento alto sobre alimentación saludable (Tabla N.º 2). Lo cual coincide con los hallazgos de Carquín (40), quien evidenció un aumento significativo en los conocimientos de las madres

de preescolares tras una intervención educativa, alcanzando un nivel alto de 61.5% y un nivel medio de 38.5% (40). De igual manera, Barrera et al. (27), tras su intervención educativa promovió de manera positiva cambios en los conocimientos y actitudes frente a nutrición

De acuerdo con lo mencionado anteriormente se demuestra que las intervenciones educativas resultan ser efectivas para mejorar los conocimientos de las madres, lo cuales avalado por Tarazona (25), quien refleja la efectividad de las intervenciones educativas, señalando que una mayor educación materna sobre alimentación se relaciona directamente con una mejora en el estado nutricional de los niños. Adicionalmente, Ramos (41) también destaca que las intervenciones educativas bien diseñadas pueden no solo aumentar el conocimiento, sino también traducirse en mejores prácticas en la vida diaria de las madres, reflejadas en la alimentación saludable de sus hijos. Además, investigaciones realizadas por Oli et al. (26) y León (31) han evidenciado que las estrategias educativas orientadas a madres contribuyen de manera significativa al incremento del conocimiento y la adopción de prácticas saludables en torno a la alimentación.

Después de la intervención educativa de enfermería, el *100% de las madres reconoció la importancia de una alimentación saludable para el desarrollo y la salud de sus hijos preescolares*. Además, el *90% de las participantes incrementó su conocimiento sobre los alimentos que contienen carbohidratos, proteínas y grasas*, mientras que el *76.7% comprendió que los niños preescolares deben consumir cinco comidas al día* (Tabla N.º 4).

Estos resultados comparten concordancia con los hallazgos reportados en el estudio realizado por Carquín (40), quien reportó que, tras una intervención educativa, el 88.5% de las madres logró identificar correctamente los macronutrientes y sus funciones, mientras que el 74% comprendió adecuadamente la frecuencia alimentaria recomendada para los preescolares. De igual forma, el estudio de Valles et al. (33) encontró que el 92% de las madres capacitadas reconoció la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en el desarrollo infantil, tras participar en un programa educativo similar.

La efectividad observada en esta investigación puede atribuirse a múltiples factores. En primer lugar, la metodología participativa y didáctica empleada en las sesiones educativas facilitó la comprensión y la retención del contenido. El uso de recursos visuales como rotafolios, afiches y dípticos, así como la interacción activa con las madres, promovió un aprendizaje significativo adaptado a sus necesidades reales. En segundo lugar, el entorno educativo propició una experiencia cercana y contextualizada, lo que incrementó el interés y la motivación de las participantes. El aprendizaje en adultos es más efectivo cuando se basa en la observación, la participación y la utilidad práctica; condiciones que se cumplieron en la intervención.

La sesión educativa realizada en esta investigación permitió aumentar significativamente el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable; en el pre test ninguna de las participantes (0%) alcanzó un nivel alto de conocimiento evidenciando un desconocimiento generalizado sobre el tema. Sin embargo, tras la aplicación de la intervención educativa el 43.33% de las madres alcanzó un nivel alto de conocimiento en el post test lo que representa una mejora considerable en la

comprensión de los principios básicos de una alimentación saludable en preescolares (Tabla N.º 2). Estos resultados podrían deberse a la metodología didáctica y participativa utilizada en las sesiones educativas, ya que, según Hernández (52), emplear estrategias pedagógicas apropiadas durante el proceso de enseñanza es esencial para promover el aprendizaje y lograr los resultados deseados, como los utilizados en este estudio, como la técnica expositiva participativa, el rotafolio, díptico y afiches. Asimismo, los autores Paredes et al. (53) destacan que los materiales didácticos son clave para el aprendizaje, ya que estimulan la creatividad, motivan a los estudiantes y favorecen su desarrollo cognitivo que usaron en este estudio. Además, ayudan en la resolución de problemas y en el estímulo de habilidades como la memoria y la agilidad mental.

Adicionalmente, el ambiente de aprendizaje pudo haber desempeñado un papel importante en la intervención, ya que las madres participaron junto a sus hijos en los salones de preescolar. Posiblemente, este entorno proporciono comodidad, espacio adecuado y tiempo suficiente. Según León et al. (54), un entorno educativo bien diseñado es esencial para garantizar las condiciones necesarias para el desarrollo efectivo del proceso de enseñanza, lo que pudo haber favorecido el aprendizaje de las madres.

Por otro lado, el concepto utilizado de la andragogía jugó un papel clave en la educación de las madres, ya que se enfocó en las características y necesidades de los adultos, este enfoque promueve un aprendizaje activo y autónomo, donde las madres, basándose en sus experiencias previas, se convierten en participantes activos en su proceso de aprendizaje (55). En esta intervención educativa, las madres probablemente se sintieron más motivadas al ver cómo lo aprendido sobre

alimentación saludable se aplica en su vida cotidiana (55). Asimismo, según Orellana (56), la andragogía permite que los adultos, al estar motivados por la necesidad de aprender algo que les sea útil, tomen el control de su propio aprendizaje. Esto les permite mejorar y crecer, ya que buscan activamente aprender y aplicar lo que saben de manera práctica. De igual forma, Bandura (57) destaca que el aprendizaje se facilita mediante la observación, la interacción social y el refuerzo de conductas positivas, lo que podría explicar cómo las madres fortalecieron sus conocimientos al participar activamente en un entorno educativo dinámico y participativo.

Otro de los posibles factores que pueden haber influido en la efectividad de la intervención educativa podría ser la motivación intrínseca de las madres, ya que su interés por el bienestar de sus hijos fomenta su disposición para aprender y aplicar nuevos conocimientos. Por ejemplo, un estudio realizado por las autoras Asmat et al. (51) en una Institución Educativa “Ayni Educativo” evidenció que las madres más interesadas y comprometidas incorporaron con mayor éxito prácticas alimenticias saludables en sus hogares.

Este interés podría verse reforzado por programas gubernamentales en Perú, como Qali Warma, que no solo proporcionan alimentos nutritivos, sino también educación alimentaria (58). Como se señala, en un estudio realizado por las autoras Tacure et al. (59) en Pacaipampa, Piura, evidencio que las capacitaciones organizadas por Qali Warma mejoraron los hábitos alimenticios de los escolares y también influenciaron positivamente los comportamientos alimentarios familiares, promoviendo un mayor interés por la selección y preparación de alimentos saludables.

La intervención educativa fue efectiva puesto que la diferencia de la media entre el pre y post test fue de -5.233, lo que indica un aumento en el nivel del conocimiento a consecuencia de la intervención educativa y un nivel de significancia de $p < 0.001$ lo que indican que la mejora observada es altamente significativa.

En consecuencia, la presente investigación no solo contribuye al cuerpo de conocimientos existente en torno a las intervenciones educativas orientadas a cuidadores de la primera infancia, sino que también evidencia la relevancia de fortalecer los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar respecto a prácticas alimentarias saludables. Los hallazgos obtenidos permiten sugerir la implementación de programas similares en otras comunidades con características socioculturales afines, especialmente en zonas vulnerables como Huaral, asegurando su adecuación contextual. Del mismo modo, se considera pertinente complementar dichas intervenciones con estrategias integrales, tales como talleres prácticos o actividades participativas, que favorezcan la consolidación de los aprendizajes adquiridos. Finalmente, se resalta la importancia de implementar mecanismos de monitoreo y evaluación continua que garanticen la sostenibilidad de los resultados a mediano y largo plazo.

Esta investigación presentó como principal limitación la escasez de investigaciones previas relacionadas específicamente con el nivel de conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre alimentación saludable. Esta limitación representó un desafío para la comparación directa de los hallazgos y la construcción de un marco teórico contextualizado. No obstante, por medio de una revisión profunda de los estudios existentes se logró identificar estudios con enfoques

similares en cuanto a población y objetivos, lo que permitió respaldar adecuadamente el diseño y desarrollo de la intervención educativa.

Asimismo, otra limitación fue que no todas las madres del nivel inicial asistieron al desarrollo de la intervención, por lo que se trabajó con una muestra final conformada por 30 participantes. Sin embargo, a pesar de esta restricción, la intervención demostró ser efectiva en mejorar significativamente los conocimientos de las madres en relación con la alimentación saludable. Los resultados obtenidos reflejan el impacto positivo de la estrategia educativa aplicada, lo cual evidencia su pertinencia, aplicabilidad y potencial para ser replicada en contextos similares, aportando de esta manera a la promoción de la salud en la primera infancia.

VI. CONCLUSIONES

Del presente estudio, se concluyó lo siguiente:

- Previo a la intervención educativa, las madres de los niños preescolares presentaban un bajo nivel de conocimientos respecto a la alimentación saludable.
- Posteriormente a la aplicación de la intervención educativa, se evidenció un alto nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en las madres.
- La comparación entre los niveles de conocimiento antes y después de la intervención educativa mostró una diferencia estadísticamente significativa, con un valor de $p = 0,001$.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. [Internet] [Consultado 5 Agosto de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1
2. Bernedo MC, Quiroga E, Garcia MA, Márquez L, Arias N, Trevisson B. La necesidad de la enfermería escolar: una revisión integradora de la literatura. *Enferm Glob* [Internet]. 2023 [consultado el 29 de julio de 2024];22(4):490–516. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412023000400017
3. Ministerio de Salud. Documento técnico: Plan de Salud Escolar 2020-2021 [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2020 [consultado el 5 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/544238/resolucion-ministerial-079-2020-MINSA.PDF>
4. Instituto Nacional de Salud. Observatorio de Nutrición y el Estudio del Sobrepeso y Obesidad: guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2021 [consultado el 23 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/node/74>
5. Velásquez G. Fundamentos de alimentación saludable [Internet]. Colombia: Editorial; 2021 [consultado el 25 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=8eFgywpXq8EC>
6. Moreno J, Galiano M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integr* [Internet]. 2019;4(3):268–76 [consultado el 26 de

- febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2019-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores [Internet]. [consultado el 29 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>
 8. Viñas Vidal A. La lactancia materna: técnica, contraindicaciones e interacciones con medicamentos. *Pediatr Integr* [Internet]. 2021;15(5):317–28. [consultado el 13 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatria-Integral-XV-4.pdf>
 9. Instituto Nacional de Salud. Requerimientos nutricionales [Internet]. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2020. [consultado el 11 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/requerimientos-nutricionales>
 10. Fundación para la Diabetes Novo Nordisk. Macronutrientes [Internet]. Madrid: Fundación para la Diabetes Novo Nordisk; 2020 [consultado el 5 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>
 11. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Micronutrientes [Internet]. 2021 [consultado el 5 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www3.paho.org/es/temas/micronutrientes>

12. De Luis D, Bellido D. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo [Internet]. 3.^a ed. Ediciones Díaz de Santos; 2018 [consultado el 9 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://sancyd.com/wp-content/uploads/2020/04/Dietoterapia-nutrición-clínica-y-metabolismo-Tercera-edición-2018.pdf>
13. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Perú: Ministerio de Salud; 2019 [consultado el 29 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
14. Ministerio de Salud. MINSA promueve la educación nutricional para prevenir la obesidad infantil [Internet]. 2018 [consultado el 29 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/21220-minsa-promueve-la-educacion-nutricional-para-prevenir-obesidad-infantil>
15. Comité de Nutrición de la Sociedad Pediátrica Uruguaya. Guías de alimentación del niño preescolar y escolar: recomendaciones generales [Internet]. 2022 [consultado el 11 de febrero de 2025];75(2):159–63. Disponible en: <http://scielo.edu.uy/pdf/adp/v75n2/pautas.pdf>
16. Instituto Nacional de Salud. Vigilancia del sistema de información del estado nutricional en EESS [Internet]. Lima: INS; 2019 [consultado el 5 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/vigilancia-alimentaria-y-nutricional/vigilancia-del-sistema-de-informacion-del-estado-nutricional-en-EESS>
17. Fuentes S, Estrada B. Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. Rev Educ [Internet]. 2023 [consultado el 29 de julio de 2024];47(1):588–604. Disponible en:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-26442023000100588

18. Pool RA, Balam M, Ramos KM. La familia como espacio de aprendizaje para la alimentación: experiencias de mujeres y niños menores de 2 años. Ene [Internet]. 2021 [consultado el 12 de agosto de 2024];15(1). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100008
19. Santillana E, Jiménez A, Bacardí M. Programas para mejorar el contenido nutricional de las fiambreras (loncheras): revisión sistemática. Nutr Hosp [Internet]. 2022 [consultado 23 de febrero de 2025];28(6):1802–5. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/06revision05.pdf>
20. Gomes N, de Oliveira Lopes R, da Silva M, de Souza Oliveira-Kumakura AR, de Almeida Lopes Monteiro da Cruz D. La enseñanza de la enfermería en el contexto de la pedagogía problematizadora de Paulo Freire. Rev Educ Bioquím [Internet]. 2018 [consultado 23 de febrero de 2025];17(3):317–24. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-70632018000300317&script=sci_arttext
21. Betancourt I, López ÁF, Furonés JA, Castro MK, Lima L. Intervención educativa para el mejoramiento humano desde la cultura en los estudiantes de ciencias médicas. Edumecentro [Internet]. 2021 [consultado 29 de julio de 2024];13(2):108–27. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000200108

22. Carranza RF, Caycho T, Salinas SA, Ramírez M, Campos C, Chuquista K, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. 2019 [consultado 29 de julio de 2024];35(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000400009
23. Rojas M, Jaimes L, Valencia M. Efectividad, eficacia y eficiencia en equipos de trabajo. *Rev Espac* [Internet]. 2019 [consultado 23 de febrero de 2025];39(6):11. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n06/a18v39n06p11.pdf>
24. Carvajal M, Fernando J. ¿Transformación del conocimiento o evolución del aprendizaje? *Rev Lasallista Investig* [Internet]. 2019 [consultado 27 de julio de 2024];16(1):35–6. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492019000100035
25. Tarazona GDP. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *An Fac Med (Lima)* [Internet]. 2022 [consultado 29 de mayo de 2025];82(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>
26. Oli N, Vaidya A, Eiben G, Krettek A. Effectiveness of health promotion regarding diet and physical activity among Nepalese mothers and their young children: The Heart-health Associated Research, Dissemination, and Intervention in the Community (HARDIC) trial. *Glob Health Action* [Internet]. 2019;12(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/16549716.2019.1670033>

27. Barrera LF, Herrera GM, Ospina JM. Intervención educativa para modificación de conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición en Boyacá, Colombia. Rev Cuid. 2019;5(2):851–8. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-790052>
28. Williams P, Cates S, Blitsein J, Hersey J, Gabor V, Ball M, Kosa K, Wilson H. Nutrition-Education Program Improves Preschoolers' At-Home Diet: A Group Randomized Trial. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Volume 114, Issue 7, 1001 – 1008. 2022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24667090/>
29. Ramos Y. Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2020. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_3810f182920a6e83e316bc8da04b185a
30. Gutiérrez, E y Rojas, C. Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023. [Tesis]. Cerro de Pasco: Universidad Nacional Alcides Carrión, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Unidad de Pregrado; 2024. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/3896>
31. Leon, E. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar de la institución educativa inicial N°. 25 Nancy Emilia Ponce de Leon Garcia – Antabamba.

- [Tesis]. Lima: Universidad Nacional del Callao, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Segunda Especialidad; 2022.
<https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7649>
32. Nole, C. Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial n°161 Mi Peru-Ventanilla 2019. [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal, Facultad de Medicina Hipólito Unanue, Unidad de Pregrado; 2021.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4776>
33. Valles M, Chunga J. Effectiveness of an educational program in maternal knowledge about healthy food and nutritional status of preschool. *Sciéndo* [Internet]. 2019;21(1):23-32. Disponible en:
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/1721/pdf>
34. Ramos-Galarza C. Editorial: Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica* [Internet]. 2021;10(1):1–7. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.356>
35. Hernández, R. (2023). *Metodología de la investigación*. Mc-Graw Hill.
<https://www.mheducation.com.mx/metodologia-de-la-investigacion-9786071520319-latam-group>
36. Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
37. Rasch, B., & Born, J. (2013). About Sleep's Role in Memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681-766. [consultado 2025 feb 23]
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23589831/>

38. Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-Enhanced Learning: Taking Memory Tests Improves Long-Term Retention. *Psychological Science*, [consultado 2025 feb 22] 17(3), 249-255. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16507066/>
39. Mondalgo, J. (2016). Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa. Lima – 2015 [Tesis]. [consultado 2025 feb 23] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina, Escuela Académico Profesional de Enfermería <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4776>
40. Carquín, R. (2019). Intervención educativa, conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares, Institucion Educativa Felix Baloy Cardenas N° 21007 – 2019. [Tesis]. [consultado 2025 feb 23] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Escuela de Posgrado. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/6230>
41. Ramos Y. Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa, Lima. 2019 [Tesis]. [consultado 2025 feb 23] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2020. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/bb67c168-497b-42db-9cfc-959333b314d8>
42. Aguilar MJ, González E. Asociación entre el estado nutricional de los hijos y factores familiares en escolares de Granada. *Nutr Hosp*. [consultado 2025 feb

- 23] 2012;27(1):177-184. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n1/21_original_10.pdf
43. Torres, M. F., Bergel Sanchís, M. L., Quintero, F. A., Navazo, B., Luna, M. E., Garraza, M., & Cesani, M. F. (2022). Influencia del nivel educativo materno sobre el estado nutricional infantil y adolescente de La Plata (Buenos Aires, Argentina). RUNA, Archivo Para Las Ciencias Del Hombre, [consultado 2025 feb 23]; 43(2), 137-156. <https://doi.org/10.34096/runa.v43i2.10670>
44. Daluas AAMR, Windijarto, Uktutias SAYM. The knowledge of a mother determines nutritional status of her children: A study at Kirana Posyandu (pre and post-natal health care unit) of Surabaya City, Indonesia in 2017. J Public Health Africa. [consultado 2025 feb 23] 2019;10(s1):1204. doi:10.4081/jphia.2019.1204.
45. Chávez Ascocoy MG. Relacion entre el grado de instruccion y el nivel de conocimiento en las madres de familia sobre alimentacion infantil saludable [Internet]. 2023 [consultado el 1 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4d0cba33-4595-47b1-b905-eb1795267eb5/conten>
46. Barrial, A y Barrial, A. (2012). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. [Tesis]. [consultado 2025 feb 23] Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz". https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia%3BIceanenla%20familia%3BEAN%20sociocultural%20para%20SAN%3B2012.pdf

47. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2023). Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares - Informe Técnico IV trimestre 2023. INEI, Lima, Perú. [consultado 2025 feb 23]
48. González JC, Castañeda RA, Duque Carvajal OL, Roa Quintero DM. Conectividad a internet para el progreso rural. [Internet]. [Consultado 2025 feb 23]. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/babd6f5e-27bd-45bb-885c-094901bda72d/content>
49. Omachi BA, Kolanisi U, van Onselen A. Maternal nutrition knowledge and health status. PLOS ONE. 2024;29(2):e0292252. doi:10.1371/journal.pone.0292252.
50. Garay K. Efectividad de la intervención educativa en el conocimiento sobre la anemia ferropénica en las madres de niños de 6 a 35 meses [tesis]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022.
51. Asmat AI, Mamani JJ. Conocimientos y actitudes de las madres sobre la alimentación saludable en preescolares de la institución "Ayni Educativo", Perú, 2020 [tesis]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020.
52. Hernández J, Jiménez Y, Rodríguez E. Más allá de los procesos de enseñanza aprendizaje tradicionales: construcción de un recurso didáctico digital. RIDE. Revista Iberoamericana de investigación y desarrollo educativo. 2020. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672020000100120&script=sci_abstract
53. Paredes, Y., Rojas, E., Merchán, C., Vargas, S., & Pérez, G. (2019). El juego y materiales didácticos como estrategia pedagógica para el aprendizaje

significativo en el preescolar. Obtenido de UNAC
:<https://repository.unac.edu.co/handle/11254/1055>

54. León O, Alfonso G, Romero J, Bravo F, López H. Fundamento conceptual ambientes de aprendizaje. 2018. [Internet]. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Disponible en:
https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/produccion/fundamento_conceptual_ambientes_de_aprendizaje.pdf
55. Acosta DA, Acuña M, Cuesta JC, Ponce EH. La andragogía como teoría mediadora del aprendizaje. Guía para docentes [Internet]. 2023. Disponible en:
<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/99cdad56-4329-4b9c-bc88-117cfd8f5664/content>
56. Orellana, S. Fundamentos de la Andragogía y procesos cognitivos en personas adultas. Revista Ciencia & Sociedad. 2022 2(3), 218-131.
<https://cienciaysociedaduatf.com/index.php/ciesocieuatf/article/view/43>
57. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
58. Gobierno del Perú. (2023). Madre de Dios: Qali Warma enfatiza en el aporte nutricional del servicio alimentario durante sesiones demostrativas.
<https://www.gob.pe/institucion/wasimikuna/noticias/794008-madre-de-dios-qali-warma-enfatiza-en-el-aporte-nutricional-del-servicio-alimentario-durante-sesiones-demostrativas>
59. Tacure G, Salazar EB. Influencia del Complemento Educativo del Programa Qali Warma en los Hábitos de Alimentación de los Estudiantes del Distrito de Pacaipampa, 2021. RAEF [Internet]. 15 de julio de 2022 [consultado 30 de

diciembre de 2024];5(2):26-5. Disponible en:

<https://contabilidadyeconomiausmp.edu.pe/OJS2020/index.php/RAEF/article/view/56>

VIII. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS

Tabla nro. 1: Características sociodemográficas de las madres de preescolares en una institución educativa de Huaral – 2024

Edad	Frecuencia	%
22 a 29	14	46,7
30 a 39	13	43,3
40 a 47	3	10,0
TOTAL	30	100

Número de hijos	Frecuencia	%
1	5	16,7
2	11	36,7
3	8	26,7
4	4	13,3
5	1	3,3%
6	1	3,3%
TOTAL	30	100

Tabla nro. 1: Características sociodemográficas de las madres de preescolares en una institución educativa de Huaral – 2024

Lugar de procedencia	Frecuencia	%
Jesús del Valle	25	83,3
La Huaca	1	3,3
Lino Cahuas	1	3,3
Barrio Union	2	6,7
Aucallama	1	3,3
TOTAL	30	100

Grado de Instrucción	Frecuencia	%
Primaria completa	3	10,0
Primaria incompleta	2	6,7
Secundaria completa	13	43,4
Secundaria incompleta	7	23,3
Técnico	5	16,7
Universitario	0	0
TOTAL	30	100

Tabla nro. 2: Cuadro general de resultados antes y después

		Nivel Pre		Nivel Post	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Conocimiento bajo	17	56,7	1	3,3
	Conocimiento medio	13	43,3	16	53,3
	Conocimiento alto	0	0,0	13	43,3
	Total	30	100,0	30	100,0

Tabla nro. 3: Conocimiento de las madres en alimentación saludable de preescolares en una institución educativa de Huaral – 2024 Pre Intervención

Conocimientos sobre alimentación saludable	Correcto		Incorrecto		Total
	N	%	N	%	N (%)
Conocimientos básicos de la alimentación saludable					
La alimentación saludable aporta la energía y los nutrientes necesarios	23	76,7	7	23,3	30(100.0)
La alimentación saludable favorece el desarrollo y mantiene la salud	25	83,3	5	16,7	30(100.0)
La alimentación saludable debe contener carnes y vísceras	22	73,3	8	26,7	30(100.0)
Los carbohidrato y grasas aportan energía al organismo	12	40,0	18	60,0	30(100.0)
El pan contiene más carbohidratos	13	43,3	17	56,7	30(100.0)
Las proteínas tienen como función principal formar y reparar órganos y tejidos	13	43,3	17	56,7	30(100.0)
El huevo y pescado contribuyen en la formación y reparación de órganos y tejidos	26	86,7	4	13,3	30(100.0)

Las vitaminas y los minerales tienen como función principal regular el funcionamiento de los órganos	10	33,3	20	66,7	30(100.0)
Los líquidos, tienen como principal función evitar la deshidratación	18	60,0	12	40,0	30(100.0)
Los alimentos que aportan más cantidad de hierro son huevos y lentejas	21	30,0	9	70,0	30(100.0)
La leche es rica en calcio	19	63,3	11	36,7	30(100.0)
El alimento que ayuda a aprovechar mejor el hierro de las menestras es el limón	4	13,3	26	86,7	30(100.0)
Una alimentación saludable está compuesta de 7 grupos de alimentos	3	10,0	27	90,0	30(100.0)

Requerimiento nutricional del preescolar y

Frecuencia de alimentos

Se debe comer 5 veces al día	13	43,3	17	56,7	30(100.0)
Un preescolar debe beber 8 vasos de agua al día	15	50,0	15	50,0	30(100.0)
Se debe consumir diariamente 3 porciones de fruta	14	46,7	16	53,3	30(100.0)
Se debe consumir diariamente una porción de verdura	13	43,3	17	56,7	30(100.0)

Se debe consumir diariamente 2 a 3 porciones de lácteos	15	50,0	15	50,0	30(100.0)
Se debe consumir diariamente 2 porciones de carne	11	36,7	19	63,3	30(100.0)
Se debe consumir diariamente 4 a 6 porciones de alimentos ricos en carbohidratos	1	3,3	29	96,7	30(100.0)

Tabla nro. 4: Conocimiento de las madres en alimentación saludable de preescolares en una institución educativa de Huaral – 2024 Post Intervención

Conocimientos sobre alimentación saludable	Correcto		Incorrecto		Total N (%)
	N	%	N	%	
Conocimientos básicos de la alimentación saludable					
La alimentación saludable aporta la energía y los nutrientes necesarios	29	96,7	1	3,3	30(100.0)
La alimentación saludable favorece el desarrollo y mantiene la salud	30	100,0	0	0,0	30(100.0)
La alimentación saludable debe contener carnes y vísceras	27	90,0	3	10,0	30(100.0)
Los carbohidrato y grasas aportan energía al organismo	27	90,0	3	10,0	30(100.0)
El pan contiene más carbohidratos	18	60,0	12	40,0	30(100.0)
Las proteínas tienen como función principal formar y reparar órganos y tejidos	26	86,7	4	13,3	30(100.0)
El huevo y pescado contribuyen en la formación y reparación de órganos y tejidos	27	90,0	3	10,0	30(100.0)

Las vitaminas y los minerales tienen como función principal regular el funcionamiento de los órganos	20	66,7	10	33,3	30(100.0)
Los líquidos, tienen como principal función evitar la deshidratación	26	86,7	4	13,3	30(100.0)
Los alimentos que aportan más cantidad de hierro son huevos y lentejas	21	70,0	9	30,0	30(100.0)
La leche es rica en calcio	26	86,7	4	13,3	30(100.0)
El alimento que ayuda a aprovechar mejor el hierro de las menestras es el limón	15	50,0	15	50,0	30(100.0)
Una alimentación saludable está compuesta de 7 grupos de alimentos	20	66,7	10	33,3	30(100.0)

Requerimiento nutricional del preescolar y

Frecuencia de alimentos

Se debe comer 5 veces al día	23	76,7	7	23,3	30(100.0)
Un preescolar debe beber 8 vasos de agua al día	20	66,7	10	33,3	30(100.0)
Se debe consumir diariamente 3 porciones de fruta	21	70,0	9	30,0	30(100.0)
Se debe consumir diariamente una porción de verdura	20	66,7	10	33,3	30(100.0)

Se debe consumir diariamente 2 a 3 porciones de lácteos	22	73,3	8	26,7	30(100.0)
Se debe consumir diariamente 2 porciones de carne	23	76,7	7	23,3	30(100.0)
Se debe consumir diariamente 4 a 6 porciones de alimentos ricos en carbohidratos	7	23,3	23	76,7	30(100.0)

Tabla nro. 5: Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

	Alimentación saludable Pre Intervención	Alimentación saludable Post Intervención
Estadístico	0,967	0,950
Sig.	0,452	0,167

Tabla nro. 6: Comparación de Conocimientos en Alimentación Saludable Antes y Después de la Intervención Educativa

	Media	Desviación Estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza		t	gl	Sig.
				Inferior	Superior			
Alimentación saludable Pre Intervención - Alimentación saludable Post Intervención	-5,233	2,501	0,457	-6,167	-4,300	-11,462	29	<0,001

Tabla nro. 7: Promedios Pre y Post Intervención

Conocimientos	Promedio	N
Antes (Pre test)	9,7	30
Después (Post test)	14,9	30

ANEXOS

Anexo N°. 1

Cuadro de operacionalización de variable

Nombre de variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Unidades de medida
Intervención educativa de alimentación saludable	Es un programa de acción pedagógica dirigido a mejorar los conocimientos de las madres sobre la alimentación saludable para que implementen acciones dirigidas a prevenir la desnutrición infantil durante la etapa preescolar (19).	Planificación	Preparación de las actividades a realizar para la intervención sobre alimentación saludable que permita lograr los objetivos delimitados y la elaboración del material educativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Cronograma • Recursos educativos • Sesión educativa 	Efectividad de la intervención educativa: <ul style="list-style-type: none"> • $p < 0,05$ = intervención educativa es estadísticamente significativa. • $p > 0,05$ = intervención educativa no es estadísticamente significativa.
		Ejecución	Desarrollo de las actividades programadas y encuestas	Número de madres de preescolares que recibieron educación.	
		Evaluación	Aplicación de pretest y post test, para obtener una calificación objetiva de las madres sobre sus conocimientos mediante los instrumentos de evaluación,	Encuesta pre y post intervención educativa	

			con el cual se comprueba los logros obtenidos		
Conocimiento de alimentación saludable	Es el conjunto de conceptos, datos o ideas que adquieren las madres a lo largo de sus vidas con el propósito de que la niña y el niño preescolar obtengan un crecimiento y desarrollo adecuado a lo largo de su vida (23).	Conocimientos básicos de la alimentación saludable	Definición alimentación saludable. ● Importancia de la alimentación. ● Contenido de la alimentación. ● Carbohidratos y grasa. ● Contenido de carbohidratos. ● Función de proteínas. ● Formación y reparación de órganos y tejidos. ● Función de vitaminas y minerales. ● Función líquidos. ● Mayor aporte de hierro. ● Mayor aporte de calcio. ● Sintetiza hierro. ● Grupos alimentarios.	Puntaje obtenido en el cuestionario.	Nivel de conocimientos: ● Conocimiento alto: De 16 a 20 puntos. ● Conocimiento medio: De 11 a 15 puntos. ● Conocimiento bajo: De 0 a 10 puntos.
		Requerimiento nutricional del preescolar y frecuencia de alimentos	● Frecuencia de comida al día. ● Cantidad de vasos de agua al día. ● Porciones de fruta al día. ● Porciones de lácteos al día. ● Porciones de carnes al día.	Puntaje obtenido en el cuestionario.	

			<ul style="list-style-type: none"> ● Porciones de carbohidratos al día. 		
		<p>Requerimiento nutricional del preescolar y frecuencia de alimentos</p>	<p>Son un conjunto de valores referenciales e ingesta de nutrientes que necesita el preescolar para conseguir y mantener un adecuado estado nutricional, asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, además de prevenir la aparición de enfermedades, tanto por su exceso como por su defecto (24).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Frecuencia de comida al día. ● Cantidad de vasos de agua al día. ● Porciones de fruta al día. ● Porciones de lácteos al día. ● Porciones de carnes al día. ● Porciones de carbohidratos al día. 	

Anexo N°. 2

Cuestionario:

“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES”

Presentación:

Buenos días Sr(a), somos Alejandra y Allyson, investigadoras de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y en coordinación con la Institución Educativa “Oscar Berckemeyer Pazos”, estamos elaborando una investigación, la cual tiene la finalidad de recolectar datos acerca del nivel de conocimiento que poseen ustedes sobre la alimentación saludable. Para lo cual a continuación se le presenta una serie de preguntas.

I. INSTRUCCIONES:

1. La encuesta es confidencial.
2. El cuestionario consta de 2 partes, la primera parte evaluará los conocimientos de las madres sobre la alimentación saludable en los preescolares, en la segunda parte se evaluará sobre la frecuencia de consumo de alimentos.
3. A continuación, se presentan las siguientes interrogantes, responda marcando con un aspa en la alternativa que usted considere la respuesta correcta.

II. DATOS GENERALES:

1. Edad de la madre: _____ años.
2. Grado de instrucción:

- a) Primaria completa ()
 - b) Primaria incompleta ()
 - c) Secundaria completa ()
 - d) Secundaria incompleta ()
 - e) Técnico ()
 - f) Universitaria ()
3. Lugar de procedencia: _____.
4. Número de hijos: _____.
5. Grado y sección de su hijo:
_____.

III. ENCUESTA:

A continuación, se presentarán las siguientes preguntas con alternativas múltiples. Responda marcando con un aspa (x) la alternativa que usted considere correcta.

Primera parte: Conocimientos básicos sobre la alimentación saludable.

1. La alimentación saludable es aquella que:

- a) Aporta la energía y los nutrientes esenciales que requiere el niño
- b) Aporta solo calorías en el organismo del niño.
- c) Aporta solo carbohidratos esenciales en la nutrición del niño.
- d) Aporta proteínas necesarias en la dieta del niño.

2. La alimentación saludable es importante porque:

- a) Favorece el desarrollo y mantiene la salud.
- b) Calma el hambre y motiva al preescolar.
- c) Favorece el consumo de alimentos diferentes.

d) Aporta cantidades mínimas de nutrientes

3. Contenido de una alimentación saludable:

a) Una alimentación saludable debe contener carnes y vísceras (aves, res, pescados, sangrecita, hígado) lácteos, menestras, cereales, tubérculos, frutas y verduras,

b) Solo debe contener verduras y frutas.

c) Solo debe contener menestras y pescados.

d) Poca menestra y muchas proteínas.

4. Los carbohidrato y grasas, tienen como función principal:

a) Aportar energía al organismo

b) Proteger de enfermedades

c) Formar huesos

d) Regular la temperatura corporal

5. Señale el alimento que contiene más carbohidrato:

a) Pan

b) Zanahoria

c) Pollo

d) Queso

6. Los alimentos que contienen proteínas, tienen como función principal:

a) Formar y reparar órganos y tejidos

b) Aportar y acumular energía

c) Regular y mantener el peso corporal

d) Proteger y prevenir de enfermedades

7. Señala que alimentos contribuye en la formación y reparación de órganos y tejidos:

- a) Huevo y pescado
- b) Papa y manzana
- c) Fideo y arroz
- d) Pollo y lechuga

8. Las vitaminas y los minerales, tienen como función principal:

- a) Regular el funcionamiento de los órganos
- b) Brindar energía
- c) Formar huesos y tejidos
- d) Aportar calorías

9. Los líquidos, tienen como principal función:

- a) Evitar la deshidratación
- b) Aportar nutrientes
- c) Prevenir enfermedades
- d) Formar tejidos

10. Los alimentos que aportan más cantidad de hierro, son:

- a) Pera y pan
- b) Aceituna y papa
- c) Pollo y plátano
- d) Huevo y lentejas

11. ¿Qué alimento es rico en calcio?

- a) Granadilla
- b) Leche

- c) Maíz
- d) Mantequilla

12. El alimento que ayuda a aprovechar mejor el hierro de las menestras es el:

- a) Pescado
- b) Camote
- c) Limón
- d) Plátano

13. Por cuantos grupos de alimentos debe estar compuesta una alimentación saludable.

- a) 6 grupos de alimentos
- b) 7 grupos de alimentos
- c) 5 grupos de alimentos
- d) 8 grupos de alimentos

Segunda parte: Requerimiento nutricional y frecuencia de consumo de alimentos del preescolar

1. ¿Cuántas veces se debe comer al día?

- a) Dos veces al día
- b) Tres veces al día
- c) Cinco veces al día
- d) Cuando tenga hambre

2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día un preescolar?

- a) 3 vasos
- b) 4 vasos

- c) 5 vasos
- d) 8 vasos

3. ¿Cuántas porciones de frutas se debe consumir diariamente?

- a) Una porción.
- b) Tres porciones.
- c) Cinco porciones.
- d) Ocho porciones.

4. ¿Cuántas porciones de verduras se debe consumir diariamente?

- a) Una porción.
- b) Tres porciones.
- c) Cinco porciones.
- d) Ocho porciones.

5. ¿Cuántas porciones de lácteos (leche, queso, yogurt) debe consumir al día el preescolar?

- a) 1 porción.
- b) 2 – 3 porciones
- c) 4 a más porciones
- d) No debe consumir

6. ¿Cuántas porciones de carnes (pollo, res, pescado) debe consumir el preescolar?

- a) 1 porción.
- b) 2 porciones
- c) 4 a más porciones
- d) No debe consumir

7. ¿Cuántos alimentos ricos en carbohidratos (panes, arroz, fideos) debe consumir al día el preescolar?

- a) 1-3 porciones de alimentos ricos en carbohidratos
- b) 4-6 porciones de alimentos ricos en carbohidratos
- c) 7-11 porciones de alimentos ricos en carbohidratos
- d) No debe consumir alimentos ricos en carbohidratos

Anexo N°. 3

Especificación del instrumento

Dimensiones	Indicadores	Ítems
<p>Conocimientos básicos de alimentación saludable</p>	<p>Es el conjunto de conceptos obtenidos en las respuestas de las madres de los preescolares respecto a la alimentación saludable en relación a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definición de la alimentación saludable. ● Características de la alimentación saludable. ● Importancia sobre la alimentación saludable. ● Efectos de una alimentación saludable en los preescolares. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La alimentación saludable es aquella que: 2. La alimentación saludable es importante porque: 3. Contenido de una alimentación saludable: 4. Los alimentos energéticos, incluyen carbohidrato y grasas, tienen como función principal: 5. Señale el alimento que contiene más carbohidrato: 6. Los alimentos que contienen proteínas, tienen como función principal: 7. Señala que alimentos contribuye en la formación y reparación de órganos y tejidos: 8. Las vitaminas y los minerales, tienen como función principal: 9. Los líquidos, tienen como principal función: 10. Los alimentos que aportan más cantidad de hierro, son: 11. ¿Qué alimento es rico en calcio? 12. El alimento que ayuda a aprovechar mejor el hierro de las menestras es el:
<p>Requerimiento nutricional y frecuencia de consumo de alimentos del preescolar</p>	<p>El requerimiento nutricional del preescolar es la cantidad de energía que ellos necesitan para lograr un óptimo estado de salud y el cual se obtiene por medio de los grupos alimentarios que brindan nutrientes al organismo y estos son clasificados como macronutrientes y micronutrientes. Por otro lado, la frecuencia de consumo de alimentos es el número de veces al día que se consumen las porciones de alimentos que conforman el plato nutricional.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuántas veces se debe comer al día? 2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día un preescolar? 3. ¿Cuántas porciones de frutas se debe consumir diariamente? 4. ¿Cuántas porciones de verduras se debe consumir diariamente? 5. ¿Cuántas porciones de lácteos (leche, queso, yogurt) debe consumir al día el preescolar? 6. ¿Cuántas porciones de carnes (pollo, res, pescado) debe consumir el preescolar? 7. ¿Cuántos alimentos ricos en carbohidratos (panes, arroz, fideos) debe consumir al día el preescolar?

Anexo N°. 4

Consentimiento informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO VERBAL PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su persona a participar en un estudio donde se evaluará el conocimiento sobre la alimentación saludable para la promoción y prevención de enfermedades no transmisibles y así mismo lograr un estado nutricional adecuado en la edad preescolar. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en la institución educativa “Oscar Berckemeyer Pazos”

La alimentación saludable, es aquella que brinda nutrientes necesarios de la persona con el objetivo de preservar un excelente funcionamiento del organismo en relación con la salud del preescolar, ya que aporta también en la prevención de enfermedades no transmisibles, por ello es importante el mantenimiento de una alimentación saludable desde la infancia.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. El día 18 de marzo, se brindará un pre test referente al tema a exponer, por medio de un cuestionario que consta de 20 preguntas en total, divididas en 2 partes, donde la primera parte se encuentra compuesta por 13 preguntas dirigidas al conocimiento de alimentación saludable, mientras que la segunda

parte consta de 7 preguntas que se basan en la frecuencia del consumo de los alimentos, se realizará con la intención de percibir los conocimientos previos sobre la alimentación saludable en los preescolares. Después de haber realizado el pre test, se brindará una sesión educativa sobre la alimentación saludable en los preescolares, la cual tendrá una duración de 2 horas. Esta sesión contiene información sobre el concepto de alimentación saludable, características de la alimentación saludable, rol de la madre en la preparación de los alimentos, los grupos de alimentos saludables, sobre los nutrientes y sus tipos, acerca de la importancia del agua y el plato nutricional, terminando así con la importancia de la enfermera escolar, todo ello con el apoyo de materiales didácticos.

2. El día 22 de marzo, se realizará un post test sobre la sesión educativa brindada 3 días anteriores, se utilizará el mismo cuestionario del pre test, este tendrá como fin evaluar los conocimientos adquiridos en esta sesión, este examen consta de 20 preguntas en total, divididas en 2 partes, donde la primera parte se encuentra compuesta por 13 preguntas dirigidas al conocimiento de alimentación saludable, mientras que la segunda parte consta de 7 preguntas que se basan en la frecuencia del consumo de los alimentos, se realizará con la intención de percibir los conocimientos obtenidos después de la intervención realizada sobre la alimentación saludable en las madres de preescolares.

Riesgos:

No existen riesgos durante este estudio.

Beneficios:

La madre se beneficiará mediante la mejoría de sus conocimientos sobre la alimentación saludable, lo cual contribuirá al estado nutricional de los preescolares.

Se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de los test realizados.

Costos y compensación:

No se pagará nada por su participación en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información de ustedes con códigos y no con nombres.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al [REDACTED] o [REDACTED] siendo las titulares Allyson Pianto Nuñez y Alejandra Barrientos Hinostroza, respectivamente.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que usted ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Luis Saona Ugarte, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01 – 319 0000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe .

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si ingreso al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

Participante

Fecha y Hora

Alejandra Sarait Barrientos

Hinostroza

Responsable

Fecha y Hora

Allyson Rosario Pianto Nuñez

Responsable

Fecha y Hora

Anexo N°. 5

Plan educativo:

Tema: Conociendo los alimentos saludables para nuestros niños

Título: “Alimentación saludable, niños sanos”

I. Objetivo general

Brindar información a las madres de familia de los preescolares de la Institución educativa “Oscar Berckemeyer Pazos” de la provincia de Huaral sobre la importancia de la alimentación saludable durante esta etapa de la vida para así poder mejorar la calidad y estabilidad de la vida de los niños.

II. Objetivos específicos

a. Grupo expositor:

Las investigadoras de la FAEN – UPCH desarrollan un Plan educativo “Alimentación saludable, niños sanos” y exponen acerca del rol de la madre de familia en escoger los alimentos saludables para sus niños y cómo algunos aspectos culturales o estado económico podría afectar en la elección de los productos para brindarle a nuestros niños. La orientación se desarrollará de una manera dinámica y participativa realizando estas acciones:

- Brindar una sesión educativa de calidad a cada uno de los oyentes.
- Proporcionar información sobre la importancia del conocimiento de las madres en la alimentación saludable.
- Contribuir en la construcción y fortalecimiento de la elección de los alimentos y productos para brindar una alimentación saludable y

balanceada; asimismo, que ellos puedan tomar conciencia sobre la importancia de su rol como madres de familia.

b. Grupo oyente:

Madres de familia de los preescolares de la Institución educativa “Oscar Berckemeyer Pazos” de la provincia de Huaral reconocen cuán importante es el rol que deben desarrollar en la preparación de los alimentos para sus niños.

- Tomar conciencia sobre la calidad de alimentación actual de los niños
- Participar en la preparación de una alimentación saludable.
- Tomar conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable en los niños.

III. Grupo beneficiario

Se beneficiarán las madres de familia de la Institución Educativa “Oscar Berckemeyer Pazos” de la provincia de Huaral.

IV. Estrategias metodológicas

Las expositoras llevarán a cabo una sesión educativa y darán a conocer la información mediante una manera dinámica y participativa para captar la atención de las personas oyentes. Se utilizará el recurso del rotafolio y la lluvia de ideas para este momento. Al finalizar la sesión a modo de conversatorio se resolverán las dudas de los familiares acerca del tema expuesto.

V. Recursos

a. Recursos humanos:

Facilitadores:

- Barrientos Hinostroza Alejandra Sarait

- Pianto Nuñez, Allyson Rosario

b. Recursos materiales:

- **Rotafolio:** Este material se encontró basado en información del MINSA, por lo que fue utilizado por nosotras para poder llegar al público oyente, con el cual se brindó información sobre alimentación saludable mediante información
- **Imágenes didácticas:** Utilizamos este material para complementar la información que se brindará de forma visual y captar la atención de las madres de familia.
- **Dinámicas:** Utilizamos la lluvia de ideas como recurso para favorecer la cohesión grupal y el trabajo en grupo dentro del aula.
- **Caso escrito:** Este recurso será útil para complementar la dinámica.

V. Programación de sesión educativa

Fecha / Hora	Actividad	Contenidos	Objetivos	Técnicas / Estrategias de enseñanza	Responsables
18 de marzo 9:00 am 9:30 am	INICIO	<p>Bienvenida y presentación de las investigadoras de la Universidad Peruana Cayetano Heredia</p> <p>Presentación de dinámicas previo inicio al tema a tratar.</p> <p>¿Qué es una alimentación saludable?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características de la alimentación saludable • Rol de la madre en la preparación de los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de preescolares demostraran atención frente a la presentación del tema. • Madres de preescolares participarán de la presentación de las dinámicas. • Madres de los preescolares lograrán entender sobre la alimentación saludable y la importancia que mantienen en esta misma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos • Taller expositivo – participativo – demostrativa • Rotafolio con información basada en el MINSAs e imágenes didácticas. • Dinámica didáctica con monedas para poder interactuar con las madres 	<p>Alumnas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia - FAEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrientos Hinojosa Alejandra Sarait • Pianto Nuñez Allyson Rosario

<p>9:30 am 10:30am</p>	<p>DESARROLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo de alimentos saludables • ¿Qué son los nutrientes? • Frecuencias y porciones de los alimentos • Plato nutricional 	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de los preescolares conocerán sobre los alimentos que deben consumir y proporcionar a los niños de 3-5 años de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas para poder conocer las ideas previas de las madres. • Dípticos • Folletos informativos 	
<p>10:30am 11:00 am</p>	<p>FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la enfermería escolar 	<ul style="list-style-type: none"> • Madres de preescolares hayan comprendido correctamente la información. • Realizar dinámica propuesta al finalizar el tema a tratar • Resolución de preguntas y dudas por parte de las madres. 		

VI. Evaluación

Utilizaremos como método de evaluación preguntas orales de acuerdo al tema, al inicio y final de la exposición para posteriormente identificar si la información brindada ayudó a mejorar sus dudas. Asimismo, compartiremos casos para que sean analizados por las madres de familia, esto será un indicador de cuán satisfactorio resultó la sesión y saber si lograron comprender lo explicado.

VII. Fecha y hora

El plan educativo “Alimentación saludable, niños sanos” llevándose a cabo los días 18 del mes de marzo del año 2024 a las 9:00 am


VIII. Lugar




Aula de clase.

IX. Duración



2 horas.



Proceso:



EJECUCIÓN	TIEMPO	CONTENIDO	RECURSOS
PRESENTACIÓN PERSONAL	5 min.	Una alumna dará apertura a la sesión educativa diciendo: “Buenos días, somos alumnas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, hoy se llevará a cabo una sesión educativa que se titula “ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NIÑOS SANOS”	
ANIMACIÓN	10 min	<p>En este momento se realizará una dinámica que consiste en realizar preguntas a las madres de familia. Estas preguntas son de conocimiento general. Asimismo, se realizará la técnica de la moneda, las participantes deben llevar una moneda y de acuerdo a la fecha de creación de esta, en aquel orden las madres de familia deben de contar una anécdota con su niño.</p> <p>El objetivo de esta dinámica es que se “rompa el hielo” y las madres de familia puedan participar activamente del siguiente momento que es la exposición del tema.</p>	Recursos humanos Aula de clase Monedas
MOTIVACIÓN	10 min.	Se iniciará con una dinámica que tiene como objetivo conocer los saberes previos de las personas. Para ello procederemos a que nos brinden sus opiniones levantando la mano. Luego solicitaremos por favor que las puedan leer en voz alta, para proceder a obtener las ideas principales y llegando a algunas conclusiones.	Dinámica

<p>APROPIACIÓN</p>	<p>50 min.</p>	<p>Con la ayuda del rotafolio se brindará información a las madres de familia sobre la alimentación saludable en niños preescolares y donde se expondrá un concepto de alimentación saludable, características de la alimentación saludable con el apoyo de un instructivo realizado por el Instituto Nacional de Salud – MINSA, rol de la madre en la preparación de los alimentos, el grupo de alimentos saludables y el plato nutricional.</p>	<p>Rotafolio Infografía</p> 
<p>TRANSFERENCIA</p>	<p>15 min.</p>	<p>Procederemos a realizar una dinámica titulada “Historias incompletas”, la cual consiste en entregar casos que describen situaciones donde las madres de familia tendrán que terminar dicha historia, haciendo uso de diferentes estrategias para solucionar el caso mostrado. De esta forma recordarán y aplicarán lo aprendido de la sesión. Asimismo, se les hará entrega de un díptico donde se incluye información sobre la alimentación saludable en preescolares.</p>	<p>Dinámica Casos impresos Recursos humanos</p> 
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>30 min.</p>	<p>Una vez concluida la sesión educativa se les hará preguntas orales, de manera aleatoria, para verificar si han comprendido correctamente la información.</p>	<p>Recursos humanos</p> 

Marco teórico:

EJECUCIÓN	CONTENIDO	RECURSOS
PRESENTACIÓN PERSONAL	“Buenos días, somos alumnas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, hoy se llevará a cabo una sesión educativa que se titula “Alimentación saludable, niños sanos” en la cual les explicaremos sobre la importancia de los conocimientos de la madre y/o cuidador principal en proporcionar una alimentación saludable y la importancia que tiene saber aquellos conceptos que fortalecerán al niño de enfermedades no transmisibles como la anemia u obesidad.	
¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?	La alimentación saludable, es aquella que brinda o aporta la energía y los nutrientes necesarios que requiere la persona para su desarrollo con el objetivo de preservar un excelente funcionamiento del organismo en relación con su salud, ya que aporta también en la prevención de enfermedades no transmisibles, por ello es importante el mantenimiento de una alimentación saludable desde la infancia. Una alimentación saludable consiste en la ingesta diaria de frutas, verduras, cereales integrales, leche, carnes, aves, legumbres (semillas comestibles) y pescado, estas se deben de ingerir en cantidades adecuadas según los requerimientos de la persona (1).	

<p>CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p>	<p>La característica de una alimentación saludable se basa en la variedad, que incluye todos los nutrientes indispensables de todos los grupos de alimentos en diferentes proporciones para cubrir las necesidades fisiológicas del organismo. Asimismo, se recomienda ofrecer entre 20 y 30 variedades de alimentos a lo largo de la semana, asegurando así un aporte nutricional completo durante esta etapa de desarrollo(1,10,11).</p>	
<p>ROL DE LA MADRE EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.</p>	<p>Es importante que las madres tengan conocimiento del concepto de alimentación saludable, debido a que ellas cumplen un rol muy destacado en la alimentación de los niños además, las madres tienen una mayor accesibilidad en el control y disponibilidad en los alimentos que se le brindan a los niños, ellas son las que integran los alimentos y productos según su criterio .Así mismo todo conocimiento de las madres sobre alimentación saludable tendrán una influencia en el crecimiento y desarrollo del niño (2, 15,16).</p>	
	<p>Según las guías alimentarias del Ministerio de Salud (MINSA) del Perú, una alimentación equilibrada debe incluir siete grupos de alimentos: cereales y tubérculos y menestras, como arroz, papa, camote ,lentejas y garbanzos; verduras, como espinaca, brócoli, zanahoria y lechuga; frutas, como manzana, plátano, papaya y naranja; lácteos, como leche, mantequilla y yogurt ; alimentos de origen animal, como carne, pescado y pollo; grasas saludables, como aceite de oliva, palta, frutos secos y semillas; y azúcares y</p>	


<p>GRUPO DE ALIMENTOS SALUDABLES</p>	<p>dulces en moderación, como miel y panela. Estos grupos aseguran un equilibrio entre energía, nutrientes y protección para el organismo (14).</p>	
<p>LOS NUTRIENTES</p>	<p>A continuación, expondremos de forma más detallada sobre el requerimiento nutricional que necesita el preescolar para su adecuado desarrollo.</p> <p>Comenzaremos definiendo el término “nutriente”, esta es una sustancia que se encuentra en diversos alimentos y son indispensables en el organismo para el crecimiento y la buena salud (10).</p> <p>Existen tipos de nutrientes, tenemos los macronutrientes y los micronutrientes.</p> <p>Los macronutrientes se denominan así porque el organismo necesita de estos en cantidades relativamente grandes. En este tipo de nutrientes encontramos las proteínas, los carbohidratos y las grasas (10).</p> <p>Las proteínas tienen como función la construcción y la reparación de tejidos u órganos, asimismo, refuerzan el sistema de defensa del organismo. Existen proteínas de origen animal, como, por ejemplo, el huevo, el pescado, las aves (pollo, gallina, pavo, etc.), carnes, mariscos y lácteos. Del mismo modo, encontramos proteínas de origen vegetal, como, por ejemplo, las menestras</p>	

(frijoles, lentejas, pallares, garbanzos, etc.) y las oleaginosas (maní, nueces, pecanas, almendras, etc.) (12).

Los carbohidratos, son uno de los principales nutrientes que provee energía al organismo, este nutriente ayuda a proveer al preescolar realizar diferentes actividades como jugar, correr, estudiar, etc. Existen carbohidratos simples, que podemos encontrarlo en alimentos como las frutas, verduras y los lácteos, y del mismo modo, podemos encontrarlos en azúcares procesados y refinados como el azúcar y las golosinas (caramelos, helados, gaseosas, etc.); se denominan carbohidratos simples por que proporcionan energía, pero son descompuestos rápidamente en el organismo. Por otro lado, tenemos los carbohidratos complejos, que nos van a proporcionar energía de forma más duradera, entre los alimentos que se encuentran están los cereales (trigo, maíz, quinua, kiwicha, arroz, etc.), los tubérculos (papa, camote, yuca, olluco, etc.) y las menestras (frijoles, pallares, garbanzos, lentejas, chochos, etc.) (12,13).

Las grasas, son nutrientes, que aportan energía, son necesarias para la absorción de ciertas vitaminas y además dan una sensación de saciedad a la dieta. Sin embargo, deben ser consumidas en cantidades inferiores que los carbohidratos. Existen tipos de grasas en los alimentos, las grasas saturadas las encontramos en los alimentos de origen animal, como, por ejemplo, la manteca, quesos, crema de leche; debemos tomar en consideración que el consumo en exceso de este tipo de grasa puede elevar el colesterol. Por otra parte, contamos con las grasas insaturadas, este tipo se encuentra más frecuente en los alimentos de origen vegetal, como, por ejemplo, el aceite de oliva, la palta, el maní, las almendras, el aceite de girasol, etc. Por otro lado, tenemos los ácidos grasos trans, estos ácidos se forman cuando el aceite

	<p>vegetal se calienta a altas temperaturas, este tipo de grasas se encuentra en los alimentos fritos, galletas, empanadas, etc. (13).</p> <p>Ahora, hablaremos del otro tipo de nutriente, que son los micronutrientes. Los micronutrientes, también son indispensables en el organismo, pero en cantidades más pequeñas, aquí vamos a encontrar a las vitaminas y los minerales, estos permiten regular el funcionamiento de los órganos (10).</p> <p>Las vitaminas son sustancias que se encuentran en los alimentos, no aportan calorías, pero son importantes para que el organismo pueda absorber los nutrientes. Naturalmente, el cuerpo no produce vitaminas, por ello, debemos ingerirlas en nuestra alimentación. Existen dos tipos de vitaminas; primero están las vitaminas liposolubles que necesitan de los alimentos de origen graso para su absorción, entre ellas tenemos las vitaminas de tipo A, D, E y K. Del mismo modo, encontramos las vitaminas hidrosolubles que solo necesitan de su dilución en el agua para su absorción, entre ellas tenemos las vitaminas del complejo o grupo B (las vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 y B12) y la vitamina C (13).</p> <p>Los minerales son sustancias que son imprescindibles para el funcionamiento de nuestro metabolismo. Entre los minerales más importantes que necesita el organismo encontramos el hierro, calcio, zinc, yodo y sodio. El hierro es el encargado de la producción de hemoglobina y se encuentra en mayor proporción en alimentos de origen animal, las legumbres, los cereales y las hortalizas, para una mayor absorción de este mineral es necesario el consumo de cítricos como el limón o la naranja. El calcio es importante para la formación de los huesos y lo encontramos en mayor proporción en los productos lácteos. El zinc ayuda en el crecimiento de los niños y se encuentra en las carnes rojas. El yodo regula la producción</p>	
--	---	--

	<p>de las hormonas tiroideas y se encuentra en los productos de origen animal marino como el pescado o los mariscos. Asimismo, el sodio ayuda a mantener el equilibrio hídrico del organismo (13).</p> <p>Finalmente, es importante mencionar el consumo de agua dentro de la alimentación diaria. El agua evita la deshidratación, ayuda a mantener la humedad de la piel, regula la temperatura corporal, favorece la digestión de los alimentos y contribuye a la utilización de los nutrientes en el organismo. El agua también es importante para limpiar el organismo de sustancias tóxicas, las cuales serán eliminadas a través de la orina. Se recomienda consumir entre 6 a 8 vasos de agua diariamente, esta recomendación incluye al agua contenida en los alimentos y las preparaciones (10,11).</p>	
<p>FRECUENCIA Y PORCIONES DE LOS ALIMENTOS</p>	<p>En esta siguiente parte hablaremos de la frecuencia y de las porciones que debe consumir los alimentos anteriormente hablados.</p> <p>Los niños en edad preescolar necesitan distribuir sus alimentos en 5 comidas al día. Por ello, las porciones que deben ingerir deben seguir un orden (13).</p> <p>En primer lugar, los cereales deben consumirse entre 3 a 4 porciones, esto lo podemos conseguir consumiendo, un pan y medio, siete cucharas de arroz, medio plato de fideos, 9 unidades de galletas de soda, tres cuartos de taza de quinua, una unidad de papa, una rodaja de yuca, 8 cucharadas de lentejas o tres cuartos de una taza de frijoles (13).</p> <p>Las verduras deben ser 1 porción al día. Podemos conseguir dando al niño o niña 10 arbolitos de brócoli, dos tercios de una taza de vainas, 1 trozo de zapallo, 1 unidad de tomate o 1 unidad de zanahoria.</p>	

	<p>Las frutas deben consumirse en 3 porciones al día, se consigue consumiendo 1 unidad de mandarina o melocotón, medio plátano, 1 rodaja de piña, 1 unidad de naranja o manzana, 10 unidades de uva y 1 tajada de papaya (13).</p> <p>Los lácteos deben consumirse entre 2 a 3 porciones al día, se consigue consumiendo un vaso de leche fresca o yogurt y 1 tajada mediana de queso fresco (13).</p> <p>Las carnes se deben consumir en 2 porciones, podemos consumir 2 unidades de huevo, medio filete de cerdo, 4 cucharadas de atún, medio filete de pescado fresco, medio filete de pollo, media taza de sangre de pollo o 1 filete de hígado de res (13).</p> <p>Los azúcares se deben consumir en 2 porciones al día, lo que equivale a 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de miel o 2 cucharaditas de mermelada de fresa (13).</p> <p>Finalmente, las grasas se deben consumir entre 1 a 2 porciones al día, lo que equivale a 1 cucharada de mantequilla, 5 unidades de nueces o 2 cucharadas de aceite vegetal (13).</p> <p>En resumen, los niños en edad preescolar necesitan consumir entre 2 a 3 raciones al día de proteínas, 4 a 6 raciones de carbohidratos y 3 a 5 raciones pequeñas de grasas (13)..</p>	
<p>PLATO NUTRICIONAL</p>	<p>El plato nutricional, es un nuevo método implementado por el MINSA para promover una educación nutricional adecuada, este plato se encuentra constituido por 7 grupos de alimentos; las verduras, las frutas, los lácteos y derivados, carnes, pescados y huevos, azúcares y derivados y grasas. Estos</p>	

	<p>alimentos deben estar distribuidos correctamente en el plato alimentario del preescolar (13).</p> <p>El plato debe tener una medida de diámetro de 21 centímetros y dividirlo en tres partes, la primera parte representa la mitad del plato, el cual debe ser rellenado con verduras, en la segunda parte que representa la cuarta parte del plato debe de llenarse con cereales, tubérculos o menestra y en la tercera parte se debe añadir carne pescado o huevo, lo que representa a las proteínas (14,18).</p> <p>En la porción del plato del preescolar se debe brindar medio plato de verdura, un cuarto de alimentos de origen animal, un cuarto de cereales; también brindar menestras como las lentejas, arvejas que son fuente de proteína vegetal y contienen fibra, vitaminas y minerales como el hierro el cual debe ser acompañado con jugos o frutas ricos en vitamina C como el jugo de limón, ya que mejora la absorción (13,14).</p> <p>Asimismo, destacar el consumo de agua de 6 a 8 vasos de agua al día. El consumo de pescado se recomienda 2 veces a la semana y consumir 1 huevo una vez al día; ingerir lácteos como el queso, leche, yogurt para fortalecer los huesos y dientes (11).</p>	
--	---	--

IMPORTANCIA DE LA ENFERMERÍA ESCOLAR

La enfermería en salud escolar es de gran importancia para promocionar y prevenir la salud en los niños en la etapa escolar, esto se debe que los preescolares de 3 a 5 años están en la etapa donde se presencia el crecimiento y desarrollo por lo que se debe de implementar estos, mediante los programas de salud escolar, donde se contribuirá a la mejora de los estilos de vida de los estudiantes a través de los conocimientos que se brinda durante una sesión educativa. Es por ello que el Ministerio de Salud ha elaborado el Plan de Salud Escolar, el cual es una estrategia de atención que tiene como objetivo implementar una cultura saludable en los escolares de las instituciones públicas, dirigido a los estilos de vida saludables y los determinantes sociales de la salud (19).



Anexo N°. 6

Instructivo para el cuestionario:

UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

PERU Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Aliméntate saludablemente, controla tus porciones

Los niños de 2 a 5 años requieren un total de 1250 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimentos.

CEREALES 3 - 4 Porciones

1½ unidad de pan francés 7 cucharadas de arroz 1/2 plato de fideos 9 unidades de galleta de soda ¼ 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 1 Porción

10 arbolitos de brócoli 2/5 de taza de vainitas 1 trozo pequeño de zapallo 1 unidad mediana de tomate 1 unidad pequeña de zanahoria

FRUTAS 5 Porciones

1 unidad mediana de mandarina, melocotón, tuna, tumbo, cocona ½ unidad de plátano isla o seda 1 rodaja pequeña de piña

1 unidad pequeña de naranja, mango, manzana 10 unidades de uvas 1 tajada pequeña de papaya



LÁCTEOS

2 - 3 Porciones

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

2 Porciones

2 unidades pequeñas de huevo de gallina



1/2 filete mediano de cerdo pulpa



4 cucharadas llenas de conserva de pescado de atún



1/2 filete mediano de pescado fresco



1/2 filete mediano de pollo, carne pulpa



1/2 taza de sangre cocida de pollo



1 filete mediano de hígado de res



AZÚCARES

2 Porciones

1 cucharadita de azúcar



1 cucharadita de miel



2 cucharaditas de mermelada de fresa



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Resolución Ministerial. Documento técnico "Plan de Salud Escolar 2020-2021 [Internet]. Ministerio de Salud; 2020 [Consultado 5 Agosto 2021]; 1-37. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/544238/resolucion-ministerial-079-2020-MINSA.PDF>
2. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la población. Perú; 2019. 60 p. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
3. Ministerio de Salud (2018) MINSA promueve la educación nutricional para prevenir la obesidad infantil. [Internet]19 de octubre 2021. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/21220-minsa-promueve-la-educacion-nutricional-para-prevenir-obesidad-infantil>
4. Ministerio de Salud (MINSA) Instituto Nacional de Salud (INS)}. Alimentación Saludable - Niños de 2 a 5 años [Internet]. Gob.pe. [consultado el 9 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-2-5-anos>

Anexo N°. 7

Díptico informativo:

CARACTERÍSTICAS DEL PLATO NUTRICIONAL

Debe tener una medida de diámetro de 21 centímetros

Debe dividirse en 3 partes

PRIMERA PARTE: Representa la mitad del plato y debe contener verduras.

SEGUNDA PARTE: Representa la cuarta parte del plato y debe contener cereales, tubérculos o menestra.

TERCERA PARTE: Se debe añadir carne pescada o huevo, lo que representa a las proteínas



¿QUE SUCEDE SI MI ALIMENTACIÓN ES INADECUADA?

- Prevalencia de enfermedades no transmisibles.
- Sobrepeso y Obesidad en infantes
- Retraso en el crecimiento
- No se da el desarrollo adecuado.





ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE PREESCOLARES

El Plato para Comer Saludable para Niños



ESTUDIANTES:

- BARRIENTOS HINOSTROZA ALEJANDRA
- PIANTO NUÑEZ ALLYSON

AÑO DE ESTUDIO:
5TO AÑO

HUARAL – LIMA
2022

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?



Es aquella que brinda nutrientes necesarios con el objetivo de reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la malnutrición, ya que aporta también en la prevención de enfermedades no transmisibles, por ello es importante el mantenimiento de una alimentación saludable desde la infancia.



CONSISTE EN LA INGESTA DIARIA DE:

Frutas, verduras, cereales integrales, leche, carnes, aves, legumbres y pescado



CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLES

Variedad: Incluye todos los nutrientes indispensables de todos los grupos de alimentos en diferentes proporciones para cubrir las necesidades fisiológicas.

Calidad: Incluye alimentos limpios y de excelente procedencia.

PLATO NUTRICIONAL



Es un nuevo método implementado por el Ministerio de Salud (MINSA) para promover una educación nutricional adecuada, este plato se encuentra constituido por 7 grupos de alimentos; las verduras, las frutas, los lácteos y derivados, carnes, pescados y huevos, azúcares y derivados y grasas. Estos alimentos deben estar distribuidos correctamente en el plato alimentario del preescolar

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana.[Internet]. World Health Organization Geneva, 2021 [Consultado 5 Agosto 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1
2. Fundación para la Diabetes Novo Nordisk. Macronutrientes [Internet]. fdn; 2020 [Consultado 5 Agosto 2021]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>
3. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la población. Perú; 2019. 60 p. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
4. Ministerio de Salud (MINSA) Instituto Nacional de Salud (INS)}. Alimentacion Saludable - Niños de 2 a 5 años [Internet]. Gob.pe. [consultado el 9 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-2-5-anos>
5. Ministerio de Salud (2018) MINSA promueve la educación nutricional para prevenir la obesidad infantil. [Internet]19 de octubre 2021. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/21220-minsa-promueve-la-educacion-nutricional-para-prevenir-obesidad-infantil>
6. Fuentes S, Estrada B. Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. Rev Educ [Internet]. 2023 [consultado el 29 de julio de 2024];47(1):588–604. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-26442023000100588

Anexo N°. 8

Autorización de la institución educativa para realizar prueba piloto:

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Lima, 31 de Julio de 2023

Directora:

Lic. Julia Isabel Valenzuela Guillen.

Directora de la Institución Educativa Inicial N° 121 “Virgen de Fátima” - La Molina, perteneciente a la UGEL 06 de Ate-Vitarte.


ASUNTO: SOLICITO COLABORACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL A FIN DE APLICAR PRUEBA PILOTO PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA.

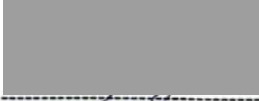
De nuestra consideración:

Saludándola cordialmente, comunico a su digno despacho, que las estudiantes Alejandra Sarait Barrientos Hinostrza y Allyson Rosario Pianto Nuñez de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, venimos desarrollando el proyecto de investigación: “Efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento de las madres en alimentación saludable de preescolares en una institución educativa de Huaral – 2021”.

Por tal razón, el instrumento de dicho proyecto requiere de una prueba piloto, que será aplicado en madres de preescolares que se encuentran en la institución educativa inicial N° 121 “Virgen de Fátima”, que dignamente representa, por lo que solicitamos autorización respectiva.


Agradecidas por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, nos suscribimos de usted reiterándole nuestro saludo y estima personal.


Investigadora
Alejandra Sarait Barrientos Hinostrza
76016421


Investigadora
Allyson Rosario Pianto Nuñez
73255450



Unidad De Gestion Local
06 - ATE


Julia Isabel Valenzuela Guillen
DIRECCIÓN DE I.E. N° 121
MATAZANCO - LA MOLINA

Directora

Lic. Julia Isabel Valenzuela Guillen

Anexo N°. 9

Confiabilidad del instrumento mediante la prueba piloto:

EVALUACION DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE PREESCOLARES, ESTADISTICO ALFA DE CRONBACH

El estadístico Alfa de Cronbach (Alfa=0.7243), evidencia que el instrumento que mide el conocimiento de las madres en alimentación saludable de preescolares es confiable (Alfa>0.7)

. alpha CB1 CB2 CB3 CB4 CB5 CB6 CB7 CB8 CB9 CB10 CB11 CB12 CB13 RN1 RN2 RN3 RN4 RN5 RN6 RN7, asis

Test scale = mean(unstandardized items)

Average interitem covariance: .0225063
Number of items in the scale: 20
Scale reliability coefficient: 0.7243

Item	Obs	Sign	Item-test correlation	Item-rest correlation	Average interitem covariance	alpha
CB1	15	+	0.9135	0.8854	.0172097	0.6523
CB2	15	+	0.5312	0.4281	.0212197	0.7012
CB3	15	+	0.4894	0.3923	.0218324	0.7055
CB4	15	+	0.4395	0.3127	.0219159	0.7118
CB5	15	+	0.5758	0.5032	.0215539	0.6995
CB6	15	+	0.2076	0.0706	.0243108	0.7343
CB7	15	+	0.0000	-0.0993	.025731	0.7400
CB8	15	+	0.5383	0.4468	.0214146	0.7010
CB9	15	+	0.0443	-0.0853	.0258145	0.7458
CB10	15	+	-0.1569	-0.2270	.0262322	0.7409
CB11	15	+	-0.0000	-0.0730	.0253968	0.7337
CB12	15	+	0.7592	0.6870	.0185742	0.6725
CB13	15	+	0.1569	0.0844	.0245614	0.7262
RN1	15	+	0.0979	-0.0197	.025174	0.7380
RN2	15	+	0.1177	-0.0290	.0253133	0.7450
RN3	15	+	0.0799	-0.0640	.0256753	0.7475
RN4	15	+	0.8239	0.7670	.0177945	0.6626
RN5	15	+	0.7062	0.6202	.0190476	0.6792
RN6	15	+	0.9135	0.8854	.0172097	0.6523
RN7	15	+	0.2213	0.0934	.0241437	0.7310
Test scale					.0225063	0.7243

Anexo N°. 10

Autorización de la institución educativa para realizar la intervención educativa:

"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra
Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de
Junín y Ayacucho"

Lima, 04 de marzo del 2024

Directora:

Lic. Elva Esperanza Padilla Gomez.

Directora de la Institución Educativa N° 21562 "Oscar Berckemeyer Pazos"
Jesús Del Valle - Huaral

**ASUNTO: SOLICITO COLABORACIÓN DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA A FIN DE REALIZAR UNA INTERVENCIÓN
EDUCATIVA PARA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS DE
LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA.**

De nuestra consideración:

Saludándola cordialmente, nos presentamos como , Alejandra Sarait Barrientos Hinostroza y Allyson Rosario Pianto Nuñez de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, venimos desarrollando el proyecto de investigación: "Efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento de las madres en alimentación saludable de preescolares en una institución educativa de Huaral – 2024".

Por tal razón, solicitamos el acceso correspondiente para poder realizar la intervención educativa, que consta de un pre y post test, para los días 18 y 22 de marzo, que será aplicado en madres de preescolares que se encuentran en la institución educativa inicial N° 21562 "Oscar Berckemeyer Pazos", que dignamente representa, por lo que solicitamos autorización respectiva.

Agradecidas por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, nos suscribimos de usted reiterándole nuestro saludo y estima personal.



Lic. Elva Esperanza Padilla Gomez.
Directora