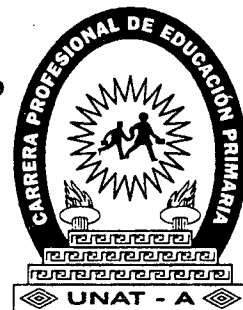




**UNIVERSIDAD NACIONAL  
"TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA"  
DE AMAZONAS**

**CARRERA PROFESIONAL DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA**



**TESIS**

**"CAPACITACIÓN A MADRES DE FAMILIA EN LA PREPARACIÓN DE DESAYUNOS Y LONCHERAS ESCOLARES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA DE LOS ALUMNOS DEL 1er Y 2do GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 18006 PEDRO CASTRO ALVA. CHACHAPOYAS, 2008"**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTORES:**

**Bach. NELI VIOLETA VELÁSQUEZ VALQUI  
Bach. MÁXIMA CAROLINA VALQUI VALQUI**

**ASESOR**

**Mg. EVER SALOMÉ LÁZARO BAZÁN**

**CHACHAPOYAS - PERÚ**

**2008**



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



**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

## **TESIS**

**"CAPACITACIÓN A MADRES DE FAMILIA EN LA PREPARACIÓN DE DESAYUNOS Y LONCHERAS ESCOLARES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA DE LOS ALUMNOS DEL 1ER Y 2DO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 18006 PEDRO CASTRO ALVA. CHACHAPOYAS, 2008"**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTORES**

**Bach. NELI VIOLETA VELÁSQUEZ VALQUI**

**Bach. MÁXIMA CAROLINA VALQUI VALQUI**

**ASESOR**

**Mg. EVER SALOMÉ LÁZARO BAZÁN**

*Chachapoyas, 2008*

*A mis adorados hijos Junior, y caricia, a mi querido esposo Wagner. A mi linda madrecita Fredesvinda, a mi querido padre Teófilo y a mis recordados abuelos Eulogio y Carolina que desde el cielo me iluminan.*

(Neli Violeta.)

*A Karina y Dante, mis amados hijos. A Fredesvinda, mi querida madre y a mis recordados abuelos Eulogio y Carolina que desde el cielo me iluminan.*

(Máxima Carolina.)

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a Dios, nuestro padre celestial, por permitirnos la existencia y ver plasmar este anhelo de ser profesionales. A nuestros familiares y amigos por su apoyo incondicional.

Al Mg. Ever Salomé Lázaro Bazán, por sus enseñanzas y apoyo para la realización de esta tesis.

Al Mg. Paulino Vásquez Cueva, ex responsable de la Carrera Profesional de Educación Primaria, quién incentivó la realización de este sueño, que hoy se cumple.

A los padres de familia de los estudiantes del Primero y Segundo Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 18006 del Asentamiento Humano “Pedro Castro Alva” de la ciudad de Chachapoyas, por su desinteresado apoyo, a los educandos y a la Profesora de aula: Yolanda Oclocho Culqui, ya que gracias a ellos se pudo concretar esta investigación.

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA  
DE AMAZONAS**

**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

**DR. MANUEL ALEJANDRO BORJA ALCALDE**  
Presidente de la Comisión Organizadora

**DR. VÍCTOR HUGO CHANDUVÍ CORNEJO**  
Vicepresidente Académico

**ING. FEDERICO RAÚL SÁNCHEZ MERINO**  
Vicepresidente Administrativo

**MG. EVER SALOMÉ LÁZARO BAZÁN**  
Responsable de la Carrera profesional de Educación primaria

## VISTO BUENO DEL ASESOR

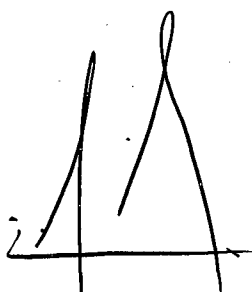
El que suscribe, en cumplimiento al art. 20 del Reglamento para el Otorgamiento de Bachiller y de TÍTULO DE LICENCIADO (RCG N° 010-2005-UNAT-A-CG) da el visto bueno a la tesis:

“CAPACITACIÓN A MADRES DE FAMILIA EN LA PREPARACIÓN DE DESAYUNOS Y LONCHERAS ESCOLARES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA DE LOS ALUMNOS DEL 1ER Y 2DO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 18006 “PEDRO CASTRO ALVA – 2008”

De las Bachilleres: *NELI VIOLETA VELÁSQUEZ VALQUI*  
*MÁXIMA CAROLINA VALQUI VALQUI*

La misma que fue elaborada de acuerdo a la metodología y en concordancia al esquema de la Universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

Chachapoyas, 10 de diciembre de 2008.



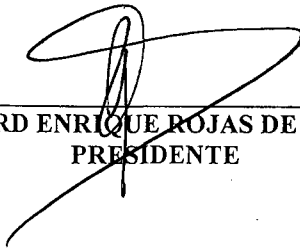
---

Mg. EVER SALOMÉ LÁZARO BAZÁN

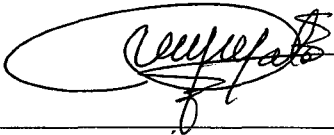
DNI: 17827027

## JURADO

El jurado ha sido designado según el art. 25 del Reglamento para el otorgamiento del grado de bachiller y del título de licenciado (R.CG. N° 010-UNAT-A-CG) el mismo que está conformado por:



Mg. EDWARD ENRIQUE ROJAS DE LA PUENTE  
PRESIDENTE



Lic. Psic. CÉSAR AYALA MIRANDA  
SECRETARIO



Lic. JOSÉ DARWIN FARJE ESCOBEDO  
VOCAL

# CONTENIDO

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
VISTO BUENO DEL ASESOR.....	iv
PÁGINA DEL JURADO.....	v
RESUMEN.....	vii
ABSTRAC.....	viii
I. INTRODUCCIÓN:	
EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.3. Justificación del problema.....	3
1.4. Antecedentes.....	5
1.5. Definición de términos.....	21
1.6. Hipótesis.....	22
1.7. Objetivos.....	22
II. MATERIAL Y MÉTODOS	
2.1. Población y muestra.....	24
2.2. Diseño de investigación.....	24
2.3. Determinación de variables.....	24
2.4. Métodos, técnicas e instrumentos.....	25
2.5. Análisis de datos.....	26
III. RESULTADOS.....	27
3.1. Tabla N° 01.....	27
3.2. Figura N° 01.....	27
IV. DISCUSIÓN.....	33
V. CONCLUSIONES.....	37
VI. RECOMENDACIONES.....	38
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	40



## RESUMEN

La desnutrición en nuestro país, es uno de los grandes problemas educativos que afrontan los estudiantes y las familias a nivel nacional, especialmente en Amazonas.

Si bien es cierto estamos considerados como una región en extrema pobreza, existe el potencial nutritivo para poder revertir la desnutrición, solo falta enseñar a las madres, cómo preparar una alimentación balanceada para su niño, utilizando productos oriundos de la región, como: racacha, olluco, maní, yacón, papa, maíz, trigo, frijol, etc.

La Institución Educativa N° 18006 “Pedro Castro Alva” de la ciudad de Chachapoyas, es una de las escuelas en la cual estudian niños con bajos recursos económicos notándose que el grado de desnutrición es alta, y debido a ello se ha planteado el siguiente problema.

¿En qué medida la capacitación a las madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares mejorará la alimentación balanceada de los alumnos del 1ero y 2do grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, 2008?

El objetivo de la investigación fue mejorar significativamente su alimentación balanceada, para ello, se trabajo con una población de 26 madres de niños pertenecientes al primero y segundo grado de educación primaria.

Los resultados obtenidos en el grupo experimental se redujo del 73.1 % de madres con desconocimiento en alimentación balanceada a 7.7 % al término del estímulo, Concluyéndose que la capacitación a las madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares, si mejora la alimentación balanceada de los alumnos del primero y segundo grado de la Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, 2008

**Palabras Clave:** Alimentación balanceada, desayuno y loncheras escolares.

## ABSTRACT

Malnutrition in our country, is one of the major educational problems faced by students and families at the national level, especially in the Amazon.

While it is true we are considered as a region in extreme poverty, the potential exists for nutritional power to reverse malnutrition, lack only teach mothers how to prepare a balanced diet for your child, using products from the region, such as: racacha, olluco, peanuts, yacon, potatoes, corn, wheat, beans, etc..

The Educational Institution No. 18006 "Pedro Alva Castro" in the city of Chachapoyas, is one of the schools in which children are studying with low economic notándose that the degree of malnutrition is high, and because it has raised the following issue .

To what extent has the training to mothers in preparing breakfast and school lunch boxes will improve the balanced diet of the students of 1st and 2nd grade of elementary education from the Educational Institution No. 18006 Pedro Alva Castro, 2008

The aim of the research was to significantly improve their balanced diet, for it was working with a population of 26 mothers of children belonging to the first and second grade of primary education.

The results obtained in the experimental group decreased from 73.1% in ignorance of mothers with balanced diet to 7.7% at the end of the stimulus, concluded that training to mothers in preparing breakfast and school lunch boxes, if it improves the balanced diet of the pupils in the first and second grade of Educational Institution No. 18006 Pedro Alva Castro, 2008

**Key Word:** Balanced nutrition, school breakfast and lunch boxes.

# I. INTRODUCCIÓN

## 1.1. Planteamiento del problema

La alimentación es una de las acciones de mayor importancia que beneficia el bienestar de las personas de modo considerable. La alimentación de los individuos depende en gran parte del poder adquisitivo, de la información sobre cantidad y calidad balanceada de alimentos y de los hábitos alimentarios que tenga cada persona, incluso de la cultura. Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para cumplir con los diversos procesos en el organismo. Por ello se habla de una alimentación balanceada, que es aquella que proporcionará la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.

Una alimentación balanceada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud. Por otra parte, esta alimentación debe ser variada. La variedad está relacionada con la calidad de los alimentos ingeridos. Porque existen alimentos que proporcionarán energía al organismo, formarán tejidos, permitirán el crecimiento y contribuirán a que los órganos cumplan con sus funciones, según la etapa de vida donde se encuentre cada individuo.

Por tanto, una alimentación insuficiente es culpable, en gran parte, de la desnutrición de un gran número de personas en el mundo. No obstante, los alimentos que proporcionan demasiados nutrientes también pueden conducir a un deterioro en la salud. Es necesario entonces, considerar el papel de la alimentación balanceada para el apoyo de la salud y cómo los hábitos alimenticios contribuyen en el bienestar.

Por eso una alimentación variada y balanceada significa comer la cantidad suficiente y con una buena calidad de nutrientes.

Evita comer productos empacados y enlatados. Aliméntate con alimentos de los tres grupos: proteínas, glúcidos y lípidos (<http://www.rena.edu.ve>)

La alimentación balanceada es aquella que combina un alimento de cada tipo de los tres grupos básicos en cada tiempo de comida. De los tres tiempos, el desayuno es el más importante porque nos da la energía necesaria para empezar bien el día.

Para alcanzar un buen estado de salud es necesario tener una alimentación balanceada, variada y en cantidades adecuadas. (<http://desastres.unanleon.edu.ni/pdf.2002>)

En nuestra localidad existe un gran porcentaje de niños desnutridos, trayendo como consecuencia el bajo rendimiento escolar.

En la mayoría de los casos, estos niños proceden de familias de bajos recursos económicos, por lo general se encuentran en los lugares marginales de la ciudad, como es el caso del AA. HH. Pedro Castro Alva. En este contexto nosotros creemos que capacitando a las madres de familia del 1º y 2º grado de Educación Primaria de la I.E. N° 18006 Pedro Castro Alva en la preparación de desayunos y loncheras escolares, económicas y nutritivas con alimentos propios de la zona, podríamos mejorar la alimentación balanceada de estos niños.

## 1.2. Formulación del problema

Todo esto va por una propuesta de retos a los métodos actuales de alimentación, por lo que se plantea un problema formulado de la siguiente manera:

¿En qué medida la capacitación a las madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares mejorará la alimentación balanceada de los alumnos del 1ero y 2do grado de Educación Primaria de de la Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva. Chachapoyas. 2008?

