



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE
PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, 2024

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL INTERVENTION ON THE
LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY EATING IN MOTHERS OF
PRESCHOOLERS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION, 2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

MARITZA YOHANA GALINDO MORENO
KARLA MARINA MILAGROS PAEZ TORRES

ASESOR

ANA BEATRIZ ROSARIO GRAÑA ESPINOZA

LIMA – PERÚ

2025

JURADO

Presidente: MG. CLARA CARMEN TORRES DEZA

Vocal: MG. AURORA MARLENE GIRALDO GIRALDO

Secretario: MG. CAROLINA CERNA SILVA

Fecha de Sustentación: 15 de octubre de 2025

Calificación: Aprobado

ASESOR DE TESIS

ASESOR

MG. ANA BEATRIZ ROSARIO GRAÑA ESPINOZA

Departamento Académico de Enfermería

ORCID:

0000-0001-5647-0755

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a nuestros padres por su apoyo incondicional en esta etapa universitaria y motivarnos para alcanzar nuestros objetivos superando todos aquellos obstáculos que se presentaron en el camino.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por guiarnos en el camino del bien, a nuestros padres por todo el esfuerzo que hicieron para que nosotras podamos formarnos como profesionales y por último a nuestras docentes por brindarnos sus conocimientos.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Este estudio fue autofinanciado y no se utilizaron recursos institucionales, privados, públicos o de terceros.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Las autoras declaran no tener conflictos de interés

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	GALINDO MORENO MARITZA YOHANA
2.	PAEZ TORRES KARLA MARINA MILAGROS

Pertencientes al programa de la **CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**, autores del trabajo titulado: **EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, 2024** 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 docente asesor de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	GRAÑA ESPINOZA ANA BEATRIZ ROSARIO	ENFERMERÍA	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:::1:3418723514**; fecha de entrega: **20-11-2025**).
- 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, 20 de noviembre del 2025.**

ANAGRAÑA

Firma del asesor
N° DNI: 08708654
ORCID: 0000-0001-5647-0755



TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	17
III. MATERIALES Y MÉTODOS	19
IV. RESULTADOS	27
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES	36
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
VIII. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS	47
ANEXOS	49

RESUMEN

Antecedentes: La evidencia internacional y nacional muestra un incremento de la malnutrición infantil, especialmente en niños de edad preescolar. Asimismo, diversos estudios reportan que las madres presentan bajo nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. **Objetivo:** Determinar la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa del Agustino, 2024. **Material y métodos:** Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño preexperimental. Participaron en el estudio madres de preescolares (N=30). Para medir el conocimiento antes y después de la intervención se usó como instrumento un cuestionario validado. **Resultados:** Antes de la intervención educativa, el 90% de madres (27) “No conoce” sobre alimentación saludable y después de la intervención educativa el 100% de las madres evidenció conocer sobre una alimentación saludable. **Conclusiones:** Se evidenció la efectividad de la intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de preescolares, logrando un incremento significativo en el conocimiento sobre alimentación saludable.

Palabras claves: Intervención educativa, alimentación saludable, conocimientos, madres, preescolar (DeCs).

ABSTRACT

Background: International and national evidence indicates an increase in child malnutrition, particularly among preschool-aged children. Moreover, several studies report that mothers exhibit a low level of knowledge regarding healthy nutrition. **Objective:** To determine the effectiveness of an educational intervention on the level of knowledge about healthy eating among mothers of preschool children at an educational institution in El Agustino, 2024. **Material and methods:** A quantitative study was carried out, pre-experimental. Mothers of preschool children (N=30) participated in the study. To measure knowledge before and after the intervention, a validated questionnaire was used as an instrument. **Results:** Before the educational intervention, 90% of the mothers (27) “Don’t know” about healthy eating, whereas after the educational intervention, 100% of the mothers demonstrated knowledge about healthy eating. **Conclusions:** The effectiveness of the educational intervention on healthy eating was demonstrated among mothers of preschool children, achieving a significant increase in their knowledge about healthy eating.

Keywords: educational intervention, healthy diet, knowledge, mothers, preschool (MeSH).

I. INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, existen niños y niñas menores de 5 años con diversos problemas alimenticios como obesidad y sobrepeso, retraso en el crecimiento y emaciación. La Organización Mundial de Salud (OMS), reportó que en 2022 alrededor de 37 millones de niños menores de 5 años presentaron obesidad y sobrepeso, 149 millones evidenciaron retraso en el crecimiento y 45 millones emaciación (1). En América Latina y el Caribe, en ese mismo año, cerca de 4.2 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso, de las cuales 3 millones correspondían a Sudamérica. La prevalencia de sobrepeso en este grupo etario alcanzó el 8.6% (2).

En el contexto nacional, las estadísticas del 2022 evidenciaron que el 11.7% de las niñas y niños menores de cinco años sufrían desnutrición crónica, cifra que presentó un incremento de 0.2 puntos porcentuales respecto al 2021. Asimismo, el 9.1% de los menores presentó sobrepeso u obesidad, lo que supone un aumento de 0.5 puntos porcentuales en comparación con el año anterior (3).

De acuerdo con Repositorio Único Nacional de Información en Salud (REUNIS, 2024), Lima Metropolitana se encuentra entre los cinco primeros departamentos con mayor porcentaje de sobrepeso en menores de 5 años, respecto a la obesidad, ocupa el séptimo lugar con el indicador “Muy alto”; a nivel de las Redes Integradas de salud (DIRIS), los distritos de Santa María del Mar, San Luis y El Agustino ocupan los tres primeros lugares en prevalencia de sobrepeso infantil. En Lima

DIRIS Este, el distrito del Agustino destaca con un 15.4 % de niños con sobrepeso, calificado como muy alto y un 27% con obesidad (4).

En este contexto, uno de los principales desafíos en la etapa preescolar es garantizar una nutrición adecuada, la cual es influenciada por el entorno familiar y de manera particular por la figura materna. El nivel de conocimiento materno, tanto teórico como práctico sobre alimentación saludable, repercute directamente en una dieta equilibrada y en la correcta preparación de los alimentos. Una madre con conocimientos sólidos en nutrición infantil puede prevenir deficiencias, excesos y fomentar hábitos saludables que impactan directamente en el desarrollo integral de sus hijos. Por tanto, fortalecer el conocimiento materno en este ámbito constituye una estrategia clave para promover una infancia sana y reducir riesgos de problemas nutricionales futuros (5).

En el Agustino, se encontró un porcentaje de madres que tienen conocimientos deficientes sobre alimentación saludable, lo que evidencia una falta de información como el 58.9% de madres que no conocen la cantidad de comidas que debe comer el niño al día. (6). Por otro lado, se encontró que los niños de 3 a 5 años quienes presentaban obesidad eran de madres que contaban con escasos conocimientos sobre alimentación saludable; por otro lado, el 40.4% de niños con peso normal tenían madres con conocimientos adecuados sobre el tema (5).

A nivel internacional han evidenciado la efectividad de las intervenciones educativas en nutrición para mejorar los conocimientos y prácticas alimentarias.

En Turquía Gobel P. et al. (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar si la educación en nutrición influye en el conocimiento de los padres y en las elecciones de alimentos saludables para la familia. Los resultados mostraron que, antes de la intervención educativa, solo el 8% de los niños presentaron un índice de masa corporal (IMC) normal; después de la tercera sesión, este porcentaje se incrementó al 28%. Con respecto al nivel de conocimiento, no se reportaron valores porcentuales específicos, los autores señalaron diferencias significativas entre el pre y post intervención. El estudio concluyó que la educación nutricional dirigida a los padres genera mejoras tanto en sus conocimientos como en las prácticas alimentarias de sus hijos, evidenciándose en la reducción de los casos de obesidad y bajo peso (7).

En India, Rastogi H., Kumar R., y Masood J. (2020) evaluaron la efectividad de un programa de enseñanza estructurado sobre conocimientos nutricionales y dietéticos para madres de niños menores de cinco años. Los resultados evidenciaron, previo a la intervención el 53% de las participantes presentaron un nivel deficiente en el conocimiento mientras que el 47% alcanzó un nivel medio. En el se evidenció que el 59% de madres lograron un nivel medio, 39% nivel bueno y un 3% obtuvo un nivel escaso. Estos resultados confirmaron la efectividad de los programas de enseñanza estructurada para mejorar el conocimiento nutricional de las madres (8).

Por otro lado, se destacó una investigación realizada por Alonzo O., Roman J., Narváez M. y Salabarría M., en Ecuador en el año 2022, tuvo como objetivo evaluar

el impacto de un programa de intervención educativa. Los hallazgos iniciales revelaron que, antes de la intervención educativa, un 40% de padres evidenciaron un conocimiento deficiente sobre alimentos que contienen vitamina C y más del 50% acerca de los alimentos que contienen vitamina A. Tras la intervención, se observó una reducción significativa en padres con desconocimiento sobre los alimentos que aportan micronutrientes. En consecuencia, la intervención educativa generó un efecto beneficioso en el nivel de comprensión. (9).

En Ecuador, en el año 2023, Rueda A., tuvo como objetivo, mejorar la nutrición y hábitos alimenticios en los niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del Cantón Baños de Agua Santa. El estudio recopiló datos mediante una encuesta, la cual mostró que el 75% de los padres presentaron conocimientos moderados, 14% alto y un 11% bajo. Además, el 43% nunca recibió información sobre el tema, y el 96% consideró necesario fortalecerla (10). Estos resultados sirvieron de base para el análisis y la propuesta de un plan educativo, destacando el papel crucial de la institución en la promoción de prácticas alimentarias saludables.

En Indonesia, Lanita U. (2024) tuvo como objetivo determinar el efecto de la educación sobre alimentación saludable en el conocimiento de las madres de los niños pequeños. La comparación de los puntajes obtenidos en el pretest y posttest evidenció consistentemente un aumento en las medias tras la implementación de la intervención. En consecuencia, la investigación corroboró que la capacitación de

las madres generó una mejora medible en su conocimiento, lo cual validó su efectividad (11).

A nivel nacional, en Tumbes Mendoza K. y Chávez E. (2020), establecieron como objetivo, determinar la influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos en madres de preescolares. Los resultados evidenciaron que el conocimiento de nivel alto incrementó del 28.8% al 63.0%, mientras que el conocimiento de nivel bajo se redujo del 35.6% al 5.5%. Ello permitió determinar la alta eficiencia del programa educativo en el aumento del conocimiento de las participantes (12). Si bien no se desarrolló en una institución educativa, demostró la efectividad de un programa educativo.

En Trujillo, Mejía F. y Minchola B. (2020), buscaron determinar el efecto del programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares en una institución educativa. El análisis evidenció que, de las 40 madres, el 47.5% registraron un nivel deficiente de conocimientos antes de la intervención. No obstante, tras el programa el 72.5% de madres presentaron un nivel bueno y el 27.5% un nivel regular, el cual logró alcanzar un efecto positivo en el conocimiento (13).

En Huacho, Carquín R. (2022) estableció como objetivo determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007. El resultado demostró que, previamente a la intervención, el 52.3% de

las 65 madres presentaron un nivel bajo de conocimientos y prácticas; sin embargo, después de la intervención, el 61.5% alcanzó un nivel alto sobre el tema. Se registró una diferencia significativa entre los puntajes, lo cual respaldó la efectividad de la estrategia educativa (14).

En Lima Bringas K. y Gonzales V. (2023), plantearon como objetivo determinar la efectividad de un programa educativo en el cuidador sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares. Los resultados demostraron un incremento en los puntajes de los cuidadores, el promedio registrado antes de la intervención fue de 9 y posteriormente alcanzó un promedio de 18, lo cual evidenció la efectividad del programa educativo. En cuanto al grupo de estudio, de un total de 43 participantes, se evidenció que 42 eran mujeres y solo uno era hombre. Además, se identificó que la gran mayoría eran madre/padre. Con estos datos, se demostró una mayor participación de las madres en la intervención frente a los padres, lo cual sugiere que ellas son quienes asumen la mayor responsabilidad en el cuidado y atención de los preescolares (15).

En Huaral, Barrientos A. y Pianto A. (2024), establecieron como objetivo determinar la efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable de preescolares. En los resultados, inicialmente el 56.67% de madres poseían un nivel bajo; mientras que, al término del programa, dicho porcentaje bajó drásticamente al 3.33%, y el 43.33% ascendió a un nivel alto. Estos hallazgos evidenciaron el impacto positivo de la intervención (16).

La intervención educativa, considerada en este estudio como la variable independiente, se entiende como un conjunto de acciones realizadas por un profesional capacitado, orientadas a tratar una problemática detectada en una población, comunidad o grupo familiar. Su objetivo es promover cambios favorables y, al mismo tiempo, evaluar la efectividad de las acciones implementadas (17). Este proceso comprende tres etapas esenciales para fortalecer los conocimientos de las madres. La primera es la planificación, donde se establecen los objetivos que se desean alcanzar para lograr una intervención efectiva. La segunda es la ejecución, que consiste en aplicar estrategias y recursos con el fin de cumplir dichos objetivos. Finalmente, la evaluación permite analizar qué tan efectiva fue la intervención, si se lograron los objetivos y si tuvo un impacto positivo en los participantes (18).

Hay factores que influyen en el buen desarrollo de una intervención, uno de ellos es la integración de herramientas visuales, este reside en los principios de la teoría cognitiva del aprendizaje multimedia, de Richard Mayer, donde destaca la importancia de activar simultáneamente las dos vías principales de procesamiento de la información: la verbal y la visual. En este sentido, el aprendizaje se ve significativamente potenciado cuando los contenidos no solo se presentan de forma oral o textual, sino que se acompañan de recursos visuales pertinentes, como imágenes, esquemas o materiales gráficos (19).

Por otro lado, como variable dependiente está el conocimiento, ante ello, La Real Academia Española (20) lo define como una “noción, saber o noticia elemental de algo”. A partir de ello, se entiende como el conjunto de información, conceptos y experiencias que una persona adquiere a lo largo del tiempo mediante el estudio, la observación y la práctica. En este sentido, el conocimiento que poseen las madres constituye un factor esencial para fomentar una alimentación saludable, ya que les permite tomar decisiones informadas y establecer hábitos adecuados en la nutrición de sus hijos (16). Ambos conceptos coinciden, ya que el conocimiento se forma a partir de una información obtenida y, una vez analizada, esta información puede ser aplicada en diferentes situaciones que se presenten.

Cabe señalar que, según la teoría sociocultural de Vygotsky, el conocimiento se construye y potencia a partir de la interacción social, especialmente con la guía de individuos más experimentados. Ante ello, estas interacciones permiten que las personas incorporen conocimientos que en un inicio les resultaban inaccesibles de manera individual, es por ello que la persona experimentada cumple un papel fundamental, ya que es un apoyo para que el aprendiz desarrolle y consolide sus saberes y habilidades (21). Además, en la teoría de aprendizaje social de Bandura, menciona que gran parte del aprendizaje se adquiere a través del modelado, es decir, mediante la observación (22). Por su parte, es importante resaltar el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, que plantea que las personas pueden tomar decisiones sobre su bienestar a partir de sus conocimientos y experiencias previas. Estas decisiones influyen en su comportamiento diario y en la mejora de su estado de salud (17).

De manera general, el conocimiento se considera un factor previo esencial para lograr una adecuada comprensión de los aspectos básicos de un tema en particular. A medida que este conocimiento se incrementa, es posible que, con el tiempo, se produzcan mejoras progresivas tanto en las actitudes como en los hábitos. En este sentido, la falta de información adecuada sobre alimentación saludable puede tener repercusiones negativas, afectando la salud y, por ende, el estado nutricional de la persona. Entre las consecuencias más comunes se encuentran el sobrepeso, la obesidad, alteraciones en el crecimiento y desarrollo, así como enfermedades que pueden surgir con el tiempo (23).

Una alimentación saludable se define como aquella que proporciona los nutrientes cruciales para que el organismo funcione eficientemente. Su objetivo es conservar o restablecer la salud, evitar enfermedades y favorecer funciones vitales como el desarrollo y el crecimiento (24). El consumo de una alimentación saludable en los menores es fundamental, ya que ofrece múltiples beneficios, como la reducción de padecer sobrepeso, obesidad o emaciación. Asimismo, contribuye a optimizar el rendimiento académico y aumenta los niveles de energía necesarios para las actividades cotidianas (25).

En cuanto a la malnutrición, se entiende como una alteración del estado nutricional que afecta el funcionamiento normal del organismo, causada por una ingesta insuficiente o excesiva de alimentos (26). Esta condición puede manifestarse de diversas formas, como la emaciación, caracterizada por una pérdida extrema de

peso y masa muscular (27); el retraso del crecimiento, que implica una talla baja para la edad del niño (28); y el sobrepeso o la obesidad, definidos como una acumulación excesiva de grasa corporal que representa un riesgo para la salud (29).

Con lo mencionado anteriormente, a medida que los niños crecen, es fundamental considerar los alimentos que consumen y verificar que estos aporten los nutrientes necesarios para garantizar un estado nutricional adecuado y prevenir la presencia de malnutrición (30). Además, un elemento esencial de una alimentación óptima durante la infancia y etapas posteriores es asegurar una ingesta adecuada, pero no excesiva, de macronutrientes y micronutrientes indispensables para el crecimiento y desarrollo integral (31).

De esta manera, los alimentos se clasifican en dos grandes grupos; los macronutrientes y los micronutrientes. En el primer grupo se encuentran los hidratos de carbono (papas, pan, choclo, fideos, plátano, trigo, etc.), que aportan energía y favorecen la actividad cerebral en los preescolares. Además, están las proteínas (carne, huevo, pollo, leche, pescado, queso, etc.) que son necesarias para el crecimiento y reparación de los tejidos. Finalmente, se tiene a las grasas (palta, aceite de oliva, aceite de coco, etc.) que facilitan la absorción de vitaminas (A, D, E y K), además de contribuir al desarrollo cerebral, la salud de la piel y el mantenimiento de los tejidos corporales. Asimismo, en el segundo grupo se tiene a las vitaminas (kiwi, lechuga, naranja, zanahoria, etc.), las cuales son esenciales para el organismo, ya que contribuyen al metabolismo, fortalecen el sistema inmunológico y al mantenimiento de la salud celular. Por último, están los

minerales (espinaca, almendras, brócoli, sardinas, leche, etc.) que ayudan al preescolar en el funcionamiento muscular mediante los impulsos nerviosos, a transportar oxígeno en el torrente sanguíneo, cicatrización de heridas y fortalecer los huesos (32-33).

Por otro lado, para evitar un desequilibrio en las cantidades o porciones de los alimentos, se puede tomar como referencia el plato saludable, el cual es una herramienta didáctica que orienta sobre las proporciones adecuadas que debería contener el plato que el preescolar necesita de cada grupo alimenticio (34). Según el Instituto de investigación nutricional, la mitad del plato saludable (50%) debe estar conformado por verduras (lechuga, tomate, brócoli, etc.), la cuarta parte (25%) debe ser de carbohidratos (arroz, yuca, papa, etc.) y la otra cuarta parte (25%) lo conforman las proteínas (carnes, pollo, pescado, etc.) (35).

Una alimentación saludable, según el Instituto Nacional de Salud (INS), debe incluir cinco momentos diarios (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena) con una distribución equilibrada de energía que promueva el bienestar y desarrollo del preescolar. Para ello, se recomienda un aporte aproximado de 1250 Kcal diarias, distribuidas adecuadamente entre los diferentes grupos de alimentos. El desayuno debe aportar el 20% (250 Kcal) e incluir lácteos (3/4 de vaso de leche o una tajada de queso), frutas (10 uvas, una tajada de papaya o una rodaja de piña), cereales (1 ½ pan francés), proteínas (dos huevos sancochados o ½ taza de sangrecita) y grasas (½ cucharada de mantequilla). La media mañana y tarde aportan cada una 10% (125 Kcal), donde se puede incluir nueve galletas de soda, ¾

de vaso de yogurt o cinco nueces. El almuerzo representa 40% (500 Kcal), con cereales (siete cucharadas de arroz o $\frac{3}{4}$ de taza quinua), verduras (10 arbolitos de brócoli, un tomate o vainitas con dos cucharadas de aceite vegetal) y carnes (un filete de hígado, pescado o pollo). Finalmente, la cena es similar al almuerzo, pero en menor cantidad, aportando el 20% (250 Kcal) (36).

En cuanto a la etapa preescolar, la conforman aquellos niños que tienen la edad de 2 a 5 años; este dato es mencionado por la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (37). Ante ello, en el Perú, según el Ministerio de Educación, define que la educación inicial se divide en dos grupos: el primer ciclo está constituido por niños de 0 a 2 años, y en el segundo se tiene a niños de 3 a 5 años. Con lo mencionado anteriormente, los preescolares en el país comprenden el rango de edad de 3 a 5 años (38).

En cuanto al entorno familiar, en especial los padres, son responsables de transmitir conocimientos e inculcar hábitos saludables a los niños, con el propósito de mejorar la nutrición de ellos y evitar que sigan patrones o costumbres alimentarias que pueden perjudicar el desarrollo óptimo del preescolar (39). Ante ello, es importante que, especialmente las madres, tengan una comprensión clara sobre lo que implica una alimentación saludable, ya que juegan un papel fundamental en la nutrición de los niños en etapa preescolar. Generalmente, son ellas quienes deciden qué alimentos están disponibles en el hogar y cuáles ofrecen a los niños, basándose estas decisiones en sus propios conocimientos y criterios personales (16).

Por otra parte, la finalidad de la atención que ofrece el profesional de enfermería al preescolar va más allá del cuidado de la salud, ya que no solo se enfoca en ello, sino también en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, trabajando en conjunto con los que conforman la comunidad escolar; entre ellos están los padres, maestros, los escolares y el entorno social al que pertenecen (40). Además, durante los Controles de Crecimiento y Desarrollo (CRED) del niño, el profesional de enfermería cumple diversas funciones. Una de ellas es brindar consejería oportuna sobre temas esenciales de salud del menor de 5 años, como la alimentación infantil. Estas consejerías tienen el propósito de orientar a las madres y ayudarlas a resolver las inquietudes que puedan surgir respecto al cuidado y bienestar de sus hijos (41).

Posterior a las coordinaciones institucionales correspondientes, realizadas con la finalidad de obtener la autorización y apoyo del centro educativo para el presente estudio, se efectuó una visita a la institución educativa “Capitán Quiñonez”, donde se identificó la situación problemática que afectaba a la comunidad escolar. Con el apoyo de la dirección, se estableció comunicación con el personal docente, quienes de manera voluntaria proporcionaron información relevante, señalando que algunas madres solían enviar a sus hijos loncheras y almuerzos con bajo valor nutricional, lo que a su criterio, evidenciaron un conocimiento limitado sobre la alimentación saludable. Estos hallazgos permitieron reconocer la necesidad de implementar una intervención educativa orientada en fortalecer los saberes en torno a una alimentación equilibrada.

Por estas razones, se desarrollaron sesiones educativas con el propósito de proporcionar información relevante que favoreciera el mejoramiento del conocimiento de las madres sobre alimentación saludable, fortalecimiento del estado nutricional de sus hijos y la prevención de posibles complicaciones en la salud. Ante esta situación, se evidenció la necesidad de implementar una intervención dirigida principalmente a las madres, la cual fue llevada a cabo por las autoras del presente estudio. Además, diversas investigaciones como Barrientos A. y Pinto A. (17) y Bringas K. Y Gonzales V. (16) respaldan la efectividad de las intervenciones educativas en la modificación de las conductas alimentarias a través de la mejora de conocimientos.

El alcance del presente estudio es fortalecer el conocimiento de las madres de preescolares mediante una intervención educativa sobre alimentación saludable. Esta acción se fundamenta en la deficiencia de información identificada, la cual incrementa el riesgo de malnutrición y la presencia de enfermedades crónicas en dicha población (5). Con esto, la investigación busca contribuir a la prevención de la malnutrición en el ámbito educativo y servir como base para futuras acciones que promuevan la salud infantil.

El estudio se justifica en su valor teórico al evaluar la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de las madres de preescolares de una institución educativa del Agustino. A través de este análisis, se busca aportar evidencia sobre cómo el aprendizaje con fundamentos teóricos puede ser significativo y de calidad. Además, tiene relevancia social, ya

que busca empoderar a las madres de preescolares en temas de alimentación saludable, reconociéndolas como agentes clave en la formación de hábitos desde la infancia. Al fortalecer sus conocimientos, se contribuye a prevenir enfermedades asociadas a la malnutrición y a mejorar la calidad de vida de los niños, impactando positivamente en la salud pública.

Brinda un aporte práctico para los profesionales de enfermería escolar que están en el primer nivel de atención, ya que contarán con una intervención educativa con evidencia científica que verifica la efectividad en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares, sirviendo como referencia para futuras intervenciones educativas de enfermería. Además, la función de la enfermera escolar es la de fomentar la prevención de enfermedades y promoción de la salud; es por ello que este estudio será de utilidad para el profesional de enfermería.

Con respecto a la parte metodológica, esta investigación radicó en el diseño demostrativo del material educativo, entendido como la elaboración de recursos visuales orientados a mostrar de manera clara y comprensible los contenidos educativos. En este sentido, se emplearon dípticos, laminas expositivas e imágenes que facilitaron la representación gráfica de la información sobre alimentación saludable y sirvieron como apoyo visual durante las sesiones educativas. Asimismo, en una de las sesiones se realizó una actividad demostrativa, donde las madres, a partir de imágenes de alimentos, debían colocar en el plato saludable las porciones

adecuadas según los grupos alimenticios. Esta estrategia favoreció la participación activa y la consolidación de los aprendizajes de forma dinámica y visual.

Por todo lo mencionado se formuló la siguiente interrogante en la investigación:

¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en las madres de preescolares de una institución educativa en el año 2024?

II. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Determinar la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa del Agustino, 2024.

Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de conocimientos de las madres de preescolares sobre alimentación saludable antes del desarrollo de la intervención educativa.
- Identificar el nivel de conocimientos de las madres de preescolares sobre alimentación saludable después del desarrollo de la intervención educativa.
- Comparar el nivel de conocimientos de las madres de preescolares sobre alimentación saludable antes y después del desarrollo de la intervención educativa.

Se consideraron las siguientes hipótesis:

H0 La intervención educativa no es efectiva en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa.

H1 La intervención educativa es efectiva en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

DISEÑO DE ESTUDIO:

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño preexperimental..

POBLACIÓN:

El estudio se realizó en la Institución educativa “Capitán Quiñonez”, ubicado en el distrito del Agustino, Lima. La población muestral estuvo conformada por 30 madres de familia con hijos en edad preescolar de la institución durante el año 2024. Estas madres correspondían a 3 aulas de nivel inicial: el aula de 3 años con 10; el aula de 4 años con 12 estudiantes; y el aula de 5 años con 8 estudiantes.

Se consideraron los siguientes criterios de selección:

- **Criterios de inclusión:**

- Madres de familia de 18 años a más.
- Madres que aceptaron participar de este estudio voluntariamente firmando el consentimiento informado.
- Madres con hijos en edad preescolar matriculados en la institución educativa durante el año 2024.

- **Criterios de exclusión:**

- Madres de familia que no participaron en el pre o post test.
- Madres que no asistieron al menos a una de las sesiones educativas.

- Madres que presentaron problemas de salud que impidieran su participación.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Intervención educativa.

VARIABLE DEPENDIENTE: Conocimiento sobre la alimentación saludable

PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS:

Procedimiento:

En primer lugar, el proyecto de investigación fue aprobado por la asesora correspondiente. Posteriormente, fue aprobado por la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería y fue registrada en el Sistema Descentralizado de Información y Seguimiento a la Investigación (SIDISI). Finalmente, el trabajo fue evaluado y aprobado por el Comité Institucional de Ética e Investigación. Una vez aprobado por todas las instancias universitarias correspondientes, se entregó una carta a la secretaria con el fin de que sea entregada a la directora, donde se solicitó el permiso correspondiente para la realización del presente estudio. Posterior a la autorización se estableció la comunicación con la directora, con quien se coordinó la fecha y hora de una reunión informativa. Aquella reunión estuvo dirigida tanto para la directora como para el personal docente de los preescolares, en la cual se explicó detalladamente el objetivo general del trabajo de investigación. Una vez que la directora otorgó el permiso correspondiente, se planificaron las actividades de dicha intervención educativa, definiendo horarios, sesiones y el lugar.

Posteriormente, se llevó a cabo una reunión con las madres de los niños preescolares, en la que se les proporcionó información detallada sobre el estudio de investigación. Durante dicho encuentro, se entregó los consentimientos informados a aquellas madres que aceptaron participar de la intervención, destacando que su participación era voluntaria y no implicaba ningún riesgo. Además, se recordó a las madres que toda la información obtenida en las evaluaciones sería tratada de manera confidencial, resguardando los datos mediante el uso de seudónimos.

Las intervenciones educativas se realizaron una vez por semana, con un total de tres sesiones educativas, cada una con una duración de 45 minutos cada una, a lo largo de un mes. El lugar donde se llevó a cabo fue en el patio del colegio “Capitan Quiñonez”, este es un lugar amplio, rodeado de áreas verdes, ideal para llevar a cabo una intervención dinámica. Además, se asignó a una auxiliar para el apoyo del cuidado de los preescolares en un espacio diferente (aula disponible de dicha institución) para evitar la distracción de las madres; por otro lado, se hizo uso de micrófonos y parlantes con la finalidad de hacer llegar la información clara a todas las madres presentes de manera eficaz.

El pretest se llevó a cabo el día 12 de agosto a partir de las 11 am hasta las 11:30 am, una vez que todas las madres estuvieron presentes, se entregó a cada participante que firmaron el consentimiento informado, el cuestionario sobre alimentación saludable que estuvo conformado por 25 preguntas, con el propósito de conocer el nivel de conocimiento que poseían sobre el tema. Al cumplirse la hora

pactada para el término del cuestionario, se procedió a recoger todos los cuestionarios desarrollados para el inicio de la primera sesión educativa.

La primera sesión se desarrolló a las 11:30 am hasta las 12:15 pm. El tema desarrollado fue “La alimentación saludable”, donde se abordó la definición, beneficios de una alimentación saludable y la malnutrición, el cual se utilizaron materiales educativos (laminas expositivas) y dinámicas participativas como la lluvia de ideas. Al término de la sesión, se entregaron los dípticos correspondientes al tema del día y se hizo el recordatorio que la próxima semana se llevaría a cabo la siguiente sesión.

La segunda sesión se llevó a cabo el día 19 de agosto a las 11 am. El tema desarrollado fue de “Clasificación de los alimentos”, abordando contenidos sobre macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Durante la sesión, usaron laminas expositivas y se aplicaron dinámicas como el juego de verdadero o falso y lluvia de ideas. La sesión finalizó a las 11:45 am y se hizo la entrega de los dípticos sobre el tema tratado del día. Esta sesión sirvió como base para reforzar conocimientos que serían retomados y evaluados en la última sesión.

La tercera sesión, se llevó a cabo el día 26 de agosto a las 11 am, y tuvo como tema central “El plato saludable y preparación saludable de alimentos”. En esta se abordaron aspectos relacionados con el plato saludable, haciendo énfasis en las proporciones adecuadas según los grupos alimenticios. En este tema se desarrolló

una actividad dinámica y participativa, en la cual se entregaron a las madres imágenes de diversos alimentos para que colocaran en el plato saludable, las porciones adecuadas según cada grupo alimenticio. Esta estrategia permitió evaluar la comprensión de los conocimientos adquiridos previamente durante la intervención educativa. Asimismo, en la segunda parte de esta sesión, trato sobre la preparación saludable de alimentos según los cinco momentos del día, se brindaron ejemplos de alimentos recomendados para cada tiempo de comida, orientados a promover una alimentación equilibrada en los niños en etapa preescolar. Posteriormente se procedió a repartir el díptico correspondiente al tema expuesto.

Al finalizar la tercera sesión a las 11:45 am, se aplicó un post test con una duración de 30 minutos con el objetivo de determinar la efectividad de las sesiones educativas desarrolladas. Asimismo, al término del post test se recogieron los cuestionarios aplicados y se agradeció a las madres por su participación en el estudio. Por otro lado, las participantes manifestaron su satisfacción con las sesiones recibidas, destacando que les permitieron reforzar sus conocimientos y mejorar su capacidad para contribuir activamente en la salud y nutrición de sus hijos.

Técnica:

La técnica utilizada para la recolección de datos fue una encuesta, y el instrumento empleado fue un cuestionario físico, cuyo objetivo fue medir el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares. Este cuestionario fue elaborado por Yazmin Ramos Ortega (42). Para su validación, la

prueba estadística utilizada por la autora fue la prueba binomial, presentando resultados solo de siete ítems. Aunque la investigadora no detalla el criterio de selección de dichos ítems, el resultado dio $p=0.02$, lo cual evidencia la concordancia entre los jueces, respaldando así la validez del instrumento.

Por otro lado, Ramos mencionó que el instrumento fue sometido por el método de confiabilidad de Kuder-Richardson, obteniendo un coeficiente de 0.67, lo que indica un nivel aceptable de confiabilidad. El instrumento estuvo conformado por 25 ítems de opción múltiple, cada uno con cuatro alternativas de respuesta. Se asignó un punto por cada respuesta correcta y cero puntos por las incorrectas, permitiendo obtener un puntaje total que varía de 0 a 25. Esta puntuación fue clasificada en dos niveles de conocimiento:

- Conoce: Se consideró a las participantes que se encontraban en este nivel si obtuvieron un puntaje igual o mayor a 13 puntos en el cuestionario.
- No conoce: Aquellas participantes cuyo puntaje fue menor a 13 puntos.

Aunque la autora no detalla los criterios utilizados para clasificar el nivel de conocimiento, la clasificación se estableció tomando como referencia los puntajes y tablas presentadas en su estudio. Esta se sustenta en que 13 puntos representan aproximadamente el 50% del puntaje total (25 puntos), equivalente al percentil 50, considerándose adecuado el conocimiento de quienes alcanzaron o superaron dicho valor.

La intervención educativa consistió en 3 sesiones orientadas a promover la alimentación saludable. Estas sesiones, descritas anteriormente en el apartado de procedimientos, fueron validadas por seis especialistas: dos licenciadas en enfermería con experiencia en el programa CRED, dos nutricionistas y dos pedagogos.

La validez de las sesiones educativas se determinó a través del juicio de expertos. Para ello, se seleccionó a seis profesionales vinculados al ámbito de la salud, la educación y la nutrición, con quienes se tuvo contacto durante el periodo de internado y en el entorno académico. A los especialistas se les remitió el contenido de las sesiones, con el fin de que evaluaran la relevancia, consistencia y precisión de la información. La revisión se llevó a cabo de forma virtual, permitiendo el intercambio de observaciones y sugerencias sobre los aspectos que debían modificarse o ampliarse. Posteriormente, los seis expertos llegaron a un consenso y validaron el contenido final a través de un cuadro con seis criterios que debería cumplir las sesiones educativas que serían implementadas (Anexo F).

ANÁLISIS:

La información obtenida a partir del pre y post test fue ingresada a una base de datos en el programa Microsoft Excel 2019, donde los resultados de los cuestionarios se organizaron en una tabla de codificación (Anexo H). Posteriormente, se efectuaron los cálculos estadísticos, los cuales se presentaron en las tablas 1 y 2. Asimismo, los datos obtenidos fueron ingresados en el programa OpenEpi para aplicar la prueba t de Student, con el propósito de comparar las medias obtenidas antes y

después de la intervención. Este análisis permitió determinar la efectividad de la intervención educativa implementada.

IV. RESULTADOS

Según los datos obtenidos de las 30 madres de preescolares participantes, se obtuvieron los siguientes resultados.

En la tabla “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares antes de la intervención educativa”, se encontró que el 90% de las participantes (27 madres) “No conoce” sobre alimentación saludable, con una media de 9.14 puntos, una desviación estándar de 2.34, una mediana de 10, una moda de 7, un puntaje mínimo de 4 y un puntaje máximo de 12. Por otro lado, el 10% restante (3 madres) se ubicó en la categoría “Conoce”, alcanzando una media de 13 puntos, con una desviación estándar de 0, una mediana de 13, una moda de 13, un puntaje mínimo de 13 y un puntaje máximo de 13 (Tabla 1).

En la tabla “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares después de la intervención educativa”, se evidenció que el 100% de las participantes (30 madres) “Conoce” sobre alimentación saludable. Se registró una media de 18.66 puntos, una desviación estándar de 2.64, una mediana de 18.5, una moda de 18, un puntaje mínimo de 14 y un máximo de 25. En la categoría “No conoce” no se registraron participantes (Tabla 2).

En la tabla “Comparación de medias del nivel de conocimiento de madres preescolares sobre alimentación saludable pre y post intervención educativa”, se observó que en la pre intervención se presentó un promedio de 9.53 ± 2.51 , mientras que después de la intervención se obtuvo un promedio de 18.66 ± 2.64 . Asimismo,

la diferencia de los promedios fue de 9.13 ± 2.95 ; por otro lado, el intervalo de confianza al 95% se encuentra entre 8.02 y 10.23, indicando un incremento estadísticamente significativo debido al valor de $p < 0.001$ (Tabla 3).

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación, los resultados obtenidos evidenciaron cambios significativos en el nivel de conocimiento de las madres después de la aplicación de la intervención educativa. Antes de la intervención, casi la totalidad de las participantes se encontraba en la categoría “No conoce”, con un promedio general de 9.53 puntos. Estos hallazgos reflejan la limitada información inicial de las madres en torno a la alimentación saludable. Los resultados obtenidos guardan coherencia con el estudio realizado por Mendoza K. y Chávez E., en Tumbes, donde evidenció que el 35.6% de las madres se encontraban en la categoría de “nivel bajo de conocimiento” (12). De manera similar Carquin R., reportó que el 52.3% de las madres participantes también presentaban un nivel bajo en la etapa inicial de la investigación (14).

Ante los resultados mencionados, esta situación puede explicarse por diversos factores. En el caso de las madres, la falta de tiempo debido a las extensas jornadas laborales y las múltiples responsabilidades en el hogar puede limitar su asistencia a los controles de crecimiento y desarrollo (CRED) de sus hijos (41). Asimismo, algunos profesionales de enfermería no siempre disponen del tiempo necesario para brindar una atención integral y orientadora durante dichas consultas, lo que dificulta la transmisión de información adecuada sobre alimentación saludable (43).

Posterior a la intervención educativa, se observó una mejora significativa en el nivel de conocimientos. Este hallazgo coincide con Barrientos y Piante (16), quienes

demonstraron un aumento al 43.33% en el “nivel alto” de conocimiento. Aunque sus hallazgos no alcanzaron la totalidad de la mejora observada en el presente trabajo, sí muestran la efectividad de las intervenciones educativas. De manera similar, Mejia y Minchola (13) evidenciaron un incremento significativo con un 72.5% en un “nivel bueno”.

Los resultados obtenidos demuestran que una intervención estructurada con metodologías participativas mejora los niveles de conocimiento de las madres sobre alimentación saludable en preescolares. Esta mejora se sustenta en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, el cual plantea que el aprendizaje ocurre a través de la observación de otras personas y la posterior imitación de las acciones observadas (22). Este se relaciona con la dinámica que se realizó en la tercera sesión sobre el plato saludable, cuando se mostraron diferentes imágenes con proporciones de alimentos, las cuales fueron organizadas primero por las madres y posteriormente por las autoras de la presente investigación, con el fin de demostrar cómo deben distribuirse adecuadamente los alimentos en el plato saludable. Esta actividad fue fundamental para adquisición de conocimiento, ya que, una vez demostrados las proporciones correctas, las madres pudieron visualizar cómo aplicarlas en la alimentación diaria de sus hijos.

En cuanto a la efectividad, los resultados no solo evidencian un incremento en los puntajes y el cambio de categoría, sino que además se respaldan en una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.001$). Este hallazgo confirma que la intervención implementada tuvo una mejora visible y comprobable en las

participantes. De esta manera, se demuestra que la estrategia educativa aplicada resultó efectiva para promover el conocimiento y la comprensión sobre la alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar.

De manera similar, Mendoza y Chávez (12) aplicaron la prueba de Wilcoxon y obtuvieron un valor de $p = 0.000 (< 0.05)$, evidenciando una diferencia significativa y la efectividad de su intervención educativa. Asimismo, Mejía y Minchola (13) utilizaron la prueba t de Student, con un resultado de $p = 0.000$, confirmando una diferencia significativa entre la medición inicial y final, en concordancia con los hallazgos del presente estudio.

Los resultados obtenidos en el presente estudio no solo coinciden con investigaciones previas, sino que también encuentran sustento en diversos marcos teóricos, como la teoría sociocultural de Vygotsky (21), donde destaca la importancia del entorno social y el papel fundamental de la mediación en la construcción del conocimiento. De acuerdo con este autor, el aprendizaje no se generaba de manera independiente, sino que se desarrollaba a través de la interacción y la cooperación con otros individuos. Bajo esta perspectiva, las sesiones implementadas en la intervención no solo se limitaron en la transmisión de información, sino que se creó un espacio de aprendizaje colaborativo en el que las madres pudieron apoyarse mutuamente y recibir la orientación por parte de la mediadora, quien cumplió el rol de guía experta en el tema. Como resultado de este proceso, las participantes lograron avanzar desde un conocimiento inicial limitado hacia una comprensión más amplia y significativa sobre alimentación saludable,

evidenciando que la mediación social resultó un elemento decisivo para los logros alcanzados.

El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender postula que el conocimiento es un componente fundamental para que las personas puedan tomar decisiones saludables y sostenibles (17). En este sentido, los hallazgos del presente estudio proporcionan una evidencia de que la adquisición de nuevos conocimientos contribuye a que las madres fortalezcan y consoliden su aprendizaje. Ante lo mencionado, no solo valida la idea central del modelo de Pender, sino que además resalta la importancia de equipar a la población con una base cognitiva sólida, la cual es la condición necesaria para que la promoción de la salud sea efectiva y duradera.

Además, en el modelo de Nola Pender, plantea que los comportamientos saludables son influenciados por factores personales, cognitivos y sociales. Uno de los componentes esenciales de este modelo es la autoeficacia, entendida como la confianza que tiene el individuo en su capacidad para realizar acciones que favorezcan su bienestar. En el presente estudio, la intervención educativa fortaleció no solo los conocimientos sobre alimentación saludable, sino también la seguridad de las madres para aplicar lo aprendido en la práctica diaria. De acuerdo con Pender, al incrementarse la autoeficacia, las personas están más dispuestas a iniciar y mantener conductas saludables, lo cual se reflejó en la mejora significativa del nivel de conocimientos después de la intervención. De esta manera, la educación en la

salud se consolida como una estrategia efectiva para promover cambios en el comportamiento alimentario de las familias (44).

De igual manera, la teoría cognitiva del aprendizaje multimedia de Richard Mayer contribuye a comprender la efectividad de la estrategia empleada, pues plantea que el aprendizaje se optimiza cuando la información se presenta de manera integrada a través de canales visuales y auditivos (19). El uso de dípticos y la actividad que se realizó sobre el plato saludable (imágenes de diversas porciones de alimentos y platos), el cual permitió que las participantes procesaran mejor los contenidos y estos podían ser revisados en casa junto a sus familiares. Asimismo, la combinación de recursos visuales (laminas expositivas) con la explicación oral de las expositoras evitó la sobrecarga cognitiva, ya que la información se presentó de forma clara, secuencial y organizada. Esta estrategia no solo ayudó a captar la atención de las participantes, sino que también promovió la retención de contenidos clave, al vincular imágenes y textos con ejemplos de la vida cotidiana, como ejemplos de la preparación de menús o la distribución de las comidas principales. De este modo, el aprendizaje no quedó limitado al espacio de la sesión, sino que se trasladó al ámbito familiar, fortaleciendo la aplicación práctica de lo aprendido.

Asimismo, los resultados obtenidos se vincularon con el rol del profesional de enfermería en la promoción y educación para la salud, el cual resultó fundamental en el desarrollo de la intervención. En el primer nivel de atención, la enfermera no solo se limita a brindar cuidados directos, sino que también asume un papel activo como educadora en salud (45). Esta labor de orientación facilitó que las

participantes reconocieran la importancia de reforzar sus conocimientos sobre la alimentación saludable, reafirmando así el papel estratégico de la enfermería en la prevención de problemas nutricionales desde etapas tempranas de la infancia y en la promoción de un desarrollo integral y sostenible en la población infantil. En relación con lo expuesto, la presente investigación evidenció la eficacia de un programa educativo sustentado en un diseño organizado, estrategias participativas y herramientas visuales. Estos componentes facilitaron la comprensión de los contenidos y favorecieron que las madres asimilaran la información recibida.

Limitaciones

Una de las limitaciones del estudio fue la falta de información disponible sobre los criterios empleados para la selección y validación de los ítems del instrumento utilizado. Durante el proceso de análisis del instrumento, se evidenció que únicamente 7 de los 25 ítems contaban con un proceso de validación, sin detallar los criterios o procedimientos aplicados para su selección. La insuficiencia de espacio en las aulas de la institución educativa para recibir a las participantes fue otra de las limitaciones encontradas. Ante esta situación, se optó por realizar las intervenciones educativas en el patio del colegio, es importante reconocer que, en el entorno al aire libre, se pudo haber presentado factores externos como ruido ambiental o condiciones climáticas.

Asimismo, se impartieron solo conocimientos teóricos y no prácticos de la preparación de los alimentos saludables; sin embargo, la sesión fue pensada en el día a día de las madres peruanas, por lo que esos conocimientos eran fácilmente

aplicables en su día a día. Por último, otra limitación identificada fue la asistencia de hijos de las madres participantes, quienes no eran estudiantes de la institución educativa. Esta situación pudo ser un factor de distracción para algunas madres durante las sesiones, ya que debían atender a sus otros hijos simultáneamente, si bien se hizo todo lo posible para mantener un ambiente propicio, la presencia de los niños pudo haber afectado el nivel de concentración y participación de las madres en los contenidos educativos.

VI. CONCLUSIONES

1. La intervención educativa fue efectiva, donde la media en el nivel de conocimiento en el pre test fue de 9.53 y post test 18.66, con una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.001$), lo que evidencia un efecto positivo en el fortalecimiento de los conocimientos de las madres acerca de la alimentación saludable.
2. Antes de la intervención educativa, se identificó que la gran mayoría de las madres se encontraban en la categoría “No conoce”, reflejando la falta de conocimiento acerca de la alimentación saludable.
3. Después de la intervención, se observó que la totalidad de madres alcanzó la categoría “Conoce”, demostrando una mejora generalizada en los conocimientos sobre alimentación saludable.

Recomendaciones

1. Se sugiere que el profesional de enfermería continúe promoviendo intervenciones educativas orientadas a fortalecer los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares, utilizando metodologías participativas y materiales didácticos que faciliten el aprendizaje.
2. Se recomienda que las instituciones educativas fomenten espacios de capacitación continua sobre nutrición infantil, promoviendo alianzas con profesionales de salud para orientar a los padres en la elección y preparación de alimentos adecuados para sus hijos.

4. Se aconseja que las autoridades del sector salud y educación promuevan políticas institucionales que incluyan programas de educación nutricional basados en evidencia, favoreciendo su implementación en instituciones educativas en el nivel inicial.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>
2. FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF. 2023. América Latina y el Caribe - Panorama regional de la seguridad alimentaria y la nutrición 2023: Estadísticas y tendencias [Internet]. 2023. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/59186/9789251383490_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. INEI. Desnutrición crónica [Internet]. 2022. Disponible en: [https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-117-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022-14397/#:~:text=Durante%20el%20a%C3%B1o%202022%2C%20el,selva%20\(4%2C%25\)](https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-117-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022-14397/#:~:text=Durante%20el%20a%C3%B1o%202022%2C%20el,selva%20(4%2C%25))
4. INS. REUNIS Repositorio Único Nacional de Información en Salud [Internet]. 2024. Disponible en: https://public.tableau.com/views/Tablero_SIEN_17079365879270/SIEN?:embed=y&:showVizHome=no&:host_url=https%3A%2F%2Fpublic.tableau.com%2F&:embed_code_version=3&:tabs=no&:toolbar=yes&:animate_transition=yes&:display_static_image=no&:display_spinner=no&:display_overlay=yes&:display_count=yes&:language=es-ES&publish=yes&:loadOrderID=0
5. Tarazona Rueda GDP. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares [Internet]. 2021.

Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832021000400269

6. Machaca Y. Conocimientos en madres sobre alimentación saludable y actividad física de niños(as) de 3 y 4 años. Institución Educativa Privada. Lima-El Agustino [Internet]. 2022. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/aea3e2c7-0842-46f1-aef5-77f2824ab266/content>
7. Gobel P, Ercan A, Bayram S. The impact of nutrition education of parents on food choices of their children [Internet]. 2020; 4:89–98. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/344093277_The_Impact_of_Nutrition_Education_of_Parents_on_Food_Choices_of_Their_Children
8. Rastogi H., Kumar R., Masood J. Effectiveness of structured teaching programme on knowledge regarding nutritional diet among mothers of under-five children in selected rural area of Lucknow [Internet]. 2020. Disponible en: https://es.slideshare.net/slideshow/effectiveness-of-structured-teaching-programme-on-knowledge-regarding-nutritional-diet-among-mothers-of-underfive-children-in-selected-rural-area-of-lucknowijtsrd3588/242462628?from_action=download&slideshow_id=242462628
9. Alonzo O., Roman J., Narváez M., Salabarría M.. Impacto de intervención educativa nutricional en padres de niños de edad preescolar. Revista Conrado [Internet]. 2022. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2495>

10. Rueda A. Programa educativo para mejorar la nutrición y hábitos alimenticios en los niños menores de 5 años en la unidad educativa Fray Sebastián Acosta del Cantón Baños de Agua Santa [Internet]. 2023. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14962/1/UDLA-EC-TMSP-2023-48.pdf>
11. Lanita U. The effect of healthy eating education on the knowledge of mothers. International Journal of Public Health [Internet]. 2024 ; 1(4):193–8. Disponible en: <https://international.arikesi.or.id/index.php/IJoPH/article/view/225>
12. Mendoza K, Chávez E. Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud La Palma, Tumbes [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes. 2020. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1811/TESIS%20-%20MENDOZA%20Y%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Mejía F, Minchola B. Efecto de un programa Educativo en el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares la esperanza – 2020. Repositorio Institucional - UCV [Internet]. 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45818>
14. Carquin R. Intervención educativa, conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares, institución educativa

- Félix Baloy Cárdenas N° 21007 [Internet]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022. Disponible en: https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6230/ROSA%20DAYANNA%20CARQUIN%20VARGAS_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Bringas K, Gonzales S. Efectividad de un programa educativo en el conocimiento del cuidador sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares de 3 a 5 años [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33268?locale-attribute=es>
16. Barrientos A, Pianto A. Efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento de las madres en alimentación saludable de preescolares en una institución educativa de HUARAL – 2024 [Internet]. 2025. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/17345/Efectividad_BarrientosHinostroza_Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Esteban I. Intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños preescolares del A.A.H.H. 4 Suyos Nuevo Milenio – Sector 5 de Julio, San Juan de Lurigancho [Internet]. Universidad Cesar Vallejo. 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/110546>
18. Betancourt I, López Á, Furones J, Castro M, Lima L. Intervención educativa para el mejoramiento humano desde la cultura en los estudiantes de ciencias médicas. Edumecentro [Internet]. 2021; 13(2):108–27.

- Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000200108
19. Montagud N. La teoría cognitiva del aprendizaje multimedia: qué es y qué propone [Internet]. 2020. Disponible en:
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-cognitiva-aprendizaje-multimedia>
20. RAE. Diccionario de la lengua española [Internet]. 2024. Conocimiento. Disponible en: <https://dle.rae.es/conocimiento>
21. Escuela de profesores del Perú. Constructivismo social de Vygotsky [Internet]. Disponible en: <https://epperu.org/constructivismo-social-de-vygotsky/>
22. Mcleod S. La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura [Internet]. 2025. Disponible en: <https://www.simplypsychology.org/bandura.html>
23. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya Y, Javier D, Rivas S. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. marzo de 2021; 25(1):87–94. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000100087&lng=es&nrm=iso&tlng=es
24. Ministerio de Salud y Protección Social. ¿Qué es alimentación saludable? [Internet]. Bogotá: Minsalud. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

25. Beneficios de incentivar un estilo de vida saludable en niños y adolescentes [Internet]. Mercamurcia. 2022. Disponible en: <https://mercamurcia.es/beneficios-incentivar-estilo-vida-saludable-ninos-adolescentes/>
26. Ministerio de Salud del Perú. Programa articulado nutricional [Internet]. 2021. Disponible en: https://www.minsa.gob.pe/presupuestales/doc2021/ANEXO2_1.pdf
27. Unicef. Otros 6,7 millones de niños menores de 5 años podrían sufrir de emaciación este año debido la COVID-19 [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/otros-67-millones-de-ni%C3%B1os-menores-de-5-a%C3%B1os-podr%C3%ADan-sufrir-de-emaciaci%C3%B3n-este>
28. Organización Mundial de la Salud. Metas mundiales de nutrición 2025: Documento normativo sobre retraso del crecimiento [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.3>
29. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2025. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
30. Unicef. Cada niña, niño y adolescente recibe una buena alimentación [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/cada-ni%C3%B1a-ni%C3%B1o-y-adolescente-recibe-una-buena-alimentaci%C3%B3n>

31. OMS. Requerimientos nutricionales de la FAO/OMS para niños de 0 a 4 años [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/groups/fao-who-nutrient-requirements-for-children-aged-0-36-months/about-us>
32. Carbajal Á. Manual de nutrición y dietética. Departamento de Nutrición Facultad de Farmacia Universidad Complutense de Madrid [Internet]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
33. Construyendo bases saludables: Elementos esenciales de nutrición para niños en edad preescolar [Internet]. 2024. Disponible en: <https://littlescholarsnyc.com/building-healthy-foundations/>
34. González O, Expósito H. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>
35. La herramienta nutricional: Instructivo para los profesionales de la salud [Internet]. Disponible en: https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/asset-library/documents/nestle_plato_guia_nutricionistas.pdf
36. INS. Alimentación saludable- niños de 2 a 5 años [Internet] . Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-2-5-anos>
37. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. La etapa preescolar en los niños [Internet]. 2021. Disponible en: <https://sepeap.org/etapa-preescolar-en-los-ninos/>

38. Ministerio de Educación. Programa no escolarizado de la educación inicial de la UGEL 07 [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.ugel07.gob.pe/noticia/programa-no-escolarizado-de-la-educacion-inicial-de-la-ugel-07/>
39. Pool R, Balam M, Ramos K. La familia como espacio de aprendizaje para la alimentación: experiencias de mujeres y niños menores de 2 años. 2021. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100008
40. Unicef. La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
41. Riojas M. Factores relacionados a la adherencia de los controles de crecimiento y desarrollo en niños que acuden a un Centro de Salud de la Microred Pachacútec, ventanilla [Internet]. 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e48f5fcc-2539-46fd-867c-2df1f6cf2475/content>
42. Ramos Y. Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/bb67c168-497b-42db-9cfc-959333b314d8>

43. Tobala M. Evaluación de enfermería en el control de crecimiento y desarrollo del niño(a) menor de 2 años en los establecimientos de salud de la Micro Red Moquegua [Internet]. 2022. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/download/1611/1856/5577>
44. Navarro D, Guevara M, Paz M. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud [Internet]. 2023. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-60112023000100013
45. Barreda M, Cordova K. Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar de una comunidad de Lima- 2023 [Internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2024. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/16082/Efectividad_BarredaLozada_Mary.pdf?sequence=1&isAllowed=y

VIII. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS

Tabla 1. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares antes de la intervención educativa.

	Frecuencia N=30	%	Media	Desviación estándar	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
No conoce	27	90%	9.14	2.34	10	7	4	12
Conoce	3	10%	13	0	13	13	13	13

Fuente: elaboración propia

En la evaluación que se realizó antes de la intervención, se encontró que el promedio de puntajes de aquellas participantes que se encuentran en la categoría “No conoce” fue de 9.14 y lo conformaban el 90% (27 madres), Por otro lado, se obtuvo un promedio de 13 con respecto a aquellas madres que se encontraban en la categoría “Conoce”. Esta tabla evidencia la falta de conocimiento que tiene la madre antes de la intervención sobre alimentación saludable.

Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares después de la intervención educativa

	Frecuencia N=30	%	Media	Desviación estándar	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
Conoce	30	100%	18.66	2.64	18.5	18	14	25
No conoce	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2, se obtuvo que el 100% de las madres se ubican en la categoría “Conoce” en la evaluación que se realizó después de la intervención educativa. El promedio obtenido fue de 18.66 puntos, lo que evidencia un incremento notorio en los conocimientos de las madres en esta evaluación.

Tabla 3. Comparación de medias del nivel de conocimiento de madres preescolares sobre alimentación saludable pre y post intervención educativa

Encuesta	Pres intervención	Post intervención	Diferencia	IC 95% de la diferencia		p
				inferior	superior	
Evaluación	9,53 ± 2,51	18,66 ± 2,64	9,13 ± 2,95	8,02	10,23	<0,001

*Realizado con la prueba *T*, nivel de significancia $p < 0.05$

Fuente: Elaboración propia

La diferencia que se obtuvo tanto de los promedios del pre y post intervención es significativa, ya que muestra más de 9 puntos, resaltando aquí que hubo un incremento en el nivel de conocimiento de las madres debido a la intervención educativa realizada.

ANEXOS

ANEXO A. TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALAS
Conocimiento sobre la alimentación saludable	Se entiende como el nivel de saberes y experiencias que se obtiene mediante las diversas vivencias diarias y el aprendizaje con fuentes que están relacionado al tema de la alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación saludable en preescolares 	Hace referencia a la acción, necesaria y vital, de ingerir una gran variedad de alimentos que nos brindan todos los nutrientes esenciales que cada ser vivo necesita (24).	Puntaje obtenido del cuestionario en relación a: - Definición, beneficios y malnutrición	Escala nominal (1 punto respuesta correcta y 0 puntos respuesta incorrecta) <ul style="list-style-type: none"> Conoce Mayor /igual a 13 No conoce Menor a 13 puntos
		<ul style="list-style-type: none"> Clasificación de los alimentos 	Se dividen en dos grandes grupos, los macronutrientes y los micronutrientes. En el primer grupo: los macronutrientes, en ella se encuentran los hidratos de carbono, proteínas y grasas. En el segundo grupo a los micronutrientes, en ella encontramos a las vitaminas y los minerales (32-33).	Puntaje obtenido del cuestionario en relación a: - Macronutrientes (Carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (Vitaminas y minerales)	
		<ul style="list-style-type: none"> Plato saludable 	Es una herramienta didáctica que nos muestra las proporciones adecuadas y necesarias de alimentos que debería contener el plato que el niño necesita durante todo el día (34).	Puntaje obtenido del cuestionario	
		<ul style="list-style-type: none"> Preparación saludable de alimentos 	Según la INS debe incluirse 5 momentos diarios de comida con una distribución equilibrada de energía, por ello se recomienda un aporte de aproximadamente 1250 Kcal	Puntaje obtenido del cuestionario	

			diarias, distribuidas adecuadamente entre los diferentes grupos de alimentos (36).		
--	--	--	--	--	--

ANEXO B. APROBACIÓN DEL CIE



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CONSTANCIA-CIEI-321-28-24

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo la categoría de revisión **EXPEDITA**.

Título del Proyecto : "Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa, 2023"
Código SIDISI : 211922
Investigador(a) principal(es) : Galindo Moreno Maritza Yohana
Paez Torres Karla Marina

La **aprobación** incluyó los documentos finales descritos a continuación:

1. **Protocolo de investigación, versión 2.0 de fecha 02 de julio del 2024.**
2. **Consentimiento informado, versión 5.1 de fecha 02 de julio del 2024.**

La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **Viernes 04 de julio del 2025**.

El presente proyecto de investigación sólo podrá iniciarse después de haber obtenido la(s) autorización(es) de la(s) institución(es) donde se ejecutará.

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

Lima, 04 de julio del 2024



Manuel Raul Perez Martinot
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación
Universidad Peruana Cayetano Heredia



CONSTANCIA-CIEI-E-311-36-24

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 de manera expedita la **ENMIENDA/MODIFICACIÓN** del proyecto de investigación señalado a continuación.

Título del Protocolo : **"Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa, 2024"**

SIDISI : **211922**

Investigadoras principales : **Galindo Moreno, Maritza Yohana
Paez Torres, Karla Marina**

La **enmienda/modificación** corresponde al siguiente documento:

1. **Protocolo de investigación**, versión 2.1 de fecha 12 de septiembre del 2024.

Lima, 16 de septiembre del 2024.



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

/s/gt

ANEXO C AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

**Declaración del Jefe de la Unidad Operativa¹
en la que se llevará a cabo la investigación/proyecto**

Certifico que mi unidad operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos; y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que las investigadoras principales y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización.

Nombre del Jefe de Unidad Operativa:	Judith Moscoso Enriquez
Unidad Operativa:	"I.E.P Capitán Quiñones"
Firma y sello: 	Fecha: 22/07/24

ANEXO D. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio:	Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa, 2024
Investigadoras :	- Maritza Yohana Galindo Moreno - Karla Marina Paez Torres
Institución:	Universidad Peruana Cayetano Heredia - Facultad de Enfermería

Propósito del estudio:

La estamos invitando a participar en un estudio para evaluar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable a través de una intervención educativa.

El propósito de esta investigación es educar y brindar información actualizada y veraz para mejorar el conocimiento de las madres acerca de la alimentación saludable en niños en la etapa preescolar. Este estudio es desarrollado por estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

En los últimos años se está presentando un incremento de casos en niños menores de 5 años que presentan malnutrición como la obesidad, sobrepeso y emaciación, la cual en un futuro puede repercutir en la salud de ellos. Ante ello, el conocimiento de las madres puede influir directamente en la alimentación de los preescolares, es por ello que es importante implementar intervenciones dentro del ámbito educativo para incrementar los conocimientos sobre alimentación saludable en las madres y disminuir los casos de niños que presentan malnutrición.

Con respecto al objetivo del estudio es determinar la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de niños preescolares de una institución educativa, 2024

Procedimientos:

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

1. Antes de iniciar la primera sesión educativa, se le entregará en físico un cuestionario en el cual deberá marcar las respuestas que usted considere correcta.
2. Se realizarán 3 sesiones educativas la cual previamente fueron programadas y que tendrá una duración de 45 minutos.
3. Al término de la tercera sesión, usted volverá a responder el cuestionario que antes de la primera sesión realizó.

Riesgos:

En este estudio usted no corre ningún tipo de riesgo que afecte su bienestar.

Con respecto al consentimiento informado, al ser firmado no se está comprometiendo legalmente del estudio, usted tiene toda la libertad de retirarse cuando lo desee.

Beneficios

Usted no saldrá beneficiosa en el ámbito económico, pero si en el ámbito cognitivo ya que con todo lo aprendido en la intervención educativa, estarían favoreciendo en la salud y en el buen desarrollo del niño, tanto físico como neurológico, esto les

permitirá mejorar sus habilidades, desarrollándose de la mejor manera en el ámbito educativo, además se podrá evitar en un tiempo futuro posibles enfermedades no transmisibles que afecten directamente a la salud del preescolar.

Costos y compensación

Para participar de este estudio usted no recibirá ni dará ningún tipo de compensación monetaria.

Confidencialidad:

Le garantizamos que la información que usted nos brinde será absolutamente confidencial, ninguna persona externa al estudio con excepción a las estudiantes, manejarán los datos obtenidos de las encuestas.

En caso usted, ya no quiera participar del estudio o se desanime en cualquier momento es libre de dejarlo sin ningún problema, no se realizará comentarios, ni habrá ningún tipo de acción en su contra.

Derechos del participante:

Si decide participar del estudio, puede retirarse 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 llame a Maritza Yohana Galindo Moreno al [REDACTED] o a Karla Marina Paez Torres al [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

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité
Institucional de Ética en Investigación UPCH:

<https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasoquejas>

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.

Nombre y Apellidos

Firma
(Participante)

Fecha y Hora

Nombre y Apellidos

Firma
(Investigadora)

Fecha y Hora

ANEXO E. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL

INSTRUMENTO

**TABLA DE CONCORDANCIA DE JUICIO DE EXPERTOS Y PRUEBA
BINOMIAL**

N° ÍTEM	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL
N° JUEZ								
1	1	1	1	1	1	1	1	0,004
2	1	1	1	1	1	1	1	0,004
3	1	1	1	1	1	0	1	0,035
4	1	1	1	1	1	1	0	0,035
5	1	1	1	1	1	1	1	0,004
6	1	1	1	1	1	1	1	0,004
7	1	1	1	1	1	1	1	0,004
8	1	1	1	1	1	0	1	0,035

Se ha considerado

0: si la respuesta es negativa

1: si la respuesta es positiva

P < 0,05

P = 0,02

Si $p < 0.05$ el grado de concordancia es significativo, de acuerdo a los resultados obtenidos el instrumento es válido según los jueces expertos.

*Esta tabla corresponde a la validación por juicio de expertos publicada en la tesis de Yazmin Ramos Ortega, quien adaptó el instrumentos original y solo presentó la validación del instrumento con 7 ítems.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La confiabilidad del instrumento estructura fue determinada mediante el Coeficiente de "Kuder Richarson" (k).

$$r = \left[\frac{N}{N - 1} \right] X \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

r: Coeficiente de confiabilidad Kuder Richarson

N: Número de ítems

S_i^2 : Varianza de cada ítem

S_t^2 : Varianza total

Obteniéndose los siguientes resultados

$$r = \left[\frac{30}{30 - 1} \right] X \left[1 - \frac{2.05}{5.98} \right]$$

$$r = 0.67$$

Si: $r > 0.50$ significativo

Este valor nos indica que el instrumento es confiable.

ANEXO F. VALIDEZ DEL CONTENIDO DE LAS SESIONES EDUCATIVAS (V DE AIKEN)

Ítems Expertos	La sesión educativa contribuyen al fortalecimiento de la educación sanitaria en temas de nutrición infantil.	Los contenidos están actualizados y basados en evidencia científica sobre alimentación saludable.	La sesión educativa presenta una estructura clara, ordenada y coherente.	La secuencia de los contenidos es lógica y facilita la comprensión.	El contenido guarda relación con el cuestionario del pre y post test.	Se utilizan materiales educativos adecuados (dípticos, laminas expositivas)	TOTAL
1	1	1	1	1	1	1	0.83
2	1	1	1	1	0	1	0.83
3	1	0	1	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1	1	1	1.00
5	0	1	1	1	1	1	0.83
6	1	1	1	1	1	1	1.00

Se ha considerado:

0: No de acuerdo

1: De acuerdo

$V \geq 0.80 \rightarrow$ alta validez de contenido.

$V < 0.70 \rightarrow$ ítem con baja validez

Todos los ítems presentan valores ≥ 0.83 , por lo que la validez de contenido de las sesiones es alta.

ANEXO G. INSTRUMENTO

I. Presentación:

Estimada Sras., nuestros nombres son Maritza Yohana Galindo Moreno y Karla Marina Paez Torres, somos estudiantes de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, este cuestionario tiene como finalidad poder adquirir información para el estudio “Efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa, 2024”, es por ello que se solicita su participación voluntaria y anónima. De antemano agradecemos su participación.

II. Datos generales:

1. Edad:.....años
2. Grado de Instrucción: Primaria () Secundaria () Sup. Técnico ()
Sup. Universitario ()
3. ¿Con quién come el niño(a)? Padres () Madre/Padre solo () Abuelos
() Hermanos () Otro:.....
4. La comida que ingiere el niño(a) es preparado: Dentro de casa () Fuera
de casa ()

III. Instrucciones:

A continuación, se llevará a cabo el instrumento mediante un cuestionario, la cual se requiere que marque la respuesta que usted considere correcta marcando con un aspa (X).

IV. Contenido:

Por favor, leer atentamente y responder según lo que corresponda a continuación, considerando que solo hay una respuesta correcta en cada pregunta.

1. La alimentación saludable es aquella que:

- a) Aporta todos los alimentos nutritivos que requiere el niño.
- b) Aporta solo grasas en la nutrición del niño.
- c) Aporta proteínas necesarias en la dieta del niño.
- d) Solo conforma el consumo de frutas y verduras.

2. Una alimentación saludable debe ser:

- a) Completa, equilibrada, escasa, adecuada y dañina.
- b) Integral, medida, insuficiente, apta y segura.
- c) Colmado, proporcionado, suficiente, adecuado y nocivo.
- d) Completa, equilibrada, suficiente, adecuada y segura.

3. La alimentación saludable es importante porque:

- a) Satisface el hambre y motiva al preescolar.
- b) Permite consumir una serie de alimentos diferentes.

- c) Favorece el desarrollo y mantiene la salud.
- d) Aporta cantidades mínimas de alimentos.

4. Al momento de consumir los alimentos, la familia debe estar en un ambiente:

- a) Silencioso, de autoridad y repartir.
- b) Tranquilo, de educar y compartir.
- c) Bullicioso, de disciplina y castigo.
- d) Lúdico (televisión, celular) y de indiferencia.

5. Los alimentos energéticos que contienen grasas y carbohidratos tienen como función:

- a) Proteger de enfermedades.
- b) Formar huesos.
- c) Regular la temperatura corporal.
- d) Aportar energía al organismo.

6. El consumo de carbohidratos (tubérculos, pastas y cereales) es importante porque:

- a) Logra mantener o aumentar el peso y talla de los niños.
- b) Los niños recuperan la energía gastada en sus actividades.
- c) Mantiene a los niños libres de la anemia y de infecciones.
- d) Brinda todos los alimentos a los niños.

7. Señale que alimentos contienen carbohidratos y grasas:

- a) Papa, arroz, aceite de oliva y mantequilla.
- b) Zanahoria, camote, fideos y huevos.
- c) Pollo, arroz, mantequilla y leche.
- d) Papa, camote, queso y mantequilla.

8. Los alimentos formadores que contienen proteínas (alimentos de origen animal, menestras) tienen como función:

- a) Aportar y acumular energía
- b) Regular y mantener el peso corporal
- c) Proteger y prevenir de enfermedades
- d) Formar y reparar órganos y tejidos.

9. El consumo de proteínas es importante porque:

- a) Brinda líquidos necesarios al cuerpo.
- b) Renueva la piel y aumenta las fibras musculares.
- c) Lograr endurecer los huesos durante el crecimiento.
- d) Evita el estreñimiento ante el consumo de menestras.

10. Señala que alimentos contienen proteínas:

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

11. Los alimentos que contienen vitaminas y minerales tienen como función:

- a) Aumentar el apetito y el peso de los niños.
- b) Regular funciones de los órganos.
- c) Regeneran las heridas de los niños.
- d) Aportan nutrientes no necesarios en los niños.

12. El consumo de vitaminas y minerales es importante porque:

- a) Mejora el peso de niños con bajo peso.
- b) Forman el esqueleto de los niños durante su crecimiento.
- c) Mantiene activo a los niños durante las clases.
- d) Evita el estreñimiento y forman los huesos en crecimiento.

13. Señale alimentos que contienen vitaminas y minerales:

- a) Lechuga y papa.
- b) Pollo y zanahoria.
- c) Naranja y leche.
- d) Pescado y fideos.

14. Los líquidos tienen como función:

- a) Evitar la deshidratación.
- b) Aportar nutrientes
- c) Prevenir enfermedades

d) Formar tejidos.

15. ¿Cuántas veces por semana los niños deben tomar leche?

a) 1 vez por semana.

b) De 2 a 3 veces por semana.

c) De 4 a 5 veces por semana.

d) Todos los días.

16. ¿Cuántas veces por semana deben comer carne (pollo, pescado, vísceras, etc.) los niños?

a) 1 vez por semana.

b) De 2 a 3 veces por semana.

c) De 4 a 5 veces por semana.

d) Todos los días.

17. ¿Cuántas veces por semana deben comer menestras los niños?

a) 1 vez por semana.

b) De 2 a 3 veces por semana.

c) De 4 a 5 veces por semana.

d) Todos los días.

18. ¿Cuántas veces por semana deben comer frutas y verduras los niños?

a) 1 vez por semana.

b) De 2 a 3 veces por semana.

c) De 4 a 5 veces por semana.

d) Todos los días.

19. ¿Cuántas veces por semana deben comer tubérculos (papa, camote, yuca), cereales (arroz, quinua, trigo) y pastas (fideos) los niños?

a) 1 vez por semana.

b) De 2 a 3 veces por semana.

c) De 4 a 5 veces por semana.

d) Todos los días.

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

a) 1-2 porciones

b) 2-4 porciones

c) 4 a más porciones

d) No debe consumir

21. ¿Cuántos vasos de agua al día debe consumir su niño?

a) 1-3 vasos

b) 3-5 vasos

c) 6-8 vasos

d) No debe consumir

22. La mitad del plato de comida del preescolar debe ser de:

- a) Vegetales (frescas o cocinadas)
- b) Arroz y papa.
- c) Fideos y papa.
- d) Presas de pollo.

23. Los horarios de comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) se educan con mayor énfasis en la etapa de:

- a) Recién nacidos
- b) Preescolares
- c) Escolares
- d) Adultos

24. ¿Cuál es la comida más importante en el almuerzo?

- a) Entrada y sopa
- b) Sopa y postre
- c) Segundo y líquido natural.
- d) Postre y entrada

25. ¿Todos los días los niños deben consumir?

- a) Desayuno, refrigerio y cena.
- b) Desayuno, almuerzo y cena.
- c) Desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.
- d) Desayuno, refrigerio, almuerzo, lonche y cena.

ANEXO H. TABLA DE CODIFICACIÓN

PREGUNTA	RESPUESTA	CODIGO
1	Conoce No conoce	1 (a) 0
2	Conoce No conoce	1 (d) 0
3	Conoce No conoce	1 (c) 0
4	Conoce No conoce	1 (b) 0
5	Conoce No conoce	1 (d) 0
6	Conoce No conoce	1 (b) 0
7	Conoce No conoce	1 (a) 0
8	Conoce No conoce	1 (d) 0
9	Conoce No conoce	1 (b) 0
10	Conoce No conoce	1 (c) 0
11	Conoce No conoce	1 (b) 0
12	Conoce No conoce	1 (d) 0
13	Conoce No conoce	1 (c) 0
14	Conoce No conoce	1 (a) 0
15	Conoce No conoce	1 (d) 0
16	Conoce No conoce	1 (b) 0
17	Conoce No conoce	1 (b) 0
18	Conoce No conoce	1 (d) 0
19	Conoce No conoce	1 (d) 0
20	Conoce No conoce	1 (b) 0
21	Conoce No conoce	1 (c) 0
22	Conoce No conoce	1 (a) 0
23	Conoce No conoce	1 (b) 0
24	Conoce No conoce	1 (c) 0
25	Conoce No conoce	1 (d) 0

PRE TEST

N° DE MADRES	PREGUNTAS																									PUNTAJE
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	7
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	7
3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	8
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	5
5	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	7
6	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	13
7	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	11
8	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	11
9	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	9
10	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	13
11	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	12
12	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5
13	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	10
14	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	12
15	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	10
16	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	7
17	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	13
18	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	11
19	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	12
20	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	9
21	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	9
22	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	10
23	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	10
24	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
25	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	9
26	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	10
27	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	7
28	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	11
29	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
30	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	12

ANEXO I. INTERVENCIÓN EDUCATIVA

.DATOS INFORMATIVOS:

- Título: APRENDIENDO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- Dirigido a: Madres de preescolares
- Lugar: Institución educativa “Capitán Quiñonez”
- Fechas:
 - 12/08/2024
 - 19/08/2024
 - 26/08/2024
- Hora: 11:00am a 12:15pm

II. OBJETIVO DEL PROGRAMA:

General:

- Mejorar y fortalecer los conocimientos de las madres de preescolares sobre alimentación saludable

III. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

Se llevará a cabo mediante técnicas y sesiones metodológicas participativas, tales como la lluvia de ideas, juegos de verdadero o falso y dinámicas sobre la elaboración del plato saludable con el fin de mejorar los conocimientos de las madres de preescolares sobre alimentación saludable con datos e información actualizada.

Se realizará por medio de tres sesiones educativas:

1° Sesión educativa: La alimentación saludable.

2° Sesión educativa: Clasificación de los alimentos.

3° Sesión educativa: Plato saludable y preparación saludable de alimentos

IV. RECURSOS:

Humanos:

Alumnas:

- Galindo Moreno, Maritza Yohana
- Paez Torres, Karla Marina Milagros

Materiales:

- Material de escritorio: Hojas bond, hojas de colores, papelógrafos, plumones, lápices, limpia tipo.
- Material de impresión: Papel y tinta para impresora

- Materiales educativos: Dípticos, laminas expositivas e imágenes de alimentos con diferentes porciones para la dinámica del plato saludable.

V. CRONOGRAMA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS:

APRENDIENDO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
1º SESIÓN EDUCATIVA: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
MOMENTO	CONTENIDO	MÉTODO Y MATERIAL
Presentación	Buenos días a todas las presentes, somos estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en esta oportunidad les vamos a brindar información clara acerca de la alimentación saludable, ya que es necesario tener buen conocimiento de ello para mejorar el bienestar de los niños.	Expositivo
Pre test	Se le entregará a cada madre un cuestionario para conocer los conocimientos previos sobre la alimentación saludable.	Cuestionario

Dinámica	Se les hará preguntas a las madres sobre lo que para ellas significa alimentación saludable y habrá una lluvia de ideas sobre los saberes que tienen acerca del tema.	Expositivo- Participativo
Sesión educativa	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de alimentación saludable • Beneficios de una alimentación saludable. • La malnutrición 	Expositivo- Participativo Laminas, imágenes.
Finalización	Culminación de la primera sesión educativa y agradecimientos por la asistencia.	Expositivo - Participativo

APRENDIENDO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
2º SESIÓN EDUCATIVA: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS		
MOMENTO	CONTENIDO	MÉTODO Y MATERIAL
Presentación	Buenos días con todas las presentes, somos estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en esta oportunidad les vamos a brindar información clara acerca de la alimentación saludable, ya que es necesario tener buen conocimiento de ello para mejorar el bienestar de los niños.	Expositivo

Dinámica	Se les hará preguntas a las madres sobre lo que para ellas significa alimentación saludable y habrá una lluvia de ideas sobre los saberes que tienen acerca del tema.	Expositivo- Participativo
Sesión educativa	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de los alimentos: <ul style="list-style-type: none"> a. Macronutrientes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carbohidratos ▪ Proteínas ▪ Grasas b. Micronutrientes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vitaminas ▪ Minerales 	Expositivo- Participativo laminas, imágenes.
Finalización	Antes de finalizar, se realizó un juego de verdadero o falso para reforzar la información del contenido expuesto. Con lo anterior, se culmina la segunda sesión educativa y agradecimientos por la asistencia.	Expositivo - Participativo

APRENDIENDO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
3° SESIÓN EDUCATIVA: PLATO SALUDABLE Y PREPARACIÓN SALUDABLE DE ALIMENTOS		
MOMENTO	CONTENIDO	MÉTODO Y MATERIAL
Presentación	Buenos días con todas las presentes, somos estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en esta oportunidad les vamos a brindar información clara acerca de la alimentación saludable, ya que es necesario tener buen conocimiento de ello para mejorar el bienestar de los niños.	Expositivo
Dinámica	Se les hará preguntas a las madres sobre lo que para ellas significa alimentación saludable y habrá una lluvia de ideas sobre los saberes que tienen acerca del tema.	Expositivo- Participativo
Sesión educativa	<ul style="list-style-type: none"> Plato saludable (proporciones): Se realizó una dinámica sobre la elaboración del plato saludable, donde cada madre tenía imágenes de diferentes porciones de alimentos y estos tenían que ser colocados en la imagen del plato. Preparación saludable de alimentos (momentos y ejemplos de menús) 	Expositivo- Participativo laminas, imágenes.

Post test	Se le entregará a cada madre un cuestionario para conocer los conocimientos, sobre la alimentación saludable después de dar culminado a todas las sesiones educativas.	Cuestionario
Finalización	Culminación de la tercera sesión educativa y agradecimientos por la asistencia.	Expositivo - Participativo

1ra sesión

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Definición: Una alimentación saludable se considera aquella que nos brinda los nutrientes necesarios que el cuerpo requiere para mantener el buen funcionamiento del organismo y de esta manera minimizar el riesgo de contraer enfermedades. Se debe tener en cuenta que una alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada y segura.

Llevar una alimentación saludable tiene muchos beneficios entre ellas tenemos:

- Ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas.
- Nos previene de enfermedades no transmisibles y trastornos.
- Impulsa un crecimiento y desarrollo sano.
- Mejora el desarrollo cognitivo.

Malnutrición:

La malnutrición son las carencias, excesos y desequilibrios tanto de la ingesta calórica como de nutrientes de una persona. Dentro de la malnutrición encontramos unas afecciones que en la actualidad están con un alto índice de casos a nivel mundial, las cuales son:

A. Desnutrición:

- a. Retraso de crecimiento (baja estatura para la edad)
- b. Emaciación (bajo peso para la estatura)

B. Sobrepeso: Es una afección que se caracteriza por una acumulación anormal de grasa corporal .

C. Obesidad: Es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud.

2da sesión

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden ser clasificados según diferentes criterios, una de ellas es por sus nutrientes, en ella encontramos a 2 grupos que son los macro y micronutrientes.

- **Macronutrientes:**

Este grupo es el encargado de brindar energía al organismo y ayudan para promover el crecimiento, además de que se ingieren en grandes cantidades, por ello aquí se encuentran los alimentos energéticos. Este grupo está constituido por tres subgrupos:



1.- Carbohidratos: La función principal de los carbohidratos es brindar energía a los seres vivos, por ello son encargados de almacenar una gran cantidad de energía para que más adelante, cuando la persona lo requiera, puede recuperar la energía perdida durante sus actividades consumiendo alimentos que pertenezcan a este grupo. Algunos alimentos que pertenecen a este grupo son tubérculos, arroz, cereales, pastas, etc.

2.- Proteínas: Las proteínas cumplen diferentes funciones entre ellas tenemos la de formar, reparar; las estructuras corporales, entre ellas los tejidos. Además, pueden ser de origen animal (pescado, carne, pollo, huevos,

leche, yogurt y huevo) como también de origen vegetal (legumbres, lentejas, frutos secos, etc.), Por otro lado, algunos ejemplos de proteínas son el colágeno, este ayuda a la reparación de la piel como también en el aumento de las fibras musculares.



3.- Grasas; Las grasas o llamadas también lípidos, son los macronutrientes con mayor aporte de calórico, por ello al igual que los carbohidratos brindan energía que requiere el ser vivo. Entre ellas tenemos los aceites vegetales, mantequilla, también los encontramos en carnes, pescados, huevos, lácteos, entre otros.

- **Micronutrientes:**

- a. **Vitaminas:** Son sustancias orgánicas consideradas como nutrientes ya que el organismo las necesita para poder aprovechar otros nutrientes. Las vitaminas son importantes porque participan en los procesos metabólicos del organismo, teniendo en cuenta que todas

tienen un papel metabolito específico. Hay que tener en cuenta que estos no aportan energía, pero sin ellas el organismo no es capaz de desarrollar los procesos que finalmente aportaran energía. Si bien es cierto, las vitaminas no generan energía, se les considera acalóricas. Tanto sus carencias como deficiencias originan trastornos y patologías concretas. La función que cumplen las vitaminas es la de regular las funciones de los órganos y ayudan en el funcionamiento del sistema inmunitario.

Entre las vitaminas más conocidas tenemos:

- **Vitamina A:** Se encarga de mantener el buen estado de los dientes y tejidos óseos. Algunos alimentos que tienen esta vitamina son el aceite de hígado de bacalao, verduras como la zanahoria, lechuga, espinaca; en algunas frutas como el melón, mango y leche
- **Vitamina B6:** Esta vitamina aumenta el rendimiento muscular y la generación de energía en el cuerpo, además se necesita para que el cuerpo pueda producir los glóbulos rojos y anticuerpos. Los alimentos que tienen presente esta vitamina son en las carnes y en los lácteos.
- **Vitamina B12:** Interviene en el funcionamiento del sistema nervioso, en la producción de la sangre y algunas proteínas. Algunos ejemplos de alimentos que contienen esta vitamina son carnes rojas, huevos, leche, entre otras.

- **Vitamina C:** Esta vitamina ayuda en el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Se encuentra en los frutos cítricos y la mayoría de los alimentos verdes frescos.
 - **Vitamina D:** Cumple una función semejante al de la vitamina A ya que aporta en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Los alimentos que contienen esta vitamina son los aceites de oliva, aceite de girasol y de hígado de bacalao.
 - **Vitamina K:** Este cumple un rol muy importante en la coagulación de la sangre. Esta vitamina está presente más que todo en las legumbres y en algunos tubérculos.
- b. **Minerales:** Los minerales ayudan a regular el funcionamiento del cuerpo, formar tejidos y sintetizar las hormonas. Estos, junto con las vitaminas forman parte de un grupo de sustancias llamadas micronutrientes, encargadas del correcto funcionamiento del cuerpo, además de combatir el estreñimiento. Por último y no menos importante, tenemos el agua que es una fuente fundamental y es importante su consumo para evitar la deshidratación, permite el transporte de nutrientes a la célula y colabora en el proceso digestivo.

- Calcio: Participa en la comunicación de los nervios y músculos. Lo podemos encontrar en diferentes alimentos como por ejemplo en el huevo y queso.
- Magnesio: Responsable en la formación de dientes y huesos, se pueden encontrar en legumbres, pescados, frutos secos, como en las almendras o pecanas.
- Potasio: Participa en la actividad de muchas enzimas, además ayuda en el transporte de nutrientes, se encuentran en las lentejas, plátano, espinacas, entre otros.
- Sodio: Ayuda en las funciones de los nervios y los músculos manteniendo el equilibrio del líquido, lo encontramos en la sal, pescado, queso, entre otros.
- Hierro: Participa en el transporte de oxígeno, su déficit puede provocar anemia. Son encontrados en alimentos como el hígado, sangrecita, avena, espinacas, huevos, entre otros.

3ra sesión

PLATO SALUDABLE Y PREPARACIÓN SALUDABLE DE ALIMENTOS

PLATO SALUDABLE

- Definición:

El plato saludable es una herramienta que nos permite usar como una guía para elaborar diferentes tipos de comidas saludables, prestando especial atención a la cantidad y la calidad de los alimentos que forman parte de cada plato.

- **Importancia:**

Es de suma importancia tener presente en nuestro hábito diario un plato saludable, ya que ésta permitirá a los niños crecer saludablemente, tener un peso adecuado para su edad y estatura y formar rutinas adecuadas para toda la vida, así como también ayudará a disminuir el riesgo de padecer cualquier tipo de enfermedad que puedan adquirir durante su crecimiento y desarrollo.

- **Proporción:**

Las proporciones nos indica las cantidades adecuadas de alimentos correspondiente que se tiene que incluir dentro del plato según el tipo de macronutrientes.

Las verduras: mitad del plato 50%

Los alimentos que mayor proporción tienen en este plato saludable son las verduras. De hecho, cuanta más variedades, mejor, aunque hay que tener en cuenta que las papas no cuentan dentro de este grupo. En otras palabras, casi la mitad de lo que comemos debe estar compuesto por estos alimentos. Para alcanzar este objetivo, podemos incluir un plato de verduras, bien en el almuerzo o bien en la cena, pero mantenerlo siempre en nuestra dieta diaria.

