

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Impacto de una Intervención Educativa para el empleo de la lonchera saludable en la Institución Educativa N°144 – Ventanilla

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORA

Liliana Cerna Torres

ASESOR

Fernando Agustin Bravo Rebatta

Lima, Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos de los Autores

Autor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores

Asesor 1

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado**Presidente del jurado**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
SEDES SAPIENTIAE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

ACTA N° 092-2025

En la ciudad de Lima, a los veintisiete días del mes de Junio del año dos mil veinticinco, siendo las 08:40 horas, la Bachiller LILIANA CERNA TORRES, sustenta su tesis denominada **“Impacto de una Intervención Educativa para el empleo de la lonchera saludable en la Institución Educativa N°144–Ventanilla”** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, del Programa de Estudios de Nutrición y Dietética.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---|---------------------|
| 1.- Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio | APROBADO: MUY BUENO |
| 2.- Prof. Vanesa Carolina Coz Contreras | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Roger Joaquin Angulo Salas | APROBADO: MUY BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Bravo Rebatta Fernando Agustín

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 09:13 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: MUY BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Jhelmira Bermudez Aparicio

Presidente

Prof. Vanesa Carolina Coz Contreras

Prof. Roger Joaquin Angulo Salas

Prof. Bravo Rebatta Fernando Agustín

Lima, 27 de Junio del 2025

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 30 de Julio de 2025

Doctor,
Yordanis Enriquez Canto,
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Impacto de una Intervención Educativa para el empleo de la lonchera saludable en la Institución Educativa N°144-Ventanilla, presentado por Liliana Cerna Torres con código de estudiante 2010200012 y DNI 47636513 para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 5%** (Cinco porcientos).* Por tanto, en mi condición de asesor, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. At



DNI N°: 06865510

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3054-3762>

Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Impacto de una Intervención Educativa para el empleo de
la lonchera saludable en la Institución Educativa N°144 –
Ventanilla

DEDICATORIA

A mis padres porque me formaron con valores y buenos sentimientos la cual me ha ayudado a mantenerme firme en las circunstancias difíciles. Mis hermanas por confiar en mis decisiones y por creer en mí.

AGRADECIMIENTO

El primer agradecimiento a Dios quien me ha guiado y fortalecido para seguir adelante. A mi familia por su comprensión, estímulo y apoyo incondicional. A mi asesor de tesis Lic. Fernando Bravo por su compromiso y su entusiasmo de vida.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el impacto de una intervención educativa en la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla. La población estuvo compuesta por las loncheras de preescolares y las personas encargadas de la preparación, siendo la muestra de 113 sujetos. **Materiales y métodos:** El estudio es de tipo pre-experimental, de tipo longitudinal, el presente proyecto de investigación se identificó si las loncheras contenían los 3 componentes (componente sólido, bebida y fruta). Se hizo el uso del programa STATA 14 para realizar el análisis estadístico, en donde se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado de McNemar para determinar la diferencia en el contenido de loncheras antes y después de la intervención. **Resultados:** La intervención educativa tuvo un efecto importante en la formulación de loncheras escolares, de las 73 persona que al principio elaboraron una lonchera inadecuada, al final solo 18 mantuvieron su condición, pero 55 mejoraron, obteniendo un p-valor de 0.000 usando la prueba de McNemar. Respecto de los componentes, la categoría “saludable” del componente sólido se incrementó en un 31.86% entre la medición basal y final, en el caso de la bebida mejoró en un 10.62% y en el caso de la fruta se incrementó en un 18.58%, estos resultados muestran que la intervención educativa tuvo un impacto favorable en la mejora de las loncheras escolares. **Conclusiones:** Se puede concluir que la intervención educativa fue efectiva tanto en la valoración individual de cada componente como en la valorización saludable de la lonchera en su conjunto.

Palabras clave: Evaluación del impacto en la salud, Educación, Alimentación escolar, Preescolar.

ABSTRACT

Objective: To determine the impact of an educational intervention in the preparation of healthy lunch boxes at the Initial Educational Institution No. 144 - Ventanilla. The population consisted of preschool lunch boxes and the people in charge of preparing them, with a sample of 113 subjects. **Materials and methods:** The study is quasi-experimental, longitudinal. The present research project identified whether the lunch boxes contained the 3 components (solid component, drink and fruit). The STATA 14 program was used to perform the statistical analysis, where the McNemar Chi square statistical test was used to determine the difference in the content of lunch boxes before and after the intervention. **Results:** The educational intervention had a significant effect on the formulation of school lunch boxes. Of the 73 people who initially prepared an inadequate lunch box, only 18 maintained their condition at the end, but 55 improved, obtaining a p-value of 0.000 using the McNemar test. Regarding the components, the “healthy” category of the solid component increased by 31.86% between the baseline and final measurement, in the case of the beverage it improved by 10.62% and in the case of the fruit it increased by 18.58%. These results show that the educational intervention had a favorable impact on the improvement of school lunch boxes. **Conclusions:** It can be concluded that the educational intervention was effective both in the individual assessment of each component and in the healthy assessment of the lunch box as a whole.

Keywords: Health impact assessment, Education, School food, Preschool.

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	10
1.1. Situación problemática	10
1.2. Formulación del problema	11
1.3. Justificación de la investigación	11
1.4. Objetivos de la investigación	12
1.4.1. Objetivo general	12
1.4.2. Objetivos específicos	12
1.5. Hipótesis	12
Capítulo II Marco teórico	13
2.1. Antecedentes de la investigación	13
2.2. Bases teóricas	14
Capítulo III Materiales y métodos	20
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	20
3.2. Población y muestra	20
3.2.1. Tamaño de la muestra	20
3.2.2. Selección del muestreo	20
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	20
3.3. Variables	21
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	21
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	23
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	25
3.6. Ventajas y limitaciones	25
3.7. Aspectos éticos	26
Capítulo IV Resultados	27
Capítulo V Discusión	30
5.1. Discusión	30
5.2. Conclusión	30
5.3. Recomendaciones	30
Referencias bibliográficas	31
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), las sesiones educativas son consideradas como una herramienta para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud (1). Así mismo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) informó, que 11,5% de niños < 5 años presentó desnutrición crónica, siendo más prevalente en el ámbito rural que urbano 20,3% y 8,1% respectivamente. Las regiones con niveles más altos fueron: Huancavelica (26,1%), Loreto (21,7%) y Amazonas (19,9%) (2). El MINSA, según el Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS) - 2012, se enfoca en priorizar intervenciones para reducir la desnutrición y el déficit de micronutrientes en dicho grupo poblacional con el objetivo de influir en la madre para la adecuada alimentación de su niño (3).

El Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable (CENAN) sugiere que la lonchera escolar contenga una fruta, una bebida y un complemento saludable (4). Considerando Adecuado: Cuando cumple con los tres elementos de manera adecuada, es decir, componente sólido adecuado, bebida adecuada y fruta y los Inadecuados: Cuando incumple al menos alguno de los componentes. Ante esta situación, se formuló el siguiente problema general: ¿Hay efecto por la intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144-Ventanilla?

Por otro lado, en cuanto a la justificación del estudio el presente proyecto busca determinar si las loncheras incluyen los 3 componentes saludables; a raíz de esto, se realizó una intervención educativa para padres de familia; además, proporcionara información valiosa para futuras hipótesis y estudios sobre intervenciones educativas; ante ello, se plantea objetivo general: Determinar si hay efecto por una intervención educativa sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144- Ventanilla; y los objetivos específicos fueron: describir las características sociodemográficas de la población de estudio, y describir las características de los componentes de lonchera antes y después de la intervención.

De igual manera, el presente estudio estableció la siguiente hipótesis nula: No hay efecto de una intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144-Ventanilla. La hipótesis alterna Hay efecto de una intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144-Ventanilla.