## 1.3. Justificación del problema

Es importante que el estudiante se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido, pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables.

Es necesario consumir diariamente carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como también agua.

a) **Los carbohidratos**, son importantes ya que nos entregan la energía necesaria para realizar nuestras actividades, para mantenernos activos. En este grupo se encuentran los cereales, el pan, las papas, harinas, etc.

- b) **Las proteínas**, las que se dividen de origen animal como son las carnes de vacuno, pollo, pescado, pavo, cerdo; además los huevos, etc. Y las de origen vegetal como son las legumbres.
- c) **Las grasas**, aunque también son necesarias es recomendable ingerirlas en una pequeña cantidad, evitando las grasas saturadas provenientes de los productos animales.
- d) **Las vitaminas y minerales**, presentes principalmente en frutas y verduras, son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo, por lo que hay que consumirlas diariamente.

La fibra es también muy necesaria en la alimentación ya que cumple una importante función preventiva de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes, cáncer al colon).

Se debe tomar de 8 a 10 vasos de agua por día ya que el cuerpo pierde normalmente de 2 a 3 litros de agua y esta debe ser remplazada, ya que sirve como transporte del oxígeno y nutrición de las células. Una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que nos den energía, que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo. Para poder llevarlo a cabo es necesario crear un hábito.

Es necesario conocer cómo alimentarse en forma sana, ya que sin duda es uno de los puntos primordiales para prolongar la juventud y evitar una vejez prematura, tal como lo sostiene. (Díaz, C. [http://www.wikilearning.com/articulo/alimentacion\\_balanceada-teoria](http://www.wikilearning.com/articulo/alimentacion_balanceada-teoria)).

Por lo expuesto, se considera de suma importancia y justificable este estudio, ya que coadyuva a la nutrición escolar.

## **1.4. Antecedentes**

### **1.4.1. A nivel internacional**

El Programa de Desayunos Escolares comenzó en Estados Unidos como un proyecto experimental en 1966 y se implementó de forma permanente a partir de 1975, es administrado a nivel federal por el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS, por sus siglas en inglés). A nivel estatal, el programa es normalmente administrado por agencias educativas estatales, que lo implementan a través de acuerdos con las autoridades de alimentación de las escuelas locales en más de 84,000 escuelas e instituciones.

El Programa de Desayunos Escolares funciona de la misma manera que el Programa Nacional de Almuerzos Escolares. Generalmente, pueden participar en este programa escuelas públicas o privadas sin fines de lucro de nivel secundario o menor, e instituciones residenciales de cuidado infantil públicas o privadas sin fines de lucro. Los distritos escolares y los establecimientos educativos independientes que eligen participar en el programa de desayuno reciben subsidios en efectivo del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) por cada comida que sirven. A cambio, deben servir desayunos que cumplan con los requisitos federales, y deben ofrecer desayunos gratuitos o de precio reducido a los niños elegibles. (<http://www.fns.usda.gov/CND/Breakfast/AboutBFast/sp-bfastfacts.htm>.)

#### **Para mantenernos saludables debemos consumir diariamente:**

- 15 Vitaminas: A, D, E, K, B1, B2,B3,B5.B6,B12, Ácido Fólico, Biotina, Caroteno, Colina, Ácido Para Amino Benzoico (PABA).

- 14 Minerales: Calcio, Magnesio, Potasio, Hierro, Zinc, Cobre, Flúor, Manganeso, Yodo, Cromo, Vanadio, Selenio, Cromo, Cobalto.
- 10 Aminoácidos: Arginina, Lisina, Fenilalanina, Valina, Leucina, Histidina, Isoleucina, Triptófano, Metionina, Trionina.
- 1 Ácido graso: Ácido linoleico.
- Enzimas.
- 1,5 litros de agua.
- Fibra dietética.

Estos elementos se encuentran en cantidades variables en todos los alimentos: frutas, leguminosas, cereales, tubérculos, carnes, etc., por lo que la alimentación debe ser variada, balanceada, nunca deficitaria, como lo promueven “dietas” que sólo conducen a trastornos de la salud (Tovar, G: <http://www.deleite.com.ve/detarticulo.asp>)

#### **1.4.2. A nivel Nacional**

El Perú es uno de los países con más alto índice de desnutrición infantil crónica en toda Sudamérica después de Bolivia y Ecuador, Filipinas, Nigeria y Haití con un déficit de talla que llega casi a un cuarto del total de niños y niñas menores de cinco años en un 24.2% (UNICEF)

**La desnutrición** en la niñez, aún en sus formas moderadas, puede incrementar la probabilidad de morir por un número variado de enfermedades y puede estar asociada con cerca de la mitad de toda la mortalidad infantil. Igualmente, se tienen evidencias suficientes de que la desnutrición fetal y en las etapas tempranas de la vida del niño, conllevan a daños permanentes en el crecimiento del cerebro, que serán irrecuperables aun después de una realimentación prolongada. Las



consecuencias de desnutrición temprana en los niños persisten en los años de la escuela y en la vida adulta, disminuyen la productividad y la calidad de vida.

Las mujeres con baja talla a causa de la malnutrición, muy probablemente darán a luz niños pequeños, perpetuando de esta manera la malnutrición y enfermedad a lo largo de varias generaciones. En cuanto a la obesidad que es el exceso de grasa o tejido adiposo corporal, generalmente acompañada de exceso de peso, y que se genera cuando el ingreso energético es superior al gasto energético, se asocia con diversas enfermedades, como la hipertensión, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, afecciones de la vesícula biliar, entre otras. Es una condición compleja, con dimensiones psicológicas y sociales y que afecta a las personas de todas las edades, de todos los niveles socioeconómicos y de países desarrollados y en vías de desarrollo. En nuestro país, si bien es cierto que la desnutrición y anemia en niños menores de cinco años y mujeres gestantes y lactantes, sigue siendo un problema importante de salud pública, sobre todo en las zonas rurales; también en las grandes ciudades vivimos una suerte de transición epidemiológica nutricional donde se estima que alrededor del 13% de la población adulta femenina tiene obesidad y alrededor de un 34% de mujeres en edad fértil están con sobrepeso.

Uno de los principales problemas de salud infantil en nuestro país, es la desnutrición crónica existente, originada por la ingesta de una dieta inadecuada (deficiente en yodo, hierro y micronutrientes) o por la existencia de una enfermedad recurrente, o la presencia de ambas.

De acuerdo con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), el promedio nacional de desnutrición crónica en niños menores de 5 años alcanzó el 25,4% en el año 2000. Los departamentos más afectados son: Huancavelica

(53,4%), Cusco (43,2%), Apurímac (43%) y Huánuco (42,8%). Los niños afectados ven vulneradas sus capacidades potenciales de enfrentar la pobreza debido al impacto directo de la desnutrición crónica sobre su desarrollo físico y educativo.

El grado de instrucción de las mujeres en edad fértil es uno de los factores que se encuentra asociado a problemas de salud y nutrición. En el Perú 51,6% de los niños con desnutrición crónica son hijos de mujeres sin instrucción. En el año 2000, el 13% de las mujeres de las áreas rurales no contaba con ningún grado de instrucción; mientras que en las áreas urbanas, esta cifra era de 1,7% (Sánchez-Griñan, M. 2003)

El estado ha venido asignando importantes recursos a programas de asistencia alimentaria. Sin embargo, estos programas tienen algunos problemas, entre ellos: mecanismos de monitoreo limitados, escasa articulación con otros sectores sociales, duplicidad de acciones, reducida efectividad en el logro de sus objetivos nutricionales, “filtraciones” y alto porcentaje de personas no pobres que recibe estos beneficios; esto sugiere que es necesario realizar ajustes a dichos programas, a efectos de lograr los objetivos deseados.

Es de resaltar que, según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) para octubre del 2005, pese a que el Vaso de Leche continúa siendo el programa alimentario con mayor cobertura en todo el país (alcanzando al 73,2% de hogares beneficiados con algún programa alimentario), la proporción de hogares que tuvieron acceso a otros programas, como Comedores Populares, Clubes de Madres, Desayuno Escolar, Papilla o “Yapita” se incrementó en 3,9% para el trimestre móvil agosto-setiembre-octubre 2005. Asimismo, la proporción de hogares que tuvieron acceso a otros programas alimentarios pasó de 54,9% en el trimestre

agosto-setiembre-octubre del 2004 a 58,8% para el mismo trimestre del presente año (INEI).

(www.redandi.org) En la Región Ica, se tiene previsto impartir mensajes de salud durante tres minutos, todos los días, antes del inicio de clases. Con este fin, se emplearán cartillas informativas que contendrán conceptos claves en temas como: loncheras saludables, higiene, dieta balanceada, lavado de manos, cepillado de dientes, respeto de la señales de tránsito, autoestima, protección contra el abuso sexual, entre otros temas.

En el marco de las actividades por el Día Mundial de la Alimentación se desarrolló el Concurso de Loncheras Saludables en la Institución Educativa Albert Einstein del distrito de San Martín de Porres, con la finalidad de promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos en la lonchera escolar.

En este certamen se evaluó la creatividad, valor nutritivo, costo y presentación de las loncheras preparadas por las madres de familia que participaron representando a cada salón de inicial y primaria.

De esta manera, la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable en coordinación con el Componente Promoción de la Salud realizan acciones preventivas promocionales en la comunidad escolar con el objetivo de promover el desarrollo de comportamientos saludables de alimentación y nutrición en el sector educación.

En las líneas de acción del Ministerio de Salud está el promover una adecuada nutrición de los peruanos para reducir principalmente la desnutrición crónica infantil y la desnutrición materna, así como la obesidad, mediante educación en nutrición a los prestadores de salud, agentes comunitarios y comunidad en general.

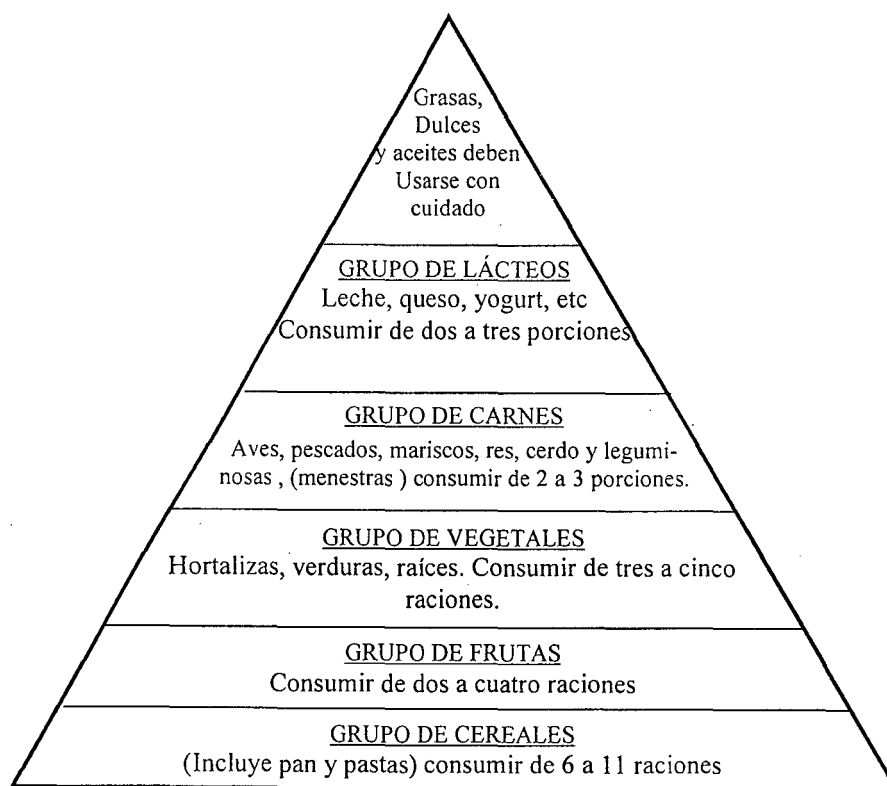
Scheider, W (1986). Sostiene que los productos lácteos fermentados como: yogurt, queso y suero de leche contiene menos azúcar, ya que parte de ellas es descompuesta en el proceso de fermentación.

