



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE  
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE  
PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL, VILLA  
MARÍA DEL TRIUNFO, 2025

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL PROGRAM ON THE LEVEL OF  
KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY EATING AMONG MOTHERS OF  
PRESCHOOLERS AT AN EARLY CHILDHOOD EDUCATIONAL  
INSTITUTION, VILLA MARIA DEL TRIUNFO, 2025

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN ENFERMERÍA

AUTORES

ESTEFANY CARINA BENDEZU OSCCO  
ANNA VICTORIA CASTILLO ALVA

ASESOR

DIANA ELIZABETH CALLE JACINTO DE GUILLEN

CO-ASESOR

ELOISA DONAIDA ORE CANCHIS

LIMA – PERÚ

2026



## **JURADO**

**PRESIDENTE:** MG. FRANCISCA VILMA PEREZ SAAVEDRA  
**VOCAL:** MG. PATRICIA SOLEDAD OBANDO CASTRO  
**SECRETARIO:** MG. ROSA CASIMIRA TUSE MEDINA

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 20 DE ABRIL DE 2026

**CALIFICACIÓN:** APROBADO

**ASESORES DE TESIS**

**ASESOR**

MG. DIANA ELIZABETH CALLE JACINTO DE GUILLEN

Departamento académico de enfermería

ORCID: 0000-0003-3137-485X

**CO-ASESOR**

MG. ELOISA DONAIDA ORE CANCHIS

Departamento académico de enfermería

ORCID: 0009-0006-3121-9058

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios, por haberme guiado, fortalecido y acompañado en cada paso de este camino académico. Su presencia ha sido mi sostén en los momentos más difíciles y fuente de luz en los más decisivos.

A mis padres, Francisco Castillo y Betty Alva, por ser el motor de mi vida. Gracias por su amor incondicional, por sus consejos llenos de sabiduría y por los sacrificios que han hecho para que hoy pueda cumplir uno de mis más grandes sueños. Este logro también es suyo.

A mi hermano, Francis Castillo, por estar siempre a mi lado, por sus palabras de aliento y su fe inquebrantable en mí. Tu apoyo fue esencial en este proceso.

A todas las personas que, de una u otra forma, hicieron posible este logro, les expreso mi más sincero agradecimiento.

Y a mí misma, por la perseverancia, el esfuerzo constante y por no rendirme ante los obstáculos. Hoy celebro no solo un título, sino todo lo que crecí para alcanzarlo.

**Anna Victoria Castillo Alva**

Agradezco a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan significativo. Por brindarme salud, sabiduría y fortaleza en cada desafío, y por guiar mis pasos con su amor infinito.

A mis padres, Carlos Bendezu y Serafina Oscco, gracias por ser el pilar fundamental de mi vida, por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo, la perseverancia y la humildad. Este logro también les pertenece.

A mi hermano, Daniel Bendezu, por su presencia y apoyo inquebrantable, por su paciencia y compañía en momentos en los que una simple palabra hacía la diferencia.

A mi familia, por sus palabras alentadoras y por creer en mí incluso en los momentos en los que yo misma dudaba.

A todos ustedes, gracias por ser parte de mi historia y por contribuir, con su cariño y apoyo. Esta tesis es el reflejo de sus huellas en mi vida.

**Estefany Carina Bendezu Oscco**

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos, en primer lugar, a Dios por la fortaleza y la sabiduría para culminar con éxito esta etapa tan importante de nuestra formación profesional.

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a nuestra alma máter, la Universidad Peruana Cayetano Heredia, por su excelencia académica y formación en valores.

De manera especial, agradecemos a nuestra asesora, la Mg. Diana Elizabeth Calle Jacinto de Guillen, por su orientación, dedicación y apoyo constante.

Asimismo, expresamos nuestro agradecimiento a la I.E.I. N.º 647, por permitir la ejecución del estudio y contribuir al fortalecimiento de la investigación científica.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

El presente estudio fue financiado por el Fondo de Apoyo a la Investigación 2024.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS DEL AUTOR**

El presente estudio es auténtico y no mantiene relación alguna con otras investigaciones o empleos previos.

Como autoras, manifestamos que no existe conflicto de interés financiero, ni personal que pueda influir en el desarrollo o resultados de esta investigación.

# DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	BENDEZU OSCCO ESTEFANY CARINA
2.	CASTILLO ALVA ANNA VICTORIA

Pertenecientes al programa de la **CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**, autores del trabajo titulado: **EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL, VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2025** el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA** bajo la modalidad de **TESIS**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	CALLE JACINTO DE GUILLEN DIANA ELIZABETH	ENFERMERÍA	ASESOR
2.	ORE CANCHIS ELOISA DONAIDA	ENFERMERÍA	CO-ASESOR

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **25%**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **trn:oid:::1:3590722478**; fecha de entrega: **09-06-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 09 de junio del 2026.**

Firma del asesor  
N° DNI: 44285623  
ORCID: 0000-0003-3137-485X

Firma del Co-asesor  
N° DNI: 44958157  
ORCID: 0009-0006-3121-9058



## TABLA DE CONTENIDOS

	<b>Pág.</b>
Resumen	
Abstract	
I. Introducción	1
II. Objetivos	14
III. Material Y Métodos	15
IV. Resultados	25
V. Discusión	27
VI. Conclusiones	33
VII. Referencias Bibliográficas	35
VIII. Tablas	43
IX. Anexos	46

## RESUMEN

En el Perú, la malnutrición afecta a preescolares, según Repositorio Único Nacional de Información en Salud en el primer trimestre del 2025 se presentaron 1,7 % casos de desnutrición aguda, 6,5 % de sobrepeso y 1,9 % de obesidad. La desinformación materna sobre alimentación saludable influye en esta problemática, afectando el desarrollo infantil y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas. Por eso, es importante fomentar la educación en salud, para prevenir enfermedades y promover la alimentación saludable. **Objetivo:** Determinar la efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 647, Villa María del Triunfo, 2025. **Material y método:** El diseño del estudio fue preexperimental, con enfoque cuantitativo y de corte longitudinal muestra estuvo conformada por 58 madres y se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de 21 preguntas validado por jueces expertos, con una prueba Kendall de 0,119 y una prueba piloto con puntaje de Alfa de Cronbach de  $\alpha=0,87$ . **Resultados:** Antes del programa educativo, predominó los niveles de conocimiento bajo y medio, sobre todo en ítems sobre lonchera saludable. Después del programa educativo, se presentó una mejora significativa pues se incrementó el nivel de conocimiento alto sobre todo en ítems como alimentación saludable. **Conclusiones:** El programa educativo fue efectivo debido a que incrementó el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en madres de preescolares.

**Palabras claves:** efectividad; conocimiento; alimentación saludable (DeCS).

## ABSTRACT

In Peru, malnutrition affects preschoolers. According to the National Repository of Health Information, in the first quarter of 2025, there were 1.7% cases of acute malnutrition, 6.5% cases of overweight, and 1.9% cases of obesity. Maternal misinformation about healthy eating influences this problem, affecting child development and increasing the risk of chronic diseases. Therefore, it is important to promote health education to prevent diseases and promote healthy eating.

**Objective:** To determine the effectiveness of an educational program on the level of knowledge about healthy eating among mothers of preschoolers at Initial Educational Institution 647, Villa María del Triunfo, 2025. **Materials and**

**methods:** The study design was pre-experimental, with a quantitative and longitudinal approach. The sample consisted of 58 mothers, and non-probability convenience sampling was used. The instrument used was a 21-item questionnaire validated by expert judges, with a Kendall test of 0.119 and a pilot test with a Cronbach's alpha score of  $\alpha=0.87$ . **Results:** Before the educational program, low and medium levels of knowledge predominated, especially regarding items related to healthy lunchboxes. After the educational program, there was a significant improvement, with a rise in high levels of knowledge, particularly regarding items such as healthy eating.

**Conclusions:** The educational program was effective because it increased mothers of preschoolers' knowledge about healthy eating.

**Keywords:** Effectiveness; knowledge; healthy eating (MeSH).

## **I. INTRODUCCIÓN**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la malnutrición como las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta calórica y de nutrientes, incluyendo tanto la desnutrición como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (1). Esta condición representa un serio problema de salud pública, especialmente en niños menores de 5 años, donde 41 millones presentan sobrepeso u obesidad, 52 millones desnutrición aguda y 155 millones retraso en el crecimiento, lo que refleja la magnitud de esta problemática a nivel global (1).

En el 2023 en Latinoamérica y el Caribe, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Grupo Banco Mundial (2) más de 4,8 millones de niños menores de 5 años sufren de malnutrición, siendo 11,5 % casos de retraso del crecimiento, 0,7 millones de desnutrición aguda y 4,1 millones con sobrepeso u obesidad. Esto equivale a que uno de cada cinco niños de esta región presenta algún tipo de malnutrición, lo que evidencia un problema persistente que afecta tanto al desarrollo infantil como a la salud pública, asociado además a limitaciones en la educación nutricional y a la baja efectividad de las estrategias de intervención implementadas en la población.

En el Perú, según el Repositorio Único Nacional de Información en Salud (REUNIS) (3) en el primer semestre del 2025 se reportaron 1,7 % de desnutrición aguda, 6,5 % de sobrepeso y 1,9 % de obesidad en niños menores de 5 años. Además, en el 2021, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)

(4) indica que la malnutrición afecta al 24,4 % de los niños del área rural y al 6,8 % del área urbana, con mayor prevalencia en regiones como Huancavelica (31,5 %), Loreto (25,2 %) y Cajamarca (24,4 %) (4). En contraste, los mayores índices de sobrepeso y obesidad se registran en Tacna (33,9 %), Ica (30,1 %) y Lima (25,9 %).

En el 2023 en Lima Metropolitana y Lima provincias se presentan los siguientes valores de malnutrición en niños menores de 5 años; desnutrición aguda (2,2 %), desnutrición crónica (7,7 %), desnutrición global (2,5 %), sobrepeso (7,6 %) y obesidad (2,4 %) (3). Esta doble carga de desnutrición y obesidad refleja desequilibrios alimentarios, que derivan en enfermedades como anemia, diabetes e hipertensión, afectando el desarrollo integral del niño y generando un impacto negativo en la salud pública.

Por otro lado, en el distrito de Villa María del Triunfo se ha incrementado los casos de malnutrición en niños menores de 5 años. En el año 2022 se presentó los siguientes datos como el sobrepeso 9,9 %, obesidad 3,6 % y desnutrición aguda 2,2 %; a diferencia del 2020 que se presentó 9,4 % de sobrepeso, 3,5 % de obesidad y 1,4 % de desnutrición aguda (3). Esta situación pone de manifiesto que, a pesar de las intervenciones implementadas, no se ha logrado un control efectivo del problema, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias preventivas y educativas dirigidas a la población.

Una de las principales causas de la malnutrición es la pobreza. Tras la pandemia por COVID-19, cerca de 2 millones de peruanos retornaron a esta condición,

afectando el acceso a alimentos saludables como frutas, verduras, carne o leche, y fomentando el consumo de productos ultraprocesados más económicos pero pobres en nutrientes (5).

Otra de las causas es el bajo nivel de conocimiento de las madres sobre nutrición infantil. Muchas veces priorizan la cantidad sobre la calidad, sin considerar las necesidades nutricionales según edad y talla (7). Esto repercute directamente en el estado de salud, desarrollo y rendimiento del niño (8).

La obesidad o sobrepeso con el tiempo puede generar enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus, hipertensión, enfermedad coronaria, entre otros.

El Ministerio de Salud (Minsa), junto al Programa Mundial de Alimentos (PMA) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), mencionan el gasto equivalente por la presencia de malnutrición en niños menores de 5 años. Respecto al costo asociado a la desnutrición y enfermedades como EDA e IRA fue de 99 millones de dólares, y la pérdida de productividad ascendió a 6 400 millones. En cuanto a sobrepeso y obesidad, el gasto se estimó en 2 605 millones, afectando el presupuesto público en salud (8).

La alimentación saludable en la etapa preescolar constituye un pilar fundamental para el crecimiento y desarrollo integral del niño, así como para la prevención de enfermedades nutricionales y crónicas en etapas posteriores de la vida. Esta etapa del desarrollo se caracteriza por rápidos cambios físicos y metabólicos, además de la consolidación de hábitos alimentarios que tienden a mantenerse a lo largo del

ciclo vital, por lo que resulta crucial promover prácticas adecuadas desde edades tempranas (1).

En este grupo etario, la madre desempeña un rol central en la formación de dichos hábitos, ya que suele ser la principal responsable de la selección, preparación y distribución de los alimentos en el hogar. Diversos estudios señalan que el nivel de conocimiento materno influye directamente en la calidad de la alimentación infantil, especialmente en aspectos relacionados con la elección de alimentos saludables, el tamaño de las porciones y la frecuencia de consumo (2).

No obstante, se ha evidenciado que muchas madres de niños preescolares presentan conocimientos insuficientes o inadecuados sobre alimentación saludable, lo que favorece prácticas alimentarias incorrectas y aumenta el riesgo de problemas nutricionales como anemia, sobrepeso u obesidad infantil (9). Esta situación puede verse influenciada por factores como el nivel educativo, el acceso limitado a información confiable y la escasa implementación de intervenciones educativas dirigidas específicamente a este grupo etario.

Ante este panorama, resultó necesario evaluar la efectividad de un programa educativo orientado a mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños preescolares, considerando las características propias de esta etapa del desarrollo infantil y el rol fundamental que cumple la madre en la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Se ha demostrado que el nivel de conocimiento de las madres sobre alimentación saludable se relaciona con el estado nutricional del preescolar, ya que, según un estudio realizado en una institución educativa de Lima Metropolitana se identificó que aquellas madres que conocen acerca de lo que es la alimentación saludable sus hijos tienen un mejor estado nutricional (10). A diferencia de las madres que no tenían igual o similar nivel de conocimiento acerca de la alimentación saludable. Por ello, las madres que presentan un nivel de conocimientos de medio a bajo sus hijos presentan algún tipo de alteración nutricional. Siendo así, la importancia de realizar intervenciones educativas dirigidas a madres para que puedan mejorar el nivel de conocimiento y proporcionen una mejor alimentación a sus hijos.

Las madres cumplen un rol clave en la alimentación de sus hijos, ya que son quienes están más presentes en su cuidado. Sin embargo, muchas veces se guían por costumbres que priorizan dietas altas en carbohidratos y no equilibradas. Fomentar buenos hábitos desde la etapa preescolar ayuda a prevenir enfermedades crónicas y reducir la mortalidad infantil (8).

Ante lo expuesto, se formuló la siguiente pregunta de investigación:

***¿Cuál es la efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 647, Villa María del Triunfo, 2025?***

A continuación, se presentan investigaciones que respaldaron la realización del presente estudio.

Setia A. et al. (10) realizaron un estudio con el objetivo de identificar el efecto de la educación familiar sobre la intención de optimizar la nutrición y prevenir el

retraso del crecimiento en el Centro de Salud Kupang Regency. La población estuvo conformada por 46 personas siendo la muestra de 33 madres de preescolares. Se realizó un pretest antes de la intervención, la cual se llevó a cabo dos veces al mes e incluyó una demostración única de la preparación de comida basados en alimentos locales. Una semana después se realizó el postest. Los resultados mostraron un aumento del nivel de conocimiento alto de 58,7 % a 87 %, mientras que el nivel bajo disminuyó de 41,3 % a 13 %, evidenciando que la intervención educativa fue eficaz para mejorar el conocimiento de las madres y así prevenir el retraso del crecimiento de los preescolares.

Valles B. y Chunga J. (11) realizaron una investigación para determinar la efectividad de un programa educativo sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares en 20 madres. Se aplicó un cuestionario antes y después de cinco sesiones educativas, en cada una se entregó un tríptico informativo, y seis meses después se evaluó el estado nutricional. Al inicio, el 76,9 % de las madres tenía un conocimiento medio; tras la intervención, el nivel alto aumentó a 85,7 %. En los niños, el 15 % presentaba desnutrición y solo el 50 % tenía talla adecuada. Luego del programa, el 100 % alcanzó un estado nutricional adecuado. Esto confirma que la intervención mejoró significativamente el conocimiento materno y el estado nutricional de los preescolares.

Tarazona G. (12) realizó un estudio para determinar la relación entre conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares de una institución educativa de Lima Metropolitana. La población estuvo conformada

por 200 madres de preescolares, pero la muestra la conformaron 132 madres de preescolares. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario para evaluar el nivel de conocimiento materno y una ficha de evaluación antropométrica para determinar el estado nutricional de los preescolares mediante los indicadores peso para la edad y peso para la talla. Los resultados evidenciaron que el 47 % de las madres tenía un buen nivel de conocimiento y que el 88,2 % de los preescolares presentó peso para la talla normal. Además, se evidenció que el peso para la edad y el peso para la talla se relacionó de manera significativa débil e inversa con el conocimiento materno de niños entre 3 a 5 años. Por lo que, las madres que tengan mayor conocimiento, el estado nutricional de los niños era normal, a diferencia del nivel de conocimiento bajo, que ocasionó que el 66,7 % de los niños tengan sobrepeso para su edad.

Suryati, S. y Supriyadi, S. (13) realizaron una investigación para evaluar el efecto de la educación mediante folletos sobre las necesidades nutricionales de los niños en el conocimiento de la madre con niños con retraso en el crecimiento con 90 madres. Para ello se dividió en dos grupos, el grupo experimental recibió conferencia y folleto, mientras que el grupo control solo recibió conferencia. Se aplicó un pretest antes de la intervención y un posttest al finalizarla. En el grupo experimental, el nivel de conocimiento alto aumentó de 15,5 % en el pretest a 75,6 % en el posttest, mientras que el grupo control obtuvo en el pretest 35,6 % y el posttest fue 36,6 %. Esto evidenció que el uso de folletos fue eficaz para mejorar el conocimiento materno sobre las necesidades nutricionales infantiles.

Agdeppa I., Monville E., Gonsalves J. y Capanzana M. (14) realizaron un estudio para determinar los efectos de la educación nutricional en el conocimiento, actitud y práctica (CAP) materna y en el estado nutricional de sus hijos. La población estuvo conformada por madres de dos instituciones educativas, siendo la muestra de 169 madres. La intervención incluyó 10 módulos; aplicándose una prueba previa y posterior en cada módulo. Los mayores incrementos se observaron en plantación de verduras (59 % a 93,9 %), preparación de comida nutritiva (20,5 % a 42,4 %) y búsqueda de productos con “Sello Sangkap Pinoy” (53,8 % a 93,9 %). Los mayores avances se dieron en conocimiento y estado nutricional, principalmente en madres que asistieron a más de seis módulos, demostrando que la educación nutricional genera efectos positivos en el CAP.

Luyo C., Gurmendi R., Quiroz K. (15) realizaron un estudio para evaluar el impacto de una intervención educativa en conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable. La población estuvo compuesta por 50 madres siendo 43 madres de un comedor popular en Lima la muestra final. Las participantes pertenecían al programa Pan de Azúcar y completaron un cuestionario validado antes y después de la intervención. Al inicio, el 46,5% tenía conocimientos bajos y el 51,2% regulares. Tras la intervención, el 67,4% alcanzó un nivel bueno y el 32,6% regular. Se utilizaron folletos y sesiones interactivas basadas en hábitos nutricionales equilibrados. Esto evidenció la efectividad de la estrategia educativa aplicada. Estos hallazgos destacan el valor de intervenciones educativas breves para mejorar la CAP en madres de bajos recursos.

Según la OMS, la etapa preescolar comprende de 2 a 5 años (16), periodo en el que los niños desarrollan habilidades físicas, cognitivas, sociales y afectivas, por lo que requieren atención, afecto y adecuada estimulación. En esta etapa también se forma la personalidad a partir de las interacciones familiares y comunitarias. Según Rangel P. (17), un parámetro esencial es el crecimiento físico, evaluado mediante peso, talla, índice de masa corporal (IMC) y circunferencia cefálica. Esta evaluación incluye el monitoreo de curvas de crecimiento y el diagnóstico nutricional según edad, sexo, peso y talla. La nutrición adecuada en preescolares influye directamente en su adquisición de capacidades y en la formación de hábitos y actitudes saludables (18).

Por eso, es importante que las madres les den a sus hijos una alimentación saludable para protegerlo de la malnutrición y de enfermedades no transmisibles, también genera hábitos sanos desde los primeros años de vida favoreciendo el crecimiento sano y mejorando el desarrollo cognitivo. Es así, que surge una cadena de cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de ellos (19). Ya que, por un tema de preferencia, desinformación, poca disponibilidad de tiempo o recursos alimentarios no se le proporciona una alimentación adecuada a su hijo. A ello se suma la creencia equivocada de que un niño “gordito” está bien nutrido, cuando en realidad puede presentar deficiencias de vitaminas y minerales.

Además, influye mucho la experiencia, los medios de comunicación que en repetidas ocasiones promociona ciertos alimentos que no son nada nutritivos, pero

por lo llamativo que son los adquieren y les dan a sus hijos (20). Asimismo, no se le brinda ciertos alimentos a sus hijos por las creencias y costumbres que pueda tener la madre. En ese sentido, la falta de conocimiento sobre alimentación saludable que tiene la madre repercute en la forma de alimentar a su hijo y en su estado nutricional.

Según Hurtado F, (21) el conocimiento es un conjunto de ideas, datos y conceptos que adquiere la persona por medio de la educación y experiencia a través de un proceso de comprensión. Es la capacidad para realizar juicios en relación a un contexto, esto implica la habilidad del individuo para realizar distinciones y la situación del individuo. El conocimiento sirve como marco para incorporar nuevas experiencias y actitudes que posee el individuo sobre alimentación saludable, con el fin de contribuir con el crecimiento y desarrollo del niño de 3 a 5 años. Por ello, para fomentar el conocimiento es primordial la educación en salud, como elaborar intervenciones educativas en las madres de preescolares sobre alimentación saludable.

Según Parra E. (22) las intervenciones educativas son un conjunto de actividades didáctico - pedagógico relacionados a un tema determinado que se realiza luego de detectar la problemática y permite plantear estrategias para superarla, además, son una herramienta importante que ha demostrado ser eficaz y se definen como un conjunto de acciones educativas que son de corta duración. Está conformada por cuatro fases fundamentales: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación.

En primer lugar, el diagnóstico donde se examina la realidad actual, además que permite identificar y analizar las necesidades y la evaluación de las posibilidades de intervención. En segundo lugar, la planificación, es en esta fase donde se establecen los objetivos, se define a las personas que obtendrán el beneficio, los recursos con los que se cuenta, tanto humano como material, las estrategias que se llevarán a cabo, así como las actividades, para lo cual se requerirá de un cronograma como fuente de apoyo para la adecuada distribución de tiempo que se emplea para dicha intervención educativa (22).

En tercer lugar, está la ejecución en esta fase se efectuará la intervención educativa y mientras se lleve a cabo las actividades previamente identificadas se irá analizando cómo se desarrolla y de esta manera permitirá saber si se está llevando a cabo según lo establecido en el cronograma. Finalmente, está la evaluación, donde se procede a analizar la información del antes, durante y después de la intervención educativa, ello permitirá saber si se llegó a cumplir con la finalidad de este (22). La intervención educativa permitirá a las madres adquirir nuevos conocimientos y en consecuencia modificar ciertas conductas inadecuadas en la selección, preparación y administración de alimentos.

Según el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender (23) la conducta de las personas se ve influenciada por querer lograr el bienestar y máximo potencial. Esta teoría busca influir en las personas teniendo en cuenta el entorno que los rodea para mejorar sus conductas de salud, conocimientos, experiencias y aspectos personales. Asimismo, menciona la importancia de la motivación y actitud para conseguir un

objetivo de bienestar, ya que tienen un gran impacto en la conducta humana, ella menciona que a mayor nivel cognitivo mayor será la adherencia hacia lograr un cambio.

Teniendo como marco el Modelo de Promoción de la Salud se realizó este programa educativo que buscó afianzar las competencias y habilidades para ayudar a las madres a adquirir nuevos conocimientos y motivar cambios en las prácticas de alimentación saludable.

Según De La Guardia M. y Ruvalcaba J. (24) señalan que la educación sanitaria forma parte de la atención y está dirigido a incentivar estilos de vida saludables. Es por eso, que a través del programa educativo se ayudará a las madres de preescolares a adquirir conocimientos sobre alimentación saludable e incentivar a modificar los comportamientos que puedan afectar la salud de los niños y sus complicaciones a futuro.

El estudio se justificó por su aporte teórico porque generó evidencia científica sobre la efectividad del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares y contribuyó a la comunidad científica como un antecedente de investigación. Asimismo, tiene relevancia social, debido a que contribuyó a la adopción de nuevos conocimientos en las madres de preescolares, con esto se contribuyó a reducir la desinformación y a promover una mayor conciencia sobre prácticas que podrían afectar la salud de los niños, ayudando así a prevenir a futuro la aparición de enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión y enfermedades coronarias, entre otras.

La implicancia práctica que brindó a los profesionales de enfermería consistió en un programa educativo con evidencia científica, que comprobó su efectividad al fortalecer el nivel de conocimiento de las madres de preescolares sobre alimentación saludable y que posteriormente pudo ser utilizado como una herramienta, recurso o modelo para intervenciones subsiguientes, donde el principal actor fue el profesional de enfermería, haciendo énfasis en enfermería escolar, quien se encargó de cuidar y educar. La utilidad metodológica de este proyecto de investigación de tipo preexperimental fue por consiguiente efecto del programa educativo mediante la aplicación de un pretest y un post-test que evaluó todo lo aprendido por las madres de preescolares.

Además, se demostró que con diseños preexperimentales la variable de nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares se pudo mejorar, contribuyendo así a prevenir la malnutrición. Se diseñó y validó un programa educativo claro, oportuno y didáctico utilizando herramientas virtuales para plantear estrategias y transmitir la información sobre alimentación saludable.

## **II. OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

Determinar la efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 647, Villa María del Triunfo, 2025.

### **Objetivos Específicos:**

- Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 647, Villa María del Triunfo, antes del programa educativo.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 647, Villa María del Triunfo, después del programa educativo.

### **III. MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **1. Diseño de estudio:**

El presente proyecto fue de enfoque cuantitativo, de tipo preexperimental, puesto que permitió recoger y analizar datos de un solo grupo, en el que se realizó mediciones antes y después del programa educativo, con el fin de evaluar la efectividad del mismo, a través de un pre-test y un post-test. Además, fue de corte longitudinal, debido a que la recolección de datos se efectuó en dos momentos diferentes en el mismo grupo de participantes, antes y después de la ejecución del programa educativo, lo que permitió analizar los cambios producidos a través del tiempo. Según Hernández R., los estudios longitudinales recolectan datos en distintos momentos temporales para observar la evolución o cambios de una o más variables en los mismos sujetos de estudio (25).

#### **Población:**

La población estuvo conformada por 203 madres de niños y niñas de 3 a 5 años (preescolares) matriculados en el 2025 en la Institución Educativa Inicial 647 en el distrito de Villa María del Triunfo, ubicada en Av. Contralmirante Mora, Lima 15 828 (26).

Esta población fue determinada a partir de la lista oficial de matrícula proporcionada por la directora de la institución, la cual permitió identificar el número total de preescolares y, en consecuencia, de madres participantes. La institución cuenta con 11 secciones distribuidas en los niveles de 3, 4 y 5 años, con un promedio aproximado de 19 preescolares por aula.

En el nivel de 3 años existen 4 secciones, dos en el turno mañana y dos en el turno tarde; el nivel de 4 años también cuenta con 4 secciones, distribuidas de la misma

manera; mientras que el nivel de 5 años está conformado por 3 secciones, dos en el turno mañana y una en el turno tarde.

**Criterios de inclusión:**

- Madres cuyos hijos o hijas sean preescolares y tengan edades entre 3, 4 y 5 años.
- Madres que acepten participar voluntariamente y que firmen el consentimiento informado.
- Madres cuyos hijos se encuentren matriculados y registrados en el colegio.

**Criterios de exclusión:**

- Madres que han participado previamente en intervenciones educativas sobre alimentación saludable.

**2. Muestra según fórmula**

Dada la metodología del estudio, orientada a la evaluación de dos momentos (antes y después), se trabajó con una muestra que permitió observar los cambios producidos tras la intervención. La muestra estuvo conformada por 58 madres de niños y niñas preescolares, seleccionadas de la población total identificada. Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó la fórmula de cálculo de tamaño muestral para la comparación de dos proporciones, considerando un diseño pretest–postest. No obstante, la selección final de las participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que la selección de las participantes se basó en su accesibilidad y disposición para formar parte de la investigación. Este enfoque fue elegido debido a las limitaciones de tiempo y recursos.

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

n = Sujetos necesarios para la muestra.

$Z\alpha$  y  $Z\beta$  son valores de la distribución normal estándar para valores de  $\alpha$  y  $\beta$  especificados.

P = Media de las dos proporciones p1 y p2.

p1 = Valor de la proporción en el grupo pretest.

p2 = Valor de la proporción en el grupo postest.

### 3. Procedimientos y Técnicas:

#### a. Técnica de recolección de datos:

##### **Técnica:**

Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento un cuestionario extraído de la tesis titulada *"Nivel de conocimientos y su relación con las prácticas sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 12 años del condominio girasoles - Comas Lima 2022"*, elaborada por Madi Deybi Chiroque Lescano (26 ). Este cuestionario se estructura en cuatro secciones distintas:

La primera sección está conformada por presentación la cual detalla los nombres de las investigadoras y el objetivo del cuestionario. La segunda sección es de datos generales y consta de 6 preguntas dirigidas a recopilar datos acerca de la madre y el(la) niño(a). La tercera sección está constituida por datos específicos que ayudó a la participante a comprender cómo completar el cuestionario correctamente.

Finalmente, la cuarta sección está compuesta por el contenido el cual consta de 21 preguntas relacionadas con la alimentación saludable, divididas en:

- Conocimiento acerca de aspectos generales sobre alimentación preescolar:  
Preguntas 1, 2, 4, 7, 11, 14.
- Conocimiento acerca de aspectos específicos sobre alimentación preescolar:  
Pregunta 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.

Se asigna 2 puntos a la respuesta correcta y 0 a la respuesta incorrecta, con la finalidad de determinar si la madre tiene conocimiento bajo (0-14), medio (15-28) o alto (29-42). Se utilizará la escala nominal.

**Validez:**

La autora validó el instrumento con 4 jueces expertos mediante la prueba de concordancia de Kendall, obteniendo un valor de 0,119, con una significancia de 0,897, esto resultó en una concordancia alta de los jueces, por lo tanto, el instrumento es válido.

**Confiabilidad:**

La autora evaluó la confiabilidad estadística mediante una prueba piloto realizada a 20 madres de preescolares y determinó mediante la prueba de Alfa de Cronbach que el instrumento es confiable, con un  $\alpha=0,87$ .

**b. Procedimiento de recolección de datos**

- Se solicitó la aprobación por parte del asesor de estudio y se procedió a enviar el trabajo al comité revisor de la Facultad de Enfermería. Posterior a su aprobación, el proyecto fue registrado en el Sistema descentralizado de información y seguimiento a la investigación (SIDISI).
- Luego de la aprobación de la Unidad de Gestión de Investigación de la Facultad de Enfermería, se solicitó la revisión y aprobación por parte del Comité Institucional de Ética (CIE) de la UPCH. Con la carta de aprobación, se procedió a remitir el documento a la directora de la Institución Educativa Inicial 647 para la autorización.
- Posteriormente, se procedió a enviar el material educativo, tanto escrito como visual, a tres jueces expertos para su validación y aprobación. Asimismo, se aplicó la prueba V de Aiken con el fin de obtener un valor estadístico que respaldara la validez del material educativo.

- Se coordinó previamente con la directora de la institución educativa para la autorización y organización del estudio. Posteriormente, se realizó un encuentro informativo con las madres de familia en el auditorio del colegio, con una duración aproximada de una hora, en el cual se explicó de manera clara y detallada la finalidad del estudio, la metodología a emplear, los beneficios esperados y el rol que cumplirían las participantes durante todo el proceso investigativo. Aquellas madres que decidieron participar de forma voluntaria en el estudio recibieron el consentimiento informado impreso para su posterior firma. Se brindó un tiempo aproximado de 25 minutos para la lectura y llenado del documento, asegurando que las participantes comprendieran cada uno de los apartados, mientras las investigadoras permanecieron atentas para absolver cualquier duda.
- Una vez firmado el consentimiento informado, se procedió a la aplicación del pretest en el auditorio del colegio. El instrumento incluyó, en su sección inicial, preguntas orientadas a la recolección de datos sociodemográficos de las madres y de los niños preescolares, tales como edad, grado de instrucción, ocupación y edad del niño, lo que permitió caracterizar a la población participante y verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión establecidos en el estudio.

- El pretest constó de un total de 21 preguntas estructuradas relacionadas con el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. Para el desarrollo del instrumento se otorgó un tiempo de ejecución de 35 minutos. Durante este proceso, las investigadoras permanecieron en el auditorio supervisando la correcta aplicación del cuestionario, brindando indicaciones generales y resolviendo dudas relacionadas exclusivamente con la comprensión de las preguntas, sin inducir respuestas, con el fin de garantizar la validez de la información recolectada.
- Al finalizar, se les solicitó los números telefónicos a las participantes para la creación de un grupo de WhatsApp, con el fin de mantener una comunicación fluida y brindar información relevante sobre el estudio. El tratamiento de estos datos personales se realizó en cumplimiento de la Ley de Protección de Datos Personales (Ley N° 29733), se garantizó su confidencialidad y uso exclusivo para los fines del estudio.
- En la reunión se coordinaron las fechas y horarios para la ejecución del programa educativo. Asimismo, se informó a las madres que se realizarían tres intervenciones educativas, una por semana, programadas en turnos de mañana y tarde, con la finalidad de facilitar su asistencia. Estas actividades se llevaron a cabo durante tres semanas consecutivas. Cada intervención educativa tuvo una duración de 1 hora, el cual fue de manera presencial en el auditorio del colegio. La reunión se realizó por grupos no mayores de 30 madres para las intervenciones educativas, asegurando una mejor organización y participación activa.

- La ejecución de cada intervención educativa se realizó siguiendo una secuencia metodológica previamente planificada, que incluyó la introducción del tema, el desarrollo de contenidos teóricos y prácticos, el uso de material visual de apoyo y espacios de participación activa mediante preguntas y retroalimentación. Las sesiones fueron dirigidas por las investigadoras, quienes utilizaron un lenguaje claro, accesible y acorde al nivel de comprensión de las participantes. Debido a la disponibilidad y disposición de tiempo de las madres participantes, las intervenciones educativas se organizaron en dos turnos (mañana y tarde), lo que permitió una mayor asistencia y continuidad en el desarrollo del programa educativo.
- En la primera intervención educativa participaron 28 madres en el turno tarde y 30 madres en el turno mañana. En la segunda intervención educativa se contó con la participación de 29 madres en el turno mañana y 29 madres en el turno tarde. Finalmente, en la tercera intervención educativa participaron 30 madres en el turno tarde y 28 madres en el turno mañana, manteniéndose en todo momento grupos no mayores de 30 madres por sesión. Esta organización respondió a la necesidad de optimizar el tiempo disponible de las participantes y favoreció una mejor interacción, participación activa y acompañamiento durante las sesiones educativas.
- Al término de cada intervención educativa se les entregó a las madres un resumen impreso de la intervención educativa dada, el cual fue elaborado por las investigadoras haciendo uso de una herramienta gratuita de diseño gráfico en línea llamado Canva ® a fin de proporcionar información sintetizada.

- Al finalizar las tres intervenciones educativas se entregó a las madres un tríptico informativo impreso a modo de resumen, el cual fue elaborado por las investigadoras haciendo uso de una herramienta gratuita de diseño gráfico en línea llamado Canva ® a fin de sintetizar toda la información brindada.
- Después de siete días de ejecutado la última intervención educativa se citó a las madres para desarrollar el post-test en el auditorio del colegio, el cual constó de 21 preguntas y tuvieron un tiempo de ejecución de 35 minutos. Durante el desarrollo de este, las investigadoras se mantuvieron en el auditorio a fin resolver alguna duda.
- Se recopilaron los datos en una base de Excel para su posterior análisis.

#### **4. Aspectos éticos del estudio**

En primer lugar, se garantizó el principio de autonomía, ya que cada participante de manera voluntaria decidió formar parte del estudio de investigación y este se consolidó a través de la firma del consentimiento informado. Asimismo, si la participante deseaba retirarse durante el desarrollo del estudio de investigación podía hacerlo sin ninguna incomodidad por parte de las investigadoras.

De igual manera, se aseguró el principio de justicia, dado que todas las participantes fueron tratadas de manera equitativa sin distinción ni discriminación por razones de creencias, raza, condición económica, religión, edad.

Por otro lado, el principio de beneficencia porque las madres formaron parte de un trabajo de investigación, en el cual, se les dio un aporte de conocimiento sobre alimentación saludable a través de un programa educativo, además se les brindó

resúmenes y trípticos educativos con información sintetizada de cada intervención educativa.

Finalmente, se consideró el principio de no maleficencia, puesto que la participación de las madres de preescolares no implicó ningún riesgo para su salud física ni mental; ya que, el cuestionario que desarrollaron fue anónimo, además se les explicó que los datos que se obtuvieron serían muy confidenciales y solo se usaron para nuestra investigación.

## **5. Análisis de datos**

Los datos fueron tabulados en Excel y analizados con **STATA/SE 19.0**. Las variables cualitativas se describieron con frecuencias, y las cuantitativas según su distribución (media y desviación estándar o mediana y rango). La normalidad se evaluó con el test de Skewness/Kurtosis y análisis gráfico. Se utilizó ANOVA o Kruskal-Wallis para comparar variables continuas entre niveles de conocimiento, y Chi-cuadrado o prueba exacta de Fisher para variables categóricas. Para comparar el conocimiento antes y después de la intervención se aplicó la prueba de Wilcoxon. Se consideró significativo un valor de  $p < 0.05$ .

#### **IV. RESULTADOS**

La comparación entre los resultados del pretest y posttest confirmó que la mejora observada fue estadísticamente significativa, según la prueba de Wilcoxon ( $p = 0.0000$ ), lo que demuestra la efectividad del programa educativo para incrementar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 647, Villa María del Triunfo.

En relación con el primer objetivo, identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares antes del programa educativo, los resultados evidenciaron que, previo a la intervención, predominaban niveles de conocimiento bajo y medio. Específicamente, el 34,5 % de las madres presentó un nivel bajo de conocimiento, el 37,9 % un nivel medio y solo el 27,6 % alcanzó un nivel alto. La mediana del puntaje obtenido en el pretest fue de 17 puntos. Asimismo, se identificaron mayores aciertos en ítems relacionados con alimentos básicos en la dieta (56,9 %), alimentos dañinos para el niño (62,1 %) y cantidad de alimento por día (56,9 %); sin embargo, se observaron bajos puntajes en aspectos como la importancia del consumo de frutos secos (0,003 %) y la lonchera saludable (22,4 %), lo que evidenció deficiencias en conocimientos clave sobre alimentación saludable. Respecto al segundo objetivo, identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares después del programa educativo, los resultados mostraron una mejora significativa tras la intervención. La mediana del puntaje posttest aumentó a 33 puntos, y el nivel alto de conocimiento se incrementó notablemente hasta alcanzar el 67,3 %, mientras que el nivel medio se redujo a 24,1 % y el nivel bajo a 8,6 %. Después del programa, se evidenciaron

altos puntajes en ítems generales como el concepto de alimentación saludable, funciones de los nutrientes y su presencia en los alimentos, cada uno con un 94,8 %. Aunque algunos aspectos como hábitos saludables (15,5 %) y cantidad diaria de alimentos (32,8 %) continuaron presentando puntajes relativamente bajos, estos mostraron una tendencia positiva en comparación con la etapa previa. De acuerdo con los datos sociodemográficos, la muestra estuvo conformada por 58 madres de preescolares. En cuanto a la edad materna, la mayoría se encontraba entre los 19 y 28 años (53,5 %), seguida del grupo entre 29 y 38 años (43,1 %). En relación con el estado civil, el 41,4 % eran solteras, el 34,5 % convivientes y el 24,1 % casadas. En cuanto a la religión, predominó la católica (57 %), seguida de la cristiana (24 %) y evangélica (19 %). Respecto al grado de instrucción, el 65,5 % de las madres contaba con secundaria completa, el 19 % con estudios superiores y el 15,5 % con formación técnica. En cuanto a la ocupación, la mayoría eran amas de casa (77,6 %), seguidas por trabajadoras dependientes (13,8 %) e independientes (8,6 %).

## V. DISCUSIÓN

En el presente estudio se observó un cambio significativo en el nivel de conocimiento de las madres antes y después de aplicar el programa educativo, lo cual se evidenció antes de la intervención, la mediana del puntaje pre-intervención en la muestra fue de 17 puntos, mientras que tras la aplicación del programa este ascendió a 33 puntos, demostrando así un incremento cuantitativo. Este cambio fue respaldado mediante la prueba de Wilcoxon, la cual evidenció una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones de la pre y post intervención ( $p < 0,05$ ), confirmando la efectividad del programa. Por lo que el incremento puede atribuirse a la estructura del programa educativo, el cual fue diseñado de manera progresiva, utilizando un lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos que facilitaron la comprensión de los contenidos por parte de las madres. Estos hallazgos coinciden con los reportados por Carquín Vargas, quien implementó una intervención educativa en madres de preescolares, evidenciando un incremento del nivel de conocimiento alto del 0 % al 71,5 %, eliminando completamente el nivel bajo tras la intervención (28). La tendencia observada en ambos estudios confirma que los programas educativos estructurados y contextualizados para madres tienen un impacto altamente positivo, esto según Vasquez (29). Esta mejora puede explicarse por varios factores: la claridad del contenido presentado, el uso de un lenguaje accesible, la aplicabilidad práctica del material, y, sobre todo, el enfoque participativo que motiva a las madres a interiorizar y aplicar lo aprendido. Además, la mejora sustancial en los puntajes permite concluir que el conocimiento adquirido no fue meramente memorístico, sino significativo, puesto que las madres lograron incorporar nociones complejas de alimentación saludable en su vida diaria, lo cual

es respaldado por teorías como la del aprendizaje significativo de Ausubel, que postula que el conocimiento adquiere valor cuando puede relacionarse con experiencias previas y aplicarse a contextos reales (30).

Antes de la intervención educativa, se evidenció que el 37,9 % de las madres poseían un nivel medio de conocimiento, el 34,5 % un nivel bajo y solo el 27,6 % un nivel alto. Estos resultados guardan similitud con los reportados por Olivera L., quien halló que el 72,1 % de las madres tenía conocimiento medio, el 18,6 % bajo y el 9,3 % alto (32). Si bien en el presente estudio hay una distribución más equilibrada, ambos trabajos reflejan una tendencia común: el nivel alto es el menos frecuente. Esta situación puede explicarse por la limitada oferta de programas educativos preventivos dirigidos específicamente a madres de preescolares, así como por la priorización de otros temas de salud en los servicios asistenciales, relegando la educación nutricional a un segundo plano. Este patrón puede deberse a la falta de acceso a programas educativos continuos sobre alimentación saludable, así como a la escasa difusión de información clara y confiable en centros de salud o instituciones educativas. Además, factores como el nivel de instrucción de las madres, la carga laboral o doméstica, y la falta de espacios de formación comunitaria pueden haber limitado la adquisición de conocimientos previos, tal como lo señala Cuentas (33).

Después de la intervención, el nivel alto aumentó significativamente a 77,3 %, mientras que el nivel medio representó el 24,1 % y el nivel bajo disminuyó a solo 8,6 %. Este resultado evidencia que el programa educativo logró responder de

manera efectiva a las necesidades de aprendizaje de las madres, fortaleciendo conocimientos previamente deficientes y corrigiendo conceptos erróneos relacionados con la alimentación saludable. Esta mejora es comparable con los resultados del estudio de Valdivieso S., quien reportó que, tras la aplicación de su programa, el 93,1 % de las madres logró un nivel alto y ningún caso permaneció en nivel bajo (34). Aunque el porcentaje de mejora en el estudio de Valdivieso fue mayor, ambas investigaciones demuestran la efectividad de los programas educativos para empoderar a las madres con conocimientos clave sobre alimentación saludable. La diferencia en los porcentajes alcanzados podría explicarse por variaciones en la duración del programa, la intensidad de las sesiones o las características educativas de las participantes. En el caso del presente estudio, si bien no se eliminó totalmente el nivel bajo, el avance fue notorio, lo cual puede estar relacionado con la duración del programa, la metodología usada o incluso la heterogeneidad del grupo en cuanto a nivel educativo o comprensión lectora. Es posible también que algunas madres hayan requerido un mayor número de intervenciones o apoyo personalizado para consolidar los conocimientos. En ese sentido, según Santa T., el aprendizaje no debe entenderse como un proceso uniforme, sino más bien como una trayectoria diversa, en la que cada participante avanza según su ritmo, habilidades previas y motivación (31). Lo esencial es que la intervención demostró ser una herramienta válida y replicable, capaz de generar un impacto positivo en corto plazo sobre el conocimiento materno, elemento clave para mejorar los hábitos alimentarios del entorno familiar.

En el presente estudio la mayoría de las madres eran de estado civil solteras, grado de instrucción de educación secundaria y la principal ocupación es la de ama de

casa. Durante la revisión de antecedentes se encontró similitud con poblaciones igual al presente estudio en cuanto a las características sociodemográficas; ya que un estudio realizado por Suyarti (13) menciona que la mayoría de las participantes son del nivel secundaria (44,4%) y amas de casa (68.9%). Asimismo, lo indica Olivera (32), ya que en su estudio la mayoría de las madres contaban con estudios secundarios (62.8%) y el 45.3% son amas de casa. Estas características demográficas de las madres indican posibles limitaciones en su acceso a información. Estos resultados pueden explicarse porque las madres con nivel educativo secundario presentan mayores dificultades para acceder y comprender información confiable sobre salud y nutrición, especialmente cuando no se brinda de manera estructurada. Asimismo, ser ama de casa no garantiza una actualización constante de conocimientos, ya que muchas prácticas se basan en experiencias previas, tradiciones familiares o recomendaciones informales. En el estudio de Olivera se evidenció que la mayoría de las madres cuentan únicamente con estudios básicos, lo cual genera limitaciones para comprender conceptos relacionados con la salud y la crianza, así como para identificar fuentes confiables; esta situación repercute en que muchas de ellas adopten prácticas basadas en opiniones externas sin un fundamento científico (32).

En concordancia, en el presente estudio se observó que la mayoría de las madres son amas de casa, y aunque disponían de tiempo para la crianza, ello no se traduce necesariamente en una mejor adquisición de conocimientos, ya que influyen otros factores como el nivel educativo, la exposición a información estructurada y la capacidad para asimilar. Esto refleja que el rol de la madre en la crianza no garantiza

por sí solo un adecuado nivel de conocimiento. Este hallazgo sugiere que la disponibilidad de tiempo debe ir acompañada de estrategias educativas adecuadas, que permitan transformar el tiempo dedicado a la crianza en oportunidades reales de aprendizaje, mediante información clara, práctica y contextualizada. Por ello, la importancia de un programa educativo que aborde estas barreras para mejorar sus conocimientos de alimentación saludable, tal como lo resaltan Barreda y Córdova (35).

En cuanto a las preguntas que fueron resueltas adecuadamente antes del programa educativo, se evidenció que solo el 22,4 % de las participantes identificaron correctamente los componentes de un refrigerio saludable, y apenas el 31 % comprendía el consumo adecuado de alimentos básicos. Estos bajos porcentajes iniciales pueden explicarse por la ausencia de educación nutricional sistemática y por la influencia de prácticas alimentarias tradicionales o información no validada que suele transmitirse en el entorno familiar. Sin embargo, tras la implementación del programa educativo, se observó un incremento significativo en el nivel de conocimiento, alcanzando un 91 % y 79 % respectivamente. Este aumento puede atribuirse a que los contenidos fueron presentados de manera práctica, utilizando ejemplos concretos y situaciones cotidianas, lo que facilitó la comprensión y retención de la información. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Carrillo y Ramírez, quienes demostraron que una intervención educativa dirigida a madres de preescolares incrementó el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de un 41,3 % a un 71,7 %. Este incremento fue particularmente notable en los ítems relacionados con los componentes de una lonchera saludable y la frecuencia adecuada de consumo de alimentos (36). Asimismo, el estudio de Vásquez encontró

una mejora significativa en la preparación de loncheras tras un programa educativo, evidenciando un cambio favorable en la selección de alimentos por parte de las madres (29). Este aumento en los niveles de conocimiento puede explicarse por la metodología participativa del programa educativo, que permitió a las madres reconocer errores previos y adoptar criterios más adecuados para la selección de alimentos.

**Limitaciones:**

- Entre las principales limitaciones del presente estudio, se identificó que el tamaño de muestra calculado mediante la fórmula para población finita resultó superior al número de participantes incluidos; sin embargo, la investigación se ejecutó con 58 madres debido a limitaciones de acceso, tiempo y factibilidad para realizar una nueva recolección de datos. La ampliación muestral hubiera requerido modificar el proceso establecido, pudiendo afectar la estructura y continuidad del trabajo desarrollado.
- Además, la participación de las madres presentó inconvenientes. Puesto que, hubo constante impuntualidad con la mayoría de las participantes, pues llegaban después del tiempo de tolerancia de 15 minutos, lo que comprometió el inicio de las intervenciones.
- Asimismo, si bien el estudio evaluó la efectividad en el nivel de conocimiento de las madres, no se obtuvo evidencia de que este conocimiento se tradujera en cambios prácticos en la alimentación. La naturaleza teórica de las intervenciones no permite asegurar que lo aprendido haya sido aplicado en sus hogares.

## VI. CONCLUSIONES

- Efectividad del programa educativo sobre alimentación saludable como estrategia para mejorar el nivel de conocimiento de las madres de preescolares en la Institución Educativa Inicial 647, Villa María del Triunfo, durante el año 2025. En el cual, predominó niveles medios y bajos de conocimiento antes de su implementación, reflejando una necesidad formativa importante. Incremento significativo del nivel alto de conocimiento y reducción notable de los niveles medio y bajo luego de la aplicación del programa educativo.
- Limitaciones importantes en el conocimiento de las madres antes de la intervención educativa sobre aspectos fundamentales de la alimentación saludable, especialmente en la identificación de componentes de un refrigerio saludable, el consumo adecuado de alimentos básicos y la cantidad diaria recomendada.
- Mejora considerable en el conocimiento de las madres después de la ejecución del programa educativo respecto a los temas evaluados. Incremento destacado de respuestas correctas sobre los componentes de un refrigerio saludable, el consumo de alimentos básicos y la cantidad diaria de alimentos, evidenciando una adecuada asimilación de los contenidos impartidos. Disminución de las categorías de conocimiento medio y bajo, confirmando la eficacia del programa en el fortalecimiento de las capacidades nutricionales de las participantes y en la promoción de una alimentación saludable en el entorno familiar.

**Recomendaciones:**

- Se sugiere reforzar y ampliar los conocimientos adquiridos previamente a las madres. Además, es recomendable evaluar periódicamente la eficacia de estas actividades para identificar posibles áreas de mejora y ajustar el enfoque educativo si es necesario.
- Se recomienda realizar investigaciones que evalúen si el aumento del conocimiento en madres de preescolares se relaciona con mejoras en sus prácticas alimentarias en el hogar. Esto permitirá determinar si lo aprendido se aplica en la preparación de alimentos y en los hábitos diarios, fortaleciendo futuras intervenciones educativas.
- Es fundamental seguir implementando y ampliando las intervenciones educativas dentro de las instituciones educativas. Estas intervenciones, preferiblemente lideradas por enfermería escolar, representan un modelo eficaz para la transferencia de conocimientos esenciales. Además, se sugiere involucrar activamente a las docentes en la planificación y ejecución de estas actividades, fomentando así un enfoque colaborativo e integral que maximice el alcance y la efectividad de la educación impartida.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. World Health Organization. Malnutrition [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 [acceso 20 de octubre del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
2. World Health Organization. Niveles y tendencias de la desnutrición infantil [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023 [acceso 10 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>
3. Reunis. Tablero de indicadores del estado nutricional de niños menores de 5 años [Internet]. Perú: Reunis; 2023 [acceso 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/reunis/data/sien-hisminsa-5.asp>
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática Desnutrición crónica afectó al 11,5% de la población menor de cinco años [Internet]. Perú: INEI; 2022 [acceso 16 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-075-2022-inei\\_1.pdf](https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-075-2022-inei_1.pdf)
5. El Comercio. Siete de cada diez peruanos son pobres o vulnerables a caer en pobreza, según un nuevo informe del Banco Mundial [Internet]. Perú: El Comercio; 2023 [acceso 12 de junio de 2023]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/economia/siete-de-cada-diez-peruanos-son-pobres-o-vulnerables-de-caer-en-pobreza-segun-nuevo-informe-del-banco-mundial-noticia/>
6. Agencia de Salud Pública de Cataluña. La alimentación saludable en etapa escolar: guía para familias y escuelas [Internet] Barcelona: ASPCAT; 2020 [acceso 30 de Octubre 2023]. Disponible en:

[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)

7. Ministerio de Salud del Perú. La Malnutrición le cuesta al Perú 10 500 millones de dólares equivalente al 4.6 % del PBI [Internet]. Perú: MINSA; 2022 [acceso 16 de octubre de 2023]. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/630337-malnutricion-le-cuesta-al-peru-10-500-millones-de-dolares-equivalente-al-4-6-del-pbi>

8. Merly Z., Sabina Z., Nancy M., Marílin M., María D. Revisión sistemática: hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. Psico Unemi [Internet]. 2025 [acceso 20 de noviembre del 2025]; 9(16):127-40. Disponible en: <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1968>

9. Ministerio de Salud del Perú. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. Perú: MINSA; 2020 [acceso 10 de febrero de 2026]. Disponible en:

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1811932/Gu%C3%ADas%20Alimentarias%20para%20la%20Poblaci%C3%B3n%20Peruana.pdf?v=1618586541>

10. Setia A, Shagti I, Boro R, Adi A, Saleh A, Sanjiwany P. The Effect of Family-Based Nutrition Education on the Intention of Changes in Knowledge, Attitude, Behavior of Pregnant Women and Mothers With Toddlers in Preventing Stunting in Puskesmas Batakte, Kupang Regency, East Nusa Tenggara, Indonesia Working Area [Internet]. 2020 [acceso 24 de octubre del 2023]; 14(3):1–4. Disponible en:

<https://pjmhsonline.com/2020/july-sep/1001.pdf>

11. Valles, M., Chunga, J. Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares.

SCIENDO [internet]. 2020 [acceso 16 de octubre del 2023]; 21(1), 23-32.

Disponible en:

<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/1721/pdf>

12. Tarazona G. Conocimientos maternos sobre alimentación saludable y estado nutricional en preescolares. Ana. fac. medicina [Internet]. 2021 [acceso 12 de junio de 2023]; 82(4): 269-274. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832021000400269&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832021000400269&script=sci_arttext)

13. Suryati, S. y Supriyadi, S. The effect of booklet education about children nutrition needs toward knowledge of mother with Stunting children in Pundong Primary Health Center Work Area Bantul Yogyakarta: In Proceeding the 4th International Nursing Conference [Internet]. 2020 [acceso 24 de octubre del 2023]; 78 (2): 102-109. Disponible en:

<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INC/article/view/2703>

14. Angeles A, Monville E, Gonsalves J, Capanzana M. El programa integrado de nutrición escolar mejoró los conocimientos de las madres y los escolares [Internet]. 2020 [acceso 24 de octubre del 2023]; 15(S3):3-7. Disponible en:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mcn.12794>

15. Luyo C., Gurmendi R., Quiroz K. Intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en madres del comedor Pan de Azúcar – Lima, 2023. Revista de Investigaciones de la Universidad Le Cordon Bleu [Internet]. 2025 [acceso 2 de diciembre de 2025]; 12(2):52-63. Disponible en:

<https://doi.org/10.36955/RIULCB.2025v12n2.006>

16. World Health Organization. Alimentación sana [Internet]. Geneva: WHO; 2020 [acceso el 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20ayuda%20a,accidentes%20cerebrovasculares%20y%20el%20c%C3%A1ncer>
17. Rangel P. Evaluación en preescolares mediante los indicadores del estado nutricional P/T, T/E e IMC/E en un jardín de niños en la ZMG. Acta de Ciencia en Salud [Internet]. 2020 [acceso el 24 de octubre del 2023]; (8):27-34. Disponible en: <https://actadecienciaensalud.cutonala.udg.mx/index.php/ACS/article/view/78/65>
18. Amador Y. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Revista de Enfermería [Internet]. 2020 [acceso el 24 de octubre del 2023]; 35(2): 3-4. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1973/439>
19. De León C, Ramos L, Cañete F, Ortiz I. Determinantes sociales de la salud y el estado nutricional de niños menores de cinco años de Fernando de la Mora, Paraguay. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud [Internet]. 2021 [acceso el 24 de octubre]; 54(3):41-50. Disponible en: [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S1816-89492021000300041&script=sci\\_arttext](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S1816-89492021000300041&script=sci_arttext)
20. Zavala R. Los grandes dilemas de alimentar a los hijos [Internet]. México: Mundo Center; 2020 [acceso 24 de octubre del 2023]. Disponible en: <https://bbmundocenter.com/noticias/los-grandes-dilemas-de-alimentar-a-los-hijos/>
21. Hurtado F. Fundamentos metodológicos de la investigación: El génesis del nuevo conocimiento. Revista Scientific [Internet]. 2020 [acceso 24 de octubre del

2023]; 5(16):103-110. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/5636/563662985006/563662985006.pdf>

22. Parra E. Las fases del proyecto de investigación [libro en internet]. 1ra ed. Medellín, Colombia: ISBN; 2020 [acceso 24 de octubre del 2023]. Disponible en:

<https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/2826752396>

23. Raile M, Nola J. Pender: Modelo de Promoción de la Salud [libro en internet]. 10ma ed. España: ELSEVIER; 2021 [acceso el 24 de octubre de 2023]. Disponible en:

[https://www.google.com.pe/books/edition/Nursing\\_Theorists\\_and\\_Their\\_Work\\_E\\_Book/usg5EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=book+nursing+theorists+and+their+work&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Nursing_Theorists_and_Their_Work_E_Book/usg5EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=book+nursing+theorists+and+their+work&printsec=frontcover)

24. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Journal of Negative and No Positive Results [Internet]. 2020 [acceso 24 de octubre del 2023]; 5(1), 81-90. Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2020000100081&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2020000100081&script=sci_arttext)

25. Hernández R., Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Mexico: McGraw-Hill Education; 2018 [acceso 19 de mayo del 2026]. Disponible en:

<https://es.scribd.com/document/905292221/Metodologia-de-La-Investigacion-7ma-Ed-Hernandez-Sampieri-Bibliotecadelfriki-site-1>

26. DePeru.com. Inicial 647 - Villa María del Triunfo [Internet]. Perú: DePeru.com; 2023 [acceso 24 de octubre del 2023]. Disponible en:

<https://www.deperu.com/educacion/educacion-inicial/inicial-647-villa-maria-del-triunfo-22147>

27. Chiroque M. Nivel de conocimientos y su relación con las prácticas sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 12 años del condominio girasoles - Comas Lima 2022 [tesis de pregrado]. Peru: Universidad Norbert Wiener; 2022 [acceso 7 de octubre del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7815/T061\\_447\\_96332\\_T.pdf?sequence=1](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7815/T061_447_96332_T.pdf?sequence=1)
28. Carquín R. Intervención educativa, conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares, institución educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 [Tesis de maestría]. Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022 [acceso 15 de mayo del 2025] Disponible en: [https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6230/ROSA%20DAYANNA%20CARQUIN%20VARGAS\\_compressed.pdf](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6230/ROSA%20DAYANNA%20CARQUIN%20VARGAS_compressed.pdf)
29. Vásquez S. Efectividad de una intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables por madres de preescolares de la I.E. Gauss – 2022 [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024 [acceso 15 de mayo del 2025] Disponible en: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9568/TESIS\\_VAS\\_QUEZ\\_PINO\\_SUSAN\\_ARODY.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9568/TESIS_VAS_QUEZ_PINO_SUSAN_ARODY.pdf?isAllowed=y&sequence=1)
30. López G., Soler M. Aprendizaje significativo de Ausubel y segregación educativa. Multidiscip J Educ Research [Internet]. 2021 [acceso 15 de mayo de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17583/remie.0.7431>
31. Santa T, Gladys B, Garces T. y Chanatasig F. Creación de ambientes de aprendizaje en los contextos educativos [Internet]. 2025 [acceso 21 de mayo de 2025]. Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/375802253\\_CREACION\\_DE\\_AMBIENTES\\_DE\\_APRENDIZAJE\\_EN\\_LOS\\_CONTEXTOS\\_EDUCATIVOS\\_1\\_Ed](https://www.researchgate.net/publication/375802253_CREACION_DE_AMBIENTES_DE_APRENDIZAJE_EN_LOS_CONTEXTOS_EDUCATIVOS_1_Ed)

32. Olivera L. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres y estado nutricional de preescolares, institución educativa “Virgen de Lourdes”, 2024 [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024 [acceso 15 de mayo del 2025] Disponible en: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9988/TESIS\\_OLIVERA\\_ESPERMA\\_LIDIA.pdf](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9988/TESIS_OLIVERA_ESPERMA_LIDIA.pdf)

33. Cuentas Y. Relación del conocimiento sobre la alimentación y hábitos alimentarios de madres y estado nutricional de preescolares de la i.e.i. 101 – Macusani [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2024 [acceso 15 de mayo del 2025]. Disponible en: [https://www.repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23523/Cuentas\\_Quispe\\_Yienson.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23523/Cuentas_Quispe_Yienson.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

34. Valdivieso S. Programa educativo sobre alimentación preescolar en madres del centro de salud Malacatos [Internet]. Ecuador; 2022 [acceso 15 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://bibliotecautpl.utpl.edu.ec/cgi-bin/abnetclwo/O8LYlw1JtsHQA8FMiKy426EXQA?MLKOB=74459905454>

35. Barreda M., Córdova K. Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias en madres de niños en una edad escolar de una comunidad de Lima - 2023. [tesis de pregrado]. Perú; 2024 [acceso 15 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/484278ef-5e6b-4b5e-9191-e7f3fdb97d94/content>

36. Carrillo E., Ramirez E. Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la institución educativa Gamaliel de Pachacútec Callao - 2022 [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional del Callao; 2023 [acceso 15 de mayo del 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/item/e07fdbd9-f97e-47ba-8049-7f24f93f4932>
37. Ministerio de Salud del Perú. ¿Qué es el refrigerio escolar saludable? [Internet]. Perú: MINSA; 2024 [acceso 02 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.gob.pe/55348-que-es-el-refrigerio-escolar-saludable>

## VIII. TABLAS

**Tabla 1.** Características demográficas y generales de las madres de preescolares de la I.E.I 647.

<b>Datos generales</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Edad materna</b>		
19 - 28 años	31	53.5%
29 - 38 años	25	43.1 %
39 - 47 años	2	3.4 %
<b>Estado Civil</b>		
Casada	14	24.1 %
Conviviente	20	34.5 %
Soltera	24	41.4 %
<b>Religión</b>		
Católica	33	57 %
Cristiana	14	24 %
Evangélica	11	19 %
<b>Grado de Instrucción</b>		
Secundaria	38	65.5 %
Técnico	9	15.5 %
Superior	11	19 %
<b>Ocupación</b>		
Ama de Casa	45	77.6 %
Dependiente	8	13.8 %
Independiente	5	8.6 %

**Análisis:**

Se observa que la muestra estuvo conformada principalmente por madres adultas jóvenes, en su mayoría solteras, de religión católica y con grado de instrucción secundaria. Asimismo, predominó la ocupación de ama de casa.

**Tabla 2.** Puntajes pre-intervención vs post intervención según nivel de conocimiento en madres de preescolares de la I.E.I. 647.

<b>Nivel de conocimiento</b>		
	<b>Pre Intervención</b>	<b>Post Intervención</b>
<b>Bajo</b>	<b>20</b>	<b>5</b>
<b>Medio</b>	<b>22</b>	<b>14</b>
<b>Alto</b>	<b>16</b>	<b>39</b>
<b>Mediana</b>	<b>17 puntos</b>	<b>33 puntos</b>

**Análisis:**

La tabla evidencia la distribución del nivel de conocimiento antes y después de la intervención, observándose que en la fase pre intervención predominaban los niveles medio 22 y bajo 20, mientras que el nivel alto 16 era menos frecuente; sin embargo, tras la intervención se produce un cambio significativo, ya que el nivel alto aumenta considerablemente a 39 participantes, mientras que el nivel bajo disminuye a 5 y el nivel medio se reduce a 14, lo que indica que gran parte de los participantes mejoró su nivel de conocimiento, evidenciando así que la intervención fue efectiva al elevar el nivel general y reducir los niveles más bajos.

**Tabla 3.** Nivel de conocimiento pre-intervención vs post intervención sobre alimentación saludable en madres de preescolares de la I.E.I. 647.

Nivel de Conocimiento	Etapa Intervención			p	**
	Pre- Intervención	Post Intervención	Variación		
<b>Bajo</b>	20 (34.5%)	5 (8.6%)	-75%	0.0000**	
<b>Medio</b>	22 (37.9%)	14 (24.1%)	-36%		
<b>Alto</b>	26 (27.6%)	39 (67.3%)	+143%		

Wilcoxon para rangos con signo: evaluar el antes y después de una variable categórica ordinal.

**Análisis:**

Se identificó una diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento pre y post intervención ( $p=0.0000$ ), evaluada mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, la cual es adecuada para comparar mediciones relacionadas en variables ordinales. Se observó una disminución del 75% en la proporción de participantes con nivel bajo y un incremento del 143% en el nivel alto posterior a la intervención. Asimismo, la proporción de participantes con nivel medio se redujo en 36%, evidenciando que la intervención fue efectiva al mejorar significativamente el nivel de conocimiento de la población estudiada.

**IX. ANEXOS**

**ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>Escala de medición</b>
Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares	Es un conjunto de ideas, datos y conceptos que adquiere la persona por medio de la educación y experiencia a través de un proceso de comprensión acerca del suministro de nutrientes necesarios con el fin de contribuir con el crecimiento y desarrollo del niño de 3 a 5 años (27).	Aspectos generales	La alimentación saludable trata de elegir una variedad de alimentos equilibrados para promover la salud y prevenir enfermedades. Por ello, es importante conocer las funciones de los nutrientes y la higiene de los alimentos (36).	Conocimiento acerca de aspectos generales sobre alimentación preescolar  Conocimiento acerca de aspectos específicos sobre alimentación preescolar	Nivel de conocimientos:  Conocimiento bajo: 0 - 14 puntos  Conocimiento medio: 15 - 28 puntos  Conocimiento alto: 29 - 42 puntos

		Aspectos específicos	<p>Ración alimentaria en los preescolares: Se refiere a la cantidad de proteínas, carbohidratos, fibras, vitaminas, minerales y grasas presentes en cada porción (15).</p> <p>Contenido de los alimentos: Incluye información sobre la composición nutricional de cada alimento, como las proteínas, grasa, minerales, etc (15).</p> <p>Menú y refrigerio saludable: Planificación de comidas que</p>		
--	--	----------------------	---	--	--

			<p>brindan nutrientes para el buen funcionamiento del organismo (36).</p> <p>Hábitos saludables: El fomento de un entorno alimentario saludable que promueva una dieta diversificada, equilibrada y sana (6).</p>		
--	--	--	---	--	--

## ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
<b>Título del estudio:</b>	Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa inicial, 2025
<b>Investigadoras:</b>	Estefany Carina, Bendezu Oscco, Anna Victoria, Castillo Alva
<b>Institución:</b>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

**Propósito del estudio:**

Estamos invitando a participar en un estudio para evaluar la efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. Este es un estudio desarrollado por estudiantes de pregrado de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

En nuestro país hay presencia de malnutrición y en el distrito de Villa María del Triunfo se evidencia el aumento de casos, los cuales existen a causa de la pobreza y la desinformación por parte de las madres acerca de los alimentos saludables que deben consumir sus hijos. Esto a la larga podría generar consecuencias en el desarrollo conductual y cognitivo del niño, así como también ocasionar enfermedades crónicas. Es por ello la importancia de realizar la intervención educativa, ya que, cumple un rol fundamental para fortalecer el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable, mediante el uso de estrategias metodológicas que se llevarán a cabo durante las intervenciones educativas.

**Procedimientos:**

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará un pre test para evaluar el nivel de conocimiento antes de realizar la intervención educativa, el cual consta de 21 preguntas y tendrán un tiempo de ejecución que será de 35 minutos y se llevará a cabo en el auditorio del colegio.
2. Se coordinará las intervenciones educativas, las cuales serán 3 intervenciones educativas, que se desarrollará de manera semanal (1 vez por semana) en el auditorio del colegio que tendrá una duración de 1 hora.
3. Luego de 7 días de ejecutado la última intervención educativa se realizará un pos test, para ello se citará a las madres en el auditorio del colegio y tendrán un tiempo de ejecución que será de 35 minutos.

**Riesgos:**

No existe riesgo alguno; sin embargo, hay la posibilidad de que alguna de las preguntas pueda generarle alguna incomodidad, usted es libre de contestarlas o no.

**Beneficios:**

Se beneficiará en tener conocimiento relacionado a la alimentación saludable y de esta manera su hijo (a) pueda tener un adecuado crecimiento y desarrollo para su edad.  
Se le otorgará un resumen y tríptico con información sintetizada sobre la alimentación saludable y su importancia.

**Costos y compensación:**

Los costos de esta investigación serán cubiertos por las investigadoras y no le ocasionarán gasto alguno. No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

Nosotras guardaremos su información con códigos y no con nombres. Sólo las investigadoras tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio. Una vez terminado el estudio se eliminarán todos los datos y muestras recaudados.

**USO FUTURO DE INFORMACIÓN**

Deseamos almacenar los datos recaudados en esta investigación por 2 años.

Estos datos almacenados no tendrán nombres ni otro dato personal, sólo serán identificables con códigos.

Si no desea que los datos recaudados en esta investigación permanezcan almacenados ni utilizados posteriormente, aún puede seguir participando del estudio. En ese caso, terminada la investigación sus datos serán eliminados.

Previamente al uso de sus datos en un futuro proyecto de investigación, este proyecto contará con el permiso de un Comité Institucional de Ética en Investigación.



**APROBADO**  
01\_04\_25

Versión 4.0 de fecha 30 de marzo del 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
<b>Título del estudio:</b>	Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa inicial, 2025
<b>Investigadoras:</b>	Estefany Carina, Bendezu Oscco; Anna Victoria, Castillo Alva
<b>Institución:</b>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Autorizo a tener mis datos almacenados por 2 años para un uso futuro en otras investigaciones. (Después de este periodo de tiempo se eliminarán).

SI ( ) NO ( )

**Derechos del participante:**

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Anna Victoria Castillo Alva, al teléfono [REDACTED] o también a Estefany Carina Bendezu Oscco, al teléfono [REDACTED].

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

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

**DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

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

_____ Nombres y Apellidos Participante	_____ Firma	_____ Fecha y Hora
_____ Nombres y Apellidos Testigo (si el participante es analfabeto)	_____ Firma	_____ Fecha y Hora
_____ Anna Victoria Castillo Alva	_____ Firma	_____ Fecha y Hora
_____ Estefany Carina Bendezu Oscco	_____ Firma	_____ Fecha y Hora

  **APROBADO**  
01.04.25

Versión 4.0 de fecha 30 de marzo del 2025

**ANEXO 3: CUESTIONARIO: NIVEL DE CONOCIMIENTO MATERNO  
SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**I. Presentación**

Buenos días madre de familia, la presente encuesta es de carácter anónimo y confidencial, su finalidad es obtener datos para su estudio de investigación que tiene como objetivo identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de la I.E.I 647. Por lo que se solicita responder con sinceridad a fin de obtener información veraz, agradecemos anticipadamente su participación.

**II. Datos generales**

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Estado civil:** \_\_\_\_\_

**Religión:** \_\_\_\_\_ **Edad de su niño:** \_\_\_\_\_

**Grado de instrucción:** \_\_\_\_\_ **Ocupación:** \_\_\_\_\_

**III. Datos personales**

Lea usted con detenimiento y marque con una equis (X) la respuesta que considere es la correcta.

**IV. Contenido**

**1. ¿Cuál es la importancia de la higiene de los alimentos?**

- a) Evita las infecciones, parasitosis e intoxicaciones
- b) Mantiene fuertes y sanos
- c) a y b

**2. Alimentación saludable es:**

- a) Brindarle al niño alimentos que aporten energía, protejan y permitan su crecimiento y promueva una mejor calidad de vida.
- b) Brindarle al niño alimentos que satisfaga su apetito

c) Brindarle a mi niño los alimentos que él prefiera y sean de su agrado.

**3. ¿Cuáles son “Alimentos Básicos “en la alimentación diaria de un niño?**

- a) Carnes, frijoles y lentejas
- b) Frutas, lentejas, cachangas, verduras
- c) Leche, carnes, verduras, arroz, lentejas y fruta.

**4 ¿Para qué le sirve la leche, carne y huevos al niño?**

- a) Darle energía y fuerza al niño
- b) Formar los huesos y músculos para el crecimiento del niño
- c) Para que crezca sano y fuerte

**5. ¿Con qué alimentos se debe reemplazar la leche?**

- a) Chochoca, trigo, quinua y yuca
- b) Haba, Frejol, papa y camote.
- c) Queso, soya, huevos y quinua

**6. ¿Con cuál de los siguientes alimentos se complementarían el desayuno de un niño?**

- a) Maca y quinua
- b) Café
- c) Chocolate en polvo

**7 ¿Para qué le sirve la avena, pan y fideos al niño?**

- a) Darle energía y fuerza
- b) Formar los huesos y músculos para el crecimiento
- c) Intervenir en los procesos del organismo

**8 ¿Cuál de los siguientes menús es saludable para el niño?**

- a) Arroz + papa + habas + sopa + cancha

- b) Papa frita + arroz + huevo frito + refresco de sobre + fruta
- c) Arroz de trigo + menestra + pescado + ensalada + limonada + 1 fruta

**9. ¿Con que se debe complementar el almuerzo del niño?**

- a) Frutas y verduras
- b) Frijoles, lentejas
- c) Avena, Maíz

**10. ¿Con qué otro alimento se debe reemplazar las carnes?**

- a) Papas y arvejas verdes
- b) Plátano frito y frijoles
- c) Sangrecita, hígado y bazo

**11) ¿En qué alimentos se encuentra el hierro**

- a) Sangrecita, hígado, bazo y menestras
- b) pan, arroz y bizcochos
- c) Agua, Yogurt y leche

**12) ¿Para qué sirven los refrigerios entre comidas a los niños?**

- a) Para hacer sus actividades y juegos
- b) Para aportar nutrientes al organismo
- c) Para desarrollar un máximo potencial

**13. ¿Qué alimentos se elegiría como parte de refrigerio del niño?**

- a) Frutas
- b) Galletas
- c) Chifles

**14. ¿Por qué es importante el consumo de los frutos secos como pasas, guindones, maní, nueces en el niño?**

- a) Para proporcionar agua al organismo
- b) a y c
- c) Aportan fibra y nutrientes

**15. ¿Cuál de los siguientes alimentos hace daño al niño?**

- a) Hamburguesa y papas fritas
- b) Mazamorra y arroz con leche
- c) Salvado de trigo y Kiwicha

**16. ¿Cuál de las siguientes propuestas para un plan de alimentación saludable es incorrecta?**

- a) Alimentos variables, buena presentación del agrado del niño.
- b) Ver TV mientras se consume alimentos
- c) Consumir los alimentos en un ambiente familiar

**17. ¿Qué cantidad de leche debería tomar diariamente un niño de 3 a 5 años?**

- a) Una taza de leche (1/4 de litro)
- b) Tres tazas de leche (3/4 de litro)
- c) Dos tazas de leche (1/2 de litro)

**18. ¿Cuántos panes debe comer un niño?**

- a) 2 panes
- b) 1 pan
- c) 3 panes

**19) ¿Qué cantidad de carne aproximadamente debe comer diariamente un niño de 3 a 5 años?**

- a) Una pierna de pollo
- b) La mitad de una pierna de pollo

c) Una pierna y media de pollo

**20 ¿Cuántas frutas diarias debe comer un niño?**

a) 1 fruta

b) 2 frutas

c) Ninguna

**21. ¿Qué tipo de bebida se le da a un niño?**

a) Gaseosa

b) Jugo de naranja

c) Jugo envasado

**ANEXO 4: RESPUESTAS CORRECTAS DEL CUESTIONARIO**

<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>
1	A	12	A
2	A	13	A
3	C	14	C
4	B	15	A
5	C	16	B
6	A	17	C
7	A	18	B
8	C	19	A
9	A	20	B
10	C	21	B
11	A		

## **ANEXO 5: INTERVENCIONES EDUCATIVAS**

### **INTERVENCIÓN 1**

#### **Datos generales:**

- Grupo benéfico: Madres de preescolares de la I.E.I. 647, Villa María del Triunfo
- Fecha: 16 / 04 / 25
- Hora: 8:00 y 9:30 am
- Lugar: Auditorio de la I.E.I. 647, Villa María del Triunfo
- Duración: 1 hora

#### **Objetivos de aprendizaje:**

Al finalizar la intervención educativa las madres lograrán:

- Definir la alimentación saludable.
- Mencionar las funciones de los nutrientes.
- Señalar la importancia de la higiene de los alimentos.

#### **Objetivo general:**

Reforzar los conocimientos acerca de la definición, función de los nutrientes y la higiene de los alimentos en relación a la alimentación saludable en madres de preescolares de la I.E.I. 647.

#### **Objetivo específico:**

- Informar a las madres de la I.E.I. 647 sobre la definición de la alimentación saludable.
- Informar a las madres de la I.E.I. 647 sobre las funciones de los nutrientes en la alimentación saludable. Informar a las madres de la I.E.I. 647 sobre la importancia de la higiene de los alimentos en la alimentación saludable.

**Metodología:**

La intervención educativa se desarrollará de manera expositiva, dinámica y participativa, incorporando estrategias visuales para un adecuado proceso de aprendizaje. Además, al finalizar la intervención educativa se entregará el resumen con información sintetizada para afianzar los conocimientos brindados.

