

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

INFORME DE TESIS

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES,
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 053 “SEÑOR DE LOS
MILAGROS”, CHACHAPOYAS, 2016**

Autora : Est. Enf. Noemí Delgado Cabrera

Asesora : Lic. Enf. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez

CHACHAPOYAS – PERÚ

2017

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

INFORME DE TESIS

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES,
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 053 “SEÑOR DE LOS
MILAGROS”, CHACHAPOYAS, 2016**

Autora : Est. Enf. Noemí Delgado Cabrera

Asesora : Lic. Enf. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez

CHACHAPOYAS – PERÚ

2017

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mis padres (Darío y Esperanza) que se esfuerzan para brindarme un mejor futuro.

A mis maestros por su calidad docente y su paciencia para guiar mis primeros pasos en el lindo mundo de la investigación

A Dios por ser la luz que ilumina eternamente mi camino y por ser el amigo que me acompaña siempre

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi asesora SONIA HUYHUA GUTIERREZ por su apoyo, paciencia, tiempo y el conocimiento brindado para realizar mí proyecto e informe de investigación. A la docente de práctica Dra. SONIA TEJADA MUÑOZ, porque más que docente fue una amiga que me apoyó con sus conocimientos, su paciencia y apoyo incondicional y manifestando siempre su preocupación por el progreso de la investigación realizada, animándome constantemente, al Dr. EDWIN GONZÁLES PACO por sus conocimientos brindados durante las clases teóricas.

A todas las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Señor de los Milagros por haber permitido y facilitado la ejecución del trabajo de investigación.

A los docentes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Escuela Profesional de Enfermería, por su guía en las etapas de la investigación.

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

PhD. Jorge Luis Maicelo Quintana

Rector

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

Vicerrector Académico

Dra. María Nely Luján Espinoza

Vicerrectora de investigación

Dr. Policarpio Chauca Valqui

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

VISTO BUENO DE LA ASESORA

Yo, Sonia Huyhua Gutierrez identificada con DNI N° 40623694, con domicilio legal entre Jr. Hermosura y Bolivia docente de tiempo completo de la facultad de enfermería, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

DOY VISTO BUENO, al informe de tesis titulado **“NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SAUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES, INSTITUCION EDICATIVA INICIAL N° 053 SEÑOR DE LOS MILAGROS, CHACHAPOYAS, 2016”**. Que esta conducido por la bachiller en enfermería Noemí Delgado Cabrera de la facultad de ciencias de la salud.

Por lo tanto

Firma la presente para mayor

Chachapoyas 28 de noviembre del 2017

Lic. Enf. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez

DNI N° 40623694

JURADO DE TESIS

(Resolución de decanato N° 0397- 2017-UNTRM-VRAC/F.C. S)

Dra. Sonia Tejada Muñoz

Presidente de Jurado de Tesis

Dra. Gladys Bernardita León Montoya

Secretario de Jurado de Tesis

Mg. Zoila Roxana Pineda Castillo

Vocal de Jurado de Tesis

Dr. Edwin Gonzales Paco

Accesitario de Jurado de Tesis

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	v
VISTO BUENO DE LA ASESORA	vi
JURADO DE TESIS	vii
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
ÍNDICE DE ANEXOS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	5
III. MARCO TEÓRICO	6
3.1. Antecedentes	6
3.2. Base teórica	8
3.3. Definición de términos	20
IV. MATERIAL Y MÉTODOS	22
4.1. Tipo y diseño de investigación	22
4.2. Universo muestral y muestreo	22
4.3. Métodos	22
4.4. Instrumentos	23
4.5. Análisis de datos	25
V. RESULTADOS	26
VI. DISCUSIONES	32
VII. CONCLUSIONES	39
VIII. RECOMENDACIONES	40
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
X. ANEXOS	45

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	26
Tabla 2: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según dimensión alimentos energéticos, constructores y reguladores, en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	28
Tabla 3: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según grado de instrucción, en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	30

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053– “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	27
Figura 2: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según dimensión alimentos energéticos, constructores y reguladores; en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	29
Figura 3: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según grado de instrucción, en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	31

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Matriz de consistencia	46
Anexo 2: Operacionalización de le variable	48
Anexo 3: Evaluación de la validez del instrumento de medición mediante prueba binomial	51
Anexo 4: Evaluación de la confiabilidad del instrumento de medición	52
Anexo 5: Formulario de conocimientos del cuestionario	54
Anexo 6: Formulario de respuestas del cuestionario	59
Anexo 7: Tabla 4, nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según edad, en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	61
Anexo 8: Tabla 5, nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según ocupación, en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	62
Anexo 9: Tabla 6, nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según número de hijos, en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.	63

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas 2016. La investigación fue de tipo observacional, descriptivo; el universo muestral incluyó 41 madres, método fue la encuesta; técnica el cuestionario, instrumento el formulario de cuestionario elaborado por Alvarado Janeth (2013) y modificado por la investigadora, tuvo validez de 3.13E-14 (adecuado) y confiabilidad 0.836 (confiable). Los resultados fueron del 100% de las madres, el 51.2% presentaron nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables, el 41.5% nivel medio y el 7.3% nivel alto. Respecto a las dimensiones se obtuvo: en alimentos energéticos predominó el nivel de conocimiento medio con 51.2%; en alimentos constructores el mayor porcentaje presentó nivel de conocimiento bajo con 58.5%, en alimentos reguladores predominó el nivel de conocimiento medio y bajo con un 48.8% respectivamente; según el grado de instrucción predominó en nivel de conocimiento bajo en primaria completa e incompleta y secundaria incompleta. Se encontró relación entre el grado de instrucción y el nivel de conocimiento en las madres ($X^2=18.39$ y P-valor= 0.019). Conclusión: predominó el nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables en madres de preescolares.

Palabras claves: Loncheras saludables, nivel de conocimiento, madres, preescolares.

ABSTRACT

The present study had as objective to determine the level of knowledge about the healthy subjects in mothers of preschool children of the Institution Educational Initial N° 053 "Señor de los Milagros", Chachapoyas 2016. The research was observational, descriptive; the sample universe included 41 mothers, method was the survey; the technique was the questionnaire form, the instrument the questionnaire form developed by Alvarado Janeth (2013) and modified by the research, had the validity of 3.13 E-14 (adequate) and reliability 0.836 (reliable). The results were 100% of the mothers, 51.2% presented low level of knowledge about healthy, 41.5% average level and 7.3% high level. Regarding the dimensions was obtained: in energy foods predominates the average level of knowledge with 51.2%; in constructive foods the highest percentage found level of knowledge low with 58.5%, in regulating foods predominated the average level of knowledge and low with 48.8% respectively; according to the level of education predominated in the level of knowledge low in complete primary and incomplete and secondary incomplete. We found a relationship between the level of education and the level of knowledge in mothers ($X^2 = 18.39$ and $P\text{-value} = 0.019$). Conclusion: the low level of knowledge about healthy mothers in preschoolers predominates.

Key words: Healthy lunch boxes, level of knowledge, mothers, preschoolers.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la conceptualización a nivel internacional según la Organización Mundial de la Salud. La desnutrición infantil sigue siendo frecuente en muchos lugares del mundo. Según estimaciones recientes, hay 115 millones de niños menores de 5 años con insuficiencia ponderal, y aunque la prevalencia mundial está descendiendo, los avances son desiguales. En África, el estancamiento de la prevalencia, unido al crecimiento demográfico, hizo aumentar la cifra de niños con insuficiencia ponderal a 24 millones en 1990 a 30 millones en 2013. Se estimó que en Asia dicha cifra era aún mayor y rondaba los 71 millones en 2013. En el mundo, alrededor de 178 millones de niños tienen una estatura baja para la edad, y ese retraso del crecimiento es un indicador básico de malnutrición crónica (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2013, p.1).

Así mismo Sánchez et al. (2010) encontraron que el grado de conocimiento sobre nutrición antes de la intervención, predominó el nivel bajo con el 95%, después de la intervención, predominó el nivel alto con el 87.3%.

En el Perú, dentro de la cultura nutricional alimenticia familiar, el consumo de alimentos tradicionales de las zonas, ha disminuido considerablemente, incrementándose la frecuencia del consumo de alimentos con poco valor nutritivo o “alimentos chatarra”; y dado que las costumbres y hábitos alimenticios de los padres determinan la alimentación del niño, éste inicia desde temprana edad en los niños el consumo de dichos alimentos por el menor costo y accesibilidad a éstos, promoviendo por lo tanto una alimentación infantil deficiente. (Instituto Nacional de Estadística Informática [INEI] 2010, p.3).

Por otro lado, según el Instituto Nacional de Salud, las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energías. Los padres tienen el mayor impacto sobre los patrones de alimentación de sus hijos, esto puede estar asociado con el nivel de conocimiento que tienen acerca de una alimentación saludable, la preparación diaria de la lonchera influye en la adquisición de hábitos alimentarios saludables que se van a reflejar toda la vida y que evitaban enfermedades a largo plazo. (Instituto Nacional de Salud [INS] 2014, p.1).

Las loncheras por ser preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las habituales (desayuno, almuerzo, lonche o cena). Debiendo caracterizarse por:

ser fáciles de elaborar, prácticos de llevar, nutritivos (que aporte entre el 10 a 15 % de los requerimientos promedio de energía del preescolar: 150 Kcal.) y variados (Velásquez L. y et al 2013, p. 26).

Alvarado (2013), encontró que el mayor porcentaje de madres desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y en un 43% conoce.

Así mismo el Ministerio de Salud y la Gerencia de Educación se unieron para promover más de 30 alternativas de loncheras saludables para los niveles de inicial, primaria y secundaria, basadas en los requerimientos nutricionales de los estudiantes. La decana del Colegio de Nutricionistas, Zoila R., precisó que las loncheras saludables no solo son ricas en proteínas y vitaminas, sino también económicas: cuestan entre S/ 2.00 y S/3.00 soles, la investigación que realizó el ministerio de salud afirma que el 70% de instituciones educativas en la región Arequipa promueve la preparación de loncheras saludables, 14.4% de niños de 5 a 9 años presentó problemas de obesidad según cifras al 2013. (Ministerio de Salud [MINSA] 2015, p.1).

Según la Asociación Peruana de Consumidores y Usuarios, la lonchera debe ser nutritiva, debiendo contener alimentos energéticos (carbohidratos, azúcares y grasas), alimentos formadores (proteínas), alimentos reguladores o protectores (vitaminas, minerales y fibras) y agua (agua de membrillo, agua de carambola, agua de quinua, emoliente, entre otros), evitando los excesos como los déficits que desplazan a las comidas principales. (Asociación Peruana de Consumidores y Usuarios [ASPEC], 2014, p.1).

Los preescolares están más propensos al consumo de alimentos chatarra, debido a la influencia de los medios publicitarios, quienes mediante el uso de agresivas técnicas de marketing y un conocimiento profundo de la psicología infantil (pasión por los superhéroes, los premios, los personajes de TV, otros), así como su preferencia por los alimentos que impresionan sus sentidos (dulce y salado extremo), hacen que los preescolares sean susceptibles a tal influencia dado que no son capaces de distinguir de manera crítica y realista el mensaje de la publicidad debido a que su pensamiento es centrado, simbólico e irreversible, induciéndolos a consumir productos sin tener en cuenta su valor nutricional, siendo la imitación el medio por el que incorporan e interiorizan como parte de sus patrones de conducta (Mamani, 2015, p.9).

Así mismo Canales, encontró que; antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo sobre “aprendiendo a preparar

loncheras nutritivas”. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%.

Así mismo según el Instituto Nacional de Salud del Niño, en el año 2015, en el Perú se registraron casos de desnutrición y obesidad, por lo que se puede determinar que las loncheras probablemente no cumplan su propósito, ya que estaban compuestas de golosinas, galletas y gaseosas en muchos casos se hizo estudios que demuestran que las madres tienden a jerarquizar determinadas comidas que responden a técnicas de marketing y publicidad, en vez de utilizar las de alto valor nutricional, a veces por falta de conocimientos sobre su importancia. (Instituto Nacional de Salud del Niño [INSN] 2015, p.1).

En la región Amazonas las madres que habitan en los distritos alejados refieren, “...tengo poco conocimiento sobre loncheras saludables debido a ello lo que más le colocamos en sus loncheras de nuestros niños y niñas son frugos con galletas ya que es lo más económico, más cercano y fácil para adquirirlo y ellos si lo consumen...”. En la provincia de Chachapoyas durante las prácticas comunitarias realizadas en las diferentes rotaciones de las experiencias curriculares, se ha podido observar que el contenido de la lonchera de los preescolares no es el recomendado en cuanto a sus requerimientos nutricionales y que, en muchos de ellos, se ha encontrado en su mayoría alimentos chatarra, dulces, bebidas con mucha azúcar, etc. Al interrogar a las madres de estos niños preescolares, refieren algunas de ellas “...no conocemos mucho como combinar los alimentos es por ello que colocamos en la lonchera de nuestros niños(as) alimentos mal combinados que no son adecuados para su alimentación...”, en cambio otras madres refieren “...nosotros colocamos en la lonchera de nuestros hijos alimentos enlatados ya que son más higiénicos y fáciles de preparar y que se conservan mejor, porque no tenemos tiempo para cocinar y además nuestros niños lo votan y juegan con las frutas que a veces colocamos en sus loncheras porque más les gusta los frugos y las gaseosas, ...”, entre otros comentarios.

El panorama antes descrito evidencia que la formación del niño desde pequeño tiene fuertes lazos con la familia y la sociedad ya que esta debe inculcar hábitos alimenticios saludables para él, las autoridades nacionales y regionales contribuyen en gran parte a solucionar los problemas nutricionales de los niños a través de campañas de programas, investigaciones realizadas ya que esto contribuye también a incrementar el conocimiento de las madres y así disminuir el consumo de alimentos no adecuados para la salud de los preescolares. El

profesional de enfermería tiene que contribuir positivamente al desarrollo de la adquisición de conocimientos y habilidades y es cuando nace la presente investigación ya que a través del formulario: cuestionario sobre conocimiento de loncheras saludables se va determinar el nivel de conocimiento que tienen las madres de preescolares sobre loncheras saludables. El estudio se centra en las madres de niños preescolares ya que en esta etapa es donde se puede contribuir a que las madres tengan un cuidado integral hacia sus niños considerándose ante todo que se trata de un ser biopsicosocial; además constituye una etapa significativa en la vida del preescolar pues en ella se fortalecen las bases fundamentales del desarrollo de su personalidad, a su vez también de sus hábitos alimenticios.

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de preescolares Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según tipo, alimentos energéticos, constructores y reguladores, en madres de preescolares, Institución Educativa Inicial N°053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según grado de instrucción, en madres de preescolares, Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de la investigación:

A nivel internacional.

Sánchez et al. (2010). Oaxaca – México, realizó un estudio teniendo como objetivo modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición a madres de preescolares. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de preescolar del estado de Oaxaca. Los resultados fueron que el grado de conocimiento sobre nutrición antes de la intervención 5% (6) alcanzaron nivel bueno, 95% (113) deficiente, después 87. 3% (104) nivel alto y 1.7% (2) deficiente. En la preparación de las loncheras saludables en etapa diagnóstica se encontraron 7% (8) en nivel saludable y 93% (111) no saludables, posterior a la intervención 98.3% (117) prepararon loncheras saludables y 1.7% (2) no saludables. Conclusión. Concluyó que al elevar el nivel de conocimiento se puede lograr mejorar la preparación de la lonchera.

A nivel nacional.

Colquehuanca, (2014). Juliaca-Perú, realizó un estudio teniendo como objetivo determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014. Se obtuvo una muestra de 147 madres de la Institución Educativa inicial N°305, y 55 madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru. Los resultados fueron el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N°305 presentan un nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas. En el nivel de conocimiento sobre la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305 los resultados fueron, que el 77.6% de las madres presentan un nivel de conocimiento medio; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de la importancia de la lonchera. En el nivel de conocimiento de importancia de

los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo. Conclusión; existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos.

Alvarado, (2013). Lima – Perú, realizó su estudio sobre conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial 115-24 semillitas del saber. Cesar Vallejo; cuya población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. Resultados. Del 100% (60), 57% (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43% (26) conoce. Según dimensiones 73% (27) desconoce los alimentos energéticos y 27% (16) conoce; 63% (38) desconoce los alimentos constructores y 37% (22) conoce; 58% (35) desconoce los alimentos reguladores y 42% (25) conoce. Conclusiones. los conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos. Respecto a los conocimientos de las madres según dimensiones, el mayor porcentaje desconoce los aspectos referidos al almacenamiento del aporte energético y la función de los alimentos energéticos, en los alimentos constructores, la necesidad de proteínas y el origen de las proteínas; y en los alimentos reguladores desconoce los alimentos que contienen vitamina A y los que ayudan en la absorción de hierro.

Canales, (2010). Lima-Perú, realizó un estudio teniendo como objetivo determinar la efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa. La muestra fue de 59 madres. Los resultados fueron: de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece

significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Conclusión: es efectiva la sesión educativa en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

A nivel local.

Actualmente las investigaciones relacionadas con el tema de loncheras saludables aún se encuentran en ejecución.

3.2. Bases teóricas:

I. Generalidades sobre el conocimiento.

1.1. Definición de conocimiento.

El conocimiento es “acción y efecto de conocer”, “entendimiento, razón natural”. Para Kant todo conocimiento arranca o nace de nuestras experiencias sensoriales, de los datos que nos suministran los sentidos y del entendimiento o inteligencia (Enciclopedia Espasa, 2005, p. 2).

Es el acumulo de información, adquirido de forma científica o empírica, de que conocer es aprehender o captar con la inteligencia los entes y así convertirlos en objetos de un acto de conocimiento. Todo acto de conocimiento supone una referencia mutua o relación entre: sujeto –objeto (Cheesman, 2010, p. 3).

1.2. Tipos de conocimiento.

1.2.1. Conocimiento intuitivo.

Es aquel conocimiento que utilizamos en nuestra vida cotidiana y nos permite acceder al mundo que nos rodea, de forma inmediata a través de la experiencia, ordenando en hechos particulares, es decir, tratando de relacionarla con algún evento o experiencia que hallamos vivido y se relacione con lo que estamos apreciando, nos permite resolver problemas, reaccionar a estímulos, nuevos obstáculos y situaciones inéditas. Es un conocimiento que se adquiere sin la necesidad de emplear un análisis o un razonamiento anterior. (Zepeda. R, 2015, p.1).

Características

- ✓ Permite al ser humano desenvolverse eficazmente en el mundo y conocer lo relevante
- ✓ No requiere de comprobación para que se considere cierto ya que se nutre de la experiencia cotidiana.
- ✓ Se refiere al conocimiento que se experimenta ante las cosas, objetos y fenómenos del mundo, tal cual y como se presenta.
- ✓ A este conocimiento en ocasiones se le da poca importancia cuando se compara con la ciencia, sin embargo; se debe considerar que a través del conocimiento intuitivo se resuelve la mayor parte de los problemas, obstáculos o circunstancias
- ✓ Permite decidir en qué situaciones de la vida cotidiana conviene utilizarlo
- ✓ Permite pensar y sentir nuestras propias experiencias o algunos problemas nuevos o lo que usualmente se presenta, (Zepeda. R, 2015, p.1).

1.2.2. Conocimiento religioso.

Es aquel que nos permite sentir confianza, certidumbre o fe respecto a algo que no se puede comprobar, se basa en un tipo de creencia que no se puede demostrar de forma real, pero permite llevar a cabo determinadas acciones. Gracias a este conocimiento, muchas personas sienten confianza para actuar y relacionarse con los demás. (Zepeda. R, 2015, p.2).

Características

- ✓ Se basa en la tradición escrita u oral y es normativo: produce reglas, normas y valores que no se cuestionan.
- ✓ Se genera a través de rituales y acciones que hacen referencia a un ser sagrado.
- ✓ Poseen un cúmulo de saberes que son sagrados e incuestionables.

- ✓ Produce creencias y confianza, ya que no requiere ser demostrado.
- ✓ Parte de este tipo de conocimiento permite explicar los sucesos de la vida para ordenar, armonizar y actuar en el mundo desde una visión sagrada y de confianza.
- ✓ Permite cuestionar y distinguir los hechos comprobables de aquellos que no los son, así como evaluar determinadas prácticas que se basan en creencias. (Zepeda. R, 2015, p.3).

1.2.3. Conocimiento empírico.

El conocimiento empírico se refiere al saber que se adquiere por medio de la experiencia, percepción, repetición o investigación. Este tipo de saber se interesa por lo que existe y sucede, no se interesa en lo abstracto, es la experiencia que se tiene del medio natural, se produce a través de nuestros sentidos y de la manera en cómo se percibe la realidad. (Zepeda. R, 2015, p.5).

Características

- ✓ Se puede demostrar porque se basa en la experiencia que se tiene del mundo
- ✓ Se obtiene al realizar una acción por repetición o al percibir un objeto varias veces
- ✓ Se produce a través de los sentidos, esto es al experimentar sensaciones sobre la realidad con la que se interactúa
- ✓ Este conocimiento tiene la cualidad de ser particular, porque se conoce por medio de la experiencia y la percepción.
- ✓ Este conocimiento permite una conexión inmediata con la realidad, aun cuando solo se conozca una parte de todo lo que nos rodea
- ✓ El conocimiento empírico no es general, permite identificar que cada experiencia es distinta ya que cada individuo siente la vida de manera diversas.

- ✓ El momento de experimentar sensaciones ante lo que nos rodea, permite sentir otro tipo de emociones y valorar la naturaleza de distinta manera.
- ✓ Como el conocimiento empírico es inmediato y está basado en nuestros sentidos, permite resolver de forma práctica problemas que se presentan. (Zepeda. R, 2015, p.5).