Las proteínas: 1/4 del plato 25%

El segundo grupo más importante en un plato saludable son las proteínas saludables, que podemos obtener, sobre todo, de los huevos, el pescado, la carne de ave, las legumbres (habichuelas, garbanzos, lentejas...) y los frutos secos. Se recomienda reducir el consumo de carne roja y de queso, así como de beicon, fiambre y

cualquier tipo de carne procesada. Eso sí, para evitar un consumo excesivo de proteínas, solo debemos tomar una única ración diaria de carne o de pescado.

Los cereales: 1/4 del plato 25%

Seguidamente, nos encontramos con el grupo de los cereales, que se recomienda que sean integrales, de grano entero, y variados, como el pan, la pasta y el arroz integral, evitando las harinas y los granos refinados, como el arroz no integral y el pan blanco.

Y, por supuesto, no podemos olvidarnos de la fruta. Si queremos cumplir con todos los requisitos del plato saludable, debemos comer, mínimo, dos piezas de frutas al día, también lo más variadas posibles, ya que cada una posee beneficios propios. Lo mejor es ingerir la fruta en su estado más natural, pero también existen alternativas válidas, como los zumos, que también nos aportan los nutrientes que necesita nuestro organismo.

Preparación saludable de alimentos

Momentos:

Para una preparación adecuada es importante tener en cuenta los momentos para ingerir alimentos en el día. Consta de 5 comidas al día:

- Desayuno (20%)
- Merienda de media mañana (10%)
- Almuerzo (el más importante) (40%)
- Merienda de media tarde (10%)
- Cena (20%)

Ejemplo de menú:


El siguiente esquema nos muestra un ejemplo de los alimentos podrían consumir de acuerdo a cada momento según el tiempo de comida del día.

MENU TIPO PARA NIÑOS	
TIEMPO DE COMIDA	ALIMENTOS
DESAYUNO	Leche
	Pan con aceitunas
	Fruta
MEDIA MAÑANA	Yogur
	Galletas sin relleno
ALMUERZO	Arroz con verduras
	Carne
	Fruta
	Ensalada
MEDIA TARDE	Leche (o similar)
	Fruta
	Camote
CENA	Similar al almuerzo, pero en menor volumen

ANEXO J. MATERIALES EDUCATIVOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nos brinda los nutrientes necesarios que el cuerpo requiere para mantener el buen funcionamiento del organismo.




Una alimentación saludable debe ser:

- COMPLETA
- ADECUADA
- SUFICIENTE
- EQUILIBRADA
- SEGURA

BENEFICIOS

- Ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas.
- Impulsa un crecimiento y desarrollo sano.
- Mejora el desarrollo cognitivo.



MALNUTRICIÓN

DESEQUILIBRIOS SON CARENCIAS EXCESOS

tanto de la ingesta calórica como de nutrientes

DESNUTRICIÓN	SOBREPESO	OBESIDAD
RETRASO DE CRECIMIENTO (baja estatura para la edad)	Es una afección que se caracteriza por una acumulación anormal de grasa corporal.	Es una acumulación excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial
EMACIACIÓN (bajo peso para la estatura)		





MACRONUTRIENTES



Este grupo es el encargado de brindar al organismo energía y ayudan para promover el crecimiento

CARBOHIDRATOS

La función principal de los carbohidratos es brindar energía

Son encargados de almacenar gran energía.

PROTEÍNAS

Cumplen diferentes funciones entre ellas formar y reparar las estructuras corporales como los tejidos.

GRASAS

Son los macronutrientes con mayor aporte calórico.



MICRONUTRIENTES

PARTICIPAN EN LOS PROCESOS METABÓLICOS DEL ORGANISMO

VITAMINAS

TANTO SUS CARENCIAS COMO SUS DEFICIENCIAS ORIGINA TRASTORNOS Y PATOLOGÍAS



AYUDAN A REGULAR EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO, FORMAR TEJIDOS Y SINTETIZAR HORMONA

MINERALES

EL AGUA, FUENTE FUNDAMENTAL, IMPORTANTE SU CONSUMO PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

- VITAMINA A: SE ENCARGA DE MANTENER EL BUEN ESTADO DE LOS DIENTES Y TEJIDO ÓSEO.
- VITAMINA B6: AUMENTA EL RENDIMIENTO MUSCULAR Y LA ENERGÍA, PRODUCE GLOBULOS R Y ANTICUERPOS
- VITAMINA B12: INTERVIENE EN EL FUNCIONAMIENTO DEL S.N. PRODUCCIÓN DE LA SANGRE Y PROTEÍNAS
- VITAMINA C: AYUDA EN EL CRECIMIENTO Y REPARACIÓN DE TEJIDOS DEL ORGANISMO.
- VITAMINA D: CUMPLE UNA FUNCIÓN SEMEJANTE AL DE LA VITAMINA A.
- VITAMINA K: CUMPLE UN ROL MUY IMPORTANTE EN LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE.
- CALCIO: PARTICIPA EN LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS NERVIOS Y LOS MÚSCULOS.
- MAGNESIO: RESPONSABLE EN LA FORMACIÓN DE LOS DIENTES Y HUESOS.
- POTASIO: PARTICIPA EN LA ACTIVIDAD DE MUCHAS ENZIMAS. SE ENCUENTRA EN VEGETALES
- SODIO: AYUDA EN LAS FUNCIONES DE LOS NERVIOS Y LOS MÚSCULOS MANTENIENDO EQUILIBRIO DE LÍQUID.
- HIERRO: PARTICIPA EN EL TRANSPORTE DE OXÍGENO Y SU DEFICIT PUEDE PROVOCAR ANEMIA.



PLATO SALUDABLE

Herramienta que nos permiten usar como una guía para elaborar diferentes tipos de comidas prestando especial atención a la cantidad y calidad de alimentos que forman parte de cada plato

50%
(VERDURAS)

HIDRÁTE CON
LÍQUIDOS



25%
(PROTEÍNAS)

25%
HIDRATOS DE
CARBONO

COLOCA LAS PROPORCIONES

CORRECTAS EN EL

PLATO

SALUDABLE





PREPARACION SALUDABLE DE ALIMENTOS MOMENTOS

DESAYUNO

- Vaso de leche
- Frutas
- Pan con aceituna



MERIENDA DE MEDIA MAÑANA

- Galletas
- Yogurt
- Ensalada de fruta



ALMUERZO

- Arroz / papa / camote
- Ensalada de verduras
- Pollo / carne / pescado
- Vaso con agua



MERIENDA DE MEDIA TARDE

- Ensalada de frutas
- Frutos secos
- Huevos sancochados



CENA

- Similar al almuerzo
- Pero en poca cantidad
- Caldo / sopa



TIPOS DE MALNUTRICIÓN

Desnutrición

Retraso de crecimiento (baja estatura para la edad)

Emaciación

(bajo peso para la estatura)

Sobrepeso

Es una afección que se caracteriza por una acumulación anormal de grasa corporal.

Obesidad

Es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud.



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE EPIDEMIOLOGÍA

1° SESIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TEMAS :

- Concepto de la alimentación saludable
- Beneficios de la alimentación saludable
- Malnutrición



EXPOSITORES :

- Karla Paez Torres
- Maritza Galindo Moreno



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable se considera aquella que nos brinda los nutrientes necesarios que el cuerpo requiere para mantener el buen funcionamiento del organismo y de esta manera minimizar el riesgo de contraer enfermedades.



Una alimentación saludable debe ser :

- Segura
- Suficiente
- Equilibrada
- Completa
- Adecuada



BENEFICIOS



- 1 Ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas.
- 2 Nos previene de enfermedades no transmisibles y trastornos.
- 3 Impulsa un crecimiento y desarrollo sano.
- 4 Mejora el desarrollo cognitivo.

MALNUTRICIÓN

Son carencias, excesos o desequilibrios tanto de la ingesta calórica como de nutrientes de una persona.



MINERALES

Ayudan a regular el funcionamiento del cuerpo, formar tejidos y sintetizar las hormonas

CALCIO

Uno de los responsables en la formación de los dientes y de los huesos

MAGNESIO

Participa en la actividad de muchas enzimas, se puede encontrar principalmente en vegetales, en frutas

POTASIO

Participa en la comunicación entre los nervios y los músculos. Principalmente puede obtenerse de verduras

SODIO

Ayuda en las funciones de los nervios y los músculos, mantenimiento del equilibrio de los líquidos corporales.

HIERRO

Participa en el transporte de oxígeno y su déficit puede provocar anemia

UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE ENFERMERIA

2° SESIÓN CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

TEMAS :

- Los macronutrientes y los micronutrientes

EXPOSITORES :

- Karla Paez Torres
- Maritza Galindo Moreno

LOS MACRONUTRIENTES

Este grupo es el encargado de brindar energía al organismo y ayudan para promover el crecimiento

CARBOHIDRATOS

son encargados de almacenar una gran cantidad de energía para que más adelante, cuando la persona lo requiera, puede recuperar la energía perdida

PROTEÍNAS

Cumplen diferentes funciones entre ellas tenemos la de formar, reparar, las estructuras corporales, entre ellas los tejidos.

LOS MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

Participan en los procesos metabólicos del organismo. sus carencias originan trastornos y patologías concretas.

Vitamina A

Se encarga de mantener el buen estado de los dientes y tejidos óseos.

Vitamina B6

Aumenta el rendimiento muscular y la energía. Ayuda a producir los glóbulos rojos y anticuerpos

Vitamina B12

Interviene en el funcionamiento del sistema nervioso, en la producción de sangre y proteínas.

Vitamina C

Esta vitamina ayuda en el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo.

Vitamina D

Cumple una función semejante al de la vitamina A

Vitamina K

cumple un rol muy importante en la coagulación de la sangre

LOS 5 MOMENTOS DE COMIDA DEL DÍA Y PREPARACIÓN SALUDABLE DE ALIMENTOS.

DESAYUNO (20%)	MERIENDA DE MEDIA MAÑANA (10%)	ALMUERZO (40%)	MERIENDA DE MEDIA TARDE (10%)	CENA (20%)
Vaso de leche 	Yogurt 	Arriz / Papa / Camote 	Ensalada de frutas 	Puede ser similar al almuerzo pero en poca proporción
Pan con aceituna 	Galletas 	Ensalada de verduras 	Frutos secos 	Caldos / Sopa
Fruta 	Ensalada de frutas 	Pollo / Carne / Pescado 	Huevo sancochado 	
Vaso con agua 		Vaso con agua 		

Alimentarse bien no es una restricción, sino una celebración de las elecciones nutritivas".



3º PLATO SALUDABLE Y PREPARACIÓN SALUDABLE DE ALIMENTOS

TEMAS:

- Plato saludable y sus proporciones.
- Los 5 momentos de comida del día y preparación saludable de alimentos.

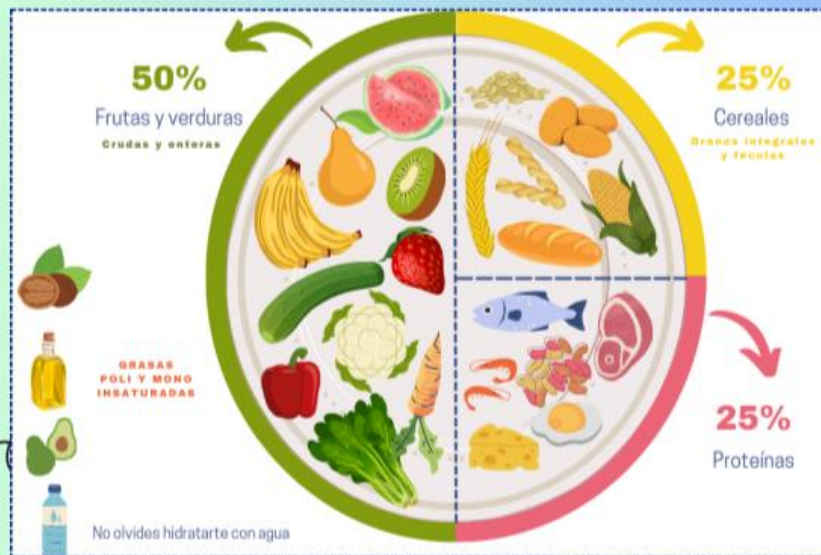
EXPOSITORES:

- Karla Paez Torres
- Maritza Galindo Moreno



PLATO SALUDABLE Y SUS PROPORCIONES.

El plato saludable es una guía de nutrición, que sugiere cantidades de cada categoría de alimentos que un ser humano debe comer todos los días



ANEXO K. FOTOS