**Recursos humanos:**

Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

- Bendezu Oscco Estefany Carina
- Castillo Alva Anna Victoria

Asesora:

- Mg. Diana Calle Jacinto de Guillen

Co-asesora:

- Mg. Eloisa Ore Canchis

**Recursos materiales:**

- Material de escritorio: Impresiones, hojas bond y archivadores de documentos.
- Material de impresión: Papel y tinta de impresión.
- Material educativo: Diapositivas y resúmenes.
- Material audiovisual: Proyector y laptop.

## PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

MOMENTOS	CONTENIDOS	RECURSOS	TIEMPOS
<b>Presentación</b>	Buenas tardes, somos Anna Castillo y Estefany Bendezu, estudiantes de la UPCH de la Facultad de Enfermería. El día de hoy daremos inicio a la intervención educativa sobre la alimentación saludable, que consta de 3 intervenciones educativas. En este primer día abordaremos la definición, funciones de los nutrientes e higiene	Participación de las investigadoras	2 min
<b>Motivación</b>	Se invita a las participantes a levantar la mano, decir su nombre y compartir brevemente sus expectativas sobre la intervención educativa. Luego, se realiza una lluvia de ideas acerca de las siguientes preguntas: <b>¿Qué entiende por alimentación saludable?, ¿cuál cree que es la función de los alimentos?</b> Las participantes levantan la mano y mencionan su respuesta en voz alta.	Participación activa del público	10 min

<p><b>¿Qué es alimentación saludable?</b></p>	<p>Es aquella que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo.</p>	<p>Participación de las investigadoras</p>	<p>3 min</p>
<p><b>Características</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Completa:</b> Contener todos los nutrientes para ofrecer al organismo las sustancias que integran sus tejidos.</li> <li>○ <b>Equilibrada:</b> Debe ser atractiva y variada, de manera que estimule los sentidos y evitar la monotonía.</li> <li>○ <b>Suficiente:</b> Cubrir necesidades energéticas y nutricionales además de requerimientos según edad, sexo, talla y peso.</li> <li>○ <b>Adecuada:</b> Debe ser de acuerdo a las condiciones fisiológicas, edad y sexo.</li> <li>○ <b>Segura:</b> No genera riesgos ni daños, por ello debe estar libre de contaminantes.</li> </ul>	<p>Participación de las investigadoras</p>	<p>10 min</p>

<b>Función de los nutrientes</b>	<p>Energéticos: Su función es aportar energía al organismo. Los alimentos que se consideran dentro de este grupo, por su alto contenido en estos nutrientes son:</p> <p>Carbohidratos: Proporcionan energía al cuerpo.</p> <p>-Granos enteros, productos de panadería, tubérculos, azúcares.</p> <p>Grasas: Principal reserva energética.</p> <p>-Origen animal: Manteca, mantequilla, queso crema, tocino, etc.</p> <p>-Origen vegetal: Aceites vegetales, coco, aguacate o palta.</p>	Participación de las investigadoras	15 min
	<p>Constructores: Su función es construir o reparar células, tejidos y órganos en el cuerpo. Es fundamental para el desarrollo y crecimiento de los niños.</p> <p>El alimento que se considera en este grupo es la proteína.</p> <p>-Origen animal: Leche y productos lácteos, huevos y carnes.</p>		

	<p>-Origen vegetal: Legumbres y frutos secos.</p> <p>Reguladores: Su función es regular los procesos biológicos, refuerzan el sistema inmunológico y apoyan las funciones metabólicas esenciales.</p> <p>Los alimentos que se consideran en este grupo son:</p> <p>Frutas:</p> <p>-Naranja, mandarinas, fresas, arándanos, plátano, manzana, etc.</p> <p>Vegetales:</p> <p>-Espinacas, brócoli, zanahoria, tomate, cebolla, etc.</p>		
<b>Higiene de los alimentos</b>	<p>La OMS indica que un pequeño número de factores relacionados con la manipulación de alimentos son responsables de una gran proporción de los episodios de enfermedades transmitidas por los alimentos.</p> <p>Reglas de Oro:</p>	Participación de las investigadoras	5 min

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elegir los alimentos tratados con fines higiénicos.</li> <li>2. Cocinar bien los alimentos.</li> <li>3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.</li> <li>4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.</li> <li>5. Recalentar bien los alimentos cocinados.</li> <li>6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.</li> <li>7. Lavarse las manos.</li> <li>8. Mantener limpias todas las superficies de la cocina.</li> <li>9. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.</li> <li>10. Utilizar agua pura.</li> </ol>		
<b>Transferencia</b>	Al finalizar la exposición se anima a las participantes a plantear preguntas relacionadas con el contenido educativo. Estas serán	Resúmenes	7 min

	atendidas de manera ordenada, considerando el orden de las manos levantadas. Además, se proporcionará a las participantes un resumen con información sintetizada abordada durante la intervención.		
<b>Evaluación</b>	<p>Antes de finalizar, se plantea la siguiente a las participantes:</p> <p><b>“¿Qué entiende por alimentación saludable? ¿Cuál es la función de las proteínas, grasas y carbohidratos? ¿Cuál es la importancia de la higiene de los alimentos?”</b></p> <p>Se anima a las participantes a intervenir levantando la mano, además de compartir cualquier información que consideren relevante. Al concluir esta interacción, se da por concluido la intervención educativa.</p>	Participación activa del público	8 min
<b>Bibliografía</b>	<p>1.Alba H., Martha G., Sandra G., José R. Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. South Florida Journal of Development [internet]. 2021. [ acceso 20 de noviembre del 2025]; 2(2):2923-37. Disponible en:</p>		

<https://southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/403>

2. Luis M. Los nutrientes, sus tipos y funciones. [Internet ]. Discapnet: Fundación Once; 2025 [acceso 20 de noviembre del 2025]. Disponible en: <https://www.dicapnet.es/salud/alimentacion-y-nutricion/los-nutrientes-tipos-y-funciones>

3. Fernanda H. Clasificación de los alimentos: ¿Cuáles son los grupos alimenticios? [Internet ]. México: Nutrición por tu Salud; 2023 [ acceso 24 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://nutricionportusalud.com/clasificacion-de-los-alimentos/>

4. OPS. Reglas de Oro de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos [Internet ]. OPS, Organización Panamericana de la Salud; 2023 [ acceso 7 de octubre del 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos>

## INTERVENCIÓN 2

### **Datos generales:**

- Grupo benéfico: Madres de preescolares de la I.E.I. 647, Villa María del Triunfo
- Fecha: 23 / 04 / 25
- Hora: 8:00 y 9:30 am
- Lugar: Auditorio de la I.E.I. 647, Villa María del Triunfo
- Duración: 1 hora

### **Objetivos de aprendizaje:**

Al finalizar la intervención educativa las madres lograrán:

- Mencionar los tipos de nutrientes.
- Señalar el contenido de los alimentos.
- Identificar cuantas comidas al día se deben consumir y qué cantidad de alimentos.

### **Objetivo general:**

Mejorar el conocimiento sobre los contenidos de los alimentos en madres de preescolares de la I.E.I. 647.

### **Objetivos específicos:**

- Proporcionar información detallada sobre los tipos de nutrientes: Macronutrientes y micronutrientes.
- Brindar información sobre los nutrientes esenciales para el adecuado desarrollo y crecimiento del niño a las madres de preescolares.
- Explicar la importancia de cada alimento, con la finalidad de que las madres comprendan la importancia de cada uno.

- Informar sobre la distribución de las comidas a lo largo del día

**Metodología:**

La intervención educativa se desarrollará de manera expositiva, dinámica y participativa, incorporando estrategias visuales para un adecuado proceso de aprendizaje. Además, al finalizar la intervención educativa se entregará el resumen con información sintetizada para afianzar los conocimientos brindados.

**Recursos humanos:**

Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

- Bendezu Oscoco Estefany Carina
- Castillo Alva Anna Victoria

Asesora:

- Mg. Diana Calle Jacinto de Guillen

Co-asesora:

- Mg. Eloisa Ore Canchis

**Recursos materiales:**

- Material de escritorio: Impresiones, hojas bond y archivadores de documentos.
- Material de impresión: Papel y tinta de impresión.
- Material educativo: Diapositivas y resúmenes.
- Material audiovisual: Proyector y laptop.

### PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

<b>MOMENTOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPOS</b>
<b>Presentación</b>	Buenas tardes, somos Anna Castillo y Estefany Bendezu, estudiantes de la UPCH de la Facultad de Enfermería. El día de hoy daremos inicio a la tercera intervención educativa sobre la alimentación saludable. En este día abordaremos los contenidos de los alimentos.	Participación de las investigadoras	2 min
<b>Motivación</b>	Se invita a las participantes a levantar la mano, decir su nombre y compartir brevemente sus expectativas sobre la intervención educativa.  Luego, se realiza una lluvia de ideas acerca de las siguientes preguntas: ¿Cuántos tipos de nutrientes hay?,	Participación activa del público	7 min

	¿Cuáles son? Las participantes levantan la mano y mencionan su respuesta en voz alta.		
<b>¿Qué son los nutrientes?</b>	Son sustancias o elementos químicos que se encuentran en los alimentos y son necesarios para el adecuado funcionamiento y desarrollo del cuerpo humano.	Participación de las investigadoras	3 min
<b>Tipos de nutrientes</b>	<p><b>Macronutrientes:</b> Nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades.</p> <p>-Proteínas, carbohidratos, grasas.</p> <p><b>Micronutrientes:</b> Nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.</p> <p>-Vitaminas y minerales.</p>	Participación de las investigadoras	5 min
<b>Proteínas</b>	Son fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos, para la producción de enzimas y hormonas, formación de nuevas fibras musculares.	Participación de las investigadoras	5 min

	<p>-Carnes, huevo, leche, legumbres, frutos secos.</p> <p>-Productos lácteos (todos los días), carnes y frutos secos (2 o 3 veces por semana) y huevo (3 veces por semana)</p>		
<b>Carbohidratos</b>	<p>Principal fuente de energía del cuerpo. Proporcionan energía rápida y sostenida, son fundamentales para el funcionamiento del cerebro y músculos.</p> <p>-Azúcares, tubérculos, legumbres, etc.</p> <p>Cereales y tubérculos (todos los días), legumbres (3 veces por semana) y pastas (2 a 3 veces por semana).</p>	Participación de las investigadoras	5 min
<b>Grasas</b>	<p>Fuente concentrada de energía, actúa como aislante térmico y protector de órganos.</p> <p>-Saturadas e insaturadas</p> <p>Aceites vegetales (todos los días), mantequilla (1 o 2 veces por semana) y palta (3 veces por semana).</p>	Participación de las investigadoras	5 min

<b>Vitaminas</b>	<p>Son compuestos orgánicos necesarios en pequeñas cantidades para el correcto funcionamiento del organismo.</p> <p>-Frutas, verduras, etc.</p> <p>-Vit. A y B8 (todos los días), Vit. D, B2,3,5,6 y 9 (2 a 3 veces por semana), Vit. E, K, C y B1 (1 o 2 veces por semana) y Vit. B12 (1 vez por semana).</p>	Participación de las investigadoras	5 min
<b>Minerales</b>	<p>Nutrientes inorgánicos necesarios en pequeñas cantidades, ayudan a balancear los niveles de agua y regular el transporte de oxígeno.</p> <p>Calcio (todos los días), sodio, hierro, yodo y fósforo (2 a 3 veces por semana), potasio y flúor (1 a 2 veces por semana) y zinc (1 vez por semana).</p>	Participación de las investigadoras	5 min
<b>Fibras</b>	Es la parte comestible de las plantas o carbohidratos	Participación de las investigadoras	5 min

	<p>resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el colón y promueve efectos beneficiosos fisiológicos.</p> <p>Verduras y frutas (todos los días) y semillas (4 veces por semana).</p>		
<b>Transferencia</b>	<p>Al finalizar la exposición se anima a las participantes a formular sus preguntas sobre el tema. Estas serán atendidas de manera ordenada.</p> <p>Además, se proporcionará un resumen con la información sintetizada de la intervención a las participantes.</p>	Resúmenes	6 min
<b>Evaluación</b>	<p>Se plantea las siguientes interrogantes a las participantes:</p> <p><b>¿Qué alimentos contienen carbohidratos y grasas?</b></p>	Participación activa del público	7 min

	<p><b>¿Qué alimentos contienen proteínas? ¿Qué alimentos contienen vitaminas y minerales?</b></p> <p>Se anima a las participantes a intervenir levantando la mano y a compartir cualquier información adicional que se considere relevante. Al concluir esta interacción, se da por concluida la intervención educativa.</p>		
<p><b>Bibliografía</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sant Joan de Déu. Nutrientes y alimentación equilibrada [Internet ]. Barcelona: Guía metabólica; 2020 [ acceso 24 de noviembre del 2023]. Disponible en: <a href="https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada">https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada</a></li> <li>2. Luis M. Los nutrientes, tipos y funciones [ Internet]. Discapnet: Fundación Once; 2025 [20 de noviembre del 2025]. Disponible en: <a href="https://www.discalpnet.es/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/los-nutrientes-tipos-y-funciones">https://www.discalpnet.es/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/los-nutrientes-tipos-y-funciones</a></li> <li>3. Universidad Internacional del Talento. Principales fuentes de nutrientes [Internet ]. México: Cesuma; 2023 [ acceso 24 de noviembre del 2023]. Disponible en: <a href="https://www.cesuma.mx/blog/principales-fuentes-de">https://www.cesuma.mx/blog/principales-fuentes-de</a></li> </ol>		

[nutrientes.html](#)

4. Pozuelo de Alarcón. ¿Cómo debe ser la alimentación en la infancia? [sede web]. Madrid; 2022. [acceso 7 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia>
5. Quesada, D., Gómez, G. ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal?: Una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. Revista de nutrición clínica y metabolismo [Internet]. 2020. [citado el 24 de noviembre de 2023]; 2(1): 79-86. Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n1.063/145>

## INTERVENCIÓN 3

### **Datos generales:**

- Grupo benéfico: Madres de preescolares de la I.E.I. 647, Villa María del Triunfo
- Fecha: 30/04/2025
- Hora: 8:00 y 9:30 am
- Lugar: Auditorio de la I.E.I. 647, Villa María del Triunfo
- Duración: 1 hora

### **Objetivos de aprendizaje:**

Al finalizar la intervención educativa las madres lograrán:

- Identificar cuantas comidas al día se deben consumir y qué cantidad de alimentos.
- Identificar las proporciones de los alimentos.
- Mencionar ejemplos de menús para una alimentación saludable.
- Conocer qué alimentos dar por día en los refrigerios para una alimentación saludable.
- Mencionar los hábitos para una alimentación saludable.

### **Objetivo general:**

Promover hábitos alimenticios mediante planificación de menús y refrigerios para una alimentación saludable en madres de preescolares de la I.E.I. 647.

### **Objetivos específicos:**

- Proporcionar información detallada sobre las porciones recomendadas de diferentes grupos de alimentos.
- Informar sobre la distribución de las comidas a lo largo del día.

- Identificar los nutrientes esenciales en los menús para una alimentación saludable.
- Aprender a distribuir los nutrientes en los refrigerios para una alimentación saludable.
- Proporcionar información sobre los hábitos para una alimentación saludable.

**Metodología:**

La intervención educativa se desarrollará de manera expositiva, dinámica y participativa, incorporando estrategias visuales para un adecuado proceso de aprendizaje. Además, al finalizar la intervención educativa se entregará el resumen con información sintetizada para afianzar los conocimientos brindados.

**Recursos humanos:**

Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

- Bendezu Oscco Estefany Carina
- Castillo Alva Anna Victoria

Asesora:

- Mg. Diana Calle Jacinto de Guillen

Co-asesora:

- Mg. Eloisa Ore Canchis

**Recursos materiales:**

- Material de escritorio: Impresiones, hojas bond y archivadores de documentos.
- Material de impresión: Papel y tinta de impresión.
- Material educativo: Diapositivas y resúmenes.
- Material audiovisual: Proyector y laptop.

### PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

MOMENTOS	CONTENIDOS	RECURSOS	TIEMPOS
<b>Presentación</b>	Buenas tardes, somos Anna Castillo y Estefany Bendezu, estudiantes de la UPCH de la Facultad de Enfermería. El día de hoy se realizará la tercera intervención educativa sobre la alimentación saludable. En este día se abordará las raciones, porciones, alimentos equivalentes, menús y refrigerios saludables.	Participación de las investigadoras	2 min
<b>Motivación</b>	Se invita a las participantes a levantar la mano, decir su nombre y compartir brevemente sus expectativas sobre la intervención educativa.  Luego, se realiza una lluvia de ideas acerca de las siguientes preguntas: ¿Cuántas comidas se deben comer al	Participación activa del público	4 min

	<p>día?</p> <p>Las participantes levantan la mano y mencionan su respuesta en voz alta.</p>		
<b>Raciones al día</b>	<p>Desayuno: Primera comida del día debe ser completa y equilibrada.</p> <p>Media Mañana: Colación ligera y útil, ideal una porción de frutas.</p> <p>Almuerzo: La comida más importante del día, debe contener proteínas y carbohidratos.</p> <p>Merienda: Suele ser ligera, puede ser frutas, yogur o frutos secos.</p> <p>Cena: Última comida del día, ideal una porción de verduras.</p>	Participación de las investigadoras	7 min

<p><b>Porciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 por día (frutos secos, aceites, tubérculos, cereal, pasta, huevo y carne).</li> <li>● 2 por día (frutas y verduras).</li> <li>● 2 a 3 por día (legumbres).</li> <li>● 2 a 4 por día (lácteos).</li> <li>● 3 por día (frutas).</li> </ul>	<p>Participación de las investigadoras</p>	<p>4 min</p>
<p><b>Alimentos equivalentes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Granos: 1 rebanada de pan = 1 taza de cereal precocido = ½ taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido</li> <li>● Vegetales: 2 tazas de brócoli = ½ taza de zanahoria = ½ puré de tomate</li> <li>● Frutas: ½ taza de fresa = ½ taza de piña = 3 ciruelas = 1 manzana pequeña = 1 taza de papaya</li> </ul>	<p>Participación de las investigadoras</p>	<p>2 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lácteos: 1 taza de leche o yogur = 43 g de queso natural = 1 taza de soya = 1 taza de quinua = 1 huevo</li> <li>● Carnes y legumbres: 8 g de carnes, aves o pescados = ¼ taza de leguminosas secas cocidas = 1 huevo.</li> </ul>		
<b>Menús saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desayuno: Maca con quinua, ½ pan con palta y 1 fruta picada</li> <li>● Media mañana: Ensalada de frutas y agua</li> <li>● Almuerzo: Arroz de trigo, menestra, filete de pescado, ensalada de verdura, una manzana pequeña y limonada</li> <li>● Merienda: Brocoli con queso rallado</li> <li>● Cena: 1 trozo de tortilla de verduras, ½ taza de arroz y ½ plátano</li> </ul>	Participación de las investigadoras	8 min
<b>Refrigerios saludables</b>	Pequeña porción de alimentos y bebidas consumidos	Participación de las	2 min

	durante la media mañana para recuperar fuerzas durante las actividades y juegos.	investigadoras	
<b>Debe ser ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fácil de preparar</li> <li>● Práctico de llevar</li> <li>● Ligero</li> <li>● Nutritivo</li> <li>● Natural</li> </ul>	Participación de las investigadoras	4 min
<b>Ejemplos de refrigerios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trocitos de yuca con pescado mandarina y agua</li> <li>● Sangrecita salteada con bastones de zanahoria con mix de frutas y agua</li> <li>● Huevo con tomate en trozos, dedos de camote y agua</li> </ul>	Participación de las investigadoras	10 min

<p><b>Hábitos saludables</b></p>	<p>El momento de las comidas debe ser tranquilo, educativo y un momento para compartir, en el que los preescolares puedan sentirse cómodos probando nuevos alimentos.</p> <p>Algunos consejos a seguir son:</p> <p>Sentarse a comer con su hijo (a), evite distracciones como televisión o celular, establezca un horario regular para las comidas, sea un ejemplo a seguir, entre otros.</p>	<p>Participación de las investigadoras</p>	<p>8 min</p>
<p><b>Transferencia</b></p>	<p>Al finalizar la exposición se anima a las participantes a plantear preguntas relacionadas con el contenido educativo. Estas serán atendidas de manera ordenada, considerando el orden de las manos levantadas. Además, se proporcionará a las participantes un resumen con información sintetizada abordada durante la intervención.</p>	<p>Resúmenes</p>	<p>3 min</p>

<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Antes de finalizar, se plantea la siguiente a las participantes:</p> <p><b>“¿Cuál es la comida más importante?”, “¿Cómo deben de ser los refrigerios saludables del preescolar?”.</b></p> <p>Se anima a las participantes a intervenir levantando la mano, además de compartir cualquier información que consideren relevante. Al concluir esta interacción, se da por concluido la intervención educativa.</p>	<p>Participación activa del público</p>	<p>6 min</p>
<p><b>Bibliografía</b></p>	<p>1. Calderón, O. G., &amp; de Mena, H. E. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente [Internet].. Salamanca: Pediatría Integral; 2020 [acceso 7 de octubre del 2024]; 24(2), 98-107. Disponible en: <a href="https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatria-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=38">https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/04/Pediatria-Integral-XXIV-2_WEB.pdf#page=38</a></p> <p>2. Médica Sur. Tablas de equivalencia [Internet]. 2024. [acceso 7 de octubre de 2024]. Disponible en:</p>		

[https://medicasur.com.mx/es/ms/ms\\_sal\\_em\\_coi\\_nu\\_04\\_tablas\\_de\\_equivalencia\\_de\\_los\\_alimentos](https://medicasur.com.mx/es/ms/ms_sal_em_coi_nu_04_tablas_de_equivalencia_de_los_alimentos)

3. Cóser P. Menú semanal infantil para niños de 4 a 6 años (sencillo y saludable) [Internet]. 2020. [acceso 7 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/videos/alimentacion/consejos/que-hacer-para-que-los-ninos-coman-de-todo/>
4. Minsa. Refrigerios escolares saludables, inicial. [Internet]. 2024. [ acceso 7 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/6141.pdf>

## ANEXO 6: TRÍPTICO INFORMATIVO

### FRECUENCIA Y CANTIDAD

Comidas	Raciones	Horario
Desayuno	20%	06:30 a 07:30 am
Media Mañana	10%	10:00 a 11:00 am
Almuerzo	35%	01:00 a 02:00 pm
Merienda	10%	04:00 a 05:00 pm
Cena	25%	07:00 a 08:00 pm

**Porciones**



1 porción al día



2 porciones al día




2 a 3 porciones al día    2 a 4 porciones al día

**Alimentos equivalentes**

1 tz leche o yogur = 43 g de queso = 1 tz de soya o quinua = 1 huevo

28 g de carnes, aves o pescado = 1/4 tz de legumbres = 1 huevo

### MENÚ, REFRIGERIOS Y HÁBITOS SALUDABLES

#### MENÚ

**Desayuno**



**Media Mañana**



**Almuerzo**



**Merienda**



**Cena**



#### REFRIGERIO

Pequeña porción de alimentos y bebidas que permiten recuperar fuerzas durante las actividades y juegos.

#### HÁBITOS SALUDABLES

- \*Sentarse con su hijo a comer
- \*Ser un modelo a seguir
- \*Evitar alimentos azucarados o procesados.
- \*Establecer un horario
- \*Comer despacio
- \*Evitar distracciones



“La comida que ingieres puede ser la más segura y poderosa forma de medicina que jamás te imaginaste”



ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE

**ESTUDIANTES:**  
Bendezu Oscco, Estefany Carina  
Castillo Alva, Anna Victoria

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aporta nutrientes para mantener el buen funcionamiento del organismo.

### CARACTERÍSTICAS

Completa Equilibrada Suficiente



Adecuada



Segura



### BENEFICIOS



### AMBIENTE FAMILIAR

La hora de comer debe ser:

- Tranquilo
- Educativo
- De compartir

LOGROS

- Comer alimentos saludables
- Disfrutar de las comidas

## TIPOS DE ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

### ENERGÉTICOS

Aportan energía al organismo.

Carbohidratos



Grasas



### CONSTRUCTORES

Construyen y reparan células, tejidos y órganos.

Proteínas



### REGULADORES

Regulan los procesos biológicos, regulan la digestión.

Frutas



Vegetales



## CONTENIDO DE LOS ALIMENTOS

### NUTRIENTES:

Sustancias o elementos químicos que se encuentran en los alimentos.

MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

### NUTRIENTES ESENCIALES

#### PROTEÍNAS

Reparación de tejidos y formación de fibras musculares.



**CARBOHIDRATOS**  
Principal fuente de energía del cuerpo.

#### GRASAS

Fuente concentrada de energía, protector de órganos.



#### VITAMINAS

Regulan el correcto funcionamiento del cuerpo.

#### MINERALES

Mantienen los huesos, corazón y cerebro sanos



#### FIBRAS

Absorben el agua y aceleran el tránsito intestinal.



## ANEXO 8: CARTA DE APROBACIÓN DEL CIE



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

### CONSTANCIA-CIE/R-266-35-25

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

Título del proyecto : "Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa inicial, 2025"

Código de inscripción : 213216

Investigador(a) principal(es) : **BENDEZU OSCCO ESTEFANY CARINA, CASTILLO ALVA ANNA VICTORIA**

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

La presente **RENOVACIÓN** tiene vigencia desde el **23 de septiembre del 2025** hasta el **23 de septiembre del 2026**.

Así mismo el Comité toma conocimiento del Informe Periódico de Avances del estudio de referencia. Documento recibido en fecha 12 de septiembre del 2025.

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

La renovación de la aprobación del estudio de investigación incluye los siguientes documentos:

1. **Protocolo de investigación, versión 1.0 de fecha 18 de junio del 2024.**
2. **Consentimiento informado, versión 1.0 de fecha 18 de junio del 2024.**

Lima, 23 de septiembre del 2025



Mammel Raul Perez Martinot  
Presidente  
Comité Institucional de Ética en Investigación

Av. Honorio Delgado 430  
San Martín de Porres  
Apartado postal 4314  
319 0000 Anexo 201355  
orvei.ciei@oficinas-upch.pe  
www.cayetano.edu.pe

Comité Institucional de  
Ética en Investigación