1.2.4. Conocimiento filosófico.

A través de la historia de la humanidad, la necesidad por conocer lo que es el hombre, el mundo, el origen de la vida y saber hacia dónde nos dirigimos ha sido una gran inquietud. Las respuestas se han ido acumulando y han surgido muchas más preguntas. Es aquel razonamiento puro que no ha pasado por un proceso de praxis o experimentación metodológica para probarlo como cierto. (Zepeda. R, 2015, p.5).

1.2.5. Conocimiento científico.

Es apoyado por una suposición y su comprobación, que siguió un método riguroso y que sus conclusiones son objetivas, esto es, independientemente de la voluntad o subjetividad de las personas que participan en el proceso de investigación. El conocimiento científico se apoya de la investigación, analizar, buscar una explicación factible, reconocer y recorrer un camino para llegar a largas conclusiones. (Zepeda. R, 2015, p.8).

Características

- ✓ Observa la naturaleza y la realidad social, la analiza, la conceptualiza y experimenta con ella para tratar de modificarla.
- ✓ Produce tecnología, desarrolla modelos y experimentos aplicados que permiten el desarrollo social y el incremento de la cultura
- ✓ La ciencia se expresa a partir de los modelos, teorías y formas de experimentación

- ✓ Se caracteriza sobre todo por poseer una serie de objetos de estudio, métodos, técnicas y valores
- ✓ Son producidos sistemáticamente y constituyen tal vez en el tipo de conocimiento más importante de la humanidad
- ✓ Explica de manera ordenada y lógica el mundo que nos rodea
- ✓ Desarrolla la observación y la experimentación para producir conocimiento (Zepeda. R, 2015, p.8).
- ✓ Propicia el imaginar y diseñar maneras interesantes para darse cuenta de la realidad y transformarla
- ✓ Explica el mundo y ofrece soluciones reales (Zepeda. R, 2015, p.5).

II. Etapa preescolar.

Los preescolares son niños de 2 a 5 años de edad. Este periodo es una etapa de crecimiento y desarrollo continuo para el niño. Atravesara muchos cambios en su desarrollo físico, mental, emocional y social. Según Whaley define la etapa preescolar “como un periodo que abarca de 2 a 5 años, constituye el final de la primera infancia. Es una edad de descubrimientos, inventos, ingeniosidad, curiosidad y desarrollo de tipos de conductas socio culturales”. Su control de los sistemas y corporales, la experiencia de periodos breves y prolongados de separación, la capacidad de interactuar cooperativamente con niños y adultos, el uso del lenguaje para Simbolizaciones mentales y el crecimiento de la atención y la memoria son logros que desarrolla el niño en esta etapa. Así mismo la infancia es el periodo de desarrollo cerebral más intenso de toda la vida. Es fundamental proporcionar una estimulación y nutrición adecuadas para el desarrollo durante los tres primeros años de vida, ya que es en estos años cuando el cerebro de un niño es más sensible a las influencias del entorno exterior. Un rápido desarrollo cerebral afecta al desarrollo cognitivo, social y emocional, que ayuda a garantizar que cada niño o niña alcance su potencial y se integre como parte productiva en una sociedad mundial en rápido cambio (Whaley y Wong, 1995, p. 341).

2.1. Desarrollo físico

Durante la etapa preescolar el crecimiento físico se vuelve más lento y se estabiliza durante estos años. El aumento medio de peso se mantiene alrededor de 2.3kg al año y el peso medio a los 3 años es 14.6 kg; a los 4 años de 16.7 kg, y a los 5 años de 18.7kg. El aumento de estatura también se mantiene constante con un incremento anual de 6.75 a 7.5 cm y por lo general ocurre por el alargamiento de las piernas más que del tronco. La estatura media a los 3 años son 95cm; a los 4 años, 103cm y a los 5 años, 110cm. La mayoría de los sistemas corporales son ya maduros y estables y se pueden ajustar a un estrés moderado y al cambio. El desarrollo muscular y el crecimiento óseo todavía están lejos de la maduración (Whaley y Wong, 1995, pp. 341-342).

2.2. Desarrollo psicosocial.

Según Erikson cuando el niño está en etapa preescolar su motricidad gruesa y fina está suficiente desarrollada para posibilitar una actividad casi ilimitada. Si se le ha dejado expresar su independencia y negativismo de forma constructiva, está preparado para dirigir su energía a nuevos aprendizajes. Aprenderá la forma de interactuar y de relacionarse con otros niños y con los adultos; las funciones de su papel sexual y la conducta aceptable socialmente, lo que es correcto y lo que no y los tipos de recompensa o castigos asociados a cada caso. Sin embargo, el aprendizaje no supone éxito necesariamente, sin la orientación y refuerzos apropiados, los niños pueden aprender conductas inaceptables y en lugar de sentirse realizados experimentaran inadecuación, culpa e inferioridad (Whaley y Wong, 1995, pp. 342- 343).

2.3. Desarrollo cognitivo.

Según Piaget una de las tareas relacionadas con el periodo preescolar es la preparación para la escuela y el aprendizaje. Muchos procesos de este periodo son cruciales para conseguir esa preparación. En este desarrollo el lenguaje es aun el vínculo principal de la comunicación

egocéntrica. Los preescolares piensan que todo el mundo piensa como ellos. El pensamiento se suele describir como mágico debido a su egocentrismo y razonamiento transductor creen que los pensamientos son omnipotentes esta creencia les hace a menudo culpables y responsables de los malos pensamientos. Su incapacidad para comprender las relaciones lógicas de causa y efecto de una enfermedad o lesión dificultan mucho su comprensión de tales hechos (Whaley y Wong, 1995, p.343).

III. Dimensiones del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables

3.1. Energéticos.

Al menos el 50% de la energía proporcionada por la dieta debe ser aportada en forma de hidratos de carbono, preferentemente de tipo complejo, con una cantidad adecuada de fibra, que en esta edad puede cifrarse en un número de gramos al día equivalente a la edad en años. Se evitará un exceso de azúcares solubles, que contribuyen a incrementar la incidencia de caries (Hernández, 2011, p. 75).

Necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos, aportan energía fundamentalmente. Los alimentos ricos en calorías son las grasas y los carbohidratos. Si se comen en exceso se acumulan en el tejido adiposo ocasionando que la persona engorde. Las fuentes alimentarias de los carbohidratos son: cereales y tubérculos. Los cereales son granos pequeños, todos los cereales brindan la misma cantidad de energía, es decir un kilo de arroz alimenta igual que un kilo de trigo o un kilo de fideo (Raygada, 2006, p. 26).

Las grasas son esenciales para que se cubran los requerimientos energéticos, de vitaminas liposolubles y ácido grasos esenciales. No existe razón para sustituir totalmente la grasa láctea por grasa vegetal, ni la suplementación con ácidos grasos esenciales, que en esta etapa aportan con otro tipo de alimentos, pero cuando una fórmula contiene grasas vegetales, el contenido de ácido linoleico no debe ser inferior a 300mg/100kcal (Hernández, 2011, p. 62).

3.2. Constructores.

Las necesidades de proteínas vienen condicionadas por las demandas para un crecimiento adecuado y para mantener el contenido proteico del organismo, que alcanza un valor relativo al del adulto (18 – 19%), a los 4 años. La ingesta aconsejada es de 1,2g/kg/día. Teniendo en cuenta el peso medio del niño las necesidades proteicas durante este periodo van aumentando progresivamente desde 15 g diarios al año de edad hasta 25 g a los 3 años (Hernández, 2011, p.68-74).

Las proteínas son necesarias para la formación y reparación de órganos y tejidos, alimentos “básicos” de la mayor parte de las dietas actuales. Este grupo es una fuente importante de proteína, aunque también producen 4 calorías por gramo de proteínas. Si se comen en exceso no se acumulan en el organismo. Las carnes además de proteínas brindan proteínas del complejo B y hierro. El hierro de las carnes para ser absorbido no necesita de vitamina C. En el pescado las partes negras de su carne son las que contienen la mayor cantidad de hierro (Raygada, 2006, p. 27).

3.3. Reguladores.

Entre los reguladores se encuentran: las vitaminas, la fibra dietética, el agua y los minerales. Los reguladores ayudan a que los otros alimentos (energéticos y formadores) cumplan con sus funciones. Se caracterizan por tener en su composición vitaminas y minerales. Los grupos de alimentos reguladores están compuestos por las frutas y verduras. El grupo de frutas y verduras es el único insustituible por ser la única fuente de ácido ascórbico. Aporta además carotenos, vitamina K, ácido fólico, disacáridos, algo de hierro y calcio (Raygada, 2006, pp. 27 - 28).

IV. Lonchera saludable.

4.1. Definición.

La lonchera es un elemento clave en la dieta de los preescolares ya que, aunque no reemplaza ni al desayuno ni al almuerzo, es una comida importante en un momento de gran desgaste energético contribuyendo a un rendimiento óptimo en el centro educativo (Laura, 2010, p.1).

4.2. Importancia.

Es importante ya que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son: mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación (Raygada, 2006, p. 28).

4.3. Aporte nutricional de la lonchera

Provee entre el 15% y 30% de los requerimientos promedios de la energía que el niño debe consumir todo el día. Contienen entre 150 a 300 calorías. Esta cantidad está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de los niños (Laura, 2010, p.1).

4.4. Cantidad y frecuencia

En cuanto a la preparación de loncheras para un niño de inicial, está relacionada a la cantidad de alimentos de acuerdo a la edad y el desarrollo. Por ejemplo, un niño de tres años necesita pequeñas porciones que irán aumentando en la medida que va creciendo (Alvarado, 2013, p. 26).

4.5. Que debe y no debe contener una lonchera

Las loncheras nutritivas deberán incluir, además de líquidos, alimentos de los tres grandes grupos alimenticios: Energéticos, constructores y reguladores. Lo que no debe contener una lonchera saludable son: Bebidas artificiales, embutidos, alimentos con salsas o muy condimentados, golosinas o alimentos chatarra (frituras excesivas), etc (Laura, 2010, p.1).

4.6. Recomendaciones en la preparación de la lonchera

- ✓ Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- ✓ Los alimentos escogidos deben ser fácil digestión, variedad y preparación.

- ✓ Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- ✓ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cascara, para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra
- ✓ A los niños les gustan las comidas sencillas y fáciles. Ya que los alimentos que ellos mismos pueden abrir y comer con facilidad les da más confianza e independencia.
- ✓ Piense en sabores distintos pero ricos, si a su niño le gusta el dulce o el picante escoja al menos uno de los alimentos con esas características.
- ✓ Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- ✓ La lonchera es un buen vehículo para enseñarles a comer alimentos sanos.
- ✓ El menú de la lonchera debe ser atractivo, variado, de consistencia adecuada y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

4.7. Estrategias para la preparación de loncheras

Discolonchera.

Es un juego que les enseñara a escoger los mejores y más ricos alimentos para llevar en la lonchera. Estos ayudan a crecer y ser un escolar con muchas ganas de estudiar, jugar y ser muy feliz. Ahí encontraremos la presencia de vitaminas y minerales, calorías, proteínas y carne de origen animal tienen la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita. Balancearlos es la tarea, y para ello los padres de familia tienen que dedicarle tiempo a la preparación de loncheras. Por lo tanto, el MINSA, a través del CENAN, ha elaborado la Disco lonchera escolar, material que propone la elaboración de tres tipos de lonchera para la costa, sierra y selva, según sea la región donde viven los escolares (Minsa, 2008, p.2).

V. Categorías del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables

❖ Nivel bajo

Es cuando el grado de ideas, conceptos, hechos y principios que adquirido una persona se encuentra por debajo del límite permitido, medido con referencia a una escala determinada (Ceferino, 2009, p, 1). Y para fines de este trabajo de investigación se tomará cuando las madres de los preescolares obtienen de 0 - 16 puntos según el instrumento de medición.

❖ Nivel medio

Es cuando el grado de ideas, conceptos, hechos y principios que adquirido una persona se encuentra por encima del límite permitido, pero no llega a un límite máximo, medido con referencia a una escala determinada (Ceferino, 2009, p, 5). Y para fines de este trabajo de investigación se tomará cuando las madres de los preescolares obtienen entre 17 a 32 puntos según nuestro instrumento de medición.

❖ Nivel alto

Es cuando el grado de ideas, conceptos, hechos y principios que adquirido una persona se encuentra por encima del límite máximo, medido con referencia a una escala determinada (Ceferino, 2009, p, 6). Y para fines de este trabajo de investigación se tomará cuando las madres de los preescolares obtienen entre 33 a 50 puntos según nuestro instrumento de medición.

VI. Teorías y/o modelos aplicadas a la investigación.

✓ Jean Piaget “Teoría del aprendizaje”.

Trata de explicar el desarrollo y la formación de los conocimientos recurriendo al proceso central de la equilibración, entendido éste como estados en los que se articulan equilibrios aproximados, desequilibrios y reequilibraciones. Esta secuencia es la que va a dar cuenta de un equilibrio móvil y en constante superación, siendo por lo tanto un proceso y no un estado. En la teoría de Piaget una de las ideas nucleares es el concepto de inteligencia como proceso de naturaleza biológica.

Por una parte, las estructuras biológicas limitan aquello que podemos percibir, y por otra hacen posible el progreso intelectual. Piaget cree que los organismos humanos comparten dos "funciones invariantes": organización y adaptación (Pedronzo, 2012, p.2).

La función de adaptación en los sistemas psicológicos y fisiológicos opera a través de dos procesos complementarios: la asimilación y la acomodación. La asimilación se refiere al modo en que un organismo se enfrenta a un estímulo del entorno en términos de organización actual, mientras que la acomodación implica una modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Mediante la asimilación y la acomodación vamos reestructurando cognitivamente nuestro aprendizaje a lo largo del desarrollo (reestructuración cognitiva). Para Piaget asimilación y acomodación interactúan mutuamente en un proceso de equilibración. El equilibrio puede considerarse como un proceso regulador, a un nivel más alto, que gobierna la relación entre la asimilación y la acomodación; la evolución de la inteligencia supone la aparición progresiva de diferentes etapas que se diferencian entre sí por la construcción de esquemas cualitativamente diferentes (Pedronzo, 2012, pp. 3,4).

✓ **Nola Pender “Modelo de Promoción de la Salud”**

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación. Esta teoría continúa siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree, influye en las modificaciones de la conducta. El MPS (modelo de promoción de la salud): identifica los factores cognitivos y perceptuales como los principales determinantes de la conducta de promoción de salud (Cisneros, 2005 p, 1).

El modelo de promoción de la salud propuesto por Nola Pender permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables; Nola Pender, expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr. El modelo promoción de la salud, expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud (Aristizábal et al, 2011, p. 1, 4,6).

La “teoría del aprendizaje” de Piaget y el modelo “promoción de la salud” de Nola pender sustentan a este proyecto de investigación ya que describe los procesos cognitivos que las personas van acumulando con el transcurso de las experiencias y debido a estos aprendizajes tienden a ponerlo en práctica para beneficio de su salud ya sea previniendo enfermedades y promocionando la salud. Al poner en práctica todos los conocimientos que poseen las madres se practicara hábitos alimentarios saludables y de esta manera forjar en los niños y niñas un buen crecimiento y desarrollo en todas sus esferas.

3.3. Definición de términos básicos

Loncheras saludables

La lonchera es un elemento clave en la dieta de los preescolares ya que, aunque no reemplaza ni al desayuno ni al almuerzo, es una comida importante en un momento de gran desgaste energético contribuyendo a un rendimiento óptimo en el centro educativo (Laura, 2010, p.1).

Nivel de conocimientos de la madre

Es toda información que posee la madre en relación a los alimentos que debe contener la lonchera (constructores, energéticos, reguladores). El cual será

obtenido mediante la aplicación de un cuestionario y valorado en conocimiento alto, medio y bajo (Raygada, 2006, p. 34).

Niños preescolares

Periodo que abarca de 3 a 6 años (MINEDU, 2015).

IV. MATERIAL Y MÉTODOS

4. Marco metodológico

4.1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio fué de enfoque cuantitativo de tipo observacional, prospectivo, transversal y descriptivo (Supo, 2012, p. 5).

El diseño de investigación fue de tipo no experimental, transeccional, descriptivo (Espinoza, 2004, p: 78).

El diagrama de este tipo de estudio fué:

ESQUEMA:



Donde:

M = Madres de niños preescolares

O = Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables

4.2. Universo muestral y muestreo.

El universo muestral estuvo constituido por 41 madres de niños y niñas preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros” Chachapoyas; que participaron en la investigación

Criterios de inclusión e exclusión.

✓ **Criterios de inclusión.**

- a. Madres de niños matriculados.
- b. Madres que aceptaron participar en el estudio.

✓ **Criterios de exclusión.**

- a. Madres que no completaron el cuestionario.
- b. Madres que se encontraron de viaje.

Muestreo.

El muestreo se realizó por conveniencia (Pineda, 2008, p.15).

4.3. Métodos

Método

Se hizo uso de la encuesta (Pineda, 2008, p.10).

4.4. Técnicas e instrumentos

✓ Técnica

Se usó el cuestionario (Pineda, 2008, p.10).

✓ Instrumento formulario de cuestionario (nivel de conocimientos sobre loncheras saludables)

Para la recolección de datos se utilizó un formulario de cuestionario elaborado por J. Alvarado (2013) y modificado por la autora, el que se aplicó a todas las madres de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros” – Chachapoyas. El formulario constó de un título: “cuestionario sobre nivel de conocimiento de loncheras saludables”, presentación, instrucciones, datos generales, datos específicos, y preguntas relacionadas a los conocimientos sobre loncheras saludables en madres, el cual presentó un total de 25 preguntas con el siguiente calificativo:

La categorización de la variable fue:

Nivel alto = 33 - 50

Nivel medio = 17 - 32

Nivel bajo = 0 – 16

La categorización según el tipo de alimentos fue:

Energéticos

Nivel alto = 9-12

Nivel medio = 5-8

Nivel bajo = 0-4

Constructores

Nivel alto = 9-12

Nivel medio = 5-8

Nivel bajo = 0-4

Reguladores

Nivel alto = 19-26

Nivel medio = 9-18

Nivel bajo = 0-8

Validez y confiabilidad del instrumento

La validez del contenido del instrumento se realizó mediante juicio de expertos y para la validez de constructo se utilizó la prueba de Binomial y Z de Gauss obteniendo como resultado un valor de $3.13E-14$ lo que indicó que el instrumento fue adecuado (Anexo 03) y para determinar la confiabilidad, se realizó una prueba piloto a un total de 06 participantes pertenecientes a las madres de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, durante el año 2015; para el análisis de datos se utilizó el método alfa cronbach obteniendo resultados de 0.836 lo que indica que el instrumento es confiable (Anexo 04)

4.5. Procedimiento

Para el procedimiento se tomó en cuenta las siguientes etapas:

1. Se solicitó el permiso a la directora de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros” Chachapoyas mediante un documento para acceder a la lista de todas las madres de preescolares que están matriculados en dicha institución.
2. Se coordinó con la directora para que cuando se realice una reunión en la institución con los padres y madres de los niños preescolares matriculados me comunique con una semana de anticipación.
3. Después de la aceptación, permiso concedido y coordinaciones, se aplicó el instrumento a las madres de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.
4. Como última etapa del proceso se elaboró la tabulación de los datos obtenidos de la aplicación del instrumento para su respectivo análisis estadístico.

4.6. Análisis de datos

Para el procesamiento de datos obtenidos se utilizó el SPSS, la hoja de cálculo Excel 2013; se utilizó la estadística descriptiva y la prueba estadística Ji cuadrado; para la presentación de los resultados se utilizaron tablas de frecuencias simples y gráficos de barra. (Hernández et al 2010, p.5).

V. RESULTADOS

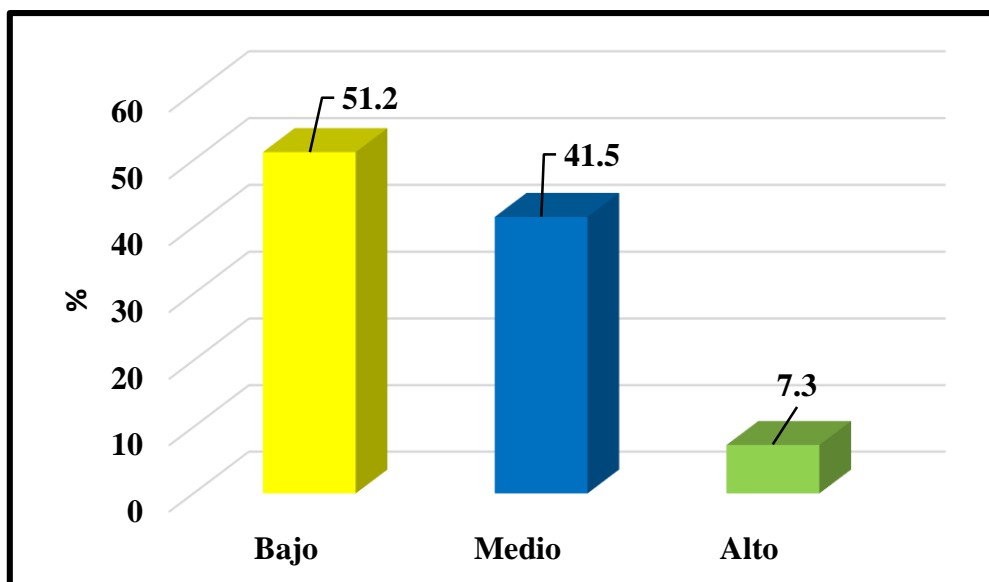
TABLA 1: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.

Nivel de Conocimiento		
Nivel	fi	%
Bajo	21	51.2
Medio	17	41.5
Alto	3	7.3
Total	41	100

Fuente: Formulario de preguntas 2016.

Descripción: Se observa que del 100% (41) de las madres de niños preescolares el 7.3% (3) presentaron nivel de conocimiento alto sobre loncheras saludables, el 41.5% (17) presentaron nivel de conocimiento medio, y el 51.2% (21) presentan nivel de conocimiento bajo.

FIGURA 1: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.



Fuente: Tabla 01

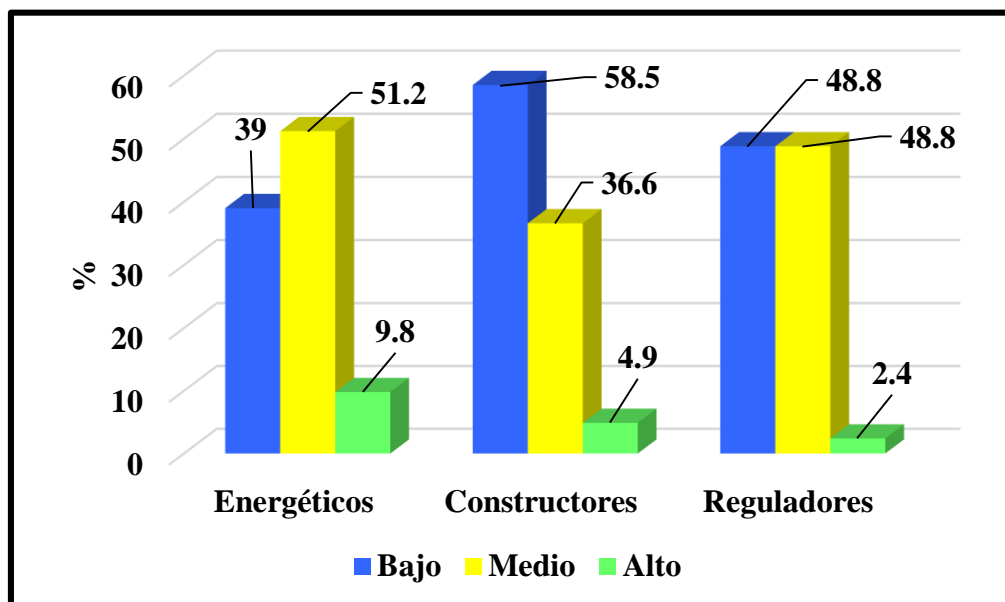
TABLA 2: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según dimensiones alimentos energéticos, constructores y reguladores, en las madres de niños preescolares de la I. E.I. N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.

Dimensiones del nivel de conocimientos sobre loncheras saludables						
	Energéticos		Constructores		Reguladores	
Nivel	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	16	39	24	58.5	20	48.8
Medio	21	51.2	15	36.6	20	48.8
Alto	4	9.8	2	4.9	1	2.4
TOTAL	41	100	41	100	41	100

Fuente: Formulario de preguntas – 2016.

Descripción: En la tabla 2 se observa que del 100% (41) de las madres encuestadas según dimensiones: alimentos energéticos el 9.8% (4) presentan nivel de conocimiento alto sobre loncheras saludables, el 51.6% (21) conocimiento medio, y el 39% (16) conocimiento bajo, según: alimentos constructores del 100% (41) de las madres encuestadas el 4.9% (2) presentan conocimiento alto, el 36.6% (15) nivel medio, 58.5% (24) nivel bajo; según: alimentos reguladores del 100% (41) de las madres encuestadas el 2.4% (1) presentan conocimiento alto, el 48.8% (20) nivel medio, 48.8% (20) nivel bajo.

FIGURA 2: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según dimensión alimentos energéticos, constructores y reguladores; en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.



Fuente: Tabla 02

TABLA 3: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según grado de instrucción, en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas 2016.

Nivel de Conocimientos	Grado de Instrucción										Total	
	Prim. Comp.		Prim. Incomp.		Secund. Incomp.		Secund. Comp.		Superior		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Bajo	2	4.9	4	9.8	11	26.8	3	7.3	1	2.4	21	51.2
Medio	0	0.0	0	0.0	4	9.8	5	12.2	8	19.5	17	41.5
Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.4	2	4.9	3	7.3
TOTAL	2	4.9	4	9.8	15	36.6	9	22.0	11	26.8	41	100.0

Fuente: Formulario de preguntas 2016.

$\chi^2=18.39$

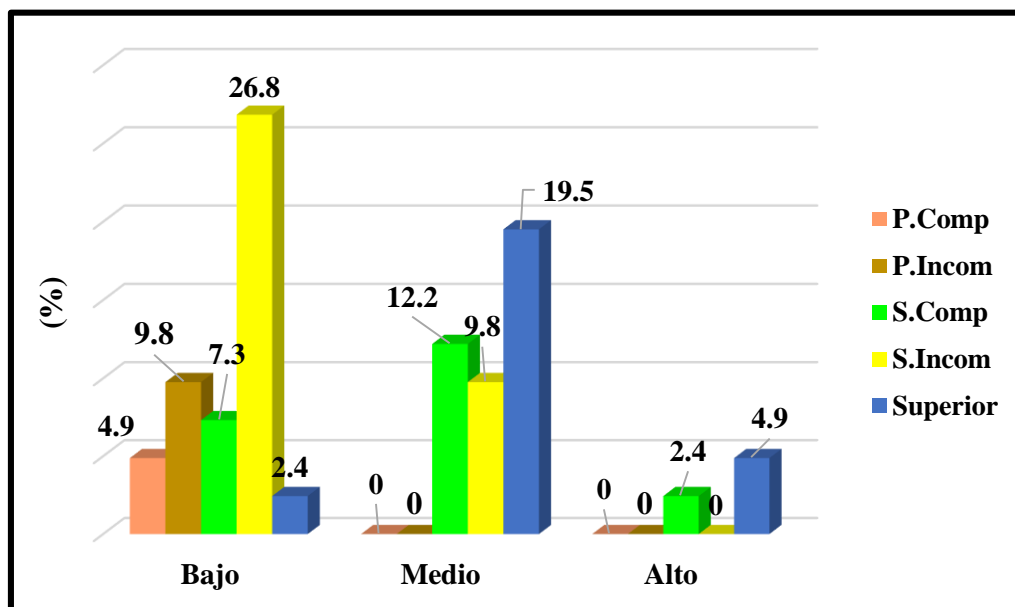
G. L =8

P-valor= 0.019 < 0.05 (existe relación)

Como P-valor (0.019) es menor del 0.05 entonces la prueba es significativa por lo que se concluye que la variable conocimientos sobre loncheras saludables está relacionado con el grado de instrucción de la madre.

Descripción: En la tabla 3 se observa que del 100% (41) de las madres encuestadas según grado de instrucción: Primaria incompleta; el 9.8%(4) poseen nivel de conocimiento bajo, el 0% nivel medio y el 0% nivel alto. primaria completa; el 4.9%(2) poseen nivel de conocimiento bajo, el 0% nivel medio y el 0% nivel alto. Secundaria incompleta; el 26.8% (11) poseen nivel de conocimiento bajo, el 9.8%(4) nivel medio y el 0% nivel alto. Secundaria completa; el 7.3% (3) poseen nivel de conocimiento bajo, el 12.2% (5) nivel medio y el 2.4% (1) nivel alto. Superior; el 2.4% (1) poseen nivel de conocimiento bajo, el 19.5% (8) nivel medio y el 4.9% (2) nivel alto.

FIGURA 3: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según grado de instrucción, en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016.



Fuente: Tabla 03

VI. DISCUSIÓN

Tabla / figura 01: Se observa que del 100% (41) de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros” Chachapoyas, el 7.3% (3) presentaron nivel de conocimiento alto sobre lonchera saludable, el 41.5% (17) presentaron nivel de conocimiento medio, y el 51.2% (21) presentaron nivel de conocimiento bajo. Indica que la mayoría de las madres de los niños preescolares poseen un nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables.

Al respecto con la investigación realizada por Alvarado J. (2013) demostró que el 57% (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43%(26) conoce. Al comparar con los resultados de la actual investigación existe similitud , debido a que las madres del presente estudio demostraron tener deficientes conocimientos; uno de los factores podría ser el poco tiempo que disponen las madres para recibir sesiones sobre alimentación y preparación de loncheras saludables durante las prácticas comunitarias, debido a la insuficiente información que poseen inculcarán en sus hijos estilos de vida no saludable y así más adelante ellos tendrán problemas graves como es la desnutrición.

Es de suma importancia que las madres adquieran conocimientos sobre alimentación del niño, informándose sobre qué alimentos proporcionan los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño, y evitar que desarrolle problemas relacionados al déficit y/o exceso de nutrientes Por otro lado, el déficit de conocimientos podría estar relacionado con el tipo de terminología utilizada por los profesionales y estudiantes de la salud, lo cual dificulta el entendimiento de las mismas, al momento de compartir y/o proporcionar conocimientos a la madres.

Respecto a la investigación realizada por Canales, (2010). Obtuvo como resultados antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto, lo que indica que las madres poseían un nivel de conocimiento bajo antes de ser aplicada la sesión.

Por lo tanto, una buena alimentación de los niños en etapa preescolar debe ser una preocupación constante para la madre, más aún cuando los preescolares necesitan de nutrientes adecuados, en cantidad y calidad para poder asegurar un rendimiento escolar óptimo. Es por ello que la lonchera escolar debe ser preparada de manera equilibrada incluyendo alimentos como energéticos, constructores y reguladores. Una buena

lonchera requiere de alimentos naturales sanos y no muy costosos que se adecuen a la realidad teniendo en cuenta factores relacionados con la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. Por ello es importante identificar los conocimientos de las madres de familia del crecimiento y desarrollo del niño(a).

Al respecto el Ministerio de Salud (MINSA), informa que las loncheras saludables son importantes y necesarias para los niños y niñas en la etapa preescolar ya que permiten cubrir las necesidades alimenticias y nutricionales que los niños preescolares necesitan para tener una buena salud y un buen rendimiento al momento de realizar sus actividades tanto en el centro educativo como en el hogar. Ya que los niños tienen una disminución de energía por las actividades durante la clase, recreo, deportes; debido a esa pérdida la lonchera saludable cumple un rol fundamental que es recuperar y reponer las energías perdidas brindando así los nutrientes necesarios para su crecimiento y salud. MINSA (2010).

La buena alimentación del niño en edad preescolar provee la suficiente energía física y mental para enfrentar adecuadamente las actividades del día. Un niño mal alimentado presentará problemas, dificultades para concentrarse y aprender, por ello es fundamental que los niños reciban un buen desayuno en casa, a su vez consumir una buena lonchera nutritiva.

El secreto para que los niños(as) consuman los alimentos de la lonchera, está en la buena presentación de la misma, por ello es básico que todos los alimentos sean atractivos y variados. Por otro lado, las condiciones sociales y culturales de la madre como la edad, el estado civil, ocupación, grado de instrucción y paridad; pueden ser factores que determinan la calidad de los cuidados brindados a los preescolares y repercutan sobre todo en la salud y el desarrollo físico y psicológico de los niños.

En el actual estudio se demuestra también que el número de hijos que tienen las madres no está directamente relacionado con los conocimientos que pueden poseer como se demuestra en los resultados en el (anexo 08). No siempre a menor número de hijos que se puede tener es mejor el conocimiento, puede ser que exista sus ventajas y sus desventajas, las madres quizás buscan el bienestar de sus niños de brindar un cuidado por igual; es por eso que en este rubro los pocos o muchos hijos que tengan no afecta a sus conocimientos que ellas pueden tener.

Tabla/ figura 02: En la figura 02 se observa que del 100% (41) de las madres encuestadas según dimensiones: alimentos energéticos el 9.8% (4) presentan nivel de conocimiento alto sobre lonchera saludable, el 51.6% (21) conocimiento medio, y el 39% (16) conocimiento bajo, según: alimentos constructores del 100% (41) de las madres encuestadas el 4.9% (2) presentan conocimiento alto, el 36.6% (15) nivel medio, 58.5% (24) nivel bajo; según: alimentos reguladores del 100% (41) de las madres encuestadas el 2.4% (1) presentan conocimiento alto, el 48.8% (20) nivel medio, 48.8% (20) nivel bajo.

Alvarado J. (2013) realizó una investigación donde obtuvo como resultados según dimensión energéticos; del 100% (60) el 73% (27) desconoce y 27%(16) conoce; dimensión constructores 63% (38) desconoce y 37% (22) conoce; dimensión reguladores el 58%(35) desconoce los alimentos reguladores y 42% (25) conoce; siendo similar a los resultados encontrados la actual investigación, lo cual el predominio del desconocimiento de las madres en incluir en las loncheras alimentos constructores podría afectar en la formación y reparación de órganos y tejidos; siendo parte de este grupo las carnes, huevos; además brindan proteínas del complejo B y hierro. Alvarado J. (2013).

Así mismo las loncheras saludables debe contener alimentos energéticos los cuales ayudan para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos, aportan energía fundamentalmente los alimentos ricos en calorías son las grasas y los carbohidratos como por ejemplo los cereales y tubérculos. Alvarado J. (2013).

Del mismo modo los alimentos reguladores se caracterizan por tener en su composición vitaminas y minerales, están compuestos por las frutas y verduras; el grupo de frutas y verduras es el único insustituible por ser la única fuente de ácido ascórbico. Estos alimentos son de suma importancia para el buen crecimiento y desarrollo del niño.

Los conocimientos que poseen las madres según dimensiones (energéticos, constructores y reguladores) la mayoría de ellas poseen un conocimiento bajo debido a que su propia preocupación por los quehaceres del hogar, el deficiente interés por la falta de tiempo etc.; dificulta este proceso de aprendizaje; otros factores pueden ser el poco apoyo por el personal de salud, la enfermera que labora en el primer nivel de atención encargada de las actividades de prevención y promoción; quizás brinda

información superficial no lo suficiente para la comprensión de las madres; de tal manera que se está contribuyendo a la adopción de hábitos no saludables y así no se está asegurando en el futuro el desarrollo de los niños en todas sus potencialidades.

Los padres deben participar en la preparación y la selección de los alimentos, fomentando los hábitos saludables antes de consumirlos, los alimentos escogidos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación, la fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cascara, para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra. Es por ello que los padres de familia tienen que dedicarle tiempo a la preparación de lonchera de esta manera incrementar el nivel de conocimientos, y así evitar afectar el crecimiento y desarrollo del niño, es en esta edad cuando el cerebro de un niño es más sensible a las influencias del entorno exterior; la infancia es el periodo de desarrollo cerebral más intenso de toda la vida, fundamental para proporcionar una nutrición adecuada.

En el presente estudio también se demuestra que de acuerdo a la edad de la madre: mientras más edad poseen mejor es el nivel de conocimientos, anexo 07. Así mismo cabe mencionar que la edad de la madre es un factor ligado a la vida de los niños, ya que las madres más jóvenes no siempre están identificadas con su rol. Aun no tienen la suficiente capacidad para la crianza y alimentación de sus niños preescolares. Por otro lado, las madres adultas cuya edad cronológica refleja maduración emocional estable adquiere mayor madurez y mejor actitud. MINSA (2015).

Las madres mientras más edad y experiencias adquiridas tienen; prácticamente van tomando conciencia de sus responsabilidades que les permiten adoptar mejores actitudes y decisiones en la práctica llevando a cabo el cuidado del preescolar en su alimentación de una manera adecuada atendiendo eficazmente las necesidades, así de este modo están protegiendo la salud de sus hijos(as). Así mismo a menor edad en algunas madres puede ser que no exista un buen compromiso con el cuidado de sus niños, debido a los distintos factores que quizás juegan un papel no muy favorable en cuanto a los conocimientos de las mismas frente a la alimentación de sus niños(as) preescolares.

La importancia del conocimiento de cada componente para la elaboración de una lonchera saludable consiste en conjugar estratégicamente los componentes nutricionales como los alimentos energéticos, constructores y reguladores. Y el tener conocimientos claros y precisos de cada elemento propiciará una correcta preparación de una lonchera nutritiva. MINSA (2010).

Se observó durante las prácticas comunitarias que en las madres y los padres existe deficiente participación en la preparación de las loncheras saludables puede estar dado por factores como son: problemas en pareja, deficiente interés, etc. De esta manera se estaría fomentando estilos de vida no muy adecuados para sus niños preescolares.

Al respecto el Ministerio de Salud (MINSA), refiere que la lonchera saludable debe garantizar que el niño consuma todos los alimentos de manera equilibrada; es decir debe contener alimentos como energéticos, reguladores y constructores necesarios de acuerdo a la pérdida realizada en las actividades diarias del preescolar, los cuales deben ser escogidos, ser de fácil digestión, y preparación. MINSA (2010).

Es importante y cabe resaltar que el niño en esta etapa se encuentra en el desarrollo cerebral, por lo tanto, se debe ser cuidadoso al momento de colocar los alimentos en la lonchera ya que los líquidos y las frutas contribuyen a un adecuado desarrollo del cerebro del niño.

Tabla / figura 03: En la tabla 03 se observa que del 100% (41) de las madres encuestadas según grado de instrucción: primaria completa; el 100% (4) poseen nivel de conocimiento bajo. Primaria incompleta; el 100% (2) poseen nivel de conocimiento bajo. Secundaria completa; predomina con mayor % el nivel de conocimiento medio con el 55.6% (5). Secundaria incompleta; predomina el nivel de conocimiento bajo con el 73.3% (11). Superior, predomina el nivel de conocimiento medio con el 72.7% (8).

Respecto a la investigación realizada por Sánchez et al. (2010), titulada: conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición a madres de preescolares; menciona dicho autor en su investigación que los factores más importantes que influyen en las conductas de las madres en cuanto a nutrición en preescolares, es el número de hijos que poseen, su estado civil, ocupación y su grado de instrucción; las madres que son convivientes y que tienen más de tres hijos no poseen conductas adecuadas en cuanto a nutrición en los preescolares, las madres que poseen menos grado de instrucción también menciona el autor que tienen deficientes conductas para alimentar a sus niños preescolares.

Se obtuvo que el nivel de conocimientos guarda relación directa con el grado de instrucción, es decir que a mayor grado de instrucción de las madres mejor es el nivel de conocimiento eso nos permite saber que cuentan con una herramienta fundamental

que es la educación; por lo que indica que el grado de instrucción si influye en los conocimientos que pueden poseer las madres en cuanto a la alimentación de sus niños preescolares, en cambio en las madres que solamente tienen primaria y secundaria incompleta existe déficit en los conocimientos, esto significa que las madres podrían tener dificultades para adquirir los conocimientos básicos de alimentación interfiriendo así en el cuidado salud de la salud del niño.

Además, cabe resaltar que no solamente el grado de instrucción influye en los conocimientos de las madres también, la ocupación juega un rol muy importante en la alimentación de los niños ya que se puede considerar como factores de riesgo o factores protectores para los niños, debido a que se evidencia en el actual estudio que las madres amas de casa poseen deficientes conocimientos para preparar una buena lonchera saludable.

Como se demuestra en el anexo 08; las madres con ocupación de empleadas tienen los conocimientos más claros en cuanto a loncheras, quizás por el mismo trabajo ganan más experiencia, más compromiso, en sus labores diarias cuidando otros niños y este optimismo lo practican en el hogar para lograr en sus propios hijos un buen desarrollo, sobre todo teniendo claro que el tener los conocimientos claros sobre alimentación, sobre loncheras saludables son básicos para que los niños desarrollen sus potencialidades al máximo, recibiendo una buena nutrición.

Así mismo existe cierta similitud con la investigación realizada por Colquehuanca (2014), titulada: existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru y la I.E.I. N.º 305. Donde se encontró que el 54.4% de madres de niños de la I.E.I. Nº305 presentan un nivel de conocimiento medio sobre preparación de loncheras nutritivas y el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo. El autor en su investigación, menciona que existe relación con el grado de instrucción de las madres de las diferentes instituciones; debido a que la mayoría de las madres de la I.E.I. Nº305 tenían niveles de educación superior; mientras que las madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru en su gran mayoría no tenían grados superiores de instrucción.

Según el Ministerio de Salud refiere que; el grado de instrucción es un factor determinante en las diferentes facetas del quehacer humano; ya que a mayor nivel de

conocimiento proporciona diferentes formas para solucionar un problema y así lograr un resultado óptimo, sea referido a la alimentación de los niños, aspectos más complejos; en cambio un menor nivel de conocimientos dificulta brindar un cuidado óptimo al niño en relación a su alimentación y buenos estilos. MINSA (2015).

El grado de instrucción en las madres, en la medida que es mayor, favorece la búsqueda de información, siendo capaces de aprender y poner en práctica lo aprendido con mayor facilidad; aspectos de salud entre ellos el cuidado integral y alimentación de su niño, permitiendo actitudes favorables y así poder afrontar situaciones más complejas que puedan representar toma de decisiones de mayor importancia; por lo contrario, a las madres que tienen bajo nivel de instrucción se les presenta una barrera fuertemente limitante para captar y poner en práctica los conocimientos impartidos por los educadores.

VII. CONCLUSIONES

- ✓ Las madres de niños (as) preescolares de la Institución Educativa Inicial Señor de los Milagros presentaron en su gran mayoría nivel de conocimiento bajo sobre loncheras saludables.
- ✓ Las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 - Señor de los Milagros; según dimensión: alimentos energéticos, constructores y reguladores: en su mayoría presentaron un nivel de conocimiento medio seguido bajo.
- ✓ Las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 - Señor de los Milagros; según el grado de instrucción, a mayor grado que tenían las madres mejor fue el nivel de conocimiento; en cambio las madres que tenían primaria incompleta y secundaria incompleta presentaron un nivel de conocimiento bajo. Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y el grado de instrucción de las madres, ($X^2=18.39$, G. L =8, P-valor= 0.019 < 0.05)

VIII. RECOMENDACIONES

1. AL GOBIERNO REGIONAL

- ✓ Realizar un trabajo intersectorial a fin de destinar recursos humanos para la capacitación del personal especializado en la materia de loncheras saludables: personal de la salud, docentes que laboran en las instituciones educativas iniciales; para favorecer los beneficios tanto a las madres como a los preescolares.

2. DIRESA – AMAZONAS

- ✓ Considerar en el plan anual de capacitación el tema de preparación de loncheras saludables para su aplicación en las comunidades y así incrementar los conocimientos en las madres.

3. AL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

- ✓ Sugerir seguir activamente en el área de promoción de la salud inculcando a las madres la importancia que tiene las loncheras saludables y su contenido y así al realizar estas actividades se evitara la desnutrición en los niños a tempranas edades.
- ✓ Realizar estudios cualitativos sobre vivencias y preparación de loncheras saludables dirigidos a las madres de familia.
- ✓ Promover en el personal de enfermería la elaboración de protocolos y/o guías sobre preparación de loncheras saludables con alimentos propios de la localidad o región.

4. A LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

- ✓ Recomendar a los estudiantes de enfermería que se realice investigaciones cuasi-experimentales sobre loncheras saludables con alimentos de la zona.
- ✓ Implementar nuevas técnicas y formas para una buena intervención con las madres de preescolares al momento de brindar información sobre loncheras saludables.
- ✓ Realizar estudios similares sobre la importancia de la preparación de loncheras, en los diferentes entornos de salud (centros educativos nacionales y particulares, entre otros).

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alvarado la Torre. J. M. (2013). *Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial n° 115- 24 semillitas del saber*. (Tesis para optar el título de especialista en enfermería en salud pública). Facultad de medicina humana Lima-Perú, Recuperadode:http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2840/1/Alvarado_La_Torre_Janeth_Mercedes_2013.pdf.
- Aristizábal H. G, (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en torno a su comprensión. Recuperado 02/08/16 desde: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
- ASPEC. (2014). Manual de alimentación preescolar y escolar. Recuperado: 05/06/17 desde: <http://www.aspec.org.pe/12.02.13.php>
- Colquehuanca, C. Z, (2014). *Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014*. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Facultad de ciencias de la salud. Escuela académico profesional de enfermería. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/115/1/Bach.%20Zenaida%20Ivonne%20Colquehuanca%20Colque.pdf>.
- Canales Huapaya O. O. (2010). *Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la institución educativa San José El Agustino*. (Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería). Facultad de medicina humana Lima-Perú. Recuperadode: cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/548/1/canales_ho.pdf.
- Ceferino (2009). Capacidad del conocimiento. Recuperado 20/01/17 desde: <http://www.amimc.org.mx/revista/baj/medio/alto/2009/29-1/nivel.pdf>.
- Cisneros G. (2005). Teorías y modelos de enfermería. Recuperado. 22/01/17 desde:<http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>.

- Espinoza, S (2004). *Metodología de la investigación científica*. Lambayeque
- Gran Enciclopedia Espasa (2005). Tomo 11. p 6364, Tomo 1. p 126, Tomo 5. p 3047.
- Hernández R, M, (2011). *Alimentación Infantil*. España. Editorial Díaz de Santos.
- Hernández, R y et al (2010). México. *Metodología de la investigación*. 5^a ed. Edit.: McGraw-Hill. México.
- INS (2014). Centro Nacional de alimentación y nutrición. Requerimientos de energía para la población peruana. Lima. Recuperado 08/07/17 desde: <http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/1/Requerimiento%20de%20energ%C3%ADa%20para%20la%20poblaci%C3%B3n%20peruana.pdf>
- INSN (2015). Evolución de los indicadores del Programa Articulado Nutricional y los factores asociados a la desnutrición crónica y anemia. Recuperado: 08/07/17 desde: <http://www.ins.gob.pe>.
- INEI. (2010). Instituciones educativas saludables y el derecho a la promoción de una alimentación saludable. Recuperado: 05/06/17 desde: [http://www.paho.org/per/images/stories/FtPage/2013/08%20Instituciones-educativas saludables-.INEI/ pdf?ua=1](http://www.paho.org/per/images/stories/FtPage/2013/08%20Instituciones-educativas%20saludables-.INEI/pdf?ua=1)
- Mamani (2015). *sesiones educativas en el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la institución educativa inicial santa rosa - Azangaro – Puno*. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en nutrición humana). Ffacultad de ciencias de la salud, escuela profesional de nutrición humana. Puno – Perú, recuperado desde: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2662/Mamani_Alvarez_Lysbeth_Nancy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Minedu (2015). Normas y orientaciones para el desarrollo del año escolar 2016 en instituciones educativas y programas de la educación básica. Recuperado 02/08/16, desde: <http://www.minedu.gob.pe/biae2016/pdf/rm-n-572-2015-minedu.pdf>.

- MINSA. (2008). Discolonchera escolar. Recuperado 28/11/16 desde: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/quiosco/archivos/doconsult/manual_discolonchera.pdf.
- MINSA (2015). Promoción de alimentación y nutrición saludable en las instituciones educativas. Recuperado: 07/07/17 desde: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/archivos/LONCHERA-ESCOLAR3A5ANOS.pdf>
- MINSA. (2014). Recomendaciones para preparar una lonchera saludable. Recuperado: 29/06/17 desde: http://www.minsa.gob.pe/portada/prensa/notas_auxiliar.asp?nota=9981
- Organización Mundial de Salud. (2013). Obesidad y sobrepeso. Recuperado 24/12/16 desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Pedronzo. J, (2012). Teorías de aprendizaje. Recuperado 02/04/17 desde: <https://profesorailianartiles.files.wordpress.com/2013/04/piaget-y-vigotsky.pdf>.
- Potter y Perry (2007). *Fundamentos de enfermería*. 5^a edición. Lugar: Madrid. Elsevier España, S.A.
- Pineda, A. Y Raile, M. (1999). Metodología de la investigación (3^{ra} Ed.). Whashington.
- Requena Raygada L. I. (2006). *Conocimiento y prácticas que tienen las madres Sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la institución educativa n° 524 nuestra señora de la esperanza* (tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería). Facultad de medicina humana Lima Perú. Recuperado de: cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1000/1/requena_rl.pdf.
- Sánchez et al. (2010). Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son 2010*, 1,3.
- Supo, J. (2012). *Seminario de investigación científica*. 2^{da} edición. Perú: Create Space Independet.

Velásquez L., Rosas M., Medina J., et. (2013). Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares. *Enfermería investigación y desarrollo*, 25 – 26.

Whaley y Wong, (1995). *Enfermería Pediátrica*. España. . Cuarta edición. Editorial asociada.

Zepeda R. (2015). El conocimiento humano, tipos de conocimientos. Recuperado 27/04/17 desde: <https://www.gestiopolis.com/conocimientos-intuitivo-religioso-empirico-filosofico-y-cientifico-definicion-caracteristicas-y-relevancia/>

Zevallos L. (2010). Importancia de la lonchera. Recuperado 12/02/17 desde: <http://www.colilunch.com/importancia-de-la-lonchera-escolar/>.

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Marco metodológico
<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor De Los Milagros”, Chachapoyas, 2016?</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de preescolares Institución Educativa Inicial, N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016</p> <p>Objetivos específicos. Identificar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según tipo, alimentos energéticos, constructores y reguladores, en madres</p>	<p>Diseño de investigación. El presente estudio fue de enfoque cuantitativo de tipo observacional, descriptivo (Supo, 2014, p. 5). El diagrama de este tipo de estudio fue: ESQUEMA: M ← O Donde: M = Madres de preescolares O = Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables</p> <p>Población muestral y muestreo. El universo muestral estuvo constituida por 41 madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros” – Chachapoyas; que participaron en la investigación.</p> <p>Muestreo. Se realizó por conveniencia</p> <p>✓ Métodos.</p>

	<p>de preescolares, Institución Educativa Inicial N°053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016</p> <p>Identificar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según grado de instrucción, en madres de preescolares, Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros”, Chachapoyas, 2016</p>	<p>Método.</p> <p>Se hizo uso de la encuesta (Pineda, 2008, p.10).</p> <p>✓ Técnicas e instrumentos.</p> <p>Técnica</p> <p>Se usó el cuestionario (Pineda, 2008, p.10).</p> <p>Instrumento formulario de cuestionario (nivel de conocimientos sobre loncheras saludables)</p> <p>Para la recolección de datos se utilizó un formulario de cuestionario elaborado por J. Alvarado (2013) y modificado por la autora, el que se aplicó a todas las madres de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 053 “Señor de los Milagros” – Chachapoyas.</p> <p>El formulario consto de un título: “cuestionario sobre nivel de conocimiento de loncheras saludables”, presentación, instrucciones, datos generales, datos específicos, y preguntas relacionadas a los conocimientos sobre loncheras saludables en madres, el cual presento un total de 25 preguntas.</p> <p>La categorización de la variable es</p> <p>Nivel alto = 33 - 50</p> <p>Nivel medio = 17 - 32</p> <p>Nivel bajo = 0 - 16</p>
--	---	--

ANEXO 02

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipos	Indicadores	Ítems	Categorías		Escalas de medición
						variable	Tipo	variable
Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables	Es un conjunto de ideas racionales, analítico sistemático que indaga y explica la realidad desde una forma objetiva a la madre del niño en edad preescolar sobre	Es la respuesta expresada por la madre en relación a toda aquella información que refiere poseer sobre los alimentos que contiene la lonchera y sus componentes: energéticos, constructores y	Energéticos	Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son.	1-6	Nivel alto 33- 50	Nivel alto 9-12	Escala ordinal para la variable
				Las loncheras saludables deben contener alimentos energéticos (camote, yuca) que son exclusivamente de origen.				
				Las loncheras saludables deben contener alimentos energéticos (pan, papa) cuya función es.				
				Los alimentos(s) que contienen más grasas y que no deben ser frecuentemente colocados en la lonchera saludable está dado por.				
				Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos como camote, papa, pan.				
				El exceso de consumo de frituras se almacena en el organismo como.				
				Las proteínas (huevo, queso) son de origen.				

	lonchera saludable en cuanto al contenido de alimentos necesario para su crecimiento y desarrollo (Alvarado, 2013, Pg. 60).	reguladores. Será medido a través de un formulario de cuestionario de preguntas, categorizado en nivel alto, medio y bajo.	Constructores	Los dos alimentos que ayudan al crecimiento del niño son.	7-12		Nivel alto 9-12	
				Los alimentos que son necesarios para fortalecer los huesos, dientes y tejidos, que deben estar incluidos en la lonchera saludable son.				
				La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por				
				Cuantas veces a la semana debe llevar alimentos como carnes, huevos en la lonchera saludable su niño.				
				El exceso de consumo de carne, huevos, leche; se almacena en el cuerpo como.				
			Reguladores	La Lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño(a) a	13-25	Nivel bajo 0-4		
				Los líquidos son importantes para los niños, porque les ayudan a.				
				Las limonadas o naranjadas se deben preparar con agua.				
				Un ejemplo de lonchera nutritiva es.				

			De las alternativas siguientes marque cuales son los alimentos que puede incluir una buena lonchera.			Nivel medio	
			La bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera es.			9-18	
			Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por.			Nivel bajo	
			Cuando a su niño le prepara pan con carne/pollo/camote/mantequilla, la bebida que debe llevar es.			0-8	
			Los alimentos que ayudan en la absorción del hierro y que deben estar presente en la lonchera saludable está dado por.				
			El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por.				
			Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera.				
			Que cantidad de líquidos debe contener una lonchera saludable				
			Los alimentos importantes que debe incluir una lonchera son.				

ANEXO 03

EVALUACIÓN DE LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

ITEM EVALUADO	JUECES EXPERTOS				P Valor < α	Sig. Estad.
	Adecuado	%	Inadecuado	%		
1	6	100	0	0	0.015625	*
2	6	100	0	0	0.015625	*
3	6	100	0	0	0.015625	*
4	6	100	0	0	0.015625	*
5	5	83.3	1	16.7	0.09375	
6	4	66.6	2	33.4	0.234375	
7	6	100	0	0	0.015625	*
8	6	100	0	0	0.015625	*
9	6	100	0	0	0.015625	*
10	6	100	0	0	0.015625	*
TOTAL	57		3		3.13E-14	

Fuente: apreciación de los expertos

** : Altamente significativa (P<0.01)

* : Significativa (P<0.05)

PROFESIONALES CONSULTADOS

- ❖ Lic. Nut. Erick Fabián Cosavalente
- ❖ Lic. Enf. Jessica Gil Torres
- ❖ Dr. Roman Paredes Ignacio
- ❖ Ing. Estad. Jhon Aguilar Castillo
- ❖ Lic. Enf. José Magno Alejos Salazar
- ❖ Lic. Enf. Eulises Cabrera Villena

ANEXO 04

EVALUACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

TABULACIÓN PARA CÁLCULO DE CONFIABILIDAD

ITEMS																									
CASOS	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
C01	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2
C02	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2
C03	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2
C04	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
C05	2	2	0	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2	2	2
C06	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
TOTAL	12	12	10	12	12	12	8	12	6	10	6	10	8	8	6	12	8	10	12	8	6	10	12	8	10

TOTAL	I	P	IP	I2	P2	P + I
40	20	20	400	400	400	40
36	14	22	308	196	484	36
44	22	22	484	484	484	44
48	24	24	576	576	576	48
26	12	14	168	144	196	26
46	24	22	528	576	484	46
242	116	124	2464	2376	2624	240

RESULTADOS DE LA CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD		
Alfa de cronbach	Alfa de cronbach basada en los elementos tipificados	N° de elementos
0.836	0.835	16

ANEXO 05

UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA AMAZONAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE

ENFERMERÍA



Formulario de cuestionario “nivel de conocimientos sobre loncheras saludables”

(Elaborado por Alvarado La Torre Janeth Mercedes, modificado por la autora)

I. PRESENTACIÓN

Buen día señora, mi nombre es Noemi Delgado Cabrera, soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas, estoy realizando un estudio de investigación con el objetivo de obtener información de las madres de los niños preescolares sobre conocimientos de loncheras saludables. Por lo que se le solicita responder con veracidad y sinceridad al cuestionario de preguntas planteadas. Agradezco de antemano su participación.

II. INSTRUCCIONES

A continuación se presentan preguntas. Conteste marcando con un aspa (x), la alternativa que considere correcta.

III. DATOS GENERALES.

1. Edad de la madre:

- a) 14 – 16 años b) 17 – 20 años c) 20 – 25 años d) 26 – 30 años e) 31 – 40 años
f) 41 – 45 años

2. Grado de instrucción.

- a) Primaria completa b) Primaria incompleta c) Secundaria completa
d) Secundaria incompleta e) superior f) otro.....

3. Estado civil.

- a) Soltera b) separada c) conviviente d) casada e) otro.....

4. Número de hijos.

- a) más de 3 hijos b) tres hijos c) dos hijos d) un hijo

5. Ocupación.

- a) Empleada b) Negociante c) Ama de casa d) otro especifique.....

IV. DATOS ESPECÍFICOS.

1. Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable:

- a) Pan, camote, papa
- b) Refresco de maracuyá, naranja
- c) Espinaca, huevo sancochado

2. Las loncheras saludables deben contener alimentos energéticos (camote, yuca) que son exclusivamente de origen:

- a) Vegetal
- b) Animal
- c) Mineral

3. Las loncheras saludables deben contener alimentos energéticos (pan, papa) cuya función es:

- a) Aportan energía
- b) Favorece la digestión
- c) Mantiene el hierro en sangre

4. Los alimento(s) que contienen más grasas y que no deben ser frecuentemente colocados en la lonchera saludable está dado por:

- a) Mantequilla.
- b) Papa, yuca
- c) Arroz, quinua

5. Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos como camote, papa, pan:

- a) Una vez a la semana
- b) Interdiario
- c) Diario

6. El exceso de consumo de frituras se almacena en el organismo como:

- a) Grasa
- b) Fibra
- c) Vitaminas

7. Las proteínas (huevo, queso) son de origen:

- a) Animal
- b) Mineral

c) Vegetal

8. Los dos alimentos que ayudan al crecimiento del niño son:

- a) Pollo y lentejas
- b) Zanahoria y betarraga
- c) Yuca y camote

9. Los alimentos que son necesarios para fortalecer los huesos, dientes y tejidos, que deben estar incluidos en la lonchera saludable son:

- a) Leche, queso, pescado
- b) Naranja, maracuyá
- c) Papa, camote

10. La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:

- a) Plátano
- b) Durazno
- c) Manzana

11. Cuantas veces a la semana debe llevar alimentos como carnes, huevos en la lonchera saludable su niño:

- a) Una vez
- b) Dos veces a la semana
- c) Todos los días

12.El exceso de consumo de carne, huevos, leche; se almacena en el cuerpo como:

- a) Masa muscular
- b) Grasas
- c) Vitaminas

13. La Lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño(a) a:

- a) Recuperar energías
- b) Calmar el hambre
- c) Motivar al niño

14. Los líquidos son importantes para los niños, porque les ayudan a:

- a) Favorecer la digestión
- b) Reponer los líquidos perdidos durante sus actividades
- c) Favorecen la eliminación de orina

15. Las limonadas o naranjadas se deben preparar con agua:

- a) Hervida fría
- b) Hervida caliente
- c) Sin hervir

16. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) pan con pollo, plátano y limonada

17. De las alternativas siguientes marque cuales son los alimentos que puede incluir una buena lonchera:

- a) Refresco de naranja, galletas y pan
- b) Gaseosa, galleta y manzana
- c) Refresco de naranja, pan con mantequilla y plátano

18. La bebida que se debe enviar a los niños en la lonchera es:

- a) Gaseosa
- b) Leche
- c) Refresco de frutas

19. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por:

- a) Naranja, mandarina
- b) Mango, plátano
- c) Betarraga, lechuga

20. Cuando a su niño le prepara pan con carne/pollo/camote/mantequilla, la bebida que debe llevar es:

- a) Gaseosa
- b) Refresco de frutas
- c) Té

21. Los alimentos que ayudan en la absorción del hierro y que deben estar presente en la lonchera saludable está dado por:

- a) Refresco de naranja, maracuyá
- b) Leche, agua mineral
- c) Yogurt, gelatina

22. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:

- a) Manzana
- b) Queso
- c) La papa

23. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:

- a) Una vez
- b) Dos veces a la semana
- c) Diario

24. Que cantidad de líquidos debe contener una lonchera saludable

- a) 150 – 200ml
- b) 200 – 300ml
- c) 300 – 500ml

25. Los alimentos importantes que debe incluir una lonchera son:

- a) Camote, pan y limonada
- b) Tamal, huevo, plátano y agua
- c) Mandarina, pan con queso y frugo

ANEXO 06

FORMULARIO DE RESPUESTAS CORRECTAS DEL INSTRUMENTO

1. A

2. A

3. A

4. A

5. B

6. A

7. A

8. B

9. A

10. A

11. B

12. A

13. A

14. A

15. A

16. C

17. A

18. C

19. A

20. B

21. A

22. B

23. C

24. C

25. B

ANEXO N° 07

TABLA 4: Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables según edad, en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 Señor de los Milagros, Chachapoyas 2016.

Nivel de conocimiento	Edad										Total	
	14 a 16		17 a 20		21 a 25		26 a 30		31 a 40			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	1	2.4	6	14.7	11	26.9	0	0	3	7.32	21	51.3
Medio	0	0	4	9.8	8	19.6	5	12.1	0	0	17	41.5
Alto	0	0	0	0	1	2.4	1	2.4	1	2.4	3	7.2
TOTAL	1	2.4	10	24.5	20	48.9	6	14.5	4	9.72	41	100.0

Fuente: Formulario de preguntas – 2016.

$\chi^2=17.39$

g. l =8

P-valor= 0.012 < 0.05 (existe relación)

Como P-valor (0.012) es menor del 0.05 entonces la prueba es significativa por se concluye que la variable conocimiento sobre loncheras está relacionado con la edad de la madre.

ANEXO 08

TABLA 5: Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable según ocupación, en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 Señor de los Milagros, Chachapoyas, 2016.

Nivel de conocimiento	Ocupación								Total	
	empleada		negociante		ama de casa		otros		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Bajo	0	0	2	4.8	17	41.5	2	4.8	21	51.1
Medio	1	2.4	5	12.1	7	17.4	4	9.8	17	41.7
Alto	2	4.8	0	0	1	2.4	0	0	3	7.2
TOTAL	3	7.2	7	16.9	25	61.3	6	14.6	41	100

Fuente: Formulario de preguntas – 2016.

$X^2=23.33$

g. l =8

P-valor= 0.001 < 0.05 (existe relacion)

Como P-valor (0.001) es menor del 0.05 entonces la prueba es significativa por lo que se concluye que la variable conocimiento sobre lonchera está relacionado con la ocupación de la madre.

ANEXO 09

TABLA 6: Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable según número de hijos, en las madres de niños preescolares de la I. E. I. N° 053 Señor de los Milagros, Chachapoyas, 2016.

Nivel de conocimiento	Número de Hijos								Total	
	más de 3 hijos		3 hijos		2 hijos		1 hijo			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	1	2.4	2	4.8	9	21.9	9	21.9	21	51.1
Medio	0	0	2	4.8	7	17.4	8	19.5	17	41.7
Alto	1	2.4	0	0	2	4.8	0	0	3	7.2
TOTAL	2	4.8	4	9.6	18	44.2	17	41.4	41	100

Fuente: Formulario de preguntas – 2016.

$\chi^2=7.94$

$g.l=6$

P-valor= 0.24 > 0.05 (no existe relación)

Como P-valor (0.24) es mayor del 0.05 entonces la prueba no es significativa por lo que se concluye que la variable conocimiento sobre lonchera no está relacionado con el número de hijos de la madre de la madre.