El estudio fue de diseño experimental de tipo cuasi experimental porque al mismo grupo evaluado antes, se le vuelve a evaluar después de la intervención; fue de tipo longitudinal ya que se evalúa en más de un momento. La población fue conformada por 140 responsables de la preparación de la lonchera, con un tamaño de muestra de 113 padres de familia; se consideró en criterios de inclusión: Responsable de la preparación de la lonchera, cuyos niños asistan regularmente a la Institución Educativa; responsable de la preparación de la lonchera con disponibilidad para asistir a las acciones educativas; responsable de la preparación de la lonchera cuyos niños lleven lonchera escolar. Los criterios de exclusión fueron: Responsable de la preparación de la lonchera que no desean participar; responsable de la preparación de la lonchera, cuando el padre no haya firmado el consentimiento informado y responsable de la preparación de la lonchera, cuyos niños no hayan asistido a las 4 sesiones educativas (pérdida).

La variable dependiente: Lonchera escolar (componente sólido, bebida y fruta); considerando saludable y no saludable a los componentes sólidos y bebidas y la fruta se considera si (cuando la lonchera contenga alguna fruta) o no (cuando la lonchera no contenga fruta). La técnica empleada consistió en la observación, complementada por un cuestionario estructurado que incluye un listado de alimentos.

La variable independiente: Intervención educativa con un método: “Sesión educativa y sesión demostrativa”; para la sesión educativa consta de tres unidades: (Alimentación saludable, lonchera saludable en el preescolar y preparación de lonchera saludable).

Para la sesión demostrativa “Aprender haciendo”, se usó la metodología del documento técnico de sesión demostrativa. Duración del evento: 1 mes (1 sesión por semana). Cada sesión duró 45 minutos incluyendo dinámicas. Lugar del evento: Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla. Población beneficiaria: Madres de familia de niños de 3, 4 y 5 años que acuden a la Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla.

Como resultado final la intervención educativa tuvo un efecto importante en la formulación de loncheras escolares, de las 73 persona que al principio elaboraron una lonchera inadecuada, al final 18 mantuvo su condición, pero 55 mejoraron; así también al principio 40 casos mostraron una lonchera adecuada; de ellos al final 1 mantuvo la condición de inadecuado mientras que 39 pasaron a lonchera adecuada.

Como conclusión la intervención educativa fue efectiva, ya que se mejoró la categoría saludable en cada uno de los componentes de la lonchera escolar entre el principio y después de la intervención educativa y la intervención educativa también logró un efecto favorable en cuanto a la calificación general de la lonchera escolar luego de la intervención educativa.

En recomendaciones se planteó: Implementar en los colegios talleres prácticos sobre preparación correcta de loncheras y de esa manera educar a las madres sobre alimentación saludable, trabajar conjuntamente con el centro de salud y personal de la institución para capacitar sobre temas de salud y nutrición, introducir sesiones de aprendizaje con los estudiantes sobre una alimentación balanceada y la importancia de traer y consumir una lonchera saludable y efectuar estudios parecidos en población grandes, con la finalidad de averiguar problemáticas en el ámbito de la variable a estudiar.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

La OMS señala que 18% de niños y adolescentes presentan sobrepeso y obesidad. Esta situación muchas veces está relacionada con la falta de información sobre hábitos alimenticios saludables entre las madres. Con el paso del tiempo, este problema tiende a aumentar en países subdesarrollados, especialmente en el ámbito urbano (5).

El MINSA, a través del Instituto Nacional de Salud (INS), informa que la lonchera saludable consiste en un grupo de alimentos y/o preparaciones consumidas por los niños en el recreo; incluye 3 componentes: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite (6). El refrigerio escolar debe contribuir con el 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales (4).

La alimentación de los niños se ve influenciada en gran medida por el nivel de conciencia que tengan los padres y maestros sobre la importancia de una alimentación adecuada durante los primeros años de vida (7).

FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación), la educación alimentaria y nutricional en la escuela debe incluir estrategias educativas y actividades de aprendizaje, aprovechando el entorno y creando oportunidades y experiencias de aprendizaje; además, fomentan el desarrollo de su capacidad como agentes de cambio (8).

Expertos del INS informan que las enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, sobrepeso y otras como la caries, podrían asociarse al consumo diario de loncheras no saludables (9). La Ley de promoción saludable de la alimentación de niños, niñas y adolescentes (Ley 30021) tiene como propósito promover y proteger efectivamente el derecho a la salud pública, crecimiento y desarrollo a través de la educación, fortalecimiento y fomento de la actividad física, ejecución de quioscos y comedores saludables y supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos, para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas (10).

El DS N° 017-2017-SA define alimentación saludable y no saludable, además establece parámetros técnicos; promueven la alimentación salubre y actividad-física, indica el observatorio sobrepeso y obesidad; la publicidad alimentaria y de bebidas dirigidas a niños y adolescentes (11); el DS N° 012-2018-SA “aprueba el Manual de advertencias publicitarias en el marco de la Ley 30021”, que establece especificaciones técnicas para alertar sobre algunos ingredientes de alimentos procesados (12).

Con respecto a lo anterior, se destaca la iniciativa del Ministerio de Educación que busca fomentar la educación centrada en el aprendizaje de la salud a través de una alimentación saludable, en ese sentido promovió el “III Concurso Nacional Nuestras Loncheras y Quioscos saludables 2015”, para promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable y fomentar la inclusión de alimentos nutritivos en las loncheras y el expendio de alimentos en quioscos escolares (13).

Prevención y promoción en salud, implican educación sanitaria enfocado sobre conocimiento que el personal de salud puede compartir con la comunidad, la familia y el individuo; es importante notar que aquellas personas más propensas a tener problemas de salud no son exclusivamente aquellas en situaciones de pobreza, sino también aquellas con menor nivel de conocimientos (14).

En virtud de lo manifestado, se lleva a cabo la presente investigación titulada: “Impacto de una intervención educativa para el empleo de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla”; el objetivo de este estudio es motivar a las madres de familia a ser conscientes de su papel preventivo y promocional en la salud de sus hijos, con el propósito de mantener o mejorar la nutrición de preescolares; es importante que las loncheras contengan los tres componentes saludables requeridos: complemento sólido, fruta y bebida.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Hay efecto en la intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla?

Problemas específicos

¿Cuáles son las características sociodemográficas del entorno del niño?

¿Cuáles son las características de los componentes de la lonchera antes y después de la intervención?

1.3. Justificación de la investigación

La dieta juega un rol clave en la salud y es un factor determinante de ese estado; la alimentación es crítica en cada etapa de la vida, especialmente durante la infancia. Las deficiencias y desequilibrios nutricionales en este periodo pueden acarrear consecuencias adversas, no sólo para la salud del niño (a) (como retraso en el crecimiento, limitaciones en el desarrollo psicomotor, disminución en la habilidad de aprender, predisposición a la obesidad, aumento en la vulnerabilidad a infecciones y enfermedades, y mayor riesgo de mortalidad en general) (15).

El INS, a través del CENAN llevó a cabo en el 2013 la “evaluación de loncheras escolares del nivel primario”, tanto en escuelas públicas como privadas; el estudio fue probabilístico, multietápico y estratificado; se consideraba adecuada cuando contenía: bebida, fruta y complemento; se consideraban bebidas saludables el agua y bebidas naturales; las frutas en general eran consideradas saludables, mientras que los complementos consistían en alimentos distintos a las bebidas y frutas; estos últimos eran considerados saludables si era bajo en azúcar y sal, y sin salsas ni ají. Los alimentos que no cumplieron con esta definición fueron catalogados como no saludables (16).

El presente proyecto de investigación busca determinar si las loncheras incluyen los 3 componentes saludables (16); a raíz de esto, se realizó una intervención educativa para padres de familia; además, proporcionara información valiosa para futuras hipótesis y estudios sobre intervenciones educativas.

Se pretende destacar la comprensión que poseen los padres sobre loncheras saludables previo y luego de la intervención. Son ellas las que primordialmente influyen la adopción de hábitos alimenticios durante los primeros años de vida (17).

En lo que respecta a su valor en la población, profesión y salud pública, el proyecto permitió anunciar sobre el estado en el que se encontraban los alumnos; estos datos resultaron muy útiles para apoyar a la población preescolar a través de acciones preventivas, como una intervención educativa de elaboración de refrigerios saludables para padres.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar si hay efecto por una intervención educativa sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla.

1.4.2. Objetivos específicos

Describir las características sociodemográficas de la población de estudio.

Describir las características de los componentes de lonchera antes y después de la intervención.

1.5. Hipótesis

Ho: No hay efecto de una intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144-Ventanilla.

Hi: Hay efecto de una intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144-Ventanilla.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Internacionales

Según Cruz y Castillo indagaron sobre “Efecto de una intervención nutricional sobre el contenido de nutrientes de los refrigerios escolares en escuelas de educación pública de México”. La muestra fue 812 niños. El estudio fue descriptivo, longitudinal y prospectivo. Resultados se observó un aumento de 1,3 % de sobrepeso (SP) y obesidad (OB) en el GI, mientras que en el GC aumentó 5,4 %. En los RE, el GC mostró un mayor consumo de calorías, carbohidratos y azúcares; Por último, concluyo que la Intervención Nutricional presentó efecto positivo en la disminución del contenido de energía y carbohidratos de los refrigerios de los escolares (18).

Mientras que Castillo y Torres indagaron sobre “Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos”. Participaron 1569 escolares. Encontrando en el grupo intervención que el 54% de los niños se encontraban dentro de su peso normal, 1.3% con bajo peso, 21% con sobrepeso y el 23.3% con obesidad, el cotejo con el grupo control el 51% se encontró dentro de los valores normales en peso, el 1.5% con peso bajo, 21% sobrepeso y el 26.5% con obesidad. En conclusión, la escuela es el lugar ideal para realizar intervenciones a largo plazo, sin embargo, es necesario promover la incorporación de profesionales de la salud (nutriólogos) con programas y actividades (19).

Según Ipial Cortez exploró “Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de Nivel Inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montufar-Carchi”; los sujetos eran 63 madres y/o cuidadores; fue transversal y correlacional; se descubrió que 38,10% tienen un nivel medio de conocimientos, 44,44% bueno, 34,92% excelente y 49,21% alto; por último, concluyó que los conocimientos influyen mucho en la forma de preparar loncheras nutritivas (20).

Para Hansen y Elmine quienes indagaron sobre “Conocimiento y actitud de los cuidadores relacionado con sus prácticas en la proporción de loncheras de los alumnos de la fase inicial”. La población incluyó 1286 cuidadores de estudiantes de la fase inicial en escuelas Quintile 5 de Bloemfontein, Sudáfrica. Concluyeron que 73.1 % de las madres tuvieron un nivel educativo alto y 55.6% nivel bajo; por lo tanto, confirman que los conocimientos de madres sobre refrigerio saludable son deficientes (21).

Nacionales

Por otro lado, Camajapura, exploró “Intervención Educativa sobre loncheras saludables a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la institución educativa inicial N° 207 José Antonio encinas – puno”, fue pre experimental, longitudinal y correlacional, conformado por 19 madres de preescolares; como resultado informó que el nivel de conocimientos de madres en el pre test fue 47.3% bueno, post test 89.4% muy bueno y el 10.5% bueno. Concluyeron que la intervención-educativa mejoró el conocimiento en elaborar la lonchera por parte de las madres (17).

Según Rojas, realizó una investigación sobre “Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y características de la lonchera saludables de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 913 Shilla Moyococha – Cajamarca”. La muestra estuvo

conformada por 37 madres y 37 loncheras de los niños. El estudio es correlacional, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental de corte transversal. Resultados: En nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de las loncheras 56.8% alcanzó nivel medio, y 32.4% bajo. Al valorar las características de las loncheras se observó que 100% son no saludables; finalmente se concluye que el mayor nivel de conocimientos de las madres alcanzados es medio y 100% de loncheras no saludables (22).

Mientras que Cerda y Córdova, realizaron una investigación “Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas”. Fue de diseño experimental; participaron 66 padres. Utilizaron una encuesta de pre y post test, a su vez usaron el análisis estadístico SPSS. Resultados: Antes del programa, 7.6% mostró nivel de conocimiento alto, 86.4% medio y 6.0% bajo; después del empleo del proyecto, se obtuvo 100% de conocimiento en padres de familia, asimismo no hubo nivel medio ni bajo (23).

Según Alvarado realizó un estudio con el propósito de indagar sobre “Nivel de conocimiento y la actitud de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial Nicrupampa, Huaraz-Perú”, fue no-experimental, transversal y correlacional; 416 madres de niños pre-escolares y 62 madres; el 79% presentó conocimientos altos sobre loncheras-saludables y 98% actitud favorable; concluyó la existencia relacional baja entre conocimientos y actitud materna sobre refrigerios saludables (24).

2.2. Bases teóricas

Lonchera (refrigerio) escolar

Busca complementar las comidas principales, sin reemplazarlas y así satisfacer necesidades nutricionales y energéticas. Este aportar debe ser entre 10 y 15% de los requerimientos energéticos del niño, permitiendo así que pueda llevar a cabo eficazmente sus actividades físicas y académica (25).

Etapa del preescolar

Abarca edades entre 3 y 5 años. Este periodo marca el comienzo de educación formal del niño, lo que conlleva un aumento en la energía requerida. Esto se debe no solo al proceso de aprendizaje y desarrollo psicomotriz, sino también al mayor nivel de actividad física; por tanto, es importante ajustar la alimentación para satisfacer la necesidad nutricional a esta nueva etapa (26).

Problemas nutricionales:

Tenemos: desnutrición crónica, anemia, obesidad y carencia de micronutrientes; todo ello compromete la salud infantil futura. Es ampliamente reconocido que la alimentación de los niños desempeña un papel crucial en su crecimiento tanto físico y mental; esto a su vez tiene un impacto significativo en las condiciones socioeconómicas de un país (27).

Lonchera saludable en niños preescolares

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente (28).

Tabla A. Caracterización de lonchera escolar saludable y no saludable

Alimento	Definición
Agua, bebida natural Fruta Componente adecuado (sin salsas, cremas, ají y productos bajos en azúcar y sal)	Saludable
Bebida artificiales o procesados con alto contenido de azúcar y sal. Leches saborizadas con alto contenido de azúcar. Complemento: productos preparados con salsas cremas o ají, Productos envasados azucarados o salados Productos de panificación y galletería con alto contenido de azúcar y sal.	No saludable

Fuente: Elaborado por Lic. Doris Álvarez, Dongo. (2015).

Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013. *Lima – Perú.*

Importancia de la lonchera saludable

Proporcionar al organismo sustancias nutricias requeridas por el escolar, durante su jornada escolar. Debemos recordar que los productos destinados a las escuelas deben ser variados, fácil de digerir y preparar, además se debe incluir bebidas naturales para prevenir la deshidratación en los escolares (29).

Beneficios de una lonchera saludable

- Promueve hábitos alimentarios apropiados.
- Incentiva la reflexión sobre alimentación saludable.
- Brinda nutrientes para un crecimiento adecuado.
- Fomenta el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez (30).

Características de una lonchera saludable:

- Inocuidad:** Necesario manejar la comida cuidadosamente, para evitar que puedan convertirse en agentes contaminantes. Igual de relevantes es considerar cuidadosamente los recipientes a emplear, pues deben ser los adecuados para mantener la frescura de la comida durante la jornada escolar (30).
- Practicidad:** La elaboración de alimentos debe ser rápido y fácil para asegurar su perfecta condición en la colocación de loncheras. En cuanto a los envases, es esencial asegurar que deben ser herméticos e higiénicos para permitir un transporte sencillo para los niños (30).
- Variedad:** La creatividad y variedad en las presentaciones de alimentos saludables y nutritivos resultan ser un método efectivo para incentivar su consumo, ya sea a través de la elección de colores, textura o combinaciones. Por consiguiente, es fundamental planificar la lonchera con antelaciones para asegurarnos de contar con todos los alimentos adecuados y así poder preparar una lonchera saludable (30).
- Idoneidad:** El refrigerio debe planificarse según edad, actividad física y tiempo que se encuentra fuera del hogar. Por ejemplo, para los preescolares de (2 a 5 años), se recomienda que el refrigerio aporte alrededor de 200 kcal energía (30).

Preparación de loncheras

Ministerio del Ambiente sugiere que una lonchera sea nutritiva, variada y atractiva; para lograr este objetivo, es posible aprovechar la diversidad biológica de nuestro país, que ofrece abundantes opciones con productos locales; al combinarlos en una dieta equilibrada, se convierten en un preciado complemento para prevenir y combatir problemas de salud nutricional, como la obesidad, la anemia y la desnutrición crónica (31).

Composición de la lonchera escolar:

Se tomó en cuenta el diseño sugerido por el Ministerio de Salud para categorizar los alimentos del refrigerio escolar en tres categorías principales: bebida, fruta y complemento, considerándose esta categoría como una “composición básica adecuada”. Así mismo se consideró como agrupación básica inadecuada aquellas que no cumplieran con esta característica, es decir, que no incluían los componentes de bebida, fruta y complemento o se añade adicionalmente el componente de golosina (16).

Tabla B. Composición del refrigerio escolar

Agrupación	Definición
Bebida, fruta y complemento	Composición básica adecuada
Otras agrupaciones:	
Bebida, fruta, componente y golosina	
Bebida, componente y golosina	
Bebida, fruta y golosina	
Bebida y golosina	
Bebida	
Bebida y fruta	Composición básica inadecuada
Bebida y complemento	
Fruta	
Fruta y complemento	
Complemento	
Golosina y fruta	
Golosina y complemento	
Golosina	

Fuente: Elaborado por Lic. Doris Álvarez, Dongo. (2015).
Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013. Lima – Perú.

Consideraciones para elaborar loncheras saludables:

Grupos de alimentos sugeridos para la elaboración de las loncheras saludables: (Álvarez 2013) (16).

Tabla C. Consideraciones para preparar loncheras saludables

Grupo de alimentos	Alimentos Saludables
Grupo 1: Cereales, tubérculos y menestras	Cereales integrales: maíz cancha, trigo, cebada, avena, centeno, granos andinos (quinua, kiwicha y cañahua), con bajo contenido de azúcar, sal y/o grasa.
	Productos de panificación: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan integral, pan francés.
	Productos de galletería, preparados con harina integral, con bajo contenido en sal y azúcar, sin rellenos, ni baños de crema.
	Tubérculos sancochados: Papa, camote, yuca, pituca, arracacha, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, dale dale, uncucha, entre otros.
	Menestras sancochadas o tostadas: tarwi o chocho, habas, con bajo contenido de azúcar, sal y aceite.

Grupo 2: Verduras	Verduras crudas o cocidas, sin cremas, previamente lavadas y desinfectadas.
Grupo 3: Frutas	Frutas frescas y limpias. Frutas secas: guindones, huesillos, higos, pasas, orejones, sin adición de azúcar.
Grupo 4: Lácteos y derivados	Leche y yogurt descremado, con bajo contenido de azúcar, libre de saborizantes y colorantes según sea el caso. Quesos frescos bajos en sal y grasas.
Grupo 5: Carnes, pescados y huevos	Carnes magras, sin piel y grasa visible: Pescado, pollo, ternera, alpaca, pavo, sajino, majaz, cuy, conejo. Todos con bajo contenido de sal. Huevos.
Grupo 6: Azúcares	Este grupo es rico en calorías, pero pobre en nutrientes, lo conforman el azúcar de mesa, miel de abeja, jarabes, panela, chancaca, miel de caña. También los productos elaborados (galletas, leche condensada, gaseosas, jugos envasados, golosinas, chocolates, helados, mermeladas, postres, etc.) Por ello, se recomienda limitar su consumo en los refrigerios escolares.
Grupo 7: Grasas	Preparaciones hechas con aceite vegetal al natural: maíz, girasol y soya, oliva, entre otros Frutos secos y semillas oleaginosas: maní, pecanas, nueces, castañas, almendras, chía, sacha inchi, linaza, ajonjolí, al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.

Fuente: MINSA/DGPS/DES - INS/CENAN

Teoría del cambio de comportamiento:

El desarrollo de programas educativos nutricionales exige el entendimiento de conceptos y teorías vinculados al proceso de educación en salud. Las teorías del cambio de comportamiento ofrecen un fundamento de comprensión y actúa en la conducta de las personas; de igual forma, contribuye a entender el tipo de comportamiento a los que se busca alcanzar mediante diversas técnicas, fundamentadas en distintas disciplinas, que posibilita el análisis de los elementos humanos y sociales; además, diseñar soluciones concretas.

Dos conceptos importantes controlan las teorías cognitivas del comportamiento en el nivel interpersonal:

- La conducta se percibe a través del conocimiento, o sea, lo que conocemos y lo que pensamos influye en la forma en que actuamos.
- El saber es imprescindible, pero no basta para generar modificaciones en la conducta. Las percepciones, sentimientos, motivación, aptitudes y factores del entorno social (32).

Modelo Trans-Teórico

El modelo trans-teórico incorpora principios de cambio de comportamiento de las teorías de intervención psicológica más destacadas en la disciplina hasta ahora. Se le denomina también modelo de etapas de cambio debido a que ha sido el elemento que ha captado más atención. Explica la transformación de conducta como un proceso, y no como un suceso, donde los individuos atraviesan cinco fases, considerando la motivación, las demandas de información y la autoeficacia (33).

Etapas del cambio:

a) Pre-contemplación: Sin intenciones de llevar a cabo una acción a corto plazo. La teoría considera alrededor de seis meses como punto de partida para tener la intención de realizar algo (33).

b) Contemplación: Considerar modificar un comportamiento específico a medio plazo, o en los seis meses (33).

c) Preparación: Objetivo de implementar acciones para modificar un comportamiento a corto plazo (33).

d) Acción: Ya los involucrados han modificado ciertas costumbres que reflejan su anhelo de transformación. La conducta ha persistido por menos de seis meses (33).

e) Mantenimiento: Ya se han implementado modificaciones importantes y el comportamiento es un componente esencial de la vida diaria del individuo. Se calcula que un comportamiento persiste si ha permanecido inalterable durante más de seis meses (33).

f) Terminación: En esta fase, el individuo ha alterado completamente su conducta y puede conservar dicha conducta en diversas circunstancias. A pesar de estar expuesto a estímulos o situaciones emocionales que anteriormente causaban la recaída, la conducta persiste (33).

Aprendizaje:

Se trata del proceso biológico y psicológico de la corteza cerebral; estos mecanismos, mediados por el razonamiento, traslada a la persona a la adaptación de actitud, habilidad, inteligencia e información, así como las formas de conducta, según vivencias en relación con el entorno exterior, con el fin de ofrecer respuestas apropiadas. La naturaleza del ser humano se compone por tres elementos esenciales: su aspecto biológico, psicológico y social. Durante su desarrollo de aprendizaje, se produce una interacción. Esta relación es fundamental para que el sujeto pueda modificar su comportamiento y adaptarse de manera apropiada a las exigencias del entorno que le rodea. No obstante, solo se puede considerar que ha habido un verdadero “aprendizaje” cuando el cambio logrado perdura en el tiempo, y para ello, la práctica es esencial (34).

Intervención educativa:

Conjunto de acciones motivadoras, pedagógicas, metodológicas y evaluativas efectuadas por agentes, con el fin de implementar un programa establecido anteriormente. Tiene como propósito ayudar al grupo a lograr alcanzar las metas propuestas en el programa. Cualquier intento de renovar la realidad educativa debe comenzar con una reflexión profunda sobre el tipo de intervención que se está considerando (35).

Sesión Educativa:

MINSA (36) dice:

“Actividad considerada como la organización básica, lógica y secuencial de situaciones de aprendizaje, dosificando para la adquisición de capacidades. Responde al desarrollo de un programa, unidad o módulo de aprendizaje.

Es necesario tener en cuenta cuando se selecciona esta modalidad de actividad educativa:

- Los participantes deben tener intereses comunes.
- El número de participantes no debe superar los 15.
- El promedio de horas duración debe ser de 45 a 60 minutos” (pág., 27).

Sesión demostrativa:

Villar y Lázaro dicen: “Es una actividad educativa en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada, según las necesidades nutricionales de la niña y niño menor de 3 años, de la gestante y en la mujer que da de

lactar, a través de una participación activa y un trabajo grupal. La sesión demostrativa hace uso de la metodología denominada “aprender haciendo (pág., 12).” (37)

Importancia en una sesión demostrativa

- Promoción del uso de alimentos nutritivos disponibles en cada lugar.
- Descubrir las bondades de tener la dieta equilibrada, variada.
- Aprender a elaborar variedad de alimentos nutritivos con alimentos locales.
- Comprender que el riesgo de anemia y desnutrición se debe reducir.
- Adoptar buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos (37).

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El estudio fue de diseño pre- experimental porque al mismo grupo evaluado antes, se le vuelve a evaluar después de la intervención; fue de tipo longitudinal ya que se evaluó en más de un momento. Prospectivo debido a que recoge información basal, hace una intervención educativa y luego se vuelve a medir a fin de evaluar si hay un cambio de comportamiento (38).

3.2. Población y muestra

La población se conformó por 140 responsables de la preparación de la lonchera escolar de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla.

3.2.1. Tamaño de la muestra

Se contó con 113 padres de familia (madres, padres y abuelos) responsables de la preparación de la lonchera escolar de niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla, para ello se usó la fórmula de Murray y Larry 2025.

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

Significado:

n = Tamaño de muestra buscado.

N = Población (número de hogares)

Z_{α}^2 = Parámetro estadístico que depende del nivel de confianza (95%).

p = probabilidad que ocurra el evento a estudiar.

q = probabilidad que no ocurre el evento a estudiar.

d^2 = error de estimación máximo aceptado (5%).

Donde:

N = 140

$Z_{\alpha}^2 = 1.96$

p = 0.5

q = 0.5

$d^2 = 0.05$

n=113

3.2.2. Selección del muestreo

En relación al muestreo que se utilizó, fue a través del método aleatorio simple. De una población se escoge al azar el número de individuos necesario para concluir la muestra necesaria a estudiar (39); para ello se utilizó las listas de los alumnos de la institución educativa, excluyendo por sorteo 9 alumnos de cada uno de los grados (27 en total) quedando 113 tal como se ha establecido en el tamaño de la muestra.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Responsable de la preparación de la lonchera, cuyos niños asisten regularmente a la Institución Educativa.
- Responsable de la preparación de la lonchera con disponibilidad para asistir a las acciones educativas.
- Responsable de la preparación de la lonchera cuyos niños lleven lonchera escolar.

Criterios de exclusión

- Responsable de la preparación de la lonchera que no desean participar.
- Responsable de la preparación de la lonchera, cuando el padre no haya firmado el consentimiento informado.
- Responsable de la preparación de la lonchera que desean retirarse de las charlas por cualquier motivo.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Variables principales

Variable dependiente

a) Lonchera escolar: Los contenidos de una lonchera escolar son los componentes principales: componente sólido, bebida y fruta (16,40).

- **Adecuado:** Cuando cumple con los tres elementos de manera adecuada, es decir, componente sólido adecuado, bebida adecuada y fruta.
- **Inadecuado:** Cuando incumple al menos alguno de los componentes.

Componentes

b) Componente sólido:

- **Saludable:** Cuando está elaborado a base de “pan, camote, olluco, choclo u otro alimento, dependiendo de las zonas de nuestro país, son alimentos energéticos y siempre acompañado de una proteína, tales como, queso, pollo, sangrecita, atún, entre otros, estos son los alimentos formadores.” Debe estar sin cremas (mayonesa, mostaza, etc.) ni ají; bajo en azúcar y sal. (discolonchera escolar).
- **No saludable:** Cuando la preparación es distinta de la definición de saludable o con contenido de cremas o ají, productos envasados, etc.; chizitos, snacks (papitas, camote, plátano, fritos, etc.), embutidos (tipo hot dog, mortadela, salchicha, chorizo, etc.), galletas rellenas, galletas (rellenas, dulces y saladas), cereales con chocolate, golosinas (como mashmelos, caramelos, gomitas, tortas, etc.) (41,42).

c) Bebida:

- **Saludable:** Cuando la lonchera contenía jugo de fruta, refresco, agua o infusiones.
- **No saludable:** Cuando la lonchera contenía bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas o jugos con colorantes y azúcares (16).

d) Fruta:

- **Si:** Cuando la lonchera contenía alguna fruta.
- **No:** Cuando la lonchera no contenía fruta Álvarez (16).

Variable independiente

e) Intervención educativa

Consiste en todas las acciones motivacionales, pedagógicas, metodológicas y de evaluación que llevan a cabo quienes intervienen, ya sean agentes institucionales o individuales, con el fin de aplicar un programa previamente planificada (35). Se compara antes y después de la intervención.

- Antes: Previo al inicio de la intervención educativa (basal).
- Después: Al término de la intervención educativa (final).

Variables complementarias (intervenientes)

Encargado de preparar la lonchera: En relación con el niño.

- Mamá: Mujer en relación con sus hijos.
- Papá: Varón que ha engendrado uno o más hijos.
- Abuela: Respecto de una persona, padre o madre de su padre o de su madre.

Sexo: En relación con el niño.

- Masculino: Perteneciente al varón.
- Femenino: Perteneciente a la mujer.

Edad:

De la persona encargada de la preparación de la lonchera:

- 21 a 25 años: Es la etapa de la vida adulta.
- 26 a 30 años: Es la etapa de la vida adulta.
- 31 a 35 años: Es la etapa de la vida adulta.
- 36 a 40 años: Es la etapa de la vida adulta.
- Más de 40 años: Es la etapa de adultez media.

Estado civil:

- Soltero/divorciado: Persona que no se ha casado / Persona que se ha divorciado legalmente de su cónyuge.
- Casado: Una persona que ha contraído matrimonio.
- Conviviente: Persona que convive y mantiene una relación matrimonial con otra sin estar legalmente casados.
- Viudo: Persona que ha perdido a su cónyuge por muerte.

Seguro de salud:

- EsSalud: Seguro Social de Salud.
- FFAA/PNP: Fuerzas Armadas / Policía Nacional del Perú.
- SIS: Seguro Integral de Salud.
- No tiene: No tiene ningún seguro de vida.

Nivel educativo: (de la persona que prepara la lonchera)

- Primaria: Primera etapa del sistema educativo.
- Secundaria: Enseñanza intermedia del sistema educativo.
- Superior técnico: Programas de estudio de corta duración (Instituto).
- Superior universitario: Programas de estudio de larga duración (universidad).
(Fuente: RAE)

Grado de estudio: En relación al niño.

- 3 años: Edad de etapa preescolar.
- 4 años: Edad de etapa preescolar.
- 5 años: Edad de etapa preescolar.

Actividad laboral: En relación a la persona que prepara la lonchera.

- Trabajo dependiente: Persona que se encuentra con la supervisión y dependencia de un empleador para realizar tareas específicas.
- Trabajo independiente: Persona que se realiza por cuenta propia, sin depender de otro.
- Empleador: Persona que ofrece trabajo a una persona.
- Trabajador familiar no remunerado: Persona que presta sus servicios en un negocio o empresa, pero no recibe remuneración.
- Buscando trabajo: Hacer lo necesario para conseguir un empleo
- Quehaceres del hogar: Persona que realiza tareas domésticas.
- Estudiante:
Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos**Estrategia de coordinación:**

La coordinación fue realizada con la dirección de la Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla, la cual se presentó el protocolo, donde se explicó el motivo de la investigación con el fin de obtener una autorización para poder recolectar los datos.

Luego de obtener el permiso de dirección, realizamos la coordinación con las profesoras y auxiliares para realizar la selección de los sujetos, luego a ellos se envió por agenda invitaciones para la participación de padres a las sesiones-educativas. Se realizó el chequeo de contenido de las loncheras escolares.

Se informó a los participantes sobre el estudio, respondiéndose las dudas y se entregó el consentimiento para su autorización.

Luego a ello se realizó la intervención educativa (refrigerios saludables) que fue conformada por 4 sesiones educativas en un mes (1 por semana).

Finalmente se volvió a chequear el contenido de las loncheras escolares.

Para evaluar el contenido de la lonchera

La técnica empleada consistió en la observación, complementada por un cuestionario estructurado que incluye un listado de alimentos. El contenido de lonchera escolar fue seleccionado siguiendo las recomendaciones de alimentos permitidos para su expendio en los quioscos escolares de acuerdo a la Normatividad peruana (R.M 908-2012 MINSA) que incluye una fruta, una bebida sin azúcar o de bajo contenido de azúcar y un complemento saludable con bajo contenido de azúcar, sal y aceite (preparaciones sin salsas, cremas ni ají) y lonchera no saludable, aquella que contiene una bebida (artificiales o procesadas con alto contenido de azúcar o leche saborizada) o complemento no saludable (preparaciones con salsas cremas o ají; productos envasados azucarados o salados; productos de panificación y galletería con alto contenido de azúcar y sal) o añade golosinas o aísla la fruta (43).

Instrumento: Se aplicó la encuesta con datos del estudiante, observación de alimentos que se encontraban en sus loncheras. Tarqui y Álvarez dicen que, “Previo a la aplicación del cuestionario se realizó un juicio de expertos y una prueba piloto, para evaluar la comprensión y aplicación del cuestionario en campo” (4).

Para la intervención educativa

Para la elaboración de las sesiones de aprendizaje se realizó con la estructura del “Currículo Nacional de la Educación básica regular” – MINEDU.

Para los talleres educativos sobre loncheras saludables, se usó el “Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición saludable”; adaptadas de acuerdo al estudio de investigación.

Validación del Instrumento: Fue validado por un grupo de directoras con más de 8 años de experiencia en el ámbito de educación, no fue documentado.

Método: “Sesión educativa y sesión demostrativa”.

Técnica: “Participativa”

Ámbito de intervención: Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla.

Duración del evento:

1 mes (1 sesión por semana)

Cada sesión duró 45 minutos incluyendo dinámicas.

Lugar del evento: Institución Educativa Inicial N° 144 – Ventanilla.

Población beneficiaria:

Madres de familia de niños de 3, 4 y 5 años que acuden a la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla.

Metodología:

Métodos y técnicas:

- Mesa redonda.
- Lluvia de ideas.
- Trabajo grupal.
- Demostraciones.

Medios y materiales:

- Rotafolio.
- Tríptico (de los temas expuestos)
- Equipo multimedia.
- Equipo de sesión demostrativa.

Sandoval y Salvatierra (4) detallan para una:

SESIÓN EDUCATIVA:

Estructura del módulo de la sesión educativa:

El módulo consta de tres unidades, las cuales tiene una duración mínima de 45 minutos y un máximo de 60 minutos.

Las unidades desarrolladas en el módulo son:

A. UNIDAD I:

Alimentación saludable (conceptos básicos):

- Definición: crecimiento y desarrollo.
- Alimentación: importancia del crecimiento y desarrollo del preescolar.

- Conceptos de: Alimentación, nutrición, nutrientes, alimentos.
- Definición de alimentación saludable.
- Problemas nutricionales: Desnutrición, obesidad, anemia,

B. UNIDAD II:

Lonchera saludable en el preescolar:

- Definición de Lonchera.
- Importancia de la lonchera saludable en el preescolar.
- Como debe ser la lonchera saludable en el preescolar.
- Ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos y líquidos.
- Beneficios de la lonchera saludable en el preescolar.
- Características de los alimentos en una lonchera saludable en el preescolar.

C. UNIDAD III:

- Preparación de lonchera saludable:
- Contenido de la lonchera saludable.
- Importancia de la lonchera escolar.
- Composición adecuada e inadecuada en la lonchera.
- Consideraciones para elaborar lonchera saludable en el preescolar.
- Como armar una lonchera saludable.
- Alimentos prohibidos para la lonchera en el preescolar.
- Lavado de manos: (como lavarse las manos, cuando lavarse las manos y porque lavarse las manos)

SESION DEMOSTRATIVA

Para la sesión demostrativa “Aprender haciendo”, se usó la metodología del documento técnico de sesión demostrativa (37).

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Después de recopilar los datos, se realizó la base de datos en una hoja de cálculo, luego construyó el diccionario de variables. Seguidamente, se exportó al software estadístico Stata. Se realizó tanto el análisis descriptivo como inferencial.

Análisis Descriptivo.

Se exploró la base de datos para determinar la naturaleza de las variables (si son categóricas o numéricas), después se procedió al etiquetado de las variables, para hacer más sencillo el procedimiento de los datos para las variables cualitativas se usó tablas de frecuencias, para las numéricas se utilizó media y desviación estándar.

Análisis Inferencial.

Este tipo de análisis se determinaron la relación entre variables, para ello se utilizan pruebas estadísticas, dependiente de la naturaleza de las variables, las cuales dependen del nivel de confianza, este se determina por un valor llamado p-value, el cual por consenso es de 0.05. Para asociar variables cualitativas se usó la prueba estadística Chi cuadrado de McNemar para determinar la diferencia en el contenido de loncheras antes y después de la intervención.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas:

- Trabajo original, ya que no se halló antecedentes similares en el ámbito nacional.
- Mide el cumplimiento del suministro de loncheras saludables en la referida institución educativa tanto antes como al finalizar la intervención.
- Se desarrolló una intervención educativa a fin de promover una alimentación saludable.
- Es de bajo costo.

Limitaciones:

- Los resultados tendrán validez únicamente para el ámbito declarado (Institución Educativa Inicial N° 144), no pudiendo extrapolarse a otros ámbitos.

3.7. Aspectos éticos

Respeto a la confidencialidad y política de protección de datos

Previamente se brindó información sobre procesos, objetivos, beneficios, inconvenientes; manifestando confidencialidad y solo para la investigación.

Respeto de la privacidad

Respetando la disponibilidad que tuvieron los participante para la realización de las encuestas y la asistencia al programa educativo.

La opción de retirarse en el momento oportuno; respetando así su autonomía.

No discriminación y libre participación

Todas las personas tenían la misma probabilidad de participar a las sesiones educativas.

Consentimiento informado

Para realizar previo estudio obtuvimos la autorización de la institución Educativa Inicial, a su vez el permiso de los padres de familia participantes con la finalidad de hacer conocer a de los procedimientos, estará basada en datos e historias reales que ellas mismas nos lo proporcionarán por ende es obligatoria la existencia de este documento para la seriedad de su propósito.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Tabla 1.1 Características sociodemográficas de los participantes del estudio

Variable	Categorías	n	%
Encargado de la preparación de la lonchera	Mamá	107	94.69
	Papá	3	2.65
	Abuela	3	2.65
Sexo	Masculino	3	2.65
	Femenino	110	97.35
Edad	21 a 25 años	30	26.55
	26 a 30 años	31	27.43
	31 a 35 años	23	20.35
	36 a 40 años	16	14.16
	más de 40 años	13	11.5
Estado civil	Soltero/divorciado	16	14.16
	Casado	27	23.89
	Conviviente	68	60.18
	Viudo	2	1.77
Seguro de salud (niño)	ESSALUD	28	24.78
	FFAA/PNP	1	0.88
	Seguro integral de salud (SIS)	73	64.6
	No tiene	11	9.73
Nivel educativo (del preparador de la lonchera)	Primaria	10	8.85
	Secundaria	81	71.68
	Superior técnico	18	15.93
	superior universitario	4	3.54
Grado que cursa el niño	3 años	35	30.97
	4 años	40	35.4
	5 años	38	33.63
Actividad laboral	Trabajo dependiente	7	6.19
	Trabajo independiente	22	19.47
	Empleador	9	7.96
	Trabajador familiar no remunerado	2	1.77
	Buscando trabajo	4	3.54
	quehaceres del hogar	67	59.29
	Estudiante	2	1.77

En la tabla 1.1, se puede observar datos demográficos donde el 94.69% de las personas que preparan la lonchera son madres de los niños, el 2.65% fueron papás y abuelitas respectivamente, con respecto al sexo se observa que el 97.35% fueron femenino y el resto masculino, así mismo, el 27.43% estuvo conformada por un rango de edad de 26 a 30 años, así mismo se encontró que el 60.18% convivían con su pareja y el 23.89% eran casadas, por otro lado, con respecto al seguro de salud el 64.60% tienen SIS y 24.78% tiene EsSalud; así mismo, el 71.68% tiene secundaria completa y el 15.93% de tiene superior técnico; finalmente, el 59.29% se dedican en los quehaceres del hogar (ama de casa) y el 19.47% tiene trabajo independiente.

Tabla 1.2 Características de la vivienda

Variables sobre características de la vivienda	n	%
Principal material de construcción de Paredes		
adecuado	62	54.87
inadecuado	51	45.13
Principal material de construcción de techo		
adecuado	52	46.02
inadecuado	61	53.98
Principal material de construcción de piso		
adecuado	7	6.19
inadecuado	106	93.81
Fuente de abastecimiento de agua		
red pública	104	92.04
comunitario	9	7.96
Sistema de eliminación de excretas		
red pública	109	96.46
otro	4	3.54
Hacinamiento		
si	27	23.89
no	86	76.11

En la tabla 1.2 se observa las características de la vivienda, respecto de las paredes, en el 54.87% de caso era adecuado, el 46.02% tenía techos adecuados, el piso era adecuado en el 6.19% de hogares; el 92.04% tenía fuente de abastecimiento de agua de red pública, el 96.46% de hogares contaba con sistema de eliminación de excretas conectado a la red pública, el 23.89% de hogares presentó hacinamiento (más de 3.5 personas por dormitorio).

Tabla 1.3 Tenencia de artefactos

Artefactos	n	%
Tiene teléfono fijo		
tiene	30	26.55
no tiene	83	73.45
Tiene refrigeradora		
tiene	76	67.26
no tiene	37	32.74
Tiene computadora		
tiene	21	18.58
no tiene	92	81.42
Tiene lavadora		
tiene	39	34.51
no tiene	74	65.49

En la tabla 1.3 se puede observar datos sobre la tenencia de algunos artefactos de uso frecuente; el 73.45% no tenían teléfono fijo, el 32.74% carecía de refrigeradora, el 81.42% no contaba con computadora y 65.49% no tenía lavadora.

Tabla 2. Características del contenido de la lonchera escolar (antes y después de la intervención)

variables	Categorías	Antes		Después		Variación	
		n	%	n	%	N	%
Componente sólido	saludable	63	55.75	99	87.61	+36	31.86
	no saludable	50	44.25	14	12.39	-36	31.86
Bebida	saludable	97	85.84	109	96.46	+12	10.62
	no saludable	16	14.16	4	3.54	-12	10.62
Fruta	si	86	76.11	107	94.69	+21	18.58
	no	27	23.89	6	5.31	-21	18.58

En la Tabla 2, Se muestra sobre las prácticas de los padres de familia, antes de la intervención educativa los niños en un 44.25% traían en su lonchera la composición sólida “no saludable”, así mismo, el 14.16% de los niños no llevaban una bebida saludable, el 23.89% de los padres de familia no enviaban fruta en la lonchera. Luego de la intervención educativa, la categoría saludable se incrementó a 87.61, 96.46 y 94.69% en componente sólido, bebida y fruta respectivamente, evidenciando una mejora sustantiva.

Tabla 3. Efecto de la intervención educativa en la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144 Ventanilla

Lonchera		Después						p-valor **
		Inadecuado		Adecuado		Total		
		Nº	%	Nº	%	Nº	%	
	Inadecuado	18	15.93	55	48.67	73	64.60	0.000
Antes	Adecuado	1	0.88	39	34.51	40	35.40	
	Total	19	16.81	94	83.18	113	100.00	

** Chi cuadrado de McNemar

La intervención educativa tuvo un efecto importante en la formulación de loncheras escolares, de las 73 persona que al principio elaboraron una lonchera inadecuada, al final 18 mantuvo su condición, pero 55 mejoraron; así también al principio 40 casos mostraron una lonchera adecuada; de ellos al final 1 mantuvo la condición de inadecuado mientras que 39 pasaron a lonchera adecuada. Aplicando la prueba estadística Chi cuadrado de McNemar, se obtuvo un p-valor de 0.000 que significa que la intervención educativa tuvo un impacto favorable en la mejora de las loncheras escolares.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

El contenido de la lonchera escolar se desagregó en 3 componentes, (componente sólido, bebida y fruta); luego de la intervención, la categoría “saludable” del componente sólido se incrementó, en bebida también se incrementó y en el caso de frutas hubo un aumento en la incorporación. Para asociar el impacto de la intervención se aplicó la prueba estadística Chi cuadrado de McNemar, se obtuvo un p-valor de 0.000 que significa que la intervención educativa tuvo un impacto favorable en la mejora de las loncheras escolares (pasando de 35.40% al principio a 83.18% al final de la intervención).

Respecto de la composición de la lonchera escolar, resultados similares fueron hallados por González et al., evidenció el aumento en el consumo de frutas y verduras (45); Roush et al., mostró un aumento en el consumo de frutas y verduras en niñas (46); Prado et al., señaló un aumento de la preferencia de frutas y verduras en el almuerzo escolar (47); De Oliveira et al., se evidenció en el aumento en consumo de frutas (48).

Respecto al impacto de la intervención educativa, hallaron resultados similares (7), quien investigó “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera - Lima.” En dicho estudio se observó que antes de la intervención educativa, el 30% de madres conocen y practican sobre preparación y tipo de alimentos que debe contener la lonchera. Finalmente, después de la participación del programa el 70% de madres, incrementaron los conocimientos y prácticas (7); asimismo Bonilla, en el estudio con el propósito de evaluar el efecto de una intervención educativa sobre la preparación de la lonchera en preescolares, evidenció una mejora sustantiva en la preparación de 4.66 a 4.83 respectivamente (14); en su estudio Alva y Sánchez buscaron medir el impacto del programa Nutri-lonchera en 180 preescolares de Trujillo, al principio de la intervención el 71,3% de niños portaban una lonchera no saludable, al término logró que el 80,1% porten una lonchera saludable. Existe un impacto significativo en la inspección de las loncheras ($Z=15,928$; $p=0,001$) y el nivel de conocimiento de los apoderados ($Z=60,654$; $p=0,001$) después de la implementación del programa “Nutri-Lonchera” (49).

5.2. Conclusiones

- La intervención educativa fue efectiva, ya que se mejoró la categoría saludable en cada uno de los componentes de la lonchera escolar entre el principio y después de la intervención educativa.
- La intervención educativa también logró un efecto favorable en cuanto a la calificación general de la lonchera escolar luego de la intervención educativa.

5.3. Recomendaciones

- Implementar en los colegios talleres prácticos sobre preparación correcta de loncheras y de esa manera educar a las madres sobre alimentación saludable.
- Trabajar conjuntamente con el centro de salud y personal de la institución para capacitar sobre temas de salud y nutrición.
- Introducir sesiones de aprendizaje con los estudiantes sobre una alimentación balanceada y la importancia de traer y consumir una lonchera saludable.
- Efectuar estudios parecidos en población grandes, con la finalidad de averiguar problemáticas en el ámbito de la variable a estudiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mamani P. Sesiones educativas en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa-Azángaro, Puno-Perú [tesis]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). El 43,1% de la población de 6 a 35 meses de edad sufrió de anemia en el año 2023 [Internet]. Lima: INEI; 2023 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-431-de-la-poblacion-de-6-a-35-meses-de-edad-sufrio-de-anemia-en-el-ano-2023-15077/>
3. Ministerio de Salud (MINSA). Modelo de Atención Integral Familiar: Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño [Internet]. Lima: MINSA; 2012 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1880.pdf>
4. Tarqui C, Álvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev Salud Pública. 2018;20(3):319–25. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325/es>
5. Díaz EN. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares – IEP N° 10432 Lajas, Cajamarca [tesis]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4818/TEISIS%20%20ELIS%20NOEMI%20DIAZ%20SILVA.pdf>
6. Ministerio de Salud (MINSA). Lonchera escolar contribuye al rendimiento físico e intelectual de la niña y niño escolar [Internet]. 2023 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/718949-lonchera-escolar-contribuye-al-rendimiento-fisico-e-intelectual-de-la-nina-y-nino-escolar>
7. Reyes M. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima [tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/05233bff-72f4-438b-b5f0-a579e19917f2/content>
8. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Educación alimentaria y nutricional basada en la escuela [Internet]. Roma: FAO; 2013 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
9. Huayllacayán Y, Mora L. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6059 Pachacútec [tesis]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2014. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5ab8e28b-1bd5-408e-8c97-27280c5c4d60/content>
10. Congreso de la República. Ley N.° 30021: Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes [Internet]. 2013 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>
11. Ministerio de Salud (MINSA). Decreto Supremo N.° 017-2017-SA: Reglamento de la Ley N.° 30021 [Internet]. 2017 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/189851/189343_DS_017-2017-SA.PDF20180823-24725-1gajie4.PDF
12. Ministerio de Salud (MINSA). Decreto Supremo N.° 012-2018-SA: Manual de Advertencias Publicitarias [Internet]. 2018 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://faolex.fao.org/docs/pdf/per188361.pdf>
13. Ministerio de Educación (MINEDU). Lineamiento para planificación, organización y desarrollo del III Concurso Nacional “Nuestras loncheras y quioscos saludables” [Internet]. Lima: MINEDU; 2015 [citado 2025 jul 25]. Disponible en:

- https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4078534/4-20151204-68_compressed-1.pdf.pdf
14. Bonilla M. Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar [tesis]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2015. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/63632031-1c65-4301-9628-4756e188cc20/content>
 15. Díez JJ, Galán I. Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid: resultados de la encuesta de nutrición infantil. Rev Esp Salud Pública. 2007;81(5):453–64. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v81n5/original1.pdf>
 16. Álvarez R. Lonchera escolar en estudiantes de nivel primario, Perú [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2013 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527674/Informe de Lonchera Escolar 2013.pdf>
 17. Camajapura DM. Intervención educativa sobre loncheras saludables a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N.º 207 José Antonio Encinas – Puno [tesis]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21409/Cama_Japura_Deysi_Margoth.pdf
 18. Cruz JL, Castillo A. Efecto de una intervención nutricional sobre el contenido de nutrientes de los refrigerios escolares en escuelas de educación pública de México.
 19. Castillo A, Torres J, et al. Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos. Perspect Public Health. 2022;142(1):38–46. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9607896/pdf/10.1177_17579759211062134.pdf
 20. Ipial N. Conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar–Carchi [tesis]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2021. Disponible en: https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRAB_AJO%20GRADO.pdf
 21. Hansen E. Se proporcionan desayunos y loncheras a los alumnos de la fase fundamental: ¿los cuidadores conocen y su actitud refleja sus prácticas? South Afr J Clin Nutr. 2021. [Documento no accesible en línea].
 22. Rojas SL. Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y características de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 913 Shilla Moyococha – Cajamarca [tesis]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/6852/TESIS%20DE%20SARITA%20LIZBETH%20ROJAS%20CARUAJULCA.pdf>
 23. Cerda F, Córdova M. Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas [tesis]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94576/Cerda_FFB-Cordova_MC-SD.pdf
 24. Alvarado SJM. Nivel de conocimiento y actitud de las madres sobre loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial Nicrupampa, Huaraz–Perú [tesis]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/105775/Alvarado_SJM%20-%20SD.pdf
 25. Instituto Nacional de Salud (INS). Instituto Nacional de Salud presenta recetario de refrigerios escolares saludables con más de 200 propuestas [Internet]. 2015

- [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/30634-instituto-nacional-de-salud-presenta-recetario-de-refrigerios-escolares-saludables-con-mas-de-200-propuestas>
26. Córdova L. Efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la IE Juan Pablito Kids. SMP [tesis]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. *[Documento no accesible en línea]*.
 27. Pajuelo MJ, Miranda J. La coexistencia de problemas nutricionales en niños menores de 5 años en el Perú 2007–2010. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2016;33(4):639–47. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000400005
 28. Valdivia N, Morán G, et al. Manual del kiosco y lonchera saludable [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2012 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/slideshow/manual-del-kiosco-y-lonchera-saludable/53520576>
 29. Siña EC, Valencia CC. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: Centro Educativo Particular Líder Ingenieros Uni, distrito San Juan de Lurigancho, Lima [tesis]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/1987/TITULO%20-%20Esperanza%20Cecilia%20Si%C3%B1a%20Ticona.pdf>
 30. Cahua VP, Yucra PH. Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del preescolar de las IEI N.º 275 Llavini e IEI N.º 224 San José, Puno [tesis]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2014. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/1846/Cahua_Puma_Veronica_Mercedes_Yucra_Pandia_Hilda.pdf
 31. Ministerio del Ambiente (MINAM). Conoce cómo preparar loncheras escolares saludables con los recetarios regionales del Ministerio del Ambiente [Internet]. 2024 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minam/noticias/915469-conoce-como-preparar-loncheras-escolares-saludables-con-los-recetarios-regionales-del-ministerio-del-ambiente>
 32. Peña A. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial "San Martín de Porres", Lima-Cercado [tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/bce6e12b-03b3-40fb-b5db-6dec6591f351/content>
 33. Wilches LM, Sánchez JE, et al. Síntesis de propuestas teóricas para la promoción de la salud desde una perspectiva multinivel [Internet]. Bogotá: Universidad de los Andes; 2005 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://epiandes.uniandes.edu.co/wp-content/uploads/CAMBIO-COMPORTAMENTAL.pdf>
 34. Díaz L. Estilos de aprendizaje. Rev Eidos. 2012;2(2):59–67. Disponible en: <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/eidos/article/view/88/81>
 35. Bentancourt L, López R, et al. Intervención educativa para el mejoramiento humano desde la cultura en los estudiantes de ciencias médicas. Rev Educ Med Super. 2021;13(2):108–22. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n2/2077-2874-edu-13-02-108.pdf>
 36. Ministerio de Salud (MINSA). Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible [Internet]. