



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

EFFECTIVIDAD DE SESIONES EDUCATIVAS EN EL NIVEL DE  
CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A  
MADRES ADOLESCENTES CON HIJOS MENORES DE 24 MESES, EN UN  
CENTRO DE HUAROCHIRÍ – 2024

EFFECTIVENESS OF EDUCATIONAL SESSIONS ON THE LEVEL OF  
KNOWLEDGE ABOUT COMPLEMENTARY FEEDING FOR TEENAGE  
MOTHERS WITH CHILDREN UNDER 24 MONTHS, IN A HUAROCHIRI  
CENTER - 2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN ENFERMERÍA

AUTORES

SHADYA VALLERY JARA SILVA  
LEYDI DIANA TELLO AGUIRRE

ASESOR

KATIA VERONICA MARTINEZ QUIROZ

LIMA - PERÚ

2025



## **JURADO**

Presidente: DRA. IVONNE ELIZABETH JARA ROMERO

Vocal: MG. YESSENIA MILAGROS ESCATE RUIZ

Secretario: LIC. MIGUEL ANGEL ALBINO LOPEZ

Fecha de Sustentación: 14 de agosto del 2025

Calificación: Aprobado

**ASESOR DE TESIS**

**ASESOR**

MG. KATIA VERONICA MARTINEZ QUIROZ

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0009-0000-5820-9024

## DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico, en primer lugar, a Dios, quien ha sido mi guía constante en este camino de vida. A mi papá, por su inmenso apoyo durante toda mi etapa universitaria, por su confianza en mí y por cada esfuerzo realizado para mi desarrollo profesional. A mi mamá, por ser siempre mi soporte emocional, por su amor y apoyo incondicional y por estar a mi lado cada momento. A mi hermana, por brindarme su apoyo invaluable, siendo un pilar fundamental y una cómplice en este proceso. A mis amigas, quienes fueron un valioso regalo que la universidad me brindó, por su compañía, motivación y respaldo. Finalmente, a todas las personas especiales que se unieron en mi camino, agradezco profundamente su apoyo y compañía, que me brindaron momentos de alegría y ánimo que me fortalecieron en este proceso.

Shadya Vallery Jara Silva

Dedico este trabajo a Dios, por iluminar mi camino y darme la fortaleza para culminar esta etapa; a mis padres, pilares fundamentales de mi vida, cuyo amor incondicional, sacrificio y constante aliento me sostuvieron siempre; a mis queridas abuelitas, que aunque ya no estén físicamente, siguen inspirando mi andar con su recuerdo y enseñanzas; y a todas las personas especiales que me acompañaron en este proceso, brindándome apoyo y ánimo en los momentos más difíciles, porque este logro también es fruto de su cariño y compañía.

Leydi Diana Tello Aguirre

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios por su guía y fortaleza a lo largo de este camino. A nuestra alma mater, Universidad Peruana Cayetano Heredia, por la formación recibida y las oportunidades brindadas durante estos años. Queremos agradecer a nuestra asesora Mg. Katia Martinez, por su apoyo y por compartir sus conocimientos con nosotras, siendo una guía esencial en este proceso.

Extendemos nuestro agradecimiento y gratitud al Centro de Salud de Huarochirí por recibirnos con amabilidad, facilitando nuestro trabajo y apoyándonos a ejecutar el presente estudio. Finalmente, a las madres participantes, cuyo compromiso y colaboración hicieron posible este proyecto de investigación.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Tesis autofinanciada.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS**

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de interés.

# DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Las egresadas:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	JARA SILVA SHADYA VALLERY
2.	TELLO AGUIRRE LEYDI DIANA

Pertencientes al programa de la **CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**, autoras del trabajo titulado: **EFFECTIVIDAD DE SESIONES EDUCATIVAS EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A MADRES ADOLESCENTES CON HIJOS MENORES DE 24 MESES, EN UN CENTRO DE HUAROCHIRÍ – 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.	MARTINEZ QUIROZ KATIA VERONICA	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 **20 %**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **trn:oid:::1:3348246256**; fecha de entrega: **22-09-2025**).
- 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, 22 de septiembre del 2025.**

Firma del asesor  
N° DNI: 41034971  
ORCID: 0009-0000-5820-9024



## TABLA DE CONTENIDOS

Resumen

Abstract

I. Introducción .....	1
II. Objetivos .....	16
III. Material y métodos.....	17
IV. Resultados .....	28
V. Discusión.....	30
VI. Conclusiones .....	37
VII. Recomendaciones.....	38
VIII. Referencias bibliográficas.....	39
IX. Tablas, gráficos y figuras .....	47
Anexos.....	52

## RESUMEN

La alimentación complementaria es esencial en los niños porque les brinda nutrientes necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo. Son escasos los estudios que evalúan la efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria en madres adolescentes en una población rural. **Objetivo:** determinar la efectividad de las sesiones educativas en el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochirí - 2024. **Material y métodos:** estudio con diseño pre experimental, con enfoque cuantitativo y de tipo longitudinal. La población estuvo constituida por 30 madres adolescentes que pertenecen al Centro de Salud de Huarochirí. Se aplicó un cuestionario antes y después de las sesiones educativas que mide el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria, que consideró los principios éticos; y para evaluar su efectividad se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon. **Resultados:** el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria en las madres adolescentes antes de las sesiones educativas tuvo un nivel bajo con un 60%, mientras que después de la intervención educativa un 76.7% logró obtener un nivel alto. **Conclusión:** las sesiones educativas sobre alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses que acuden al Centro de Huarochirí resultó estadísticamente significativa ( $p=0.000$ ).

**PALABRAS CLAVES:** Efectividad, sesiones educativas, alimentación complementaria, conocimientos, madres adolescentes.

## ABSTRACT

Complementary feeding is essential for children because it provides them with nutrients necessary for their proper growth and development. Few studies have evaluated the effectiveness of educational sessions on the level of knowledge about complementary feeding in adolescent mothers in a rural population. **Objective:** to determine the effectiveness of educational sessions on the level of knowledge about complementary feeding of adolescent mothers with children under 24 months of age, in a center in Huarochiri - 2024. **Material and methods:** pre-experimental design study, with a quantitative and longitudinal approach. The population consisted of 30 adolescent mothers belonging to the Huarochiri Health Center. A questionnaire was applied before and after the educational sessions measuring the level of knowledge about complementary feeding, which considered ethical principles; and the Wilcoxon nonparametric test was used to evaluate its effectiveness. **Results:** the level of knowledge about complementary feeding in adolescent mothers before the educational sessions had a low level with 60%, while after the educational intervention 76.7% achieved a high level. **Conclusion:** the educational sessions on complementary feeding in adolescent mothers with children under 24 months attending the Huarochiri Center was statistically significant ( $p=0.000$ ).

**KEYWORDS:** Effectiveness, educational sessions, complementary feeding, knowledge, adolescent mothers

## I. INTRODUCCIÓN

La alimentación en los dos primeros años de vida representa una etapa clave para el desarrollo humano, porque influye de manera directa en el crecimiento y desarrollo óptimos de los infantes. A partir de los 6 meses de edad, las necesidades nutricionales superan los aportes que ofrece la leche materna, por lo que se requiere la introducción gradual de alimentos sólidos.

Por ello, diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), destacan la importancia de promover una alimentación complementaria (AC) adecuada, ya que no solo contribuye a satisfacer los requerimientos nutricionales del niño, sino que también juega un papel fundamental en la prevención de la malnutrición, como la desnutrición crónica, la anemia infantil y las deficiencias alimentarias a corto y largo plazo (1)(2).

Por otra parte, en el Perú, la anemia infantil y la desnutrición crónica representan un problema de salud pública, esta problemática se evidencia especialmente en zonas rurales. En el primer semestre del 2024, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reportó que los menores de 5 años que residen en zonas rurales presentan mayor índice de desnutrición crónica, alcanzando un 22.1%, en comparación con las zonas urbanas, donde la prevalencia es de 8.3% (3). Además, es importante recalcar que los niños menores de 36 meses son los más afectados, con una tasa de desnutrición crónica del 14.1%, cifra superior al promedio nacional, que se sitúa en 12,2%. Asimismo, la anemia en niños de 6 a 35 meses de edad evidencia una fuerte desigualdad geográfica. En las áreas rurales, afecta al 50.2%

de los menores, mientras que en zonas urbanas la cifra es menor, con un 39.6%, lo que refleja una brecha significativa en ambos contextos (3).

Además, las madres, al ser las principales responsables del cuidado y la alimentación de sus hijos, desempeñan un papel fundamental en la AC. En este sentido, es esencial que se adopten conductas alimentarias adecuadas, ya que influyen directamente en el estado nutricional del niño. Organizaciones como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA) señalan que la AC en niños de 6 a 24 meses suele ser inadecuada, principalmente debido al bajo nivel educativo de las madres (4)(5).

Asimismo, dentro de esta población, las madres adolescentes representan un grupo de alto riesgo, ya que enfrentan limitaciones en cuanto a conocimientos, experiencia y acceso a servicios de salud, lo que repercute directamente en las prácticas alimentarias. A menudo, desconocen aspectos fundamentales de la AC, como el momento oportuno de inicio, la frecuencia, la consistencia y la calidad nutricional de los alimentos (6).

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021, la tasa nacional de embarazo adolescente de 15 a 19 años fue de 8.9%, siendo mayor en zonas rurales como 15.6%, frente al 6.% en zonas urbanas (7). Estas cifras reflejan una problemática preocupante en las zonas rurales. El presente estudio ha visualizado esta problemática en la provincia de Huarochirí, en el departamento de Lima - Perú. Que según los datos estadísticos del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas

(UNFPA) en el año 2022 se registró que en las provincias de Huaura, Canta, Huarochirí y Lima no superaron la media nacional de embarazos adolescentes. Sin embargo, esto no significa que no exista el problema, ya que el embarazo en adolescentes continúa siendo un tema prioritario. Asimismo, Huarochirí se encuentra dentro de las 55 provincias del país que registran tasas de maternidad en niñas de 12 a 14 años superiores al promedio nacional (6).

Esta situación evidencia la necesidad de prestar especial atención a las madres adolescentes, quienes, por su condición, suelen enfrentar mayores desafíos en el cuidado de sus hijos, especialmente en lo relacionado con la alimentación durante los 2 primeros años de vida. Debido a su corta edad y, en muchos casos, a la falta de acceso a información confiable, estas madres pueden presentar limitaciones en el conocimiento (8). Según Murari, “las madres más jóvenes buscaban en su entorno social y familiar información para orientar los hábitos de alimentación de sus hijos” lo que podría repercutir negativamente en la salud y el desarrollo de sus hijos (9). Esto cobra particular relevancia en el contexto peruano, donde persisten brechas significativas en el acceso a información.

Por ello, en el Perú se ha propuesto la promulgación de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional, cuyo propósito es garantizar el acceso a una alimentación suficiente y nutritiva, así como fomentar una alimentación segura en todo el país (10). Además, el Ministerio de Salud (MINSa), a través de la Norma Técnica de Salud para el Control del Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño Menor de Cinco Años, establece que entre las funciones preventivas del personal de enfermería se incluye brindar consejería nutricional, mediante procesos

educativos que permitan a las madres comprender los factores que influyen en la nutrición infantil y adoptar prácticas alimentarias saludables (11).

En consecuencia, el rol del profesional de enfermería en los centros de salud del primer nivel adquiere relevancia, ya que se trata del personal que mantiene un contacto directo y constante con la comunidad, y que posee los conocimientos necesarios sobre las prácticas adecuadas de AC (12). El personal de enfermería en atención primaria debe resaltar la importancia de la alimentación, considerada una de las 14 necesidades básicas humanas según Virginia Henderson, quien plantea que la enfermera debe suplir o complementar lo que el individuo no puede hacer para alcanzar la salud, incluyendo la educación en salud para fortalecer el bienestar integral de las familias (13).

Además, la enfermería en salud pública promueve la salud mediante la educación, apoyándose en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, el cual concibe la promoción como un proceso activo y continuo que involucra a las comunidades en adoptar comportamientos saludables y crear ambientes favorables, considerando factores personales, sociales y ambientales que influyen en la conducta. Este modelo permite a los profesionales identificar barreras y diseñar estrategias para empoderar a las personas y comunidades, mejorando su calidad de vida y reduciendo riesgos (14).

Asimismo, la Teoría del Cuidado Cultural y Universal de Madeleine Leininger enfatiza la importancia de respetar las creencias y costumbres culturales en las sesiones educativas, buscando una interacción activa para que las madres

adolescentes adquieran o complementen conocimientos sobre alimentación complementaria, con el fin de prevenir enfermedades como la malnutrición (15).

Por lo tanto, el presente estudio se llevó a cabo con el propósito de proporcionar el conocimiento necesario y adecuado sobre la AC a las madres adolescentes que tienen hijos menores de 24 meses mediante sesiones educativas, con el fin de disminuir el riesgo de adquirir enfermedades por prácticas alimentarias inadecuadas y motivar a las participantes a proporcionar a sus hijos a lo largo de su desarrollo una alimentación saludable alta en vitaminas, proteínas y minerales, donde se tuvo en cuenta la cultura y los recursos que se disponían en su entorno.

En este contexto, se han identificado investigaciones relacionadas que respaldan el desarrollo del presente estudio, para lo cual se recurrió a la referencia de antecedentes de ámbito internacional. Un ejemplo destacado es Indonesia por Rachmah, et al. (16) (2023), se implementaron sesiones educativas estructuradas dirigidas a madres de lactantes, con el objetivo de mejorar su conocimiento sobre alimentación complementaria. Mediante un diseño cuasiexperimental, se aplicó una evaluación pre y post intervención, evidenciando un incremento significativo en el nivel de conocimiento de las madres tras participar en las sesiones. Este resultado demuestra que las sesiones educativas breves y focalizadas pueden ser efectivas para promover prácticas adecuadas de alimentación en la infancia.

Asimismo, en el estudio de Chaguay en Ecuador (17) (2021). Tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre alimentación complementaria. El estudio abarcó una muestra de 53 personas. La investigación

empleó una metodología de encuesta, utilizando un cuestionario compuesto por 23 preguntas. Los resultados revelaron que eran madres con edades comprendidas entre los 14 y los 20 años. La mayoría de las participantes (62%) poseía un nivel de educación secundaria. Además, la ocupación principal de las participantes era la de ama de casa. Evidenció que el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria fue mayormente regular (53%). Este estudio evidencia la necesidad de implementar estrategias educativas que fortalezcan el conocimiento de las madres jóvenes sobre conocimientos adecuados de alimentación complementaria.