Según, Blasco, M (2007). Los nuevos desayunos naturales pueden contener lo siguiente:

- Maíz amarillo híbrido
- Frijol, grano seco – leguminosa de origen peruano.
- El cacao.
- La piña.
- Limón sutil.
- Naranja.
- Arracacha.
- Yacón.
- Mashua, oca, olluco, quinua y tarhui.
- Arveja grano verde.
- Trigo y cebada.
- Hortalizas
- Frutas.

Según la publicación especializada en nutrición QOLCA dirigido por la Directora: Rita Coronel, Licenciada en Nutrición, en la cual presenta la siguiente guía práctica para la alimentación diaria balanceada y que se debe tener en cuenta en la preparación de los alimentos diarios, especialmente de nuestros hijos en edad escolar:

## PIRÁMIDE NUTRICIONAL



Para mantener la salud es necesario consumir los alimentos incluidos en las cinco secciones inferiores.

La pirámide indica que debe comerse una alimentación variada y las proporciones que sean necesarias.

GRUPO DE ALIMENTOS	NIVEL DE CALORÍAS		
	"A"	"B"	"C"
	<b>1 600 Calorías</b>	<b>2 200 Calorías</b>	<b>2 800 calorías</b>
PAN Y CEREALES	6 Raciones	9 Raciones	11 Raciones
VEGETALES (Verduras Hortalizas Raíces)	3 Raciones	4 Raciones	5 Raciones
FRUTAS (Unidades)	2 Raciones	3 Raciones	4 Raciones
LÁCTEOS	2 a 7 Raciones	2 a 3 Raciones	2 a 3 Raciones
CARNES	2 Raciones 150g	2 Rac. 180 g	3 Rac. 210g

Nivel "A": incluye mujeres y algunos grupos de edad avanzada.

Nivel "B": Están considerados los niños, adolescentes, mujeres activas y mayoría de varones (Con actividad moderada)

Nivel "C": En este nivel, se encuentran los hombres activos y los adolescentes varones.

#### **Precisiones sobre la ración.**

Ración: Es la cantidad de alimento separado de otra cantidad mayor que se considera como cuota para una persona.

#### **Vegetales**

Verduras (Foliáceas u hojas verdes):

1 Ración = 40 gr. (aprox. ¼ taza)

Tubérculos y raíces. 1 Ración = 100gr. (Una papa mediana o su equivalente en peso)

Hortalizas: 2 raciones = 75gr. (aprox. ½ taza)

#### **Frutas**

1 Ración = un cítrico = 100 gr.

1 Ración = otra fruta = 100 gr.

#### **Pan y cereales**

Cereal cocido: 2 raciones = 400grs. (86 grs. crudo)

Pan: 3 raciones = 90gr. (aprox. De 3 a 4 unidades)

Otros productos (harinas, fideos, pastas, etc): 1 ración = 30 – 50 grs. (aprox. ¼ de taza)

#### **Lácteos**

1 Ración de leche = 250 cc = 1 taza de tamaño medio

1 Ración de queso = 30gr. = 3 cucharadas colmadas.

## **Algunos mitos y creencias sobre la alimentación y nutrición**

- El caldo es nutritivo ...  
Sólo proporciona agua y sabor.
- La sustancia de huesos es nutritiva...  
Sólo da sabor y grasa y un kilo cuesta más que un litro de leche.
- Las tabletas de “sustancias de carne” son nutritivas...  
Sólo dan sabor y cuestan más que un huevo.
- Las menestras producen gases y cólicos...  
Para disminuir el efecto se puede cocinar sin cáscara
- No dar queso a los niños pequeños porque demoran en hablar...  
El queso da proteínas y calorías que le ayudan a crecer y nada tiene que ver con el habla.
- La embarazada no debe comer carne porque la cabeza del bebe crece mucho y el parto es difícil...  
La carne contiene proteínas que ayudan al desarrollo del feto.
- No hay que dar de lactar al niño o niña cuando la madre ha tenido cólera o ha lavado ropa, eso puede provocar resfríos y otros inconvenientes.  
La leche materna siempre está calentita y bajo ninguna circunstancia produce enfermedad en el niño o niña.
- El hombre debe alimentarse mejor porque trabaja...  
La mujer también trabaja y a veces el doble que el hombre si además de dedicarse a las labores de la casa, también trabaja fuera. Los niños están en constante crecimiento y también requieren alimentarse bien, al igual que la mujer gestante y lactante.
- El calostro o la primera leche de la madre hace daño al niño...

Al contrario, es rico en proteínas, vitaminas y sustancias (anticuerpos) que protegen al niño de las infecciones.

➤ Las vitaminas engordan...

No tienen calorías por sí solas, pero son indispensables para ayudar al organismo a aprovechar mejor los otros alimentos y ayudarán a prevenir las enfermedades. Si tenemos una alimentación balanceada, no se necesitará ingerir vitaminas como medicamento.

➤ Los jugos o zumos de frutas son mejores que la fruta natural...

Los zumos naturales o comerciales tienen exceso de azúcar, carecen de fibra y su contenido en vitaminas puede estar disminuido.

➤ Los alimentos envasados o pre cocidos son iguales que los naturales...

En definitiva sacan de apuros y ahorran tiempo, pero no son los alimentos más nutritivos y saludables. Pueden tener alteraciones en el valor nutritivo debido al pre cocción y cada vez que se vuelven a calentar pierden parte de su aporte de vitaminas; además muchos suelen abundar en contenido de grasas saturadas y colesterol. No hay que considerarlos como algo negativo, pero si hay que consumirlos de forma ocasional y no como base de la dieta.

➤ El agua engorda...

El agua es el más sano de los elementos de nuestra alimentación y es imprescindible, no tiene calorías y no engorda ni antes, ni entre, ni después de las comidas. Es recomendable beber agua y como mínimo 1,5 a 2 litros al día.

➤ La miga de pan engorda más que la corteza...

A igualdad de peso, la corteza tiene más calorías, pues tiene mayor cantidad de hidratos de carbono deshidratados.

➤ Los huevos blancos son menos nutritivos que los rosados...



El color de los huevos no tiene ninguna relación con el valor nutritivo.

➤ La gelatina es muy nutritiva...

Solo contiene azúcar y colorantes y aun si es de pata de res, es incompleta en aminoácidos esenciales, por lo tanto es de baja calidad.

➤ El pan integral no engorda...

Tiene las mismas calorías que el pan o los productos no integrales a igual cantidad y peso. Se recomienda su consumo, al igual que otros productos integrales, por su alto contenido en fibra, que es beneficiosa para lograr un buen ritmo intestinal, evitar el estreñimiento, retrasar la absorción de los alimentos, y prevenir el cáncer.

## **PLAN DE ALIMENTACIÓN O CRONOGRAMA OPERATIVO**

El niño deberá ingerir alimentos vitales de variedad seleccionada con un programa de higiene y actividad.

### **1. Leche y Productos Lácteos:**

Leche entera, leche evaporada, leche condensada, las diferentes clases de quesos, cremas, etc.

\* De tres a cuatro tazas.

### **2. Verduras y Hortalizas.**

Incluye vegetales verdes, amarillos, frutas cítricas, etc.

\* Cuatro a más raciones

### **3. Carnes:**

Se considera toda la clase de carnes, pescados, aves, huevos, leguminosas y oleaginosas (maní, nuez, ajonjolí)

\* Tres raciones.

#### **4. Pan, Cereales y Tubérculos:**

Se incluye cereales como; arroz, trigo, maíz, quinua, kiwicha, avena, fideos, harinas de diferentes cereales, papa, yuca, camote, etc.

#### **Alimentos que debe contener el desayuno Escolar**

Debe contener alimentos fuertes de energía o energéticos.

**Cereales:** Pan, galletas, avena, quinua, trigo, harinas, plátano.

**Tubérculos.** Papa, yuca, camote, grasas y azúcares; mantequillas, chancaca, miel, azúcar.

**Alimentos ricos en proteínas o constructores:** Leche y derivados, huevos, carnes, pescados y menestras, estos participan en el crecimiento y desarrollo de los niños.

#### **Alimentos reguladores que brindan protección contra las enfermedades.**

Frutas: fuente de vitaminas A y C

#### **Importancia de consumir alimentos lácteos.**

1. Nos ayuda al crecimiento de los huesos.
2. Favorecen la asimilación de calcio
3. Son una buena fuente de proteínas.

#### **CANTIDADES DE CONSUMO DE ALIMENTOS LÁCTEOS.**

1. 1 Taza de leche (250 ml)
2. 1 Tajada de Queso (35 gr.)
3. ½ Taza de yogurt (125 ml)

Cualquiera de ellos es una porción y nos aportan la misma cantidad de calcio.

#### **Cantidades a consumir Según Edades.**

- Pre escolar (2 a 5 años)  
2 a 3 porciones al día.

- Escolares menores (6 a 11 años)  
3 a 4 porciones al día
- Escolares Mayores (12 a 16 años)  
4 a 5 porciones al día.

### **LOS DESAYUNOS ESCOLARES:**

Otro aporte del estado son los desayunos escolares, El desayuno no es sólo el primer alimento del día, sino que su importancia radica en el efecto del rendimiento físico e intelectual de los niños en etapa escolar, mejorando sus capacidades intelectuales relacionadas con los procesos de aprendizaje.

La cantidad de alimento depende de la edad, sexo, peso y nivel de actividad física. Si el escolar practica una actividad deportiva en especial, deberá incrementar la ingesta de alimentos y líquidos (agua). (Instituto Nacional de salud [http:// www.ins.gob.pe/gxpsites.](http://www.ins.gob.pe/gxpsites))

### **LAS LONCHERAS ESCOLARES:**

Son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

#### **Objetivos de la lonchera escolar:**

Aporte de energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte.

Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar.

Mantener al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

Evitar la desnutrición.

Crear hábito de consumo de productos de la zona.

### **Composición de la lonchera escolar:**

Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías, pero que no reemplazan al desayuno, ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo a la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes.

### **Una lonchera nutritiva está compuesta generalmente por:**

1 sándwich, 1 fruta y un refresco.

Una lonchera debe ser además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluir todos los grupos básicos de alimentos.

Se debe escoger un alimento de cada grupo.

### **¿Qué es una lonchera Escolar?**

Es parte de la alimentación diaria de nuestros hijos y permite cubrir parte de los requerimientos nutricionales.

### **¿Qué debe contener una Lonchera?**

- Un refresco o jugo natural, y pueden ser de hierbas, cebada y otros que permitan calmar la sed del niño.
- Una fruta de temporada.
- Un sándwich.

### **¿Qué no debe contener una lonchera escolar?**

#### **Bebidas artificiales o sintéticas:**

Como gaseosas, jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares causantes de problemas alergénicos y favorecedores de la obesidad en los niños.

#### **Embutidos:**

Del tipo hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa, colorantes artificiales.

### **Alimentos con salsa:**

Como mayonesa o alimentos muy condimentados debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

### **Alimentos chatarra:**

Caramelos, chupetines, chicles, mashmelows, grajeas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada promovedor de enfermedades.

### **Recomendaciones en la preparación de la lonchera escolar.**

- El desayuno ocupa un lugar fundamental en la alimentación del niño, por tanto no debe ser obviado.
- La lonchera no debe ser considerada como un reemplazo del desayuno, ni del almuerzo.
- Lavarse las manos antes de preparar el desayuno y la lonchera.
- La leche es un alimento altamente nutritivo, por lo tanto no dejes de dárselo a tus hijos.
- Si el tiempo que tu hijo va a permanecer en el colegio es largo, la lonchera deberá reforzarse con; canchita de maíz, maní, habitas fritas, frutas secas, kiwicha, etc. Si seguimos estos consejos, tendremos niños sanos y con ganas de aprender.

El niño bien nutrido tendrá a ser más activo, lo que le permitirá conocer mejor su entorno e interactuar con lo demás, teniendo como consecuencia un mejor desarrollo social.

En los últimos años el Estado, a través del Programa Nacional de Asistencia Alimentaria (Pronaa) y el Fondo de Compensación y Desarrollo Social

(Foncodes), ha proporcionado a escala nacional desayunos escolares a estudiantes de centros educativos de nivel inicial y de primaria. En 1999 fueron atendidos cerca de tres millones de estudiantes. El objetivo general de estos programas es combatir la desnutrición y de esa manera ayudar a mejorar el rendimiento escolar. En el presente artículo se discute el impacto de los programas de desayunos escolares en países en vías de desarrollo. Luego, se describe una evaluación de impacto de un programa de desayunos escolares desarrollada por investigadores de GRADE en el Perú, para finalmente llegar a algunas conclusiones y recomendaciones respecto de la implementación de estos programas (<http://www.grade.org.pe/boletín>).

#### **4.1.3. A nivel Regional**

El departamento de Nutrición de la Sub Región V de Salud de Chachapoyas – Amazonas en su reporte trimestral del Estado Nutricional de niños menores de 5 años hasta el mes de Junio-2006, el 34% de niños están con desnutrición.

En la Región Amazonas las posibles causas de desnutrición se dan por los siguientes motivos:

- No control de crecimiento y desarrollo.
- Vacunación incompleta.
- Alimentación inadecuada e insuficiente.
- Infecciones.
- Accidentes.
- Higiene personal inadecuada.
- Analfabetismo de madres ([www.ops.oms.org/noticias](http://www.ops.oms.org/noticias)).

De acuerdo a los datos de desnutrición, en la ciudad de Chachapoyas existe una Desnutrición Crónica Infantil: 33,6% (ENDES 2005).

La Tasa de pobreza total: 64,9% (ENAH0 2004).

Tasa de pobreza extrema: 24,9% (ENAH0 2004),

Muchos de estos niños son estudiantes de las instituciones educativas de los distintos Asentamientos Humanos (ministerio de Salud, folleto 2006).

En la región Amazonas son pocas las ocasiones que se realizan actividades como las descritas, las mismas que de lograrse una respuesta positiva, se debería poner en práctica en todas las instituciones educativas, es mas existen diversos productos alimenticios que no son bien utilizados por las madres de familia en la alimentación de sus hijos, esto provoca que a pesar de que se tienen los alimentos necesarios no se prepara la alimentación balanceada a los niños, especialmente a los estudiantes de la I.E. N° 18006 del AA. HH. Pedro Castro Alva de la ciudad de Chachapoyas, terminando todo ello en desnutrición infantil, un ejemplo de ello es que por desconocimiento, muchas veces los padres de familia, venden los huevos de gallina de corral para comprar arroz, fideos u otros productos.

### **1.5. Definición de Términos ó constructos teóricos**

- a) **Problemas energéticos.** Mala alimentación la cual puede traer todo tipo de problemas, los principales son la obesidad, diabetes, problemas del corazón (que son causados por excesos en alimentos de origen animal, colesterol, grasas; azúcar)
- b) **Nutrición.** Mantenimiento de una dieta adecuada y equilibrada constituida por nutrientes esencial y por las calorías necesarias para favorecer el crecimiento y cubrir las necesidades fisiológicas en las diversas fases del desarrollo.

- c) **Desnutrición.** La desnutrición se define como el conjunto de disfunciones fisiológicas que se originan en una ingesta insuficiente de los nutrientes necesarios para el bienestar y para la salud.
- d) **Alimentación.** Acto o proceso de tomar o dar comida o alimento.
- e) **Alimento.** Cualquier sustancia, normalmente de origen vegetal o animal constituida por carbohidratos, proteínas, grasas y elementos suplementarios como minerales y vitaminas.
- f) **Alimentos de la zona.** Productos cultivados y producidos en la ciudad de Chachapoyas, región Amazonas.
- g) **Loncheras escolares.** Son parte de la alimentación diaria de nuestros hijos y permite cubrir parte de los requerimientos nutricionales.
- h) **Desayunos escolares.** El desayuno no es sólo el primer alimento del día, sino que su importancia radica en el efecto del rendimiento físico e intelectual de los niños en etapa escolar, mejorando sus capacidades intelectuales relacionadas con los procesos de aprendizaje.

## 1.6. Hipótesis

Si se da la capacitación a madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares, entonces mejora significativamente la alimentación balanceada de los alumnos de 1º y 2º Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 18006 “Pedro Castro Alva”, 2008.

## 1.7. Objetivos

### 1.7.1 Objetivo general

- 1º. Capacitar a madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares para mejorar la alimentación balanceada de los alumnos del 1er



y 2do grado de Educación Primaria de la I.E. N° 18006 Pedro Castro Alva, de la ciudad de Chachapoyas en el 2008.

#### **1.7.2. Objetivos específicos**

- 1°. Identificar las principales causas por las que las madres de familia descuidan a sus hijos en su alimentación.
- 2°. Mejorar e incrementar los conocimientos alimentarios en las madres de familia teniendo acceso a una alimentación suficiente en cantidad y calidad.
- 3°. Establecer alternativas para preparar desayunos y loncheras escolares nutritivas y económicas, con alimentos propios de la zona.

## II. MATERIAL Y MÉTODOS

### 2.1. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 2.1.1. POBLACIÓN

Estuvo conformada por 26 madres de familia del primer y segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva de la ciudad de Chachapoyas.

#### 2.1.2. MUESTRA

Se tomó como muestra convencional el 100% de la población por ser pequeña.

### 2.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se aplicó el diseño en línea.  $Ge : O_1 \xrightarrow{X} O_2$

**Tipo de investigación:** pre experimental

Donde:

Ge : Grupo experimental

O<sub>1</sub> : Pre encuesta.

X : Estímulo: “Capacitación de madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares”

O<sub>2</sub> : Post encuesta

### 2.3. DETERMINACIÓN DE VARIABLES

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** Capacitación a madres de familia.

**VARIABLE DEPENDIENTE:** Alimentación balanceada en la preparación de desayunos y loncheras escolares.

## **2.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

### **2.4.1. METODOLOGÍA O CRONOGRAMA OPERATIVO**

Para llevar a cabo nuestra investigación primeramente se coordinó con los docentes, madres de familia de los alumnos, con el fin de motivarles y sensibilizarlos en la importancia de este trabajo.

Se procedió a través de tres fases

1° Se aplicó la pre encuesta al grupo experimental.

2° Se capacitó mediante charlas educativas, incluyendo:

- a) Preparación de desayunos y loncheras escolares
- b) Concursos entre desayunos y loncheras escolares por aula.

3° Se aplicó la pos encuesta para observar los resultados.

### **2.4.2. TÉCNICAS**

- Observación.
- Entrevistas.

### **2.4.3. INSTRUMENTOS**

Se utilizaron los siguientes:

- Pre encuesta
- Guía de entrevistas.
- Registro anecdótico.
- Plan de capacitación.
- Pos encuesta

## 2.5. ANÁLISIS DE DATOS

La información fue analizada, interpretada y explicada a través de tablas y figuras.

La hipótesis fue comprobada utilizando la "T" de Students, con la siguiente fórmula, tal como se ve después de los resultados.

$$t : \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

### III. RESULTADOS

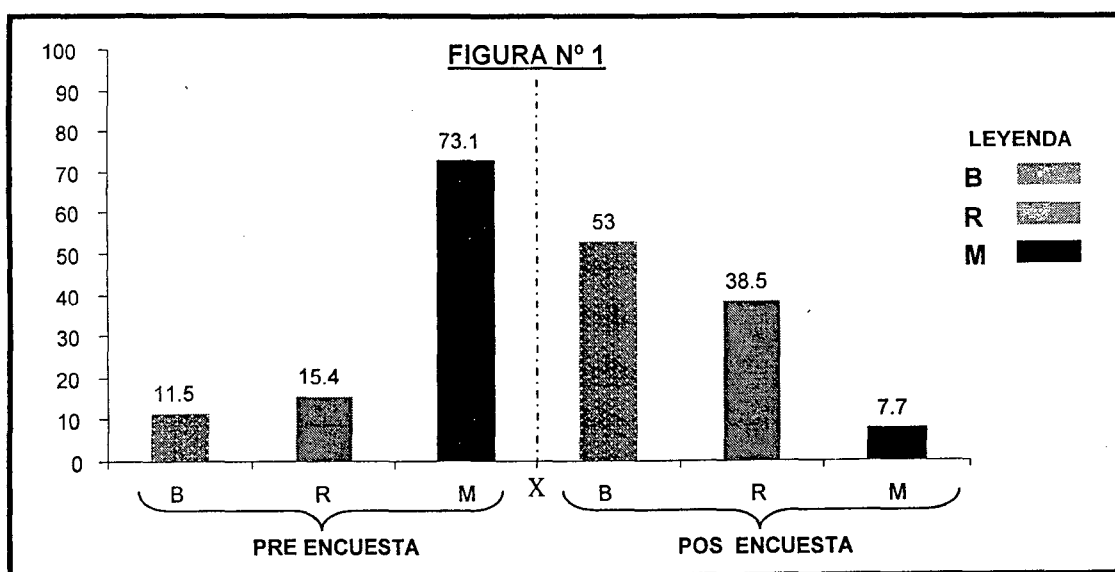
Los resultados del trabajo de investigación, fueron los siguientes:

**TABLA N° 1:** Capacitación a madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares para obtener alimentación balanceada en los estudiantes del primero y segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva de la ciudad de Chachapoyas - 2008

Alimentación Balanceada	PRE ENCUESTA		POST ENCUESTA	
	f	%	f	%
BUENA (25 – 30)	3	11.5	14	53.8
REGULAR (15 – 24)	4	15.4	10	38.5
MALA (0 – 14)	19	73.1	02	7.7
TOTAL	26	100%	26	100%

FUENTE: Pre y Post encuesta

**FIGURA N° 01:** Capacitación a madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares para obtener alimentación balanceada en los estudiantes del primero y segundo grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 18006 Pedro castro Alva de la ciudad de Chachapoyas – 2008



Fuente. Tabla N° 1

Como se observa en la tabla y figura N° 1 de la pre encuesta, el 11.5 % hacen uso de una **buena** alimentación balanceada, el 15.4 % **regular** y el 73.1 % **mala**, predominando una mala dieta balanceada debido a la falta de conocimiento especialmente en cómo preparar una dieta balanceada con productos netos de la zona que son muy ricos en proteínas, vitaminas y minerales.

Mientras que en la post encuesta se observa que el 53.8 % hacen uso de una **buena** alimentación balanceada, el 38.5% **regular** y el 7.7 % **mala**, predominando una **buena** dieta balanceada debido a la capacitación que recibieron, donde se enseñó a preparar dietas con alimentos nutritivos, económicos y propios de la zona.

Es importante indicar que al inicio de la capacitación, se pudo notar que las madres de familia tenían el deseo de aprender a balancear los alimentos para una mejor nutrición, sin embargo eran aun incrédulas por los resultados que se podían dar después del estímulo.

Muchas de ellas en algunas de las sesiones atribuían a la falta de economía para capacitarse en este tipo de eventos y para poder comprar los alimentos que ellas consideraban “**buenos**” para la salud de sus hijos, esto por desconocimiento del poder nutritivo de los productos regionales que produce nuestra región.

Otro factor que se pudo notar fue la falta de higiene de los utensilios y la falta de ganas de preparación de los alimentos.

Llamó la atención una de las explicaciones dadas por una de las madres en lo referente a que para comprar arroz o fideo, ellas se obligaban a vender los huevos de gallina de corral, sin saber que este alimento es uno de los principales en la alimentación diaria de sus hijos.

Luego de la primera preparación de los alimentos balanceados, se notó confianza de las madres de familia en sus propios conocimientos, no solo aceptaban consejos de una buena preparación sino también se daban sugerencias unas a otras de cómo elaborar otros platos nutritivos para los niños de la escuela, ello conllevó luego a realizar el concurso de loncheras y desayunos escolares de acuerdo a las bases establecidas para este evento (ver anexo N° 03).

Al término del estímulo y después del concurso de loncheras, se observó una mejor preparación de loncheras y desayunos escolares así como también una mejor higiene de los utensilios utilizados, el deseo de preparar una alimentación equilibrada mejoró considerablemente.

**Tabla de frecuencia.**

**PRE ENCUESTA**

Clase	Xm	fi	Fi	Xmfi	$x - \bar{x}$	$(x - \bar{x})^2$
28 - 34	31	3	3	93	16,96	287,64
21 - 27	24	0	3	0	9,96	99,20
14 - 20	17	6	9	102	2,96	8,76
7 - 13	10	17	26	170	-4,04	16,32
<b>TOTAL</b>		26		365		411,92

$$\bar{X} = \frac{\sum Xmf_i}{n} = \frac{365}{26} = 14.04$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{411,92}{25}} = \sqrt{16,48} = 4,06$$

## POS ENCUESTA

Clase	Xm	fi	Fi	Xmfi	$x - \bar{x}$	$(x - \bar{x})^2$
28 - 34	31	13	13	403	5,92	35,05
21 - 27	24	6	19	144	-1,08	1,17
14 - 20	17	5	24	85	-8,08	65,29
7 - 13	10	2	26	20	-15,08	227,41
<b>TOTAL</b>		26		652		328,92

$$\bar{X} = \frac{\sum Xmfi}{n} = \frac{652}{26} = 25,08$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{328,92}{25}} = \sqrt{13,16} = 3,63$$

### RESUMEN DE DATOS:

#### Pre encuesta

$$n_1 = 26$$

$$\bar{X}_1 = 14,04$$

$$S_1 = 4,06$$

$$S_1^2 = 16,48$$

#### Pos encuesta

$$n = 26$$

$$\bar{X}_2 = 25,08$$

$$S_2 = 3,63$$

$$S_2^2 = 13,16$$



## COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

### 1. Hipótesis estadística

**Ha :  $\theta_1 \neq \theta_2$  (hipótesis alterna):**

Si se da la capacitación a madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares, entonces mejora significativamente la alimentación balanceada de los alumnos de 1° y 2° Grado de Educación primaria de de la Institución Educativa N° 18006 “Pedro Castro Alva” de la ciudad de Chachapoyas, 2008.

**Ho;  $\theta_1 = \theta_2$  (hipótesis nula)**

Si se da la capacitación a madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares, entonces **no** mejora significativamente la alimentación balanceada de los alumnos de 1° y 2° Grado de la Institución Educativa N° 18006 “Pedro Castro Alva” de la ciudad de Chachapoyas, 2008.

2. Nivel de significancia: 0,05 ( 5%)

3. Nivel de confianza: 1,96 (95%)

4. Prueba de “t” student:

**Fórmula “t” student**

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{S_2^2}{n_2} + \frac{S_1^2}{n_1}}}$$

GRUPO EXPERIMENTAL

POS ENCUESTA

$$n_2 = 26$$

$$\bar{X}_2 = 25,08$$

$$S_2 = 3,63$$

$$S_2^2 = 13,16$$

PRE ENCUESTA

$$n_1 = 26$$

$$\bar{X}_4 = 14,04$$

$$S_1 = 4,06$$

$$S_1^2 = 16,48$$

$$t = \frac{25,08 - 14,04}{\sqrt{\frac{13,16}{26} + \frac{16,48}{26}}}$$

$$t = \frac{11,04}{\sqrt{0,51 + 0,63}}$$

$$t = \frac{11,04}{1,14}$$

$$t_c = \frac{11,04}{1,07}$$

$$t_c = 10,32$$

$$gl = n_1 + n_2 - 2$$

$$gl = 26 + 26 - 2$$

$$gl = 50$$

$$t_t = 50(0,05)$$

$$t_t = 2,5$$

5. **Decisión:**  $t_c = 10,32 > t_t = 2,5$

$$t_c = 10,32 > t_t = 2,5$$

6. **Conclusión:** Se acepta la  $H_a$  y se rechaza la  $H_0$ ; por lo tanto, la capacitación a madres de familia en la preparación de desayunos y loncheras escolares mejora significativamente la alimentación balanceada de los alumnos del 1ero y 2do Grado de Educación Primaria de la I.E. N° 18006 Pedro Castro Alva, 2008.

## **IV. DISCUSIÓN**

Según la publicación especializada en Nutrición de QOLCA dirigido por la Directora: Coronel Rita Lic. Nutrición, menciona que la alimentación debe ser variada con proporciones necesarias de acuerdo a los requerimientos durante la niñez, la adolescencia y la adultez. Sin embargo se ha experimentado que con productos económicos nutritivos y propios de la zona: racacha, olluco, maní, yacón, papa, maíz, trigo, frijol, purpur, pajuro, etc. Se puede preparar numerosas recetas balanceadas para mejorar el estado nutricional de los escolares.

Este estudio fue ejecutado basado en la investigación de la Licenciada en Nutrición: Rita Coronel, poniendo en práctica sus recomendaciones, que son muy importantes para obtener una alimentación balanceada, fácil en su obtención y preparación ya que nuestra zona es rica en diversos productos de pan llevar y de bajo costo. Tal es así que se logró preparar loncheras escolares con productos nativos, de la siguiente manera:

### **PREPARACIÓN DE DESAYUNOS Y LONCHERAS**

#### **ESCOLARES**

##### **DESAYUNO 1:**

##### **PANATELA DE PLÁTANO PARA 4 NIÑOS**

##### **Ingredientes:**

- 2 cucharadas de harina de plátano
- 1 lt. De agua

- 5 cucharadas de azúcar
- Canela , clavo de olor

**Preparación:**

- Disolver en ½ taza de agua fría las 2 cucharadas de harina de plátano, agregar al litro de agua hirviendo, echar azúcar al gusto, canela, clavo de olor, hacer hervir 5 minutos.

**TORTILLAS DE VERDURAS PARA 4 NIÑOS**

**Ingredientes:**

- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Repollo picado, zanahoria rallada
- Aceite ¼ de taza
- Sal al gusto

**Preparación:**

- Batir el huevo, agregar la harina, repollo, zanahoria, mezclar bien.
- Colocar en pequeñas porciones en la sartén para freír.
- Servir con su panatela de plátano.

**DESAYUNO 2**

**PANATELA DE HARINA DE MAÍZ BLANCO – MAZAMORRA**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de harina de maíz blanco
- 2 manzanas de huerta
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 lt. De agua, canela y clavo de olor.

**Preparación:**

- Disolver las 2 cucharadas de harina de maíz blanco en un litro de agua, agregar el azúcar, canela, clavo de olor, al gusto, hace hervir 5 minutos.

**SÁNDWICH DE HUEVO (2 NIÑOS)****Ingredientes:**

- 2 cucharaditas de zanahoria rallada
- 4 panes
- 1 huevo
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón, sal, aceite.

**Preparación:**

- Batir el huevo, agregar al batido las 2 cucharaditas de zanahoria, sal, mezclar bien. En 1/8 de taza de aceite freír la mezcla en porciones al tamaño del diámetro del pan. Luego colocarlas en el pan una hoja de lechuga, la tortilla de huevo con zanahoria. Servir con la panatela de maíz blanco.

**LONCHERAS (1 NIÑO)**

1. 1 plátano de isla, 1 huevo duro y 1 vaso de refresco de manzana de huerta.
2. 1 pequeño choclo sancochado, 1 huevo duro, 1 vaso de refresco de durazno.
3. Camote frito, 1 manzana, 1 vaso de refresco de sauco.
4. Pan con sangrecita, 1 plátano de isla, 1 vaso de refresco de maracuyá.
5. 1 sándwich de queso, 1 vaso de agua de cebada y 1 berenjena.
6. 1 tortilla pequeña de verduras, 1 vaso de refresco de piña y 1 naranja.
7. 1 porción de pajuro, 1 taza de leche y 1 purpur.

Con la experiencia adquirida se ha podido observar que las madres de familia preparan sus alimentos sin combinar los tres nutrientes principales (energéticos, formadores, reguladores), indispensables para obtener una alimentación balanceada.

Esto ocurre por falta de conocimiento en este tema. Siendo muy importante las capacitaciones a diversos grupos comunales. Solo así se puede enfrentar la desnutrición en nuestros niños y evitar diversas enfermedades producidas por falta de una alimentación balanceada.

## V. CONCLUSIONES

1. Se detectó falta de capacitación y necesidades en cuanto a una alimentación balanceada y preparación de desayunos y loncheras escolares de las madres de familia con quienes se trabajó.
2. Se encontró que la mayor parte de los niños del 1er y 2do grado de la I.E. 18006 “Pedro Castro Alva” no llevaban loncheras escolares, ocasionando la falta de interés y mantenerse despiertos para escuchar la clase.
3. Se motivó relaciones interpersonales positivas con las madres de familia.
4. Al llevar a cabo el concurso de desayunos y loncheras escolares, se adquirió buenas experiencias, se logró la preparación de numerosas dietas balanceadas con alimentos nutritivos, económicos y propios de la zona.
5. Detectamos que las madres de familia, no tenían conocimiento sobre una alimentación balanceada y variada.
6. Los desayunos y loncheras escolares eran preparados en su mayoría a base de carbohidratos
7. Al ejecutar el estudio investigador se logró incrementar los conocimientos alimentarios en las madres de familia de dicha institución educativa.
8. La desnutrición existe en mayor porcentaje en las zonas donde existe pobreza y analfabetismo.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. La capacitación sobre nutrición debe ser permanente a las madres de familia de todas las Instituciones Educativas de la Región.
2. Salud y educación deben trabajar de la mano, buscando estrategias para superar la desnutrición en los escolares.
3. Los Directores de las Instituciones Educativas en coordinación con las APAFA's, deben realizar capacitación permanente a los padres y madres de familia en la preparación de las loncheras y desayunos escolares.
4. Se debe establecer por parte del profesor de aula, una vez a la semana la capacitación a las madres de familia en la importancia y preparación de las loncheras y desayunos escolares en la salud de sus hijos.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blasco, M (2007) "los nuevos desayuno escolares" cod. 641.302/b61N
2. Coronel, R. 2006. **Publicación especializada en nutrición** /El sol/Manuel Espinoza Gálvez/Perú/1-6, QOALCA /
3. INEI, Encuesta Nacional de Hogares sobre Condiciones de Vida en el Perú.
4. Fondo Internacional de las Naciones Unidas de Auxilio a la Infancia-UNICEF.
5. Ministerio de salud, Folleto. 2006
6. Sánchez-Griñan, M. 2003 "Hacia una política nutricional en el Perú" en Revista Economía y Sociedad 49, CIES, julio 2003, pp 41-46.
7. Scheider, W. 1986. "guía moderna para una buena nutrición". Tomo: 1. Mc. Graw-hill.
8. [http://www.wikilearning.com/articulo/alimentacion\\_balanceada-teoria](http://www.wikilearning.com/articulo/alimentacion_balanceada-teoria).
9. <http://www.deleite.com.ve/detarticulo.asp>
10. <http://www.juntos.gob.pe/o-regionales.php>
11. <http://www.ins.gob.pe/gxpsites/hgxpp001.aspx>
12. <http://www.grade.org.pe/boletin>
13. [www.ops.oms.org/noticias/desnutricon.marzo2007](http://www.ops.oms.org/noticias/desnutricon.marzo2007)
14. [www.redandi.org](http://www.redandi.org)
15. [www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/alimentacionvariada](http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/alimentacionvariada)
16. <http://desastres.unanleon.edu.ni/pdf/2002>
17. <http://www.fns.usda.gov/CND/Breakfast/AboutBFast/sp-bfastfacts.htm>

# ANEXOS

ANEXO N° 1

PRE ENCUESTA A MADRES DE FAMILIA

ENCUESTA SOBRE DESAYUNOS Y LONCHERAS ESCOLARES

INDICACIONES: La presente encuesta es anónima. Le agradeceremos contestar con sinceridad cada una de las preguntas que le presentamos a continuación. Marque SI o NO o conteste si es necesario.

FECHA: .....

GRADO DE INSTRUCCIÓN:.....ENCUESTADO (A).....

1. ¿Sabe usted qué es una lonchera escolar?

SI (X) NO ( )

2. ¿Prepara usted lonchera para que su niño lleve al colegio?

SI (X) NO ( )

3. ¿Qué alimentos utiliza usted para preparar el desayuno de su hijo (a) (s)?

café, té, pan.....

4. ¿Conoce usted cuáles son los alimentos energéticos?

NO (X) SI ( ) Cuáles.....

5. ¿Conoce usted cuáles son los alimentos reguladores?

NO (X) SI ( ) Cuáles.....

6. ¿Conoce usted cuáles son los alimentos formadores?

NO (X) SI ( ) Cuáles.....

7. ¿Qué es para usted una alimentación balanceada?

alimentos balanceados.....

X 8. ¿Le gustaría participar en un concurso de desayunos y loncheras escolares?

SI ( ) NO ( )

ANEXO N° 02

EVALUACIÓN DE LA PRE ENCUESTA DE ACUERDO A ESCALA

INSTRUMENTO PRE ENCUESTA	
N° PREGUNTA	PUNTAJE
1	3
2	4
3	4
4	4
5	4
6	4
7	4
8	3
TOTAL	30

ESCALA DE VALORES	PUNTAJES
ALIMENTACIÓN BALANCEADA	
BUENA	25 – 30
REGULAR	15 – 24
MALA	0 - 14

## ANEXO N° 03

### BASES PARA CONCURSO DE DESAYUNOS Y LONCHERAS ESCOLARES

Bases para el concurso de Preparación de desayunos escolares y loncheras escolares  
(Utilizando Alimentos nutritivos propios de la zona)

**I. DE LA CONVOCATORIA:** El presente concurso es organizado por alumnos de la modalidad Especial de la Carrera Profesional de Educación Primaria de la UNAT – A de la ciudad de Chachapoyas como parte de la Ejecución del Proyecto de Investigación.

#### **II. OBJETIVOS:**

Mejorar e incrementar los conocimientos alimenticios en la preparación de desayunos y loncheras escolares nutritivos y económicos con alimentos propios de la zona obteniendo así una alimentación balanceada.

#### **III. DE LOS PARTICIPANTES:**

En la presente actividad participarán las madres de familia de los alumnos de 1er y 2do grado de Educación Primaria de la I.E. 18006 Pedro Castro Alva.

Los participantes deberán inscribirse en grupos con un máximo de 8 y un mínimo de 2 participantes por grupo.

El presente concurso está dividido en 3 nieles:

1er puesto

2do puesto

3er puesto

Cada grupo deberá estar representado por una coordinadora de grupo.

Las inscripciones se realizarán en las fechas 11, 12 y 13 de noviembre del 2006 de 8 am a 1 p.m. en los salones de la I.E. 18006 Pedro Castro Alva.

#### **IV. DE LA ACTIVIDAD**

Los platos a presentar en este concurso deberán estar preparados con alimentos nutritivos y propios de la zona.

#### **V. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

El orden de participación de los grupos concursantes será mediante sorteo, el cual será realizado antes de la actividad por el jurado calificador.

#### **VI. DE LOS JURADOS Y LA CALIFICACIÓN**

El jurado calificador estará integrado por 3 miembros conocedores del arte culinario en mención, cuyos nombres se darán a conocer al momento de efectuarse el concurso, cada miembro del jurado tendrá que calificar de cero (0) a dieciocho (18) según los siguientes criterios.

1. Puntualidad (3 puntos)
2. Los alimentos a preparar deben ser propios de la zona (3 puntos)
3. Los alimentos a preparar deben contener los tres principales nutrientes (3 puntos)
4. Estar preparado con la debida higiene (3 puntos)
  - Forma de presentación de los preparados (desayuno y ponchera) 3 puntos.
  - Sabor de los preparados (3 puntos)

Culminada la actividad el jurado calificador hará entrega los resultados finales a la comisión organizadora.

El fallo del jurado calificador es inapelable.

#### **VII. DESARROLLO DEL CONCURSO**

El concurso se realizará el día 14 noviembre de 2008 a hora 3:00 p.m. en la casa de la Sra. Rosa Mercedes Arbildo en el AA.HH. Pedro Castro Alva.

## **VIII. DE LOS ESTÍMULOS**

1er Puesto: 1 presente para cada integrante del grupo ganador.

2do Puesto: 1 presente al grupo ganador

3er Puesto: 1 presente al grupo ganador.

## **IX. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS:**

Todo caso no contemplado en estas bases será resuelto por el Jurado Calificador y los responsables del concurso.

Chachapoyas, Octubre del 2008

---

CAROLINA VALQUI VALQUI

---

NELI V. VELASQUEZ VALQUI

**ANEXO N° 04**

**CALIFICACIÓN DEL CONCURSO DE DESAYUNOS Y LONCHERAS**

**ESCOLARES**

**PRIMER CONCURSO DE PREPARACIÓN DE DESAYUNOS Y LONCHERAS**

**ESCOLARES, ORGANIZADA POR LOS ALUMNOS DE LA CARRERA**

**PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA UNAT-A (14-11-2008)**

BASES	GRUPOS				
	1	2	3	4	5
1. Puntualidad.	3	2	3	2	2
2. Los alimentos a utilizar deben ser propios de la zona.	3	2	3	2	3
3. Los productos a utilizar o preparar deben contener los tres principales alimentos (energéticos, formadores y reguladores).	3	2	2	2	3
4. Estar preparados con la debida higiene.	2	3	3	2	2
5. Forma de presentación de los preparados.	2	2	2	2	2
6. Sabor de los alimentos.	3	2	2	2	2
TOTAL	16	13	15	12	14

1° Puesto: Grupo 01 (16 puntos)

2° Puesto: Grupo 03 (15 puntos)

3° Puesto: Grupo 05 (14 puntos)

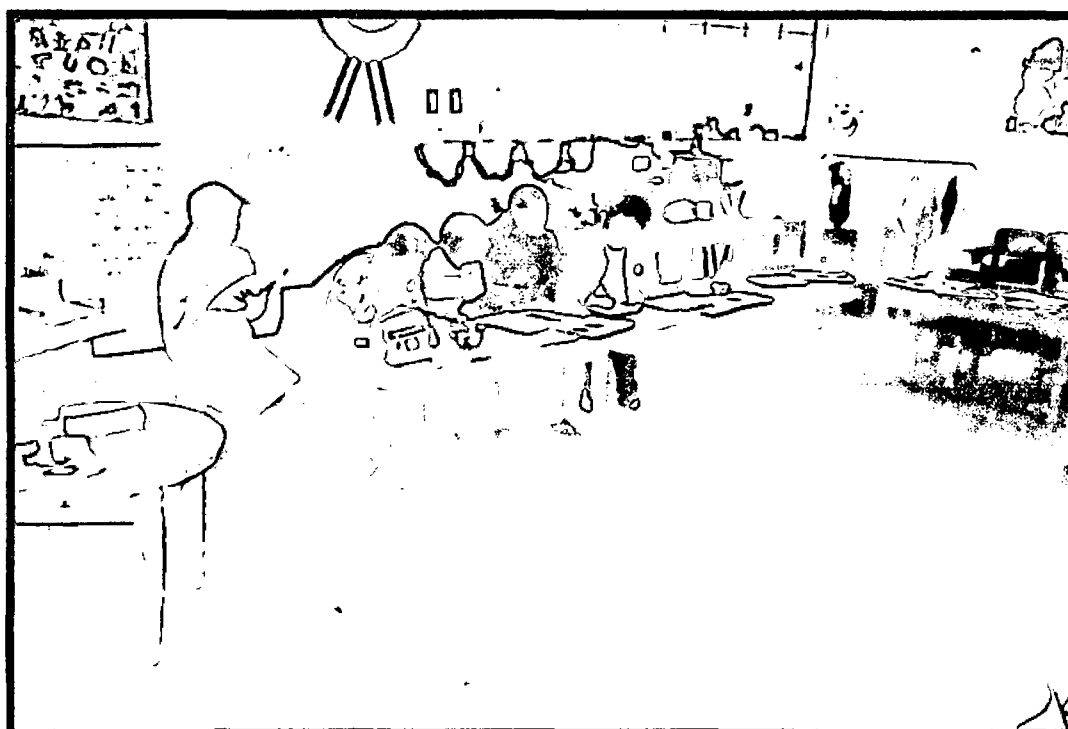


**ANEXO N° 05**

**IMÁGENES DEL PROYECTO**



**REUNIÓN CON PADRES DE FAMILIA**

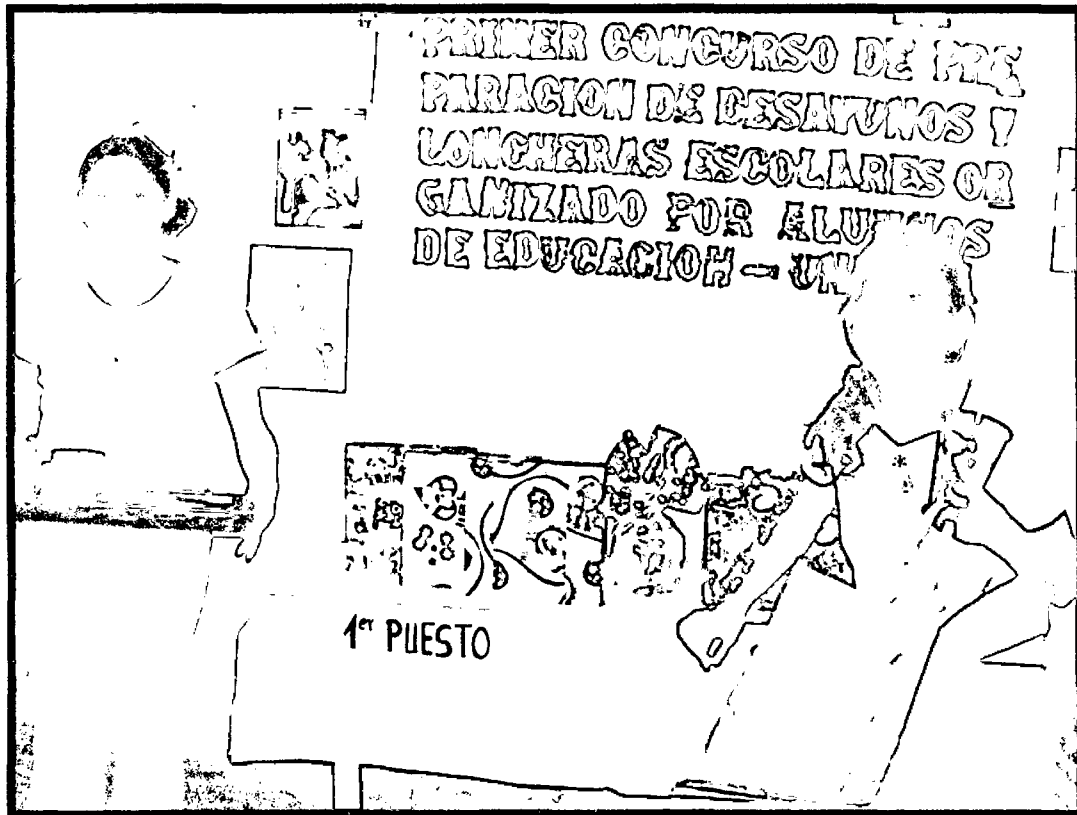
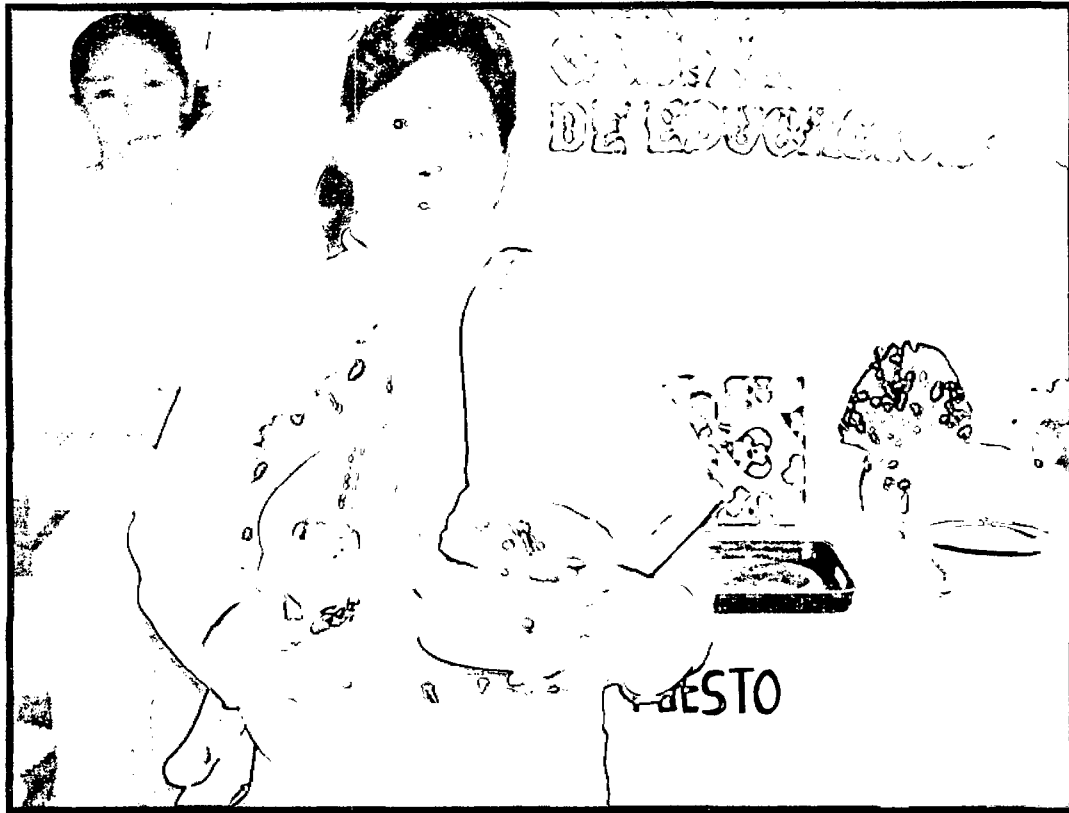


**MADRES REALIZANDO EL LLENADO DE LA ENCUESTA**

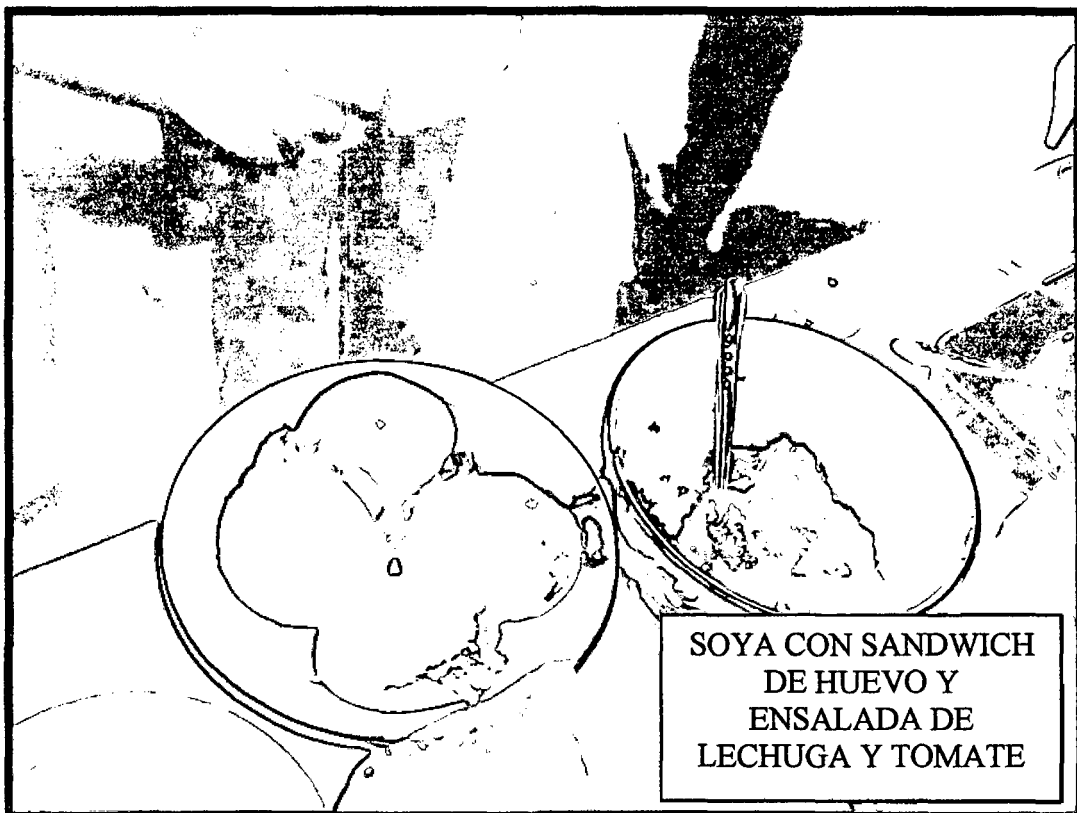
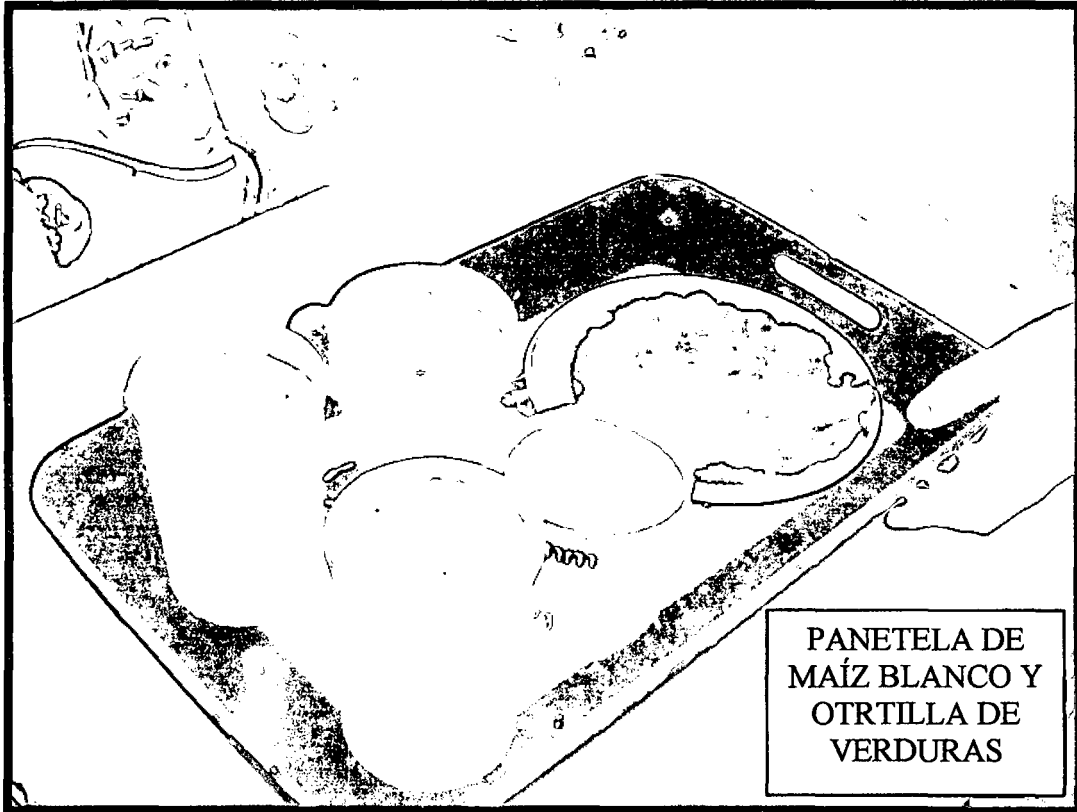


**MADRES DE FAMILIA PREPARANDO LOS DESAYUNOS Y LONCHERAS**

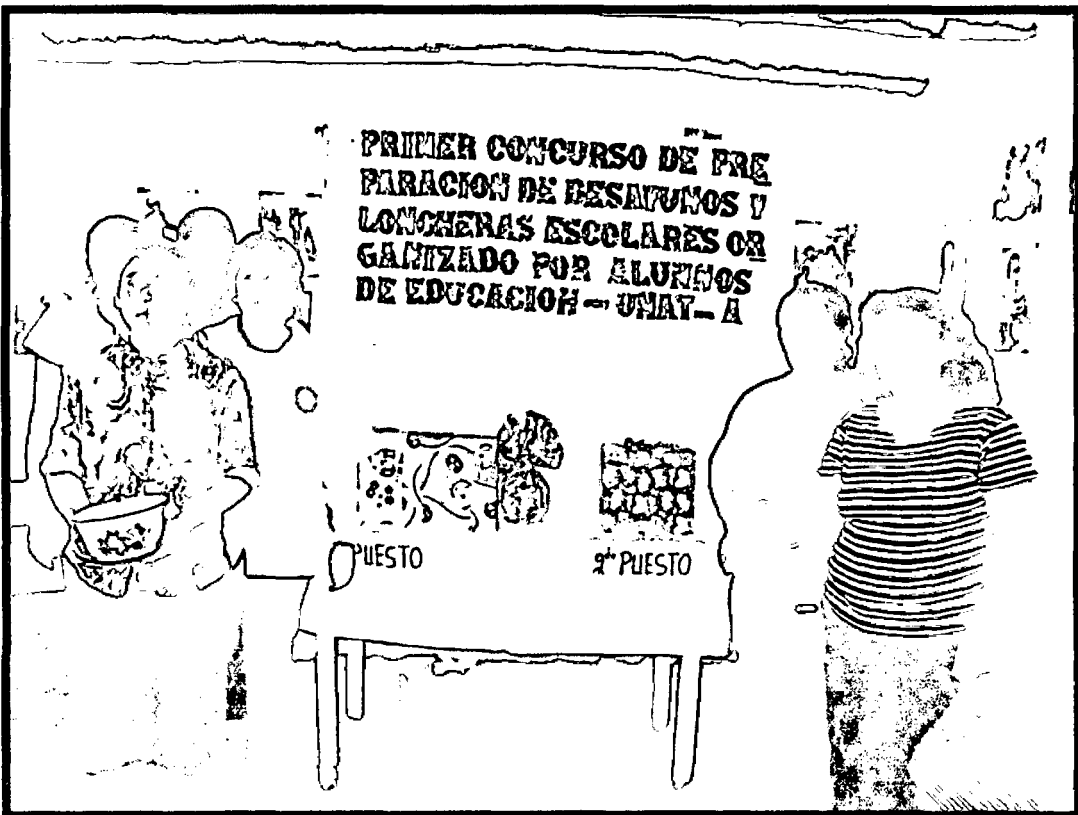
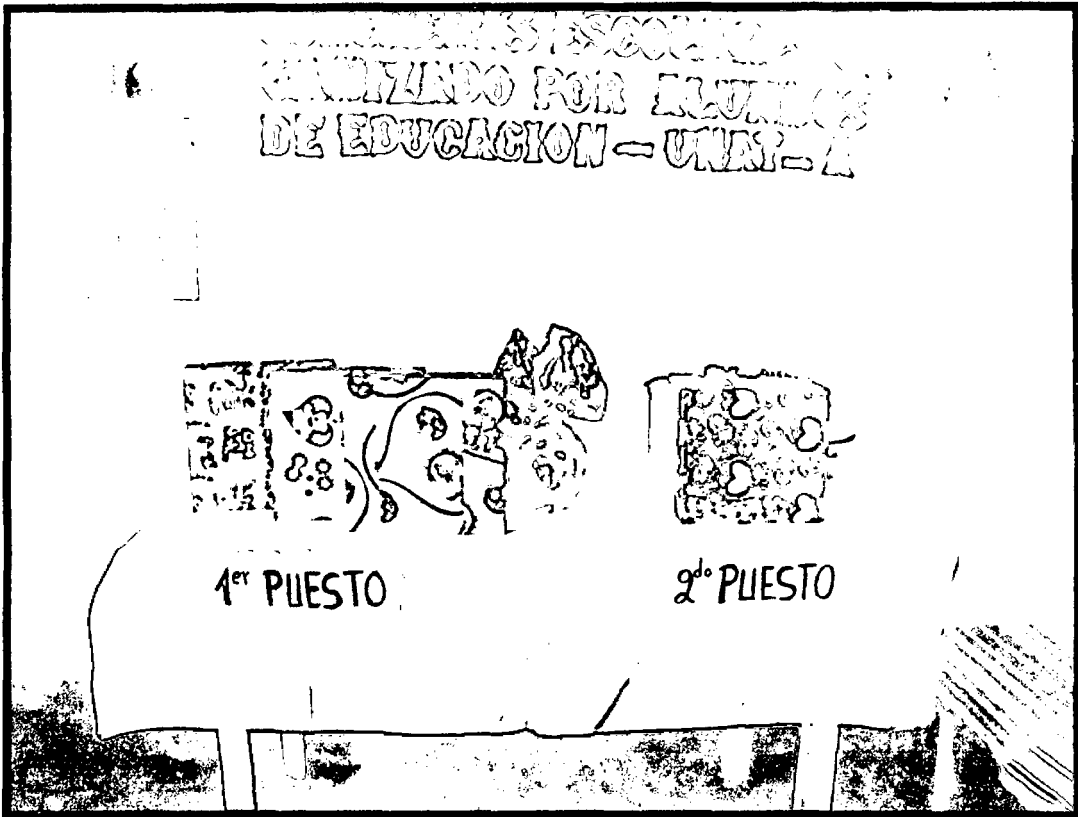
**ESCOLARES**



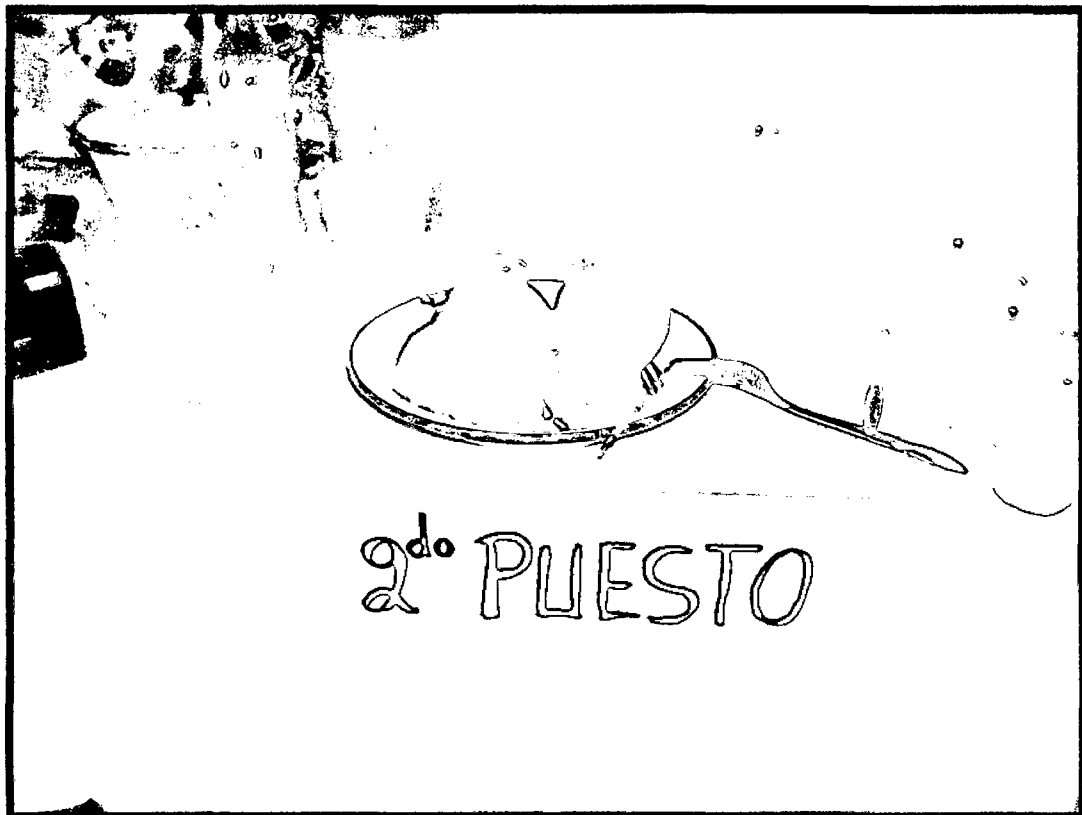
**MADRES PRESENTANDO SU DESAYUNO Y LONCHERA ESCOLAR EN EL CONCURSO**



**DESAYUNOS PREPARADOS POR LAS MADRES DE FAMILIA**



**PREMIOS PARA LAS GANADORAS DEL CONCURSO**



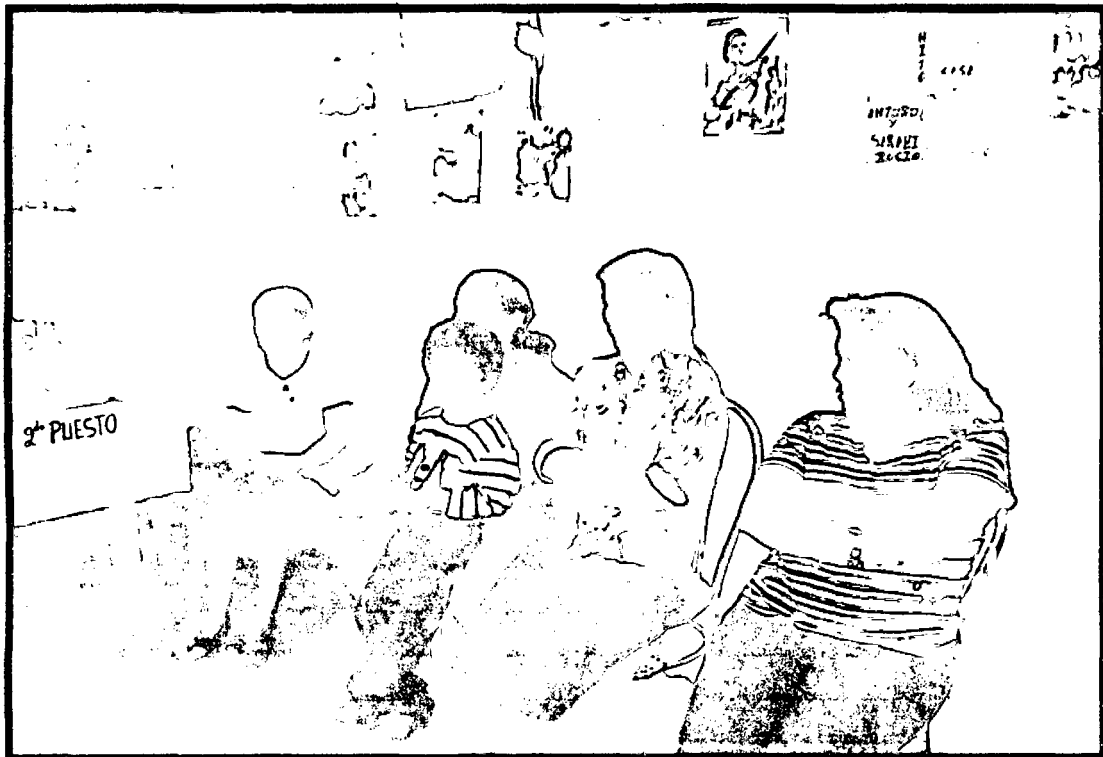
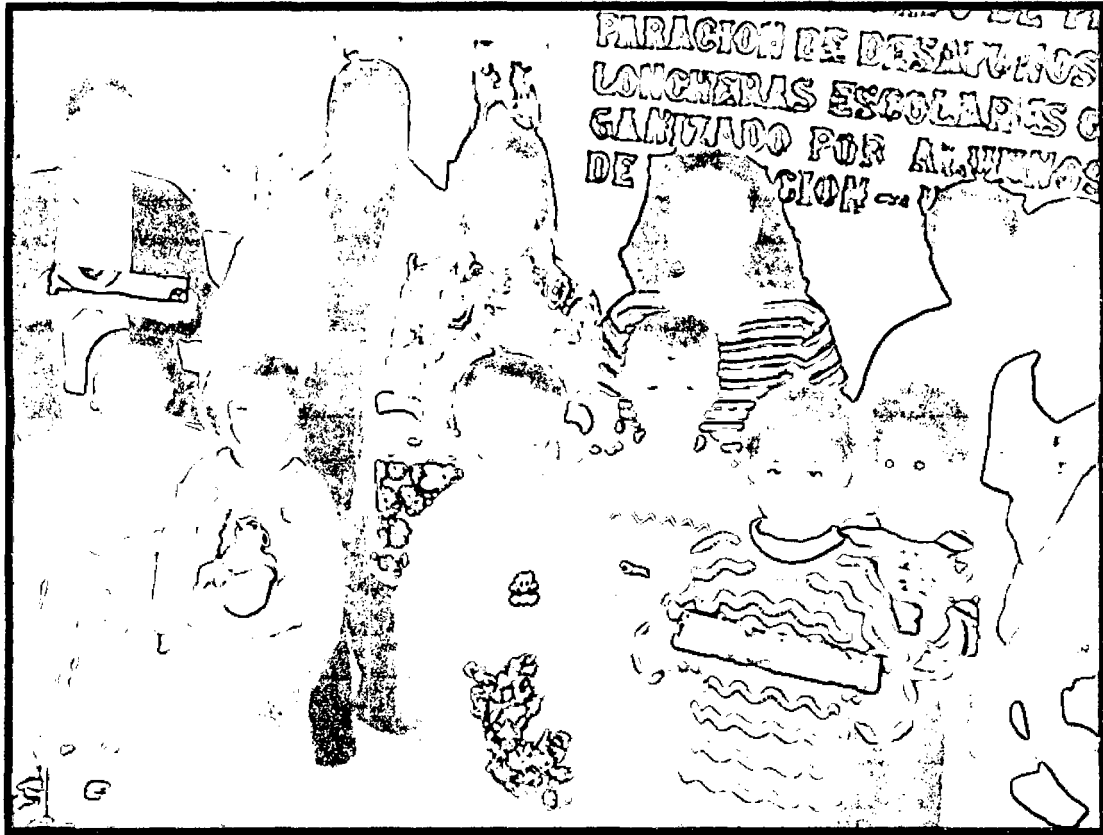
**DESAYUNOS Y LONCHERAS GANADORES DEL CONCURSO**



**ENTREGA DE PREMIO PRIMER PUESTO**



**ENTREGA DE PREMIO SEGUNDO PUESTO**



**NIÑOS, PADRES DE FAMILIA Y PROFESORES RESPONSABLES DEL  
PROYECTO**





**MADRES DE FAMILIA EN EL LLENADO DE LA POS ENCUESTA**

ANEXO N° 06

POS ENCUESTA A MADRES DE FAMILIA

ENCUESTA SOBRE DESAYUNOS Y LONCHERAS ESCOLARES

INDICACIONES: La presente encuesta es anónima. Le agradeceremos contestar con sinceridad cada una de las preguntas que le presentamos a continuación. Marque SI o NO o conteste si es necesario.

FECHA: .....

GRADO DE INSTRUCCIÓN:.....ENCUESTADO (A).....

1. ¿Sabe usted qué es una lonchera escolar?

SI (X) NO ( )

2. ¿Prepara usted lonchera para que su niño lleve al colegio?

SI (X) NO ( )

3. ¿Qué alimentos utiliza usted para preparar el desayuno de su hijo (a) (s)?

plátano con leche, pan, huevos

4. ¿Conoce usted cuáles son los alimentos energéticos?

NO ( ) SI (X) Cuáles... pan, Menestras

5. ¿Conoce usted cuáles son los alimentos reguladores?

NO ( ) SI (X) Cuáles... frutas

6. ¿Conoce usted cuáles son los alimentos formadores?

NO ( ) SI (X) Cuáles... leche, Pescado, huevos

7. ¿Qué es para usted una alimentación balanceada?

carne, pescado, frutas, verduras

X8. ¿Le gustaría participar en un concurso de desayunos y loncheras escolares?

SI ( ) NO ( )

ANEXO N° 07

EVALUACIÓN DE LA POS ENCUESTA DE ACUERDO A ESCALA

INSTRUMENTO POST ENCUESTA	
N° PREGUNTA	PUNTAJE
1	4
2	4
3	5
4	4
5	4
6	4
7	5
TOTAL	30