De la misma manera, Quimi, et al. (18). En el 2021. Se realizó un estudio en Ecuador donde se evaluó el nivel de conocimiento que tenían las madres sobre alimentación complementaria. Los resultados evidenciaron deficiencias importantes en el conocimiento de las madres, particularmente en aspectos como el inicio adecuado de la alimentación complementaria, la frecuencia de las comidas y el valor nutricional de los alimentos ofrecidos. Si bien el estudio no implementó sesiones educativas, los autores concluyen que es urgente desarrollar estrategias formativas que refuercen los conocimientos de las madres, especialmente aquellas con menor nivel educativo o con mayor vulnerabilidad social.

Por otra parte, en Etiopía, Muluye et al. (19) (2020) desarrollaron una intervención educativa nutricional basada en sesiones estructuradas, dirigida a madres con hijos de 6 a 23 meses que asistían a guarderías en la ciudad de Hawassa. El estudio, de tipo ensayo controlado aleatorizado, incluyó a madres de 18 años en adelante, a quienes se les brindaron sesiones educativas sobre prácticas adecuadas de alimentación complementaria, abordando temas como la frecuencia, diversidad y

preparación segura de los alimentos. Los resultados evidenciaron una mejora significativa en el conocimiento y en las prácticas alimentarias.

En el contexto de las investigaciones a nivel nacional, se destaca el trabajo de Ching y Valdivia (20) en Huánuco (2023), donde se realizó el estudio con el propósito de evaluar el impacto de sesiones educativas en el nivel de conocimiento de las madres. Se realizó un estudio cuasiexperimental con el objetivo de evaluar el efecto de sesiones educativas sobre el conocimiento materno en alimentación complementaria. La intervención consistió en tres sesiones educativas dirigidas a 27 madres con hijos menores de 12 meses. Antes de la intervención, la mayoría de las madres tenía un nivel de conocimiento bajo o medio; sin embargo, tras la aplicación de las sesiones educativas, el 88,9 % alcanzó un nivel alto de conocimiento. Se concluyó que las sesiones educativas fueron eficaces para mejorar el conocimiento materno, favoreciendo una adecuada introducción de la alimentación complementaria.

Por otro lado, el estudio realizado por Salvador et al. (21). En San Vicente - Cañete (2023), se evaluó la efectividad de la intervención educativa basada en 3 sesiones educativas, en una muestra de 44 madres adolescentes con hijos lactantes. Los resultados evidenciaron que, antes de las sesiones educativas, el 72.7% de las participantes presentaban conocimientos deficientes sobre alimentación complementaria, mientras que después de las sesiones este porcentaje se redujo significativamente, mostrando que el 72.7% alcanzó un nivel de conocimiento bueno, confirmó la efectividad de las sesiones educativas realizadas.

Por otro lado, Alvarado S. y Tinoco R. (22) (2022) realizaron un estudio en Lima con el objetivo de evaluar la efectividad de una intervención de enfermería compuesta por tres sesiones educativas sobre alimentación complementaria en madres de niños entre 6 a 24 meses, atendidas en el Centro de Salud Perú – Corea de Bellavista Callao. El estudio fue de tipo cuantitativo, pre experimental, con una muestra de 30 madres. Los resultados del pretest y posttest evidenciaron que las sesiones educativas tuvieron un impacto altamente significativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria. Este estudio respalda la efectividad de las sesiones educativas como estrategia de mejora del conocimiento materno.

Además, Quispe T. (23) (2020) realizó una intervención educativa conformada por tres sesiones sobre alimentación complementaria, dirigida a una muestra de 55 madres a partir de los 15 años de edad. Mediante un cuestionario, se evidenció que, antes de la intervención, el nivel de conocimiento de las participantes era inferior al 25% del esperado. Tras la aplicación de las sesiones educativas, los resultados mostraron que hasta el 98% de las madres alcanzaron un nivel de conocimiento bueno. Se concluyó que las sesiones educativas resultan efectivas para mejorar el conocimiento de las cuidadoras principales sobre alimentación complementaria.

Así también, López en Luya (24), durante el año 2020, se llevó a cabo el estudio con el objetivo de evaluar el impacto de una intervención educativa en el conocimiento de las participantes. El programa consistió en tres sesiones educativas dirigidas a madres lactantes a partir de los 14 años de edad. Los resultados evidenciaron una mejora significativa en el nivel de conocimiento tras la

intervención, concluyendo que las sesiones educativas son efectivas para fortalecer el conocimiento sobre alimentación complementaria en madres jóvenes.

Los antecedentes revisados muestran que las sesiones educativas han logrado mejorar el nivel de conocimiento y las prácticas de alimentación en madres de distintos contextos. A partir de lo expuesto, resulta pertinente fundamentar esta investigación en un marco teórico que integre los conceptos clave.

En este sentido, se abordará el concepto de *sesiones educativas*, según el MINSA que indica que son una estrategia didáctica que busca el aprendizaje de conocimientos en un grupo específico de personas, en un tiempo determinado y con objetivos claros, estas permiten realizar una intervención educativa. Además, consta de 3 fases, la primera es planificar, se establece el objetivo, contenido, estrategia y recursos necesarios. La segunda es ejecución es el desarrollo de lo planificado, se imparte el contenido y se promueve la participación activa. La última es evaluación, mediante un instrumento previamente diseñado, que permita medir el nivel de conocimiento alcanzado y la efectividad de las sesiones educativas (25).

De igual manera, una acción educativa se considera efectiva cuando cumple con los objetivos establecidos. Para lograrlo, es necesario desarrollar un proceso de intervención en el que influyen tanto la transmisión de conocimientos como la participación comprometida de todos los miembros involucrados. En este sentido, las sesiones educativas juegan un papel fundamental, ya que constituyen espacios diseñados específicamente para facilitar ese intercambio de saberes y promover la

interacción activa, lo que permite consolidar el aprendizaje y alcanzar los resultados planteados (26).

En este marco el *conocimiento*, según el Ministerio de Educación (MINEDU), es entendido como el conjunto de información, habilidades, expresiones y valores que un individuo adquiere, comprende y aplica en diferentes contextos, permitiéndole interpretar la realidad y tomar decisiones informadas. Desde el enfoque cognitivo, la adquisición de conocimiento implica una serie de procesos (27).

La primera condición es la atención, permite que las madres adolescentes se concentren en los contenidos impartidos sobre alimentación complementaria (AC). La segunda condición es retención, es la destreza que tienen las madres adolescentes de almacenar la información en qué consiste la alimentación complementaria. La tercera es la ejecución, consiste en la habilidad de aplicar lo aprendido sobre AC. Finalmente, la motivación, representa una razón de las madres adolescentes para adquirir conocimiento de alimentación complementaria (Nola Pender) (14).

De este modo la AC es el proceso mediante el cual se introducen alimentos diferentes a la leche materna en la dieta del niño, con el objetivo de cubrir sus crecientes necesidades nutricionales a partir de los 6 meses de edad. Esta etapa es crucial, ya que además de la lactancia materna, que debe mantenerse idealmente hasta los 2 años o hasta que la madre decida suspender, el niño requiere otros alimentos para continuar su desarrollo adecuado. Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna cubre todos los requerimientos del niño; sin embargo,

debido al rápido crecimiento y desarrollo, a partir del sexto mes se requiere complementar la alimentación para evitar deficiencias, especialmente de energía, hierro y otros nutrientes esenciales. El inicio precoz de la AC —antes de los 6 meses— no es recomendable, ya que el sistema digestivo del bebé aún no está preparado, lo que podría generar efectos negativos como alergias o infecciones gastrointestinales (1).

Por consiguiente, durante la práctica de la AC, los alimentos deben adecuarse a la etapa de desarrollo del niño, variando progresivamente en su consistencia, cantidad y frecuencia. Inicialmente, los alimentos deben tener una textura suave, bien cocidos y preparados de forma que puedan ser fácilmente triturados con tenedor, rallados o picados, evitando el uso de licuadoras o procesadores que alteran su estructura natural. La cantidad ofrecida debe ajustarse según la edad del niño, comenzando con pequeñas porciones que irán aumentando conforme crece. Asimismo, la frecuencia de alimentación también debe incrementarse progresivamente hasta lograr su incorporación plena a la dieta familiar. El objetivo no solo es cubrir los requerimientos nutricionales, sino también hacer del acto de alimentarse una experiencia placentera, lo cual se logra mediante una interacción afectuosa y paciente entre el cuidador y el niño (1).

Por ello, es fundamental incluir alimentos variados que aporten al crecimiento, desarrollo, energía y protección contra enfermedades. Los alimentos de origen animal como carne, hígado, sangrecita, cerdo, aves y pescados como anchoveta, bonito, jurel y caballa, son fuentes importantes de hierro, proteínas y ácidos grasos omega 3, contribuyendo al desarrollo neurológico y psicomotor. El huevo también

es altamente nutritivo, ya que aporta proteínas, vitaminas y minerales, y ayuda a prevenir el retraso del crecimiento. Los alimentos ricos en hierro y energía, como estos, son esenciales durante la infancia para evitar la desnutrición crónica. Es recomendable evitar la adición de azúcar y sal en las comidas del niño, ya que pueden afectar negativamente su salud; la leche materna ya proporciona la sal necesaria y los riñones del bebé aún no están preparados para manejar excesos. En cuanto a los alimentos de origen vegetal, frutas como la manzana, pera, plátano y naranja, así como verduras como zapallo, espinaca, tomate y zanahoria, aportan vitaminas, minerales y fibra. Es importante ofrecer una variedad de colores y sabores para estimular sus sentidos y fomentar hábitos saludables. Para prevenir alergias alimentarias, se sugiere introducir un nuevo alimento cada 3 a 5 días, observando posibles reacciones. De esta manera, se construye una base sólida de alimentación que protege la salud y favorece el desarrollo integral del niño (1).

Finalmente, el concepto de *madres adolescentes*, según la OMS, indica que la adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez, comprendido entre los 10 y 19 años, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales (8). En concordancia, el MINSA considera como madres adolescentes a aquellas menores de 20 años que se encuentran atravesando un embarazo o que ya han asumido la maternidad (28). Esta coincidencia en los rangos etarios permite un abordaje integral y coherente en las políticas y estrategias dirigidas a esta población vulnerable.

Además, cabe destacar que las madres adolescentes enfrentan una serie de desafíos biológicos, psicológicos y sociales que incrementan su vulnerabilidad.

Biológicamente, su organismo aún está en desarrollo, lo que eleva el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. En el plano psicológico, suelen presentar conductas propias de la adolescencia como impulsividad o egocentrismo, que pueden dificultar la toma de decisiones responsables sobre su salud y la de su hijo. A nivel social, muchas se ven expuestas a estigmatización, abandono escolar, dificultades económicas y escaso apoyo familiar o comunitario, factores que limitan su acceso a información adecuada y atención oportuna (28).

Consecuentemente, cuando las adolescentes asumen la maternidad, las dificultades previamente enfrentadas tienden a intensificarse. La limitada experiencia en la crianza, sumada al escaso conocimiento sobre el cuidado infantil y a las condiciones socioeconómicas desfavorables, puede dar lugar a prácticas inadecuadas, especialmente durante etapas críticas como la alimentación complementaria. Esta situación repercute negativamente en la salud y el desarrollo del niño, incrementando el riesgo de enfermedades, desnutrición y retraso en el crecimiento. En este contexto, se hace imprescindible la implementación de sesiones educativas oportunas, diferenciadas y adaptadas a las necesidades de esta población, con el propósito de fortalecer sus capacidades, fomentar una crianza adecuada y contribuir al bienestar integral tanto de la madre como del niño.

Ante lo expuesto, en el Perú, la anemia infantil y desnutrición crónica siguen siendo de las principales problemáticas de salud pública, y afecta especialmente a las zonas rurales. A esto se suma el incremento de los embarazos en adolescentes en la provincia de Huarochirí, Lima. En este contexto, el Centro de Salud de Huarochirí enfrenta el reto de atender a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses,

quienes requieren información adecuada sobre alimentación complementaria para mejorar la salud de sus hijos. Por ello, la cuestión central de esta investigación plantea: ¿Cuál es la efectividad de las sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses en un centro de salud de Huarochirí, 2024?

Frente a esta problemática el presente estudio se justifica por su importancia en diferentes ámbitos que respaldan su relevancia dentro del campo de la enfermería.

Desde el valor teórico, esta investigación permite comprender cómo las sesiones educativas impactan en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria, aspecto fundamental para el adecuado desarrollo infantil. Esta evidencia contribuye al cuerpo teórico que sustenta la práctica de enfermería basada en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, el cual plantea que las personas adopten conductas saludables en función de sus experiencias previas, conocimientos, percepciones, creencias y el entorno en el que se desenvuelven. En ese marco, las sesiones educativas dirigidas a madres adolescentes actúan como un estímulo positivo que mejora su comprensión sobre alimentación complementaria, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones informadas sobre la nutrición de sus hijos (14).

Desde el punto de vista social, el estudio es significativo porque contribuye al fortalecimiento del conocimiento de las madres adolescentes sobre prácticas alimentarias adecuadas durante los primeros dos años de vida de sus hijos, lo cual es fundamental para prevenir la malnutrición y favorecer el crecimiento y desarrollo

saludable de los hijos durante esta etapa crítica. Implementar sesiones educativas dirigidas a este grupo poblacional contribuye a reducir inequidades en salud, promoviendo la formación de hábitos saludables desde los primeros años de vida. Así, el estudio tiene un impacto directo en el bienestar de las familias y empoderar a las madres jóvenes para que puedan ejercer un cuidado informado, activo y responsable. El estudio realizó un aporte práctico significativo, centrándose en la evidencia generada a partir de las sesiones llevadas a cabo con las madres adolescentes. En cuanto a sus implicancias prácticas, esta investigación fortalece el papel del profesional de enfermería como agente educador y promotor del cuidado en el primer nivel de atención. Las sesiones educativas diseñadas no solo brindan información técnica sobre alimentación complementaria, sino que promueven hábitos y decisiones saludables en lo que respecta a la alimentación. Resultando esencial para garantizar una nutrición oportuna, variada y segura que contribuya al desarrollo integral del niño.

Como aporte metodológico, el estudio aporta un diseño claro y replicable que permite medir la efectividad de sesiones educativas desde un enfoque cuantitativo, con instrumentos adecuados para evaluar el cambio de nivel de conocimiento de las madres antes y después del desarrollo de las sesiones educativas. Los resultados obtenidos pueden ser considerados por otros investigadores como referencia para el diseño de sesiones educativas para futuras investigaciones, esta propuesta metodológica promueve la innovación y la mejora continua en la atención de poblaciones en situación de riesgo o con acceso limitado a información adecuada.

## **HIPÓTESIS**

### **Hipótesis nula**

**Ho:** La aplicación de sesiones educativas no tiene un efecto positivo sobre el nivel de conocimientos de alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses que acuden al Centro de Huarochirí.

### **Hipótesis alterna**

**Hi:** La aplicación de sesiones educativas tiene un efecto positivo sobre el nivel de conocimientos de alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses que acuden al Centro de Huarochirí.

## **II. OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

- Determinar la efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro Huarochirí - 2024.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria *antes* de las sesiones educativas en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochirí - 2024.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria *después* de las sesiones educativas en madres

adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochirí - 2024.

- Comparar el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria *antes y después* de las sesiones educativas en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochirí - 2024.

### **III. MATERIAL Y MÉTODOS**

#### **DISEÑO DEL ESTUDIO**

El diseño del estudio es pre experimental, ya que no se incluyó un grupo control, si no que se trabajó con un solo grupo, al cual se le aplicó el cuestionario en dos momentos: pre test y post test (29). Se desarrolló con un enfoque cuantitativo, debido a que se utilizaron instrumentos cuantificables y estandarizados para evaluar los resultados antes y después de las sesiones educativas. El estudio es de temporalidad longitudinal, dado que los datos fueron recopilados en momentos diferentes en el mismo grupo evaluado . Cabe señalar que, el pre test se realizó el 2 de julio del 2024, seguido de la primera sesión educativa, y el post test se ejecutó el 5 de julio del 2024 (30).

#### **POBLACIÓN**

La población estuvo conformada por 90 madres que pertenecen a la jurisdicción del Centro de Salud de Huarochirí, ubicada en la provincia de Huarochirí, del departamento de Lima - Perú.

Para este estudio se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que significa que las participantes fueron elegidas según ciertos criterios específicos de inclusión y exclusión. Finalmente, se seleccionó una población censal de 30 madres adolescentes (30).

### **Criterios de selección**

- **Criterios de inclusión**

- Madres adolescentes entre los 10 a 19 años que pertenecen al Centro de Salud de Huarochirí.
- Madres adolescentes primerizas con hijos menores de 24 meses.
- Madres adolescentes que hayan acepten participar en el estudio mediante la firma del asentimiento informado y cuyo consentimiento informado sea firmado por sus padres.
- Madres adolescentes que sepan leer y escribir.

- **Criterios de exclusión**

- Madres adolescentes que presenten algún tipo de discapacidad intelectual que impida la ejecución de la encuesta de la investigación.
- Madres adolescentes que no asistieron a dos sesiones educativas.

## **PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS**

### **Procedimientos de recolección de datos:**

- **Primera fase:**

La investigación antes de la ejecución contó con la aprobación de la Unidad Integrada de Gestión de la Investigación, Ciencia y Tecnología (UIGICT)

de la Facultad Integrada de Medicina, de Estomatología y de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH).

Posterior a ello, tuvo la aceptación del Comité Institucional de Ética (CIEI), donde se obtuvo la aprobación para la realización del estudio.(Anexo N° 2).

Posteriormente, se elaboraron las sesiones educativas y fueron validadas por cuatro enfermeras licenciadas con especialidad en pediatría y una nutricionista, quienes realizaron observaciones que fueron debidamente levantadas, con el objetivo de asegurar una educación de calidad para las participantes (Anexo N° 3).

Después de ello, el día 22 de abril del 2024 vía telefónica se solicitó una reunión con el médico jefe del establecimiento de salud para obtener el permiso formal para trabajar con la población de madres adolescentes. La primera reunión se realizó el mismo día a las 9:00 pm vía zoom, donde también estaba presente la Lic. de Enfermería y la Lic. de Nutrición. Tras conocer los detalles del estudio, el médico jefe aceptó la solicitud presentada (Anexo N° 4).

Se solicitó el permiso para la ejecución del estudio y se obtuvo la autorización del médico jefe del Centro de Salud de Huarochirí.

Durante la reunión, también se acordaron las fechas en las que se llevarían a cabo las sesiones educativas, donde se acordaron los días 2 de julio, 4 de julio y 5 de julio del 2024. Además, se acordó con la Lic. de Enfermería realizar otra reunión para que nos puedan brindar el padrón nominal.

La segunda reunión se realizó el día 28 de abril del 2024 vía zoom, donde nos reunimos con la Lic. de Enfermería para que nos envíe el padrón de las

madres adolescentes. Además, se nos brindó el contacto del agente comunitario para coordinar el acercamiento y reclutamiento a la población.

- **Segunda fase**

Para el reclutamiento de las participantes, mediante el registro completo de las madres adolescentes se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión para la selección de las participantes en la investigación.

Posterior a ello, siguiendo la indicación de la Licenciada de Enfermería, se coordinó con el agente comunitario una fecha para iniciar el proceso mencionado. El agente comunitario actúa como el vínculo esencial entre la comunidad y el Centro de Salud, facilitando la comunicación y el acceso a los servicios de salud. Además, dado que el establecimiento solo cuenta con enfermeras que rotan cada 15 días, el apoyo del agente comunitario resulta fundamental porque posee conocimiento de la población y del territorio. El día 18 de mayo del 2024 a las 6:00 pm, se dio inicio a la convocatoria mediante la ayuda y el acompañamiento del agente comunitario, acudiendo a los domicilios de las madres adolescentes para informarles sobre el estudio, enfatizando los objetivos, los beneficios, las fechas previstas (2, 4 y 5 de julio del 2024) y que la participación es voluntaria. En este día se obtuvo la aceptación de 18 madres adolescentes interesadas en participar, seguido de la firma del asentimiento informado por parte de las participantes (Anexo N° 5). Dado que alguna de las participantes eran menores de edad, se les explicó a sus padres sobre el estudio, donde se siguieron todas las pautas correspondientes de la investigación. Después, se les solicitó firmar el consentimiento informado (Anexo N° 5).

El día 1 de julio del 2024 a las 6:00 pm se realizó una segunda visita a los domicilios de las madres adolescentes que no se encontraron durante la primera convocatoria. Como resultado, se logró reclutar a las 12 madres restantes, y la firma de los consentimientos y asentimientos.

El día 29 de abril del 2024 a las 9:00 am, nos dirigimos al C.S. para coordinar el espacio donde se desarrollarán las sesiones educativas. Ese mismo día, por la tarde se realizó una nueva visita a las viviendas de las participantes para recordarles las fechas y confirmar la hora las sesiones.

- Tercera fase:

El día 2 de julio del 2024, antes de iniciar la primera reunión con las madres adolescentes, se inició con una bienvenida y presentación por parte de las investigadoras, se explicó sobre el objetivo del estudio, los beneficios. Posterior a ello, se realizó un registro mediante la aplicación de Google Forms, que fue manejado solo por las investigadoras para registrar a cada participante que asistía y tener una lista de las madres que sí estaban presentes en la reunión. Cabe destacar, que el formulario tuvo un ítem en el cual se solicitó el número telefónico y la dirección de domicilio, para asegurar la comunicación continua con las participantes, se les explicó que los datos solicitados fueron solo utilizados con fines del estudio. Luego se llevó a cabo una dinámica de inicio que tuvo una duración de 7 minutos con el fin de afianzar la confianza con las participantes, luego se aplicó el cuestionario (pre test) para medir el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria (Anexo N° 6). La aplicación del cuestionario tuvo una duración de 30 minutos.

Después, se dio inicio a la primera sesión educativa denominada: “Comenzando de manera apropiada la incorporación de alimentos a la dieta de mi bebé”, que tuvo como objetivo reconocer la importancia de la alimentación complementaria (Anexo N° 7). Para ello, se empleó una metodología expositiva y didáctica, con el uso de materiales expositivos y recursos visuales (Anexo N° 8). La sesión educativa tuvo una duración aproximada de 60 minutos.

- Cuarta fase:

La segunda sesión educativa (Anexo N° 7), se llevó a cabo el día 4 de julio del 2024. La cual fue denominada: “Alimentando a mi bebé con la seguridad apropiada”, tuvo como objetivo identificar las características de la alimentación complementaria. Seguidamente se llevó a cabo una dinámica que tuvo una duración de (durante 7 minutos). Luego, se inició la sesión donde se empleó una metodología expositiva y didáctica, con el uso de materiales expositivos y recursos visuales (ppt, tríptico). La duración de la sesión fue de 60 minutos aproximadamente.

- Quinta fase:

El día 5 de julio del 2024, se realizó la tercera sesión educativa (Anexo N° 7) denominada: “Añadiendo alimentos complementarios para favorecer el crecimiento y desarrollo de mi bebé”, se basó en reconocer los tipos de alimentos que deberían brindar a sus menores hijos, según la edad a la que corresponda. Se brindó la información mediante una metodología expositiva y didáctica, con el uso de materiales expositivos (Anexo N° 8) y una presentación de platos nutritivos respecto al recetario entregado elaborado

por Save the Children Perú (31) (Anexo N° 8). La duración de la sesión tuvo una duración aproximada de 60 minutos. Al finalizar la sesión educativa se aplicó el post test, que tuvo una duración de 30 minutos.

Por último, se realizó la clausura de las sesiones educativas, donde se agradeció a las participantes por su disposición y colaboración, así como a las licenciadas presentes por su apoyo y asistencia en la ejecución.

Adicional a ello, a todas las participantes se les entregó un tríptico (Anexo N° 8) informativo donde estuvo detallada la información proporcionada durante la intervención, con el fin de afianzar el aprendizaje, este material fue una herramienta educativa para garantizar que todas las participantes, independientemente de su asistencia presencial, puedan acceder a la información clave y continuar su proceso de aprendizaje y crecimiento. Se comprende que la participación puede verse obstaculizada por diversos compromisos, pero creemos firmemente en la importancia de brindar acceso a recursos y conocimientos que beneficien tanto a las madres como a sus hijos.

Además, se realizó una demostración de platos saludables elaborados en base a los contenidos abordados durante las sesiones sobre alimentación complementaria. Esta actividad fue desarrollada con el apoyo del agente comunitario, quien colaboró en la preparación y presentación de las recetas. El propósito de esta actividad fue ayudar a las mamás a aprender cómo darle una alimentación adecuada a sus hijos menores de 24 meses. También se buscó motivarlas a implementar y continuar mejorando sus prácticas alimentarias en el hogar (Anexo N° 8).

La demostración tuvo como propósito fomentar, mediante una estrategia didáctica, la adecuada alimentación de los niños, así como incentivar a las madres participantes a poner en práctica y perfeccionar continuamente sus hábitos alimentarios en el hogar (Anexo N° 8).

Cabe señalar que, durante la última sesión educativa programada, dos participantes no asistieron. Al ser consultadas sobre los motivos de su inasistencia, manifestaron que fue por falta de tiempo, aclarando que no se retiraron del estudio y expresaron su deseo de continuar participando en la investigación. Por este motivo, se reprogramó la tercera sesión educativa para ser realizada de manera individual en sus domicilios.

- Sexta fase:

El día 7 de julio del 2024, las investigadoras, en compañía del agente comunitario, nos dirigimos a las viviendas de ambas madres para brindar la sesión educativa faltante, utilizando las mismas diapositivas empleadas en la tercera sesión educativa. Posteriormente, se aplicó el cuestionario post test. La sesión educativa tuvo una duración aproximada de 30 minutos, al igual que la aplicación del instrumento y al final se le entregó el tríptico elaborado (Anexo N° 8)

### **Técnicas**

Se utilizó el cuestionario de las autoras Burgos León y Vallejo Milian que fue creado para alcanzar el título de Licenciada en Enfermería en la Universidad Privada del Norte (UPN) el cual fue desarrollado en el 2020 con la finalidad de

identificar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación complementaria. Para el criterio de evaluación del nivel de conocimientos sobre la alimentación complementaria cada pregunta consta de tres alternativas, donde la calificación se llevó a cabo utilizando una escala tipo Likert, que asigna un puntaje, donde: 0 representa "incorrecto" y 3 "correcto". El resultado final clasifica el nivel de conocimientos en 3 categorías: nivel bajo (0 a 26 puntos), nivel medio (27 a 52 puntos) y nivel alto (53 a 78 puntos) (Anexo N° 7).

El instrumento ha sido revalidada mediante la prueba de V de AIKEN que contó con un juicio de 10 de expertos del área de salud comunitaria con el grado de especialidad en el año 2024, entre ellos se contó con profesionales en el área de CRED, nutrición y una del área de investigación. Con el fin de garantizar la confiabilidad se realizó una prueba piloto con 26 madres que presentaban características similares a las participantes del estudio en el Centro de Salud del distrito Langa, ubicada en la provincia de Huarochirí. En consecuencia a través del cálculo se obtuvo un alfa de Cronbach  $<0.05$  y la fiabilidad del test fue de 0.831. Por ende, el presente cuestionario se considera confiable para evaluar el nivel de conocimientos que tienen las madres adolescentes sobre alimentación complementaria (Anexo N° 9).

Este cuestionario contiene cinco secciones, la 1ra sección corresponde a la introducción en la que está contenida el saludo dirigido hacia las participantes y se menciona el objetivo del estudio, la 2da sección es para poder identificar a la madre adolescente, en la 3ra sección se abordan los datos sociodemográficos que consta de 4 preguntas, la 4ta sección contiene el instructivo para el llenado correcto de la encuesta y en la última sección contiene las preguntas que constan de 26 ítems de

opción múltiple dividida en 3 dimensiones: información (8 preguntas), características de la AC (9 preguntas) y tipos de alimentos (9 preguntas).

Para la elaboración del material expositivo, se tomó en cuenta la información brindada por el Ministerio de Salud y del Instituto Nacional de Salud del Perú mediante la documentación de *Guías Alimentarias para niños menores de 2 años* (1). Se empleó una metodología expositiva y visual, que promovió la participación activa e interacción de las madres adolescentes durante el desarrollo de las sesiones educativas. Asimismo, se reforzó la información mediante el uso de juegos didácticos, folletos ilustrativos y recetarios, los cuales sintetizan y facilitan la comprensión de los contenidos abordados.

## **ASPECTOS ÉTICOS DEL ESTUDIO**

El presente estudio tuvo en cuenta los principios éticos: autonomía, beneficencia, justicia y no maleficencia (32).

**Autonomía:** Las participantes del estudio tuvieron la elección de participar de forma autónoma, voluntaria, y si en caso lo deseaban, declinar del programa de forma libre. Además, se consideró como primera instancia el consentimiento informado de los padres de las integrantes del estudio y se consideró el asentimiento informado de las adolescentes para su participación, donde se garantizó la confidencialidad y protección de los datos proporcionados.

**Beneficencia:** El estudio benefició a las adolescentes porque recibieron información puntual e importante acerca de las ventajas de involucrarse en la mejora de la

alimentación complementaria de su menor hijo, con el compromiso de salvaguardar el bienestar de las participantes.

Justicia: Se brindó seguridad a las madres adolescentes, quienes fueron tratadas con igualdad, sin ningún tipo de distinción, discriminación o prejuicio, de los cuales están presentes los valores humanos durante el desarrollo de las actividades.

No maleficencia: No se causó ningún daño ni se alteró la salud de las participantes, ya que se les proporcionó información detallada sobre el procedimiento para asegurar el máximo beneficio.

## **PLAN DE ANÁLISIS**

Análisis descriptivo: Los datos obtenidos fueron codificados y posteriormente ingresados en una base de datos diseñada en Microsoft Excel. Se procedió a realizar el análisis mediante el uso del programa estadístico Stata v18, generando tablas de distribución de frecuencias y porcentajes para presentar los resultados de manera organizada.

Análisis inferencial: Se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Will para evaluar si los datos siguen o no una distribución normal, donde el P valor es menor a 0.05. Por lo que, se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon y los resultados fueron interpretados con un nivel de significancia estadística de 0.05 ( $p < 0.05$ ) para determinar si existe relación entre las muestras individuales de los puntajes

obtenidos de las participantes antes y después de las sesiones educativas de las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses en Huarochirí.

#### **IV. RESULTADOS**

En la tabla N° 1, se observa que la mayoría de las madres participantes oscilan entre 16 a 17 años con un 47%. En cuanto al grado de instrucción, un 83% alcanzó el grado de secundaria, En relación con el estado civil, un 67% se encuentran solteras, además predominó amas de casa un 53% .

En la Tabla N° 2, se presenta el nivel de conocimientos antes de las sesiones educativas sobre alimentación complementaria de las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses. La mayoría de ellas, es decir, el 60.0%, tenía un nivel bajo. El 37.7% tenía un nivel medio y sólo 3.3% mostró un nivel alto de conocimiento.

En la Tabla N°3, se presenta el nivel de conocimientos después de las sesiones educativas sobre alimentación complementaria de las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses. Se observó una mejora significativa, el 76.7% de las madres alcanzaron un nivel alto de conocimiento, el 23.3% se ubicó en un nivel medio y ninguna quedó con nivel bajo.

En la dimensión de "Generalidades de la alimentación complementaria" antes de las sesiones educativas, se observa que el 53.3% de las madres presentaba un nivel bajo de conocimientos, seguido por un 43.3% en nivel de conocimiento medio y solo un 3.3% en nivel de conocimiento alto. Posterior a las sesiones educativas, se

evidencia que se observa que un 86.7% obtuvo un nivel de conocimiento alto y un 13.3% obtuvo un nivel de conocimiento medio (Tabla N° 4).

En la dimensión de "Características de la Alimentación Complementaria", pre sesiones educativas sobre alimentación complementaria las participantes obtuvieron el 50% un nivel bajo, el 46.7% un nivel de conocimientos medio y el 3.3% un nivel alto. Post sesiones educativas, se observa que el 73.3% obtuvo un nivel de conocimientos alto y un 26.7% de las participantes obtuvieron un conocimiento medio (Tabla N° 4).

En relación a la dimensión "Tipos de Alimentos", pre sesiones educativas sobre alimentación complementaria se evidencia que un 73.3% de las madres obtuvieron un nivel de conocimiento bajo y un 26.7% obtuvieron un nivel de conocimiento medio. Post sesiones educativas, se observa que un 33.3% obtuvo un nivel de conocimiento alto y un 63.3% un nivel de conocimiento medio y un 3.3% nivel de conocimiento bajo (Tabla N° 4).

En la tabla N° 5, se observa un aumento significativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria en las participantes. La media del puntaje antes de las sesiones educativas fue de 42.4, mientras que después de las sesiones educativas ascendió a 64.8, evidenciando una mejora de 22.4 puntos.

En la tabla N°6, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro - Wilk, cuyos resultados indicaron que los datos no siguen una distribución normal. Por ello, se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, la cual arrojó un valor de significancia ( $p = 0,000$ ). Por lo que, las diferencias encontradas resultaron

estadísticamente significativas, que permite aceptar la hipótesis alterna, que plantea que la aplicación de las sesiones educativas tuvieron un efecto positivo en las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses que acuden al Centro de Huarochirí con un nivel de significancia del 95%.

## **V. DISCUSIÓN**

En el estudio se tuvo resultados donde mostró que las sesiones educativas resultaron eficaces, ya que se observaron cambios significativos desde el punto de vista estadístico.

Como dato relevante de las características sociodemográficas de las madres adolescentes, se encontró que el 47% de las participantes tenían entre 16 y 17 años; el 83% contaba con educación secundaria, el 67% se encontraba en estado civil soltera y el 53% se dedicaba a labores del hogar como amas de casa. Resultados similares se reportaron en el estudio de Chaguay (17), donde el 52% de las participantes tenía entre 14 y 20 años, el 62% educación secundaria, el 30% eran solteras y el 53% se desempeñaba como ama de casa (Tabla N°. 1).

Los hallazgos del estudio podrían estar relacionados, en parte, con el nivel educativo de las madres adolescentes, ya que el 83% de ellas alcanzó la educación secundaria, lo que podría dificultar la adquisición de conocimientos adecuados sobre alimentación complementaria, que a mayor nivel educativo de la madre, mayor es el conocimiento que posee respecto a la alimentación (33).

En la Tabla N°. 2, en relación con los conocimientos sobre la alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses antes de la sesiones educativas revelaron que el 60.0% tenía un nivel bajo de conocimiento sobre alimentación complementaria, mientras que el 37.7% alcanzaba un nivel medio y solo el 3.3% nivel alto.

Resultados que coinciden con la investigación realizada por Quispe Mori (23) quien evidenció en su estudio que antes de la intervención educativa que consta de 3 sesiones educativas, los conocimientos de madres y/o cuidadores, resultaron que el 70% conoce poco acerca de la alimentación complementaria, mientras que el 24% no conoce y solo un 6% conoce.

Asimismo, en la Tabla N° 2 y en el estudio de Quispe Mori (23), se observó que el predominio de un nivel de conocimiento bajo o medio en las madres adolescentes podría explicarse por la influencia de factores socioculturales, como las costumbres, tradiciones y estilos de vida que afectan tanto su formación educativa como sus prácticas alimentarias. En esta línea, Murari et al. (9) indican que las madres más jóvenes suelen recurrir a su entorno familiar o social para obtener información, lo que puede impactar significativamente en sus decisiones relacionadas con la alimentación, particularmente en la elección de los alimentos al momento de iniciar la alimentación complementaria. Lo cual resalta la necesidad de sesiones educativas que fortalezcan sus capacidades en este ámbito.

Con relación en, los conocimientos sobre alimentación complementaria según las dimensiones en madres adolescentes del pretest evidenciaron un nivel bajo de conocimiento, ya que el 53.3% de las participantes desconocía la *Dimensión 1*:

*Generalidades de la alimentación complementaria.* Asimismo, el 50% no identificó la *Dimensión 2: Características de la alimentación complementaria*, como consistencia, frecuencia y cantidades. Por otro lado, el 73.3% no sabe reconocer *Tipos de alimentos* en la Dimensión 3:, (Tabla N° 4). Cuyos resultados coinciden con el estudio realizado por Salvador et al. (21) donde muestra que el 40.9% muestra un conocimiento deficiente respecto a alimentación complementaria, un 79.5% tiene un conocimiento regular entre las características y tipos de alimentos.

Estos resultados muestran la necesidad de impartir sesiones educativas a las madres adolescentes, respecto a las generalidades de la alimentación complementaria, así mismo las características, frecuencia y cantidades de manera gradual según las edades. por último acerca de los tipos de alimentos que permiten un buen desarrollo y crecimiento de los menores de 2 años.

En mención a los conocimientos sobre alimentación complementaria posterior a las sesiones educativas se evidenció que las participantes obtuvieron un mayor predominio del nivel de conocimiento alto, con un 73.3% y el 26.7% obtuvo un nivel de conocimiento medio (Tabla N° 3). Resultado parecido al que se encontró en la investigación de Lopez Chuquizuta (24) sobre efectividad de un programa educativo basado en 3 sesiones educativas en los conocimientos en madres lactantes con edades desde los 14 años, en el post test las participantes, el 100% obtuvo nivel de conocimiento alto sobre alimentación complementaria.

En referencia a los datos anteriores, en la Tabla N° 4, se observa los conocimientos sobre alimentación complementaria según las dimensiones en madres adolescentes,

los resultados del post test, indican que el 86.7% de las participantes tuvo un nivel alto de conocimiento en la *Dimensión 1: Generalidades de la alimentación complementaria*. Asimismo, en la *Dimensión 2: Características de la alimentación complementaria*, el 73.3% tuvo un nivel alto, donde las participantes reconocieron la consistencia, frecuencia y cantidades. Por otro lado, el 33.3% tuvo un conocimiento alto en la *Dimensión 3: Tipos de alimentos*. Los datos obtenidos tienen similitud con el estudio de Salvador et al. (21), quien en el post test encontró que el 59.1% tuvo un nivel alto en referencia a la dimensión de generalidades de la alimentación complementaria, donde también aborda los tipos de alimentos. Seguidamente, de un nivel bueno con un 52.3% respecto a la dimensión de características de la alimentación complementaria.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el programa educativo de Lopez (24), la intervención de Salvador et al. (21) y el presente estudio se abordan a base de 3 sesiones educativas, con una duración de 60 minutos, donde las madres jóvenes obtuvieron una adecuada educación ya que asimilaron la información de manera directa, clara y precisa sobre el tema, esto fue evidenciado en los resultados positivos del post test en los estudios mencionados.

En lo que respecta a los conocimientos sobre alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses. Antes y después de las sesiones educativas, se reveló que la media del pretest fue de 42.4 y el post test fue de 64.8 (Tabla N°5). Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Alvaro y Tinoco (22), donde después de realizar la intervención de enfermería que constó de 3 sesiones educativas sobre alimentación complementaria se obtuvo como

resultado en la media del pretest fue de 5.60 y en el post test fue de 10.7. Este resultado evidenció que las sesiones educativas influyeron positivamente en el aprendizaje de las madres.

La efectividad de las tres sesiones educativas sobre alimentación complementaria se evidenció no solo en los resultados del presente estudio, sino también en la coincidencia con investigaciones previas que utilizaron esta misma estrategia y demostraron mejoras significativas en el nivel de conocimiento de las madres participantes.

Estudios realizados por Ching y Valdivia (20), Salvador et al. (21), Álvaro y Tinoco (22), Quispe M. (23) y López (24), desarrollaron intervenciones educativas estructuradas en tres sesiones educativas, reportando una notable efectividad en la comprensión y retención de los contenidos impartidos, especialmente en poblaciones vulnerables como madres adolescentes o lactantes.

Estos autores coinciden en que tres sesiones educativas son suficientes para lograr un aprendizaje progresivo, sin generar saturación cognitiva, permitiendo reforzar contenidos clave como la introducción oportuna de alimentos, las características de los alimentos y la diversidad alimentaria. Además, las sesiones educativas, al ser participativas, adaptadas al contexto y culturalmente pertinentes, lograron una mayor receptividad por parte de las madres.

En este sentido, el presente estudio se fundamentó en dicha evidencia, adoptando un modelo de tres sesiones con contenidos similares, lo que permitió comparar resultados y confirmar su efectividad. La coherencia metodológica entre los

estudios refuerza la validez de esta estrategia educativa como una herramienta útil para mejorar el conocimiento sobre alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses.

En cuanto a las limitaciones de la investigación, se evidenció la escasez de estudios previos que aborden específicamente la efectividad de sesiones educativas sobre alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses. Esta ausencia de antecedentes directos en madres adolescentes representó un desafío para la comparación precisa de resultados y contextualización del estudio. No obstante, mediante una revisión exhaustiva de investigaciones relacionadas con poblaciones y objetivos similares, fue posible identificar estudios que respaldaron adecuadamente el diseño y desarrollo de las sesiones educativas.

Asimismo, otra limitación fue llevar a cabo las tres sesiones educativas en días distintos supuso un desafío logístico, especialmente en lo relacionado con la disponibilidad de tiempo de las madres adolescentes fue limitada, dado que se trataba de una población con múltiples responsabilidades. Sin embargo, a pesar de esta restricción, se logró establecer un horario accesible para que todas las participantes puedan asistir sin ninguna dificultad.

Por otra parte, recibir la charla en compañía de sus menores hijos introdujo una dificultad adicional. La presencia de los menores durante las sesiones provocó momentos de distracción en las participantes, y, en consecuencia, pudieron desconcentrarse del contenido de las sesiones. Esta situación pudo haber influido en la atención y la asimilación de la información proporcionada. Sin embargo, los

desafíos identificados durante la ejecución del estudio fueron abordados de manera adecuada gracias a una planificación estratégica y a la implementación de medidas específicas para mitigar las posibles dificultades. Según las evidencias recopiladas, las acciones realizadas no solo permitieron superar los obstáculos, sino que también garantizaron el cumplimiento de los objetivos planteados.

A pesar de las limitaciones encontradas, este trabajo representa una oportunidad valiosa para futuras investigaciones en ámbito de la salud infantil y la educación nutricional. Sus resultados pueden servir como base para el diseño de nuevos estudios que aborden sesiones educativas similares en poblaciones vulnerables. Además, abre la posibilidad de implementar programas nutricionales demostrativos que refuercen los conocimientos adquiridos.

## VI. CONCLUSIONES

- La ejecución de las sesiones educativas mostró ser efectiva ( $p=0.00$ ), puesto que logró incrementar el nivel de conocimientos sobre alimentación complementaria en las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses de un Centro de Huarochirí, 2024.
- El nivel de conocimiento que predominó antes de las sesiones educativas en las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses sobre alimentación complementaria de un Centro de Huarochirí, resultó un nivel de conocimiento bajo.
- Posterior a las sesiones educativas, el nivel de conocimiento que predominó en de las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses sobre alimentación complementaria de un Centro de Huarochirí, resultó un nivel de conocimiento alto.
- Respecto a la comparación de los resultados del test aplicado antes y después de las sesiones educativas, se evidencia que tuvo un efecto positivo en el incremento del nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria en las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses de un Centro de Huarochirí.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Al personal de enfermería a cargo del área de Control de Crecimiento y Desarrollo (CRED) se recomienda que debiera fortalecer y mejorar las consejerías sobre alimentación complementaria dirigidas a madres adolescentes, en donde se implemente un enfoque más didáctico, adaptado a sus necesidades y contexto sociocultural en beneficio del desarrollo infantil.
- Para investigaciones futuras, se recomienda llevar a cabo estudios con diseño experimental. Puesto que estas investigaciones son fundamentales para avanzar en el campo y mejorar prácticas educativas sobre alimentación complementaria. Los enfoques mencionados proporcionan una evidencia sólida sobre la efectividad de las intervenciones educativas de enfermería.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Escobedo CTV, Serrano MLL, Córdova AGM. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS DE EDAD [Internet]. 1era ed. Perú: Déposito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú; 2021. [citado 12 de julio del 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1312>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación del lactante y del niño pequeño [Internet]; 2023 [citado 12 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Informe Preliminar Perú: Indicadores de Resultados de los Programas Presupuestales, Primer Semestre 2024. INEI.GOB.PE; Órgano Rector del Sistema Estadístico Nacional; 2024. [citado 12 de julio del 2025]. Disponible en: <https://proyectos.inei.gob.pe/endes/ppr.asp>
4. Khalid A, Elfatih M, Fahad A, Mohammed M, Ahmed S, Khader A, Yahya F, Yasir M. Alimentación complementaria para niños de 6 a 24 meses: impacto y concienciación materna en la ciudad de Al Baha, Arabia Saudita. NIH [Internet]. 2024 [citado 12 de julio del 2025]; 16(1):e53086. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10897635/>
5. Roque Inofuente L. Actitudes y prácticas de las madres sobre alimentación complementaria en niños de 6 a 24 meses de edad que acuden al consultorio

- de crecimiento y desarrollo del Centro de Salud Simón Bolívar Puno – 2019.
- ALICIA [Internet]. 2020 [citado 12 de julio del 2025]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP\\_aceff50654018693daf8e245510eda8d/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_aceff50654018693daf8e245510eda8d/Details)
6. UNFPA PERU, MIMP. Mapa del embarazo y la maternidad de niñas y adolescentes en el Perú: 2022. Primera edición. [citado 12 de julio del 2025]. Disponible en: <https://peru.unfpa.org/es/publications/mapa-del-embarazo-y-la-maternidad-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes-en-el-per%C3%BA>
  7. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, 2021 [Internet]. Lima: INEI; 2022 [citado el 14 de julio del 2025]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/endes-2021-presentacion.pdf>
  8. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. [Internet]. OMS; 2020 [citado 14 de julio del 2025]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
  9. Murari CPC, Arciprete APA. Introdução precoce da alimentação complementar infantil: comparando mães adolescentes e adultas [Internet]. [São Paulo, Brasil]: Acta Paulista de Enfermagem; 2021 [citado 13 de julio de 2025]. Disponible en: <https://acta-ape.org/es/article/introducao-precoce-da-alimentacao-complementar-infantil-comparando-maes-adolescentes-e-adultas/>

10. Ley de seguridad alimentaria y nutricional [Internet]. Perú: El Peruano; 2021 jul [citado 27 de marzo de 2024] p. 3-4. Report No.: N° 16139. Disponible en: <http://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976374-1>
11. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud para el Control de Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño Menor de Cinco Años [Internet]. Dirección General de salud de las Personas – Lima: Ministerio de Salud; 2017. [citado 12 de julio del 2025]. 148 p. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/190581-537-2017-minsa>
12. Organización Panamericana de la Salud. Ampliación del rol de las enfermeras y enfermeros en la atención primaria de salud [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2018 [citado el 14 de julio del 2025]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34959/9789275320037\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34959/9789275320037_spa.pdf)
13. Torres Navarro M del M, Fernández Sola C, Ruíz Arrés E. Fundamentos de enfermería I. Bases teóricas y metodológicas. [Internet]. 1.<sup>a</sup> ed. Vol. 1. Universidad de Almería; 2022 [citado 8 de abril de 2024]. Disponible en: [https://editorial.ual.es/libro/fundamentos-de-enfermeria-i-bases-teoricas-y-metodologicas\\_145034/](https://editorial.ual.es/libro/fundamentos-de-enfermeria-i-bases-teoricas-y-metodologicas_145034/)
14. Bustamante Restrepo C, Franco Soto N, Gomez Quintero M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de

- Pereira. Pereira, Risaralda. [Internet] [Tesis pregrado]. Fundación Universitaria del Areandina; 2023. [citado 12 de julio del 2025]. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/73d19bea-28fe-4a6a-806a-335cdb6dc143/content#:~:text=El%20modelo%20de%20promoci%C3%B3n%20de,o%20no%20en%20comportamientos%20saludables.>
15. Rubio Martín S, Rubio Martín S. Diversidad cultural en salud, competencia de la Enfermería transcultural. *Enferm En Cardiol Rev Científica E Inf Asoc Esp Enferm En Cardiol.* 2020;(80):6-10. [citado 12 de julio del 2025]. Disponible en: [https://enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/Enferm-Cardiol.-2020-27-80-6-10\\_1.pdf](https://enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/Enferm-Cardiol.-2020-27-80-6-10_1.pdf)
16. Rachmah Q, Astina J, Atmaka DR, Khairani L. El efecto de la intervención educativa basada en la teoría del comportamiento planificado en la alimentación complementaria: un ensayo controlado aleatorio [Internet][Artículo de investigación][Indonesia]: *International journal of pediatrics*; 2023 [citado 13 de julio de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1155/2023/1086919>
17. Chaguay Muñoz CA. Conocimiento de las madres sobre alimentación complementaria en lactantes de 6 a 24 meses en un Centro de Salud Daule año 2021 [Internet] [Tesis pregrado]. [Guayaquil, Ecuador]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022 [citado 13 de julio de 2025]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/18519>

18. Quimí Ramírez AM. Conocimiento de madres cuidadoras sobre alimentación complementaria de niños de 6 a 12 meses, del barrio Virgen del Cisne. [Internet] [Tesis pregrado]. [barrio Virgen del Cisne.]: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2021 [citado 17 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6013>
19. Muluye SD, Lemma TB, Diddana TZ. Efectos de la educación nutricional en la mejora de los conocimientos y la práctica de la alimentación complementaria en madres con niños de 6 a 23 meses en guarderías de la ciudad de Hawassa, sur de Etiopía [Internet][Artículo de investigación][Hawassa,Etiopia]: J Nutr Metab; 2020 [Citado 13 de julio de 2025]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1155/2020/6571583>
20. Ching Sánchez LM, Valdivia de García VM. Efecto de una intervención educativa sobre conocimientos maternos en alimentación complementaria, centro de salud-Huánuco [Internet] [Tesis pregrado]. [Lima, Perú]: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2024 [citado 13 de julio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/items/d11591b7-b1a8-47c3-94ba-95e97d87d095>
21. Salvador Grandez CM, Carrillo Caycho DA, Yactayo Sánchez M. Efectividad de la intervención educativa “On-Line Mommy” sobre conocimientos de alimentación complementaria en madres adolescentes, San Vicente – Cañete - 2023 [Internet] [Tesis pregrado]. [San Vicente, Perú]: Universidad Nacional Autónoma de Cañete; 2023 [citado 13 de julio

de 2025]. Disponible en:

<https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8535>

22. Alvarado Rios SV, Tinoco Mejia RM. Efectividad de las intervenciones de enfermería en el conocimiento de las madres de niños de 6 a 24 meses sobre alimentación complementaria, Lima, 2022 [Internet] [Tesis pregrado]. [Lima, Perú]: Universidad Cesar Vallejo; 2022 [citado 10 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103163>
23. Quispe Mori TM. Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos de madres y/o cuidadores de niños de 6 a 12 meses acerca de la alimentación complementaria en un centro materno infantil. Lima 2019 [Internet] [Tesis pregrado]. [Lima, Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020 [citado 5 de abril de 2024]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS\\_777db7431344ba2d125d7d271ab42a5c](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_777db7431344ba2d125d7d271ab42a5c)
24. López Chuquizuta M. Efectividad de un programa educativo en los conocimientos sobre alimentación complementaria en madres lactantes, Luya-2020 [Internet] [Tesis pregrado]. [Chachapoyas, Perú]: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza; 2022 [citado 13 de julio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/2748>
25. Ministerio de Salud (MINS) del Perú. Manual de Registro y Codificación de la Atención Integral de Salud de Promoción de la Salud [Internet]. Lima:

- MINSA; 2024 Mar [citado 2025 Jul 14]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/7318.pdf>
26. Espinoza Arias JS. Efectividad de las sesiones educativas en nutrición, en la mejora del nivel de conocimientos de las madres de niños con desnutrición crónica infantil Centro de Salud de Ambo - 2021[Internet] [Tesis pregrado]. [Piura, Perú]: Universidad de Huánuco; 2022 [citado 11 de julio de 2025]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDHR\\_b7149d97f156a36d45b9eef3a539ec9/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UDHR_b7149d97f156a36d45b9eef3a539ec9/Details)
27. Ministerio de Educación del Perú. Dimensiones del Marco Nacional de Cualificaciones del Perú [Internet]. Lima: MINEDU; 2023 [citado 2025 Jul 14]. Disponible en: <https://www.gob.pe/51513-dimensiones-del-marco-nacional-de-cualificaciones-del-peru>
28. Ministerio de Salud (MINSA) del Perú. Norma Técnica de Salud para la Atención Integral y Diferenciada de la Gestante Adolescente Durante el Embarazo, Parto y Puerperio [Internet]. Lima: MINSA; 2019 [citado 2025 Jul 14]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1226916/501320200811-2899800-16p2oki.pdf?v=1597184421>
29. Ciencia Americana. Los alcances de una virtualidad. [Internet]. Vol. 10 Núm. 1. Editorial: Diseños de investigación experimental. Ecuador. 2021

[citado 13 de julio de 2025]. Disponible en:  
<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/issue/view/18>

30. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. 2nd Edición. Mc Graw Hill, 2023 [citado 13 de julio de 2025]. Disponible en:  
<https://www.mheducation.com.mx/metodologia-de-la-investigacion-9786071520319-latam-group#tab-label-product-description-title>
31. Save the Children. Recetario de platitos poderosos: recetas para una alimentación complementaria nutritiva y divertida [Internet]. [Lima, Perú]: Save the Children Perú; 2021 [citado el 14 de julio del 2025]. Disponible en:  
<https://www.savethechildren.org.pe/wp-content/uploads/2022/06/RECETARIO-CMYK-FINAL.pdf>
32. Instituto Nacional de Salud. *Consideraciones éticas para la investigación en salud con seres humanos* [Internet]. Lima: INS; 2020 [citado 11 de julio de 2025]. Disponible en: <https://inscientia.ins.gob.pe/consideraciones-eticas-para-la-investigacion-en-salud-con-seres-humanos/>
33. Torres MF, Bergel Sanchís ML, Quintero FA, Navazo B, Luna ME, Garraza M, Cesani MF. Influencia del nivel educativo materno sobre el estado nutricional infantil y adolescente de La Plata (Buenos Aires, Argentina). RUNA [Internet]. 19 de mayo de 2022 [citado 14 de julio de 2025];43(2):137-56. Disponible en:  
<http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/runa/article/view/10670>

**IX. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS**

**TABLA N°1**

*Características sociodemográficas de las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses en un Centro de Huarochiri en el año 2024.*

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>Frecuencias N = 30</b>	<b>Porcentaje %</b>
<b>Edad</b>		
10 a 11 años	0	0%
12 a 13 años	0	0%
14 a 15 años	6	20%
16 a 17 años	14	47%
18 a 19 años	10	33%
<b>Grado de instrucción</b>		
Sin educación	0	0%
Primaria	0	0%
Secundaria	25	83%
Superior	5	17%
<b>Estado civil</b>		
Soltera	20	67%
Conviviente	10	33%
Casada	0	0%
Separada	0	0%
<b>Ocupación</b>		
Independiente	3	10%
Dependiente	0	0%
Ama de casa	16	53%
Estudiante	11	37%

**TABLA N° 2**

*Nivel de conocimientos antes de las sesiones educativas sobre alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochiri - 2024*

<b>CONOCIMIENTO</b>	<b>Pre test</b>	
	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
BAJO	18	60.0 %
MEDIO	11	37.7 %
ALTO	1	3.3 %
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**TABLA N° 3**

*Nivel de conocimientos después de las sesiones educativas sobre alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochiri - 2024*

<b>CONOCIMIENTO</b>	<b>Post test</b>	
	<b>NÚMERO</b>	<b>%</b>
BAJO	0	0 %
MEDIO	7	23.3 %
ALTO	23	76.7 %
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**TABLA N° 4**

*Distribución de frecuencia de las dimensiones sobre alimentación complementaria antes y después de las sesiones educativas en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochiri - 2024*

DIMENSIONES/ITEMS	PRE		POST		
	N	%	N	5	
<b>Dimensión 1: Generalidades de la alimentación complementaria</b>					
	Bajo	16	53.3%	0	0.0%
Total	Medio	13	43.3%	4	13.3%
	Alto	1	3.3%	26	86.7%
<b>Dimensión 2: Características de la alimentación complementaria</b>					
	Bajo	15	50.0%	0	0.0%
Total	Medio	14	46.7%	8	26.7%
	Alto	1	3.3%	22	73.3%
<b>Dimensión 3: Tipos de alimentos</b>					
	Bajo	22	73.3%	1	3.3%
Total	Medio	8	26.7%	19	63.3%
	Alto	0	0.0%	10	33.3%

**TABLA N° 5**

*Comparación del nivel de conocimientos antes y después de las sesiones educativas sobre alimentación complementaria en madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochiri - 2024*

<b>ESTADÍSTICO</b>	<b>CONOCIMIENTO ANTES</b>	<b>CONOCIMIENTO DESPUÉS</b>
N	30	30
Media	42.4	64.8
Desv. tip.	6.4	5.2

**TABLA N° 6**

*Efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un Centro de Huarochiri - 2024*

*Prueba de normalidad de Shapiro Wilk*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	,273	30	,000
Pos test	,559	30	,000

*a. Corrección de significación de Lilliefors*

Si el valor de P es menor a 0.05 se rechaza la Ho.

*Prueba Wilcoxon*

	Pre y post
Z	-4,655
Sig. asintótica (bilateral)	,000

*a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

*b. Se basa en rangos negativos*

**ANEXOS**  
**ANEXO N° 1: DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES**  
**VARIABLE INDEPENDIENTE**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Sesiones educativas de alimentación complementaria	Son actividades planificadas, estructuradas que organizan situaciones de aprendizaje para facilitar la adquisición de capacidades. Forman parte de un programa, unidad o módulo educativo y tienen como objetivo promover prácticas y entornos saludables, especialmente en familias, escolares y comunidades.	Planificación	Preparación de las sesiones educativas, orientadas al cumplimiento del objetivo establecido, así mismo elaborar material educativo didáctico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Cronograma de actividades.</li> <li>●Recursos educativos (ppt, videos)</li> <li>●Sesiones educativas</li> </ul>	Efectividad de las sesiones educativas: <ul style="list-style-type: none"> <li>● <math>p &lt; 0.05</math> =sesiones educativas es estadísticamente significativa.</li> <li>● <math>p &gt; 0.05</math> = sesiones educativas no es estadísticamente significativa.</li> </ul>
		Ejecución	Desarrollo de las actividades programadas y encuestas.	Número de madres adolescentes con hijos menores de 24 meses.	
		Evaluación	Aplicación del pre test y post test para obtener una calificación objetiva de las madres adolescentes mediante el instrumento de evaluación.	Encuesta pre y pos sesiones educativas.	

**VARIABLE DEPENDIENTE**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>Ítems</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>	<b>ESCALA DE CLASIFICACIÓN</b>
Nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria	Son técnicas empleadas en la enseñanza o educación hacia un público determinado para promover la claridad de conceptos o ideas acerca de la alimentación complementaria.	Información	Introducir gradualmente alimentos que van en compañía a la leche materna.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Definición de la alimentación complementaria</li> <li>● Generalidades sobre la alimentación complementaria</li> <li>● Edad de inicio de la alimentación complementaria</li> <li>● Inicio precoz de la alimentación complementaria</li> </ul>	Preguntas: 1,2,3,4,5,6,7,8	Escala ordinal	1) Nivel bajo [26 a 43 puntos] 2) Nivel medio [44 a 61 puntos] 3) Nivel alto [62 a 78 puntos]
		Características de la alimentación complementaria	Procedimientos necesarios para la correcta introducción de alimentos en la dieta del bebé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consistencia de los alimentos</li> <li>● Cantidad de los alimentos</li> <li>● Frecuencia en los alimentos</li> </ul>	Preguntas: 9,10,11,12,13,14,15,16,17		
		Tipos de alimentos	Esencial para garantizar la	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentos que ayudan al crecimiento y desarrollo</li> </ul>	Preguntas: 18,19,20,		

			seguridad del consumo de los alimentos del bebé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentos que brindan fuerza y energía</li> <li>● Alimentos por protegen de las enfermedades</li> <li>● Alimentos ricos en hierro</li> <li>● Alimentos nutritivos</li> <li>● Alimentos ricos en Omega 3</li> <li>● Alimentos alérgicos</li> </ul>	21,22,23, 24,25,26		
--	--	--	--	--	--------------------	--	--

## ANEXO N.º 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE EJECUCIÓN DEL CIEI



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

### CONSTANCIA-CIEI-208-21-24

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 SESIONES EDUCATIVAS EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A MADRES ADOLESCENTES CON HIJOS MENORES DE 24 MESES, EN UN CENTRO DE HUAROCHIRÍ - 2024"

Código SIDISI : 211918

Investigador(a) principal(es) : Jara Silva Shadya Vallery  
Tello Aguirre Leydi Diana

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

1. **Protocolo de investigación, versión 5.0 de fecha 09 de mayo del 2024.**
2. **Consentimiento informado (padres), versión 5.0 de fecha 09 de mayo del 2024.**
3. **Asentimiento informado (12 a 17 años), versión 5.0 de fecha 09 de mayo 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 16 de mayo 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, 16 de Mayo del 2024**



---

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

Av. Honorio Delgado 430  
San Martín de Porres  
Aportado postal 4314  
319 0000 Anexo 201355  
cevi.ciei@oficinas-apch.pe  
www.cayetano.edu.pe

Comité Institucional de  
Ética en Investigación

**ANEXO N° 3: VALIDACIÓN DE EXPERTOS SESIONES EDUCATIVAS**  
**Material visual**

<b>Jueces</b>	<b>Criterios</b>									<b>Puntaje final</b>
<b>N°</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	
<b>J1</b>	5	4	5	4	5	5	5	5	5	<b>43</b>
<b>J2</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>45</b>
<b>J3</b>	5	4	5	5	4	5	5	4	5	<b>42</b>
<b>J4</b>	5	5	4	5	5	5	4	5	5	<b>43</b>
<b>J5</b>	5	5	4	5	5	5	4	5	5	<b>43</b>

**Material escrito**

<b>Jueces</b>	<b>Criterios</b>									<b>Puntaje final</b>
<b>N°</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	
<b>J1</b>	5	4	5	5	4	5	5	5	5	<b>43</b>
<b>J2</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>45</b>
<b>J3</b>	4	5	4	4	4	5	5	5	4	<b>40</b>
<b>J4</b>	5	5	5	4	5	5	4	5	5	<b>43</b>
<b>J5</b>	5	5	4	5	5	5	4	5	5	<b>43</b>

**DECISIÓN:**

- Usar como está (40 – 45 puntos)
- Necesita Reformas (21 a 39 puntos)
- Rechazado (menos de 20 puntos)

## ANEXO N° 4: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL JEFE DEL CENTRO DE SALUD HUAROCHIRÍ

211918

Efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un centro de Huarochirí - 2024

Leydi Diana Tello Aguirre


### Declaración del Jefe de la Unidad Operativa<sup>1</sup> en la que se llevará a cabo el estudio

Certifico que mi área 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 el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

*(Podrá incluirse tantas áreas operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)*

<b>Nombre del Jefe del Área Operativa:</b>	Dr. José Nathan Barboza Flores
<b>Área Operativa:</b>	Jefe del Centro de Salud de Huarochirí - Médico cirujano
<b>Firma y sello:</b>	<b>Fecha:</b>  24-04-2024



<sup>1</sup> Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad de Investigación de la unidad de gestión para proyectos en UPCH. Para unidades operativas externas a UPCH, debe ser la persona con la responsabilidad de dar autorizaciones.

## ANEXO N° 5: CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO EN FORMATO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN FORMATO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(Padres)	
<i>Título del estudio:</i>	Efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un centro de Huarochirí - 2024
<i>Investigador (a):</i>	Tello Aguirre, Leydi Diana Jara Silva, Shadya Vallery
<i>Institución:</i>	Centro de Salud de Huarochirí - Lima

#### Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio donde se evaluará la efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El conocimiento adecuado sobre la alimentación complementaria es esencial y fundamental durante los primeros meses del recién nacido, ya que, este nuevo ser vivo tiene que ingerir los nutrientes adecuados que serán beneficiosos para su crecimiento y desarrollo. A partir de lo mencionado, este estudio tiene como objetivo evaluar el nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación complementaria para tener en cuenta la efectividad de emplear las sesiones educativas.

#### Procedimientos:

Si usted acepta que su hija participe y su hija decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Realizará un cuestionario para conocer cuánto conoce sobre la alimentación complementaria.
2. Se le brindarán sesiones educativas sobre la alimentación complementaria, para reforzar y elevar el conocimiento sobre la alimentación complementaria.
3. Realizará el mismo cuestionario con el fin de conocer la efectividad de las intervenciones educativas sobre el nivel de conocimientos de la alimentación complementaria.
4. La intervención educativa constará de 3 sesiones, que se realizarán en 3 días distintos, cada sesión durará 2 horas aproximadamente.

#### Riesgos:

Durante el estudio, no se someterá a ningún riesgo ni daño a las madres que formen parte de la investigación, ya que se respetarán los principios de confidencialidad y privacidad en relación con la información proporcionada.

#### Beneficios:

Versión 5.0 de fecha 09 de mayo del 2024



## ASENTIMIENTO INFORMADO EN FORMATO

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(12 a 17 años)

<b>Título del estudio:</b>	Efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un centro de Huarochirí - 2024
<b>Investigador (a):</b>	Tello Aguirre, Leydi Diana Jara Silva, Shadya Vallery
<b>Institución:</b>	Centro de Salud de Huarochirí - Lima

#### Propósito del estudio:

Te invitamos a participar de un estudio donde se evaluará la efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El adecuado conocimiento sobre alimentación complementaria es esencial y fundamental durante los primeros meses del recién nacido, ya que, este nuevo ser vivo tiene que ingerir los nutrientes adecuados que serán beneficiosos para su futuro. A partir de lo mencionado, este estudio busca evaluar el nivel de conocimiento que poseen las madres en torno al tema para así tener en cuenta la efectividad de emplear sesiones educativas.

#### Procedimientos:

Si decides participar en este estudio debes conocer lo siguiente:

1. Realizarás un cuestionario para conocer cuánto conoces sobre la alimentación complementaria.
2. Se te brindará sesiones educativas sobre la alimentación complementaria, para reforzar y elevar el conocimiento sobre la alimentación complementaria.
3. Realizarás el mismo cuestionario con el fin de conocer la efectividad de las intervenciones educativas sobre el nivel de conocimientos de la alimentación complementaria.
4. La intervención educativa constará de 3 sesiones, que se realizarán en 3 días distintos, cada sesión durará 2 horas aproximadamente.

#### Riesgos:

Durante el estudio, no se someterá a ningún riesgo ni daño a las madres que formen parte de la investigación, ya que se respetarán los principios de confidencialidad y privacidad en relación con la información proporcionada.

#### Beneficios:

Versión 5.0 de fecha 09 de mayo del 2024



## ANEXO N° 6: CUESTIONARIO PRETEST Y POSTEST

### I. PRESENTACIÓN:

Buenos días, nos presentamos Shadya Vallery Jara Silva y Leydi Diana Tello Aguirre, estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Estamos realizando una investigación titulada “Efectividad de sesiones educativas en el nivel de conocimiento sobre alimentación complementaria a madres adolescentes con hijos menores de 24 meses, en un centro de Huarochirí - 2024”, con el objetivo de identificar el nivel de conocimientos que tienen las madres adolescentes sobre la alimentación complementaria en sus menores hijos de 24 meses, con el fin de mejorar los cuidados que se le brinda al infante, previniendo complicaciones en su salud. Para ello se le brindará este cuestionario que se realizará de manera anónima y confidencial, solo se le pide la absoluta sinceridad con sus respuestas.

### II. CÓDIGO DEL CUIDADOR:

Debe colocar sus iniciales de su nombre completo + su fecha de cumpleaños (día y mes)

**Ejemplo.**

**Nombres:** Maria Alvino Mendoza

**Fecha de cumpleaños:** 08 de agosto

**Código:** MAM 08

**Colocar su código:.....**

### III. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

#### 2.1. Datos generales de la Madre

##### 1. Edad

- a) 10 a 11 años    b) 12 a 13 años    c) 14 a 15 años  
b) d)16 a 17 años    e)18 a 19 años

##### 2. Grado de instrucción

- a) Sin educación    b) Primaria    c) Secundaria    d) Superior

##### 3. Estado Civil

- a) Soltera    b) Conviviente    c) Casada    d) Separada

##### 4. Ocupación

- a) Independiente    b) Dependiente    c) Ama de casa    d) Estudiante

### IV. INSTRUCTIVO

A continuación, se presentará una serie de preguntas, lea detenidamente cada una de ellas, marque con una equis o aspa (X) en la que considere la respuesta adecuada. Recuerda marcar solo una respuesta.

## V. CONTENIDO

### **Dimensión: Generalidades de la alimentación complementaria**

1. ¿Usted sabe que es la alimentación complementaria?
  - a. Es darle a su niño(a) calditos y leche materna
  - b. Es introducir nuevos alimentos acompañado con la leche materna
  - c. Es darle a su niño(a) comida de la olla familiar y agüitas
2. ¿Cuál es la edad apropiada para que su niño(a) inicie la alimentación complementaria?
  - a. A los 8 meses
  - b. A los 7 meses
  - c. A los 6 meses
3. ¿Cuáles cree usted que son los beneficios de la alimentación complementaria para su niño(a)?
  - a. Brinda protección e inteligencia
  - b. Favorece el desarrollo físico, neurológico y disminuye la probabilidad de contraer enfermedades.
  - c. Favorece el crecimiento y desarrollo
4. ¿Sabe cuáles son los requisitos debe cumplir la alimentación de su niño(a)?
  - a. Que incluya nutrientes en porciones grandes.
  - b. Que sea completa, equilibrada, en cantidad suficiente y adecuada para el niño(a).
  - c. Que incluya alimentos en porciones pequeñas.
5. ¿Usted sabe por qué es importante que su niño(a) inicie la alimentación complementaria?
  - a. Porque crecerá fuerte y sano
  - b. Porque es necesario, ya que la lactancia materna solo se debe brindar hasta los 6 meses de edad
  - c. Porque a partir de los 6 meses de edad el organismo de los niños está preparado para recibir nuevos alimentos
6. ¿Cuáles cree usted que son los alimentos adecuados para iniciar la alimentación complementaria de su niño(a)?

- a. Huevo, sémola y camote
  - b. Hígado, huevo y naranja
  - c. Papa, hígado y zapallo
7. ¿Indique cuál es el riesgo de iniciar antes de los 6 meses la alimentación complementaria? (Inicio precoz)
- a. Aumenta los niveles de desnutrición en su niño(a)
  - b. Incrementa el riesgo de padecer enfermedades respiratorias (resfriados), diarreas y alergias alimentarias
  - c. Hay riesgo de que su niño(a) disminuya la capacidad de poder caminar
8. ¿Indique cuál es el riesgo de iniciar la alimentación complementaria después de los 6 meses? (Inicio tardío)
- a. Aumenta el riesgo de que su niño(a) no se desarrolle adecuadamente
  - b. Su niño(a) puede presentar dificultad para hablar
  - c. Existe el riesgo de un retraso en el crecimiento, pérdida de peso, anemia, dificultad para masticar y aceptar nuevos sabores y texturas

**Dimensión: Características de la alimentación complementaria**

9. La consistencia de los alimentos complementarios que se les brinde a su niño(a) de 6 a 8 meses deben ser:
- a. Picado o en trozos
  - b. Aplastados como purés, papillas o mazamorras
  - c. Licuados o triturados
10. La consistencia de los alimentos complementarios que se les brinde a su niño(a) de 9 a 11 meses deben ser:
- a. Alimentos de la olla familiar
  - b. Licuados o triturados
  - c. Cortado en trozos pequeños o picados
11. La consistencia de los alimentos complementarios que se les brinde a su niño(a) de 12 a 24 meses deben ser:
- a. Picados o en trozos pequeños
  - b. Alimentos de la olla familiar
  - c. Cortados y picados
12. La frecuencia adecuada (cuántas veces al día) debe brindar alimentos complementarios a su niño(a) de 6 a 8 meses deben ser:
- a. 1 a 2 comidas al día (almuerzo y cena) + lactancia materna
  - b. 2 a 3 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) + Lactancia materna

- c. Solo 3 comidas al día (a media mañana, almuerzo y cena) + Lactancia materna
13. La frecuencia adecuada (cuántas veces al día) debe brindar alimentos complementarios a su niño(a) de 9 a 11 meses deben ser:
- a. 2 a 3 comidas al día (a media mañana, almuerzo y cena) + Lactancia materna
  - b. 3 a 4 comidas al día (desayuno, a media mañana, almuerzo y cena) + Lactancia materna
  - c. Solo 4 comidas al día (a media mañana, almuerzo, media tarde y cena) + Lactancia
14. La frecuencia adecuada (cuántas veces al día) debe brindar alimentos complementarios a su niño(a) de 12 a 24 meses deben ser:
- a. 3 a 4 comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) + Lactancia materna
  - b. 4 a 5 comidas al día (desayuno, a media mañana, almuerzo y cena) + Lactancia materna
  - c. Solo 5 comidas (desayuno, a media mañana, almuerzo, media tarde y cena) + Lactancia Materna
15. La cantidad adecuada de alimentos complementarios que debe brindar a su niño(a) de 6 a 8 meses deben ser:
- a. De 2 a 3 cucharadas de papilla = 1/2 plato pequeño
  - b. De 3 a 5 cucharadas de papilla = 1/2 plato mediano
  - c. Solo 4 cucharadas de papilla = 1/2 plato mediano
16. La cantidad adecuada de alimentos complementarios que debe brindar a su niño(a) de 9 a 11 meses deben ser:
- a. De 3 a 6 cucharadas de alimento = 3/4 plato mediano
  - b. De 5 a 7 cucharadas de alimento = 3/4 del plato mediano
  - c. Solo 6 cucharadas = 3/4 del plato mediano
17. La cantidad adecuada de alimentos complementarios que debe brindar a su niño(a) de 12 a 24 meses deben ser:
- a. De 6 a 8 cucharadas = 1 plato mediano
  - b. De 7 a 10 cucharadas = 1 plato mediano
  - c. Solo 8 cucharadas = 1 plato mediano

**Dimensión: Tipos de alimentos**

18. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan al crecimiento y desarrollo de su niño(a)?
- a. Alimentos de origen animal (Leche, queso, huevos, pollo, carne, pescado)

- b. Tubérculos (papa, camote, zanahoria, yuca, rábano, etc.)
  - c. Frutas y verduras (zapallo, espinaca, papaya, plátano, etc.)
19. ¿Cuáles son los alimentos que ayudan a brindar fuerza y energía a su niño(a)?
- a. Menstras (lentejas, pallares, frijoles, alverja partida, etc.)
  - b. Alimentos de origen vegetal (espinaca, lechuga, zanahoria, zapallo, etc.)
  - c. Cereales y tubérculos (trigo, quinua, kiwicha, avena, yuca, camote)
20. ¿Cuáles son los alimentos que protegen a su niño(a) de las enfermedades y tienen un efecto protector?
- a. Menstras y cereales (lentejas, frijoles. Trigo, quinua, avena, etc.)
  - b. Frutas y verduras (zapallo, zanahoria, tomate, plátano, papaya, manzana)
  - c. Tubérculos (papa, camote, zanahoria, yuca, rabanito, etc.)
21. ¿Indique usted cuál de estos alimentos son muy ricos en hierro y ayudará a su niño(a) a evitar la anemia?
- a. Papa, camote, yuca, carnes rojas, menstras
  - b. Bofe, pescado, sangrecita, hígado, bazo, menstras
  - c. Leche, huevo, queso
22. ¿Cuál de los siguientes alimentos y bebidas ayudan a una mejor absorción del hierro?
- a. Avena, papaya, soya, maca, limón (limonada)
  - b. Espinaca, acelga, anís, manzanilla
  - c. Brócoli, tomate, naranja, mandarina, limón (limonada)
23. ¿Para usted cuál de estos alimentos nutren y ayudan a que sus niños estén más sanitos y crezcan mejor?
- a. Sopa, segundo, agüita
  - b. Segundo, ensalada, jugos
  - c. Segundo, purés, mazamoras
24. ¿Sabe usted qué alimentos nutritivos se deben brindar a su niño(a) por lo menos 3 veces por semana?
- a. Frijoles, habas, lentejas, hígado, sangrecita
  - b. Quinua, trigo, arroz, carnes rojas
  - c. Papa, camote, fideos, sémola, pescado
25. ¿Qué alimentos son ricos en Omega 3 y pueden ayudar al desarrollo intelectual de su niño(a)?
- a. Carnes rojas, pechuga de pollo y mantequilla
  - b. Quinua, carnes rojas y aceite de oliva

c. Anchoqueta, jurel y caballa

26. ¿Usted sabe que alimentos le puede producir alergias a su niño(a) y no debería darse al inicio de la alimentación complementaria?

- a. Cítricos, menestras, cereales y huevo
- b. Huevo, leche de vaca y mariscos
- c. Carnes rojas, pescado y cereales

**Gracias por su colaboración...**

<b>CLAVES</b>															
<b>Dimensión: Información</b>				<b>Dimensión: Características de la alimentación complementaria</b>						<b>Dimensión: Tipos de alimentos</b>					
<b>1</b>	<b>B</b>	<b>5</b>	<b>C</b>	<b>9</b>	<b>B</b>	<b>13</b>	<b>B</b>	<b>17</b>	<b>B</b>	<b>18</b>	<b>A</b>	<b>22</b>	<b>C</b>	<b>26</b>	<b>C</b>
<b>2</b>	<b>C</b>	<b>6</b>	<b>C</b>	<b>10</b>	<b>C</b>	<b>14</b>	<b>C</b>			<b>19</b>	<b>C</b>	<b>23</b>	<b>C</b>		
<b>3</b>	<b>B</b>	<b>7</b>	<b>B</b>	<b>11</b>	<b>B</b>	<b>15</b>	<b>B</b>			<b>20</b>	<b>B</b>	<b>24</b>	<b>A</b>		
<b>4</b>	<b>B</b>	<b>8</b>	<b>C</b>	<b>12</b>	<b>C</b>	<b>16</b>	<b>B</b>			<b>21</b>	<b>B</b>	<b>25</b>	<b>C</b>		

## ANEXO N° 7: PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS

### 1. DATOS GENERALES

**TEMA:** Alimentación complementaria en niños menores de 24 meses de edad.

**TÍTULO DE LA INTERVENCIÓN:** “Aprendo para alimentar con amor”

**DIRIGIDO A:** Madres adolescentes con hijos menores de 24 meses.

a. **FECHAS:**

- **1° sesión educativa:** martes 2 de julio del 2024
- **2° sesión educativa:** jueves 4 de julio del 2024
- **3° sesión educativa:** viernes 5 de julio del 2024.

**LUGAR:** Auditorio del Centro Salud de Huarochirí.

**DURACIÓN:** 2 horas aproximadamente por sesión (18:00 PM - 20:00 PM)

**RESPONSABLES:** Shady Jara Silva y Leydi Tello Aguirre, alumnas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH).

**ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN:** Exposición auditiva y visual

### 2. OBJETIVOS

**Objetivo general:**

Mejorar el conocimiento sobre alimentación complementaria en las madres adolescentes con hijos menores de 24 meses de edad.

**Objetivos Específicos:**

- Reconocer la importancia de la alimentación complementaria.
- Identificar las características de la alimentación complementaria.
- Reconocer los tipos de alimentos que brindan a sus hijos.

### 3. MATERIALES:

- De escritorio: Cartulinas de colores, hojas bond y de colores, grapadora, grapas, plumones gruesos y delgados, cinta de embalaje, cartón, hilo pabilo y lapiceros.
- De impresión: Tinta de color y hojas bond
- Educativos: Rotafolios, trípticos para cada sesión, ruleta preguntona y la pesca de saberes, charada, lluvia de ideas.




#### **4. COMPETENCIA**




##### **Contenido: Alimentación complementaria**

1. Generalidades de la alimentación complementaria: “Comenzando de manera apropiada la incorporación de alimentos a la dieta de mi bebé”.
2. Características de la alimentación complementaria: “Alimentando a mi bebé con la seguridad apropiada”
3. Tipos de alimentos: “Añadiendo alimentos complementarios para favorecer el crecimiento y desarrollo de mi bebé”

## SESION EDUCATIVA N° 1

### “Comenzando de manera apropiada la incorporación de alimentos a la dieta de mi bebé”

MOMENTO	TIEMPO	CONTENIDO	MEDIO AUDIO VISUAL
P R E S E N T A C I Ó N	3 minutos	<p>Buenas tardes, madres de familia presentes, nosotras somos Shadya y Leydi, estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y queremos darle la bienvenida a la intervención educativa “Aprendiendo para alimentar con amor” sobre la incorporación de los alimentos complementarios en la dieta diaria de sus bebés, que consta de tres sesiones que se realizará hoy 2 de julio, jueves 4 de julio y viernes 5 de julio de esta semana.</p> <p>Para lo que queremos pedirles que asistan a las reuniones programadas, ya que les proporcionará conocimientos adecuados para alimentar a sus hijos. Además, he de informarles que terminando la sesión se les brindará un pequeño refrigerio como agradecimiento por el tiempo brindado.</p> <p>La 1era sesión tendrá por título: “Comenzando de manera apropiada la incorporación de alimentos a la dieta de mi bebe”. Su objetivo es reconocer la importancia de la alimentación complementaria.</p> <p>En la que veremos las generalidades de la alimentación complementaria.</p>	  

<p style="text-align: center;">A N I M A C I Ó N</p>	<p style="text-align: center;">7 minutos</p>	<p>Para dar inicio a la 1era sesión queremos pedirles a todas que se pongan de pie y vamos a formar un círculo, y se realizará la siguiente dinámica: “La pelota preguntona”.</p> <p>¿En qué consiste la dinámica?</p> <p>Después de haber formado el círculo con todas las participantes, una pelota irá pasando de mano en mano al ritmo de una música, cuando se pause la música, la madre de familia que se quedé con la pelota tendrá que responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>¿Cómo se enteró de estas sesiones educativas?</b></li> <li>● <b>¿Qué expectativas tiene de las sesiones educativas?</b></li> </ul>	
<p style="text-align: center;">M O T I V A C I Ó N</p>	<p style="text-align: center;">5 minutos</p> <p>Recalcar que va tomar 30 minutos <b>más</b> para el pre test</p>	<p>Después de ello, continuaremos con la 2da dinámica, donde se presentarán imágenes en el siguiente orden:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se mostrará un bebe feliz vigoroso con su madre.</li> <li>2. Se mostrará un bebe somnoliento con bajo peso.</li> </ol> <p>Se preguntará a la audiencia las diferencias que pueden observar en ambas imágenes y cuál consideran que es el motivo que podría generar estas dos situaciones.</p> <p>Al concluir la actividad, se les proporcionará una explicación detallada sobre cómo completar el cuestionario. Este proceso contará con un tiempo de 30 minutos para su desarrollo, y se entregarán los cuestionarios a todas las madres de familia asistentes para que puedan completarlos.</p>	 
<p style="text-align: center;">A P R</p>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>	<p>Cuando se finalice con el cuestionario, se iniciará con la parte teórica de la sesión educativa, donde se les indicará que si presentan dudas o consultas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Uso de diapositivas.</li> </ul>

sobre los temas a tratar nos informen para absolverlas en cualquier momento.

- Triptico
- Diapositivas

**¿Qué es la alimentación complementaria?**

Según la OMS, es el acto de recibir alimentos sólidos, esto significa que comienza cuando la leche humana es insuficiente para cubrir las necesidades nutricionales de un lactante.



**¿A qué edad es ideal el inicio de la AC?**

Según la OMS se inicia a partir de los 6 meses, ya que se concluye que las funciones gastrointestinales como renal están suficientemente maduras como para metabolizar nutrientes complementarios.

Por tanto, en los bebés prematuros se debe individualizar ya que ellos pueden padecer mayor déficit de ciertas vitaminas y minerales, para ello se debe corregir la edad de 6 meses (26 semanas).




**Beneficios de la AC**


- Aporte de nutrientes adicionales: Hierro, Omega 3, Vitamina A y C
- Desarrollo de habilidades motoras
- Desarrollo del paladar
- Reducción de riesgos de alergias alimentarias
- Promoción del vínculo madre – hijo
- Disminuye el riesgo de rechazo de algunos alimentos.



**¿Qué pasa si se inicia antes de los 6 meses?**



- Posibles atragantamientos
- Infecciones del tracto respiratorio superior
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos.
- Mayor riesgo de obesidad y problemas de salud a largo tiempo.






		<p><b>¿Qué sucede si se inicia tardío la AC?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desnutrición crónica</li> <li>● Anemia</li> <li>● Afecta al crecimiento físico, desarrollo neurológico y sistema inmunológico.</li> <li>● Mayor riesgo de alergia alimentarias.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>T R A N S F E R E N C I A</b></p>	<p>7 minutos</p>	<p>Para afianzar la información brindada se realizará una dinámica grupal llamada: “Rompecabezas” . Se formarán grupos de 5 participantes donde se mostrarán diferentes palabras relacionadas al tema para armar una frase donde usen su creatividad para utilizar las palabras expuestas.</p> <p>No es necesario utilizar todas las palabras mostradas.</p> <p>Palabras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación</li> <li>- Desarrollo</li> <li>- Complementaria</li> <li>- Importante</li> <li>- Beneficios</li> <li>- Crecimiento</li> <li>- Saludable</li> </ul> <p><b>Frase referente:</b> “<i>La alimentación complementaria es importante para el desarrollo y crecimiento saludable</i>””</p> <p>“<i>La alimentación complementaria tiene beneficios en el crecimiento y desarrollo</i>”</p> <p>Al concluir la actividad, se premiará al grupo que presente el párrafo más destacado, utilizando la mayor cantidad de palabras proporcionadas. Se brindará un premio al grupo ganador que consistirá en un pequeño kit de frutas y verduras que incluirá plátanos, manzanas y zanahorias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de colores.</li> <li>● Plumones</li> <li>● Limpia tipo</li> </ul> 




<b>EVALUACIÓN</b>	8 minutos	<p>Finalizada la parte teórica, se realizará una ruleta con 3 preguntas para conocer cuánto han adquirido en la primera sesión educativa.</p> <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es la alimentación complementaria?</li> <li>2. ¿Cuáles son los beneficios de la alimentación complementaria?</li> <li>3. ¿A qué edad inicia la alimentación complementaria?</li> </ol> <p>Agradecemos su atención y participación activa en esta sesión. Esperamos que la información brindada les sea de utilidad para su vida diaria. ¡Muchas gracias!, las esperamos el jueves.</p>	
-------------------	-----------	---	---

## SESION EDUCATIVA N°2

### “Alimentando a mi bebé con la seguridad apropiada”.




MOMENTO	TIEMPO	CONTENIDO	MEDIO AUDIO VISUAL
<b>P R E S E N T A C I Ó N</b>	3 minutos	<p>Buenas tardes, estimadas madres de familia presentes somos Shadya y Leydi, hoy continuaremos con la sesión educativa: “Aprendiendo para alimentar con amor”.</p> <p>Para dar inicio a nuestra 3era sesión educativa, titulada: “Alimentando a mi bebé con la seguridad apropiada”, cuyo objetivo es identificar las características de la alimentación complementaria.</p> <p>En la que veremos la consistencia que deben tener los alimentos y la frecuencia en la que debemos brindar los alimentos en los menores de 24 meses.</p> <p>A continuación, se les pasará la hoja donde se firmará la asistencia del día.</p>	
<b>A N I M A C</b>	7 minutos	<p>Para ello, primero iniciaremos con una dinámica llamada: “Cuando yo a la selva fui”, consiste en seguir las acciones a ritmo de la música. Fuente: <a href="https://youtu.be/O99d5ap7Uk4">https://youtu.be/O99d5ap7Uk4</a>.</p>	

I Ó N		Con el fin de generar un buen ambiente para dar inicio a nuestra tercera sesión. Para ello todos formamos un círculo para poder realizar la actividad planeada.	
M O T I V A C I Ó N	5 minutos	Finalizada la actividad se realizará la dinámica “lluvia de ideas” con todas las madres de familias presentes, donde van a responder a la interrogante: Según el título de la sesión educativa, ¿Qué consideran que aprenderemos? En donde se otorgarán hojas de colores donde deben escribir una palabra y posteriormente pegar en la pizarra. Después de ello, se realizará la reflexión con toda la audiencia.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de colores.</li> <li>● Plumones</li> <li>● Limpiatipo</li> </ul>
A P R O P I A C I Ó N	30 minutos	<p>Después de ello, se iniciará con la parte teórica brindando información sobre:</p> <p style="text-align: center;"><b>Consistencia de los alimentos</b></p> <p>Es vital exponer al menor a diferentes texturas y consistencias como papillas o pures y semisólidas, hasta que tenga la habilidad de morder.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6 a 8 meses: aplastados como papilla y puré.</li> <li>● 9 a 11 meses: picado.</li> <li>● 12 a 23 meses: de la olla familiar.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Cantidades de los alimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6 a 8 meses: 3 a 5 cucharadas de papilla = ½ plato mediano.</li> <li>● 9 a 11 meses: 5 a 7 cucharadas de alimento = ¾ plato mediano.</li> <li>● 12 a 23 meses: 7 a 10 cucharadas de alimentos = plato mediano.</li> </ul> <p>Además, la lactancia materna a libre demanda.</p> <p style="text-align: center;"><b>Frecuencia de los alimentos</b></p> <p>El consumo va a depender de la edad del menor. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6 a 8 meses: 3 comidas por día (media mañana, almuerzo y cena)</li> <li>● 9 a 11 meses: 4 comidas por día (media mañana, almuerzo, media tarde y cena)</li> <li>● 12 a 23 meses: 5 comidas por día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diapositiva</li> <li>● Triptico</li> </ul>    

		La explicación será interactiva para que nuestros participantes entiendan y entiendan para poder aplicar en su día a día.	
<b>TRANSFERENCIA</b>	7 minutos	Para afianzar la información se realizará una pequeña reflexión en base a la información brindada, en la que se busca reforzar positivamente la sesión o aclarar dudas y preguntas.	
<b>E V A L U A C I Ó N</b>	8 minutos	<p>Al finalizar, se realizarán 3 preguntas para conocer cuánto han adquirido en la 3era sesión educativa. Mediante la ruleta preguntona en donde las participantes van a girar la ruleta y a la vez responder las interrogantes.</p> <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo es la textura de los alimentos que reciben los niños de 6 a 8 meses?</li> <li>2. ¿Según la Guía Alimentaria cuántas comidas debería recibir un menor de 6 meses?</li> <li>3. ¿Cuántas veces al día debe brindar alimentos complementarios a su niño(a) de 12 a 24 meses?</li> </ol> <p>Agradecemos su atención y participación activa en esta sesión. Esperamos que la información brindada les sea de utilidad para su vida diaria. ¡Muchas gracias!, las esperamos el viernes.</p>	  

### SESION EDUCATIVA N° 3

#### “Añadiendo alimentos complementarios para favorecer el crecimiento y desarrollo de mi bebé”.

MOMENTO	TIEMPO	CONTENIDO	MEDIO AUDIO VISUAL
P R E S E N T A C I Ó N	3 minutos	<p>Buenas tardes, madres de familia presentes, somos Shadya y Leydi, hoy continuaremos con la sesión educativa: “Aprendiendo para alimentar con amor”.</p> <p>Para ello, primero se corroboró la participación de las madres de familia, donde se les brindará una hoja donde firmarán su asistencia.</p> <p>Para dar inicio a la 3da sesión educativa: “Añadiendo alimentos complementarios para favorecer el crecimiento y desarrollo de mi bebé”, cuyo objetivo es reconocer los tipos de alimentos que brindan a sus hijos. En la que veremos los tipos de alimentos que deben incorporar a la alimentación de sus hijos menores de 24 meses para ofrecerles una dieta nutritiva y una alimentación complementaria a la leche materna.</p>	
ANIMACI ÓN	7 minutos	<p>Empezaremos con una dinámica: “La cuchilla y la palanca”, consiste en seguir las acciones al ritmo de la música. Fuente: <a href="https://youtu.be/Mhmv7ai9NoU">https://youtu.be/Mhmv7ai9NoU</a></p> <p>Con el fin de generar un buen ambiente para dar inicio a nuestra segunda sesión. Para ello todos formamos un círculo para poder realizar la actividad planeada.</p>	
MOTIVACI ÓN	5 minutos	<p>Posterior a ello, se realizará una dinámica llamada ‘lluvia de ideas’ con todas las madres de familias presentes, donde van a responder a la interrogante: Según el título de la sesión educativa, ¿Qué consideran que aprenderemos? Para ello se otorgará hojas de colores donde deben escribir una palabra y posteriormente la pegarán en la pizarra. Al finalizar se realizará la reflexión con toda la audiencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de colores.</li> <li>● Plumones</li> <li>● Limpia o</li> </ul> 
		Se iniciará con la parte teórica de la sesión, donde se brindará información según la Guía Alimentaria.	

30  
minutos

**Alimentos que ayudan al crecimiento y desarrollo:**

- Huevo: *crecimiento físico*
- Pescado (anchoqueta, bonito, jurel y caballa): *desarrollo neurológico*
- Carne, hígado, cerdo y aves de corral: *desarrollo psicomotor*

**Alimentos que brindan fuerza y energía:**

- Cereales: Avena, trigo, kiwicha, quinua.
- Tubérculos: Camote, papa, yuca.

**Alimentos que brindan un efecto protector y protegen de las enfermedades:**

- Frutas: plátano, papaya, manzana
- Verduras: zapallo, zanahoria, tomate, espinaca, brócoli, lechuga

**Alimentos ricos en hierro:**

- A. De origen animal:
- Sangrecita
  - Yema de huevo
  - Bofe
  - Hígado
  - Bazo
- B. De origen no animal:
- Lentejas
  - Frutos secos
  - Brócoli
  - Guisantes

**Alimentos que ayudan a una mejor absorción del hierro:**

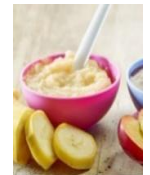
- Brócoli
- Tomate
- Naranja
- Mandarina
- Limón (limonada)



**Alimentos ricos en proteínas:**



- Carnes rojas
- Pollo
- Pescado
- Huevo
- Legumbre
- Verduras de hojas verdes (acelga, espinaca)
- Frutas

**Alimentos ricos en Omega 3:**

- Diapositiva



		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pescados (Bonito, jurel, anchoveta y caballa)</li> </ul> <p><b>Alimentos alérgicos:</b> Según la Guía Alimentaria, se sugiere que exponerlos durante el primer año de vida a alimentos alergénicos comunes (huevo; pescados como atún y salmón; mariscos como camarones y langostas; maní; leche de vaca) en pequeñas cantidades, puede realmente disminuir el riesgo de desarrollar posteriormente alergias a estos alimentos.</p> <p><b>Recomendación:</b> Según la OMS, limitar el consumo de sal y azúcares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Consumo de sal: se evita debido a que los riñones son demasiados inmaduros. Cantidades máxima de sal: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hasta los 12 meses: &lt; 1g /día</li> <li>✓ 1 a 3 años: 2g/día</li> </ul> </li> <li>● Consumo de azúcar: Limitar productos con elevado contenido en azúcares como, bebidas azucaradas, zumos o batidos de frutas comerciales y bebidas o postres lácteos azucarados.</li> </ul> <p>Para mayor especificación de los alimentos por mes, se adjunta una tabla de “Alimentos a ser introducidos en los niños de 6 a 23 meses”.</p> <p>La explicación será didáctica con la audiencia presente.</p>	
<b>TRASFERENCE</b>	7 minutos	<p>Para afianzar la información se realizará una pequeña reflexión en base a la información brindada, en la que se busca un refuerzo positivo y aclarar dudas a las preguntas de las participantes.</p>	
<b>EVALUA</b>	8 minutos  Recalcar que aquí se tomaron 30	<p>Al finalizar se realizarán 3 preguntas para saber si la sesión fue fructífera. Mediante la ruleta preguntona en donde las participantes van a girar la ruleta y a la vez responder las interrogantes.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué alimentos ayudan al crecimiento y desarrollo de su niño?</li> <li>● Menciones alimentos que sean muy ricos en hierro.</li> <li>● ¿Qué alimentos son ricos en Omega 3?</li> </ul>	

<p>C I Ó N</p>	<p>minutos adicionales para el pos test.</p>	<p>Al término de la actividad, se realizará un resumen muy preciso, con el fin de recordar las tres sesiones educativas y así asegurar que las madres hayan captado correctamente la información brindada. Y posterior a ello, se les brindará el cuestionario con un tiempo de 30 minutos para el desarrollo.</p> <p>Con estas tres sesiones educativas damos por concluido nuestro espacio de aprendizaje compartido. Agradecemos profundamente su participación, atención y compromiso durante todo este proceso. Esperamos que cada tema abordado haya fortalecido sus conocimientos y les brinde más seguridad para cuidar y alimentar adecuadamente a sus hijos. Recuerden que cada paso que dan por el bienestar de sus pequeños es valioso. Las felicitamos por su esfuerzo y les animamos a seguir aprendiendo y aplicando lo aprendido día a día. ¡Gracias por su confianza y hasta pronto!”</p>	 
----------------------------	--	--	---

## ANEXO N° 8: RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS EMPLEADOS “Afiche utilizado para la difusión de las sesiones educativas para las madres adolescentes”



## “Diapositivas utilizadas para la ejecución de las sesiones educativas”





“Tríptico informativo sobre las sesiones educativas”



“Recetario informativo didáctico sobre alimentación sana y balanceada.”



**Fuente:** Portada del material educativo “Platitos Poderosos”. Fuente: Save the Children, USAID. Platitos poderosos [Internet]. Save the Children; 2022 [citado el 14 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.savethechildren.org.pe/wp-content/uploads/2022/06/RECETARIO-CMYK-FINAL.pdf>

**“Muestra de recetas para una adecuada alimentación complementaria”**



**ANEXO N° 9: EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO QUE EVALÚA EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

El estadístico Alfa de Cronbach (Alfa=0.831), evidencia que el instrumento que evalúa el nivel de conocimiento sobre la alimentación complementaria, es confiable (Alfa >0.7)

**Estadístico de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,831	26

**Evaluación del juicio de expertos para instrumento**

VALIDEZ DE CONTENIDO											
Preguntas	N° Jueces Expertos										V Aiken
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0,80
P5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P6	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0,80
P7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00

P14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,90
P24	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0,90
P25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
PROMEDIO											0,98

VALIDEZ DE CONSTRUCTO											
Preguntas	N° Jueces Expertos										V Aiken
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,90
P5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00

P6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,90
P8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,90
P9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1,00
P18	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0,90
P19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0,90
P20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,90
P21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0,80
P24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
PROMEDIO											0,97

VALIDEZ DE CRITERIO											
Preguntas	N° Jueces Expertos										V Aiken
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0,90
P5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,90
P8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0,90
P9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P18	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0,90
P19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0,90
P20	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0,90

P21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0,80
P24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
P26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
PROMEDIO											0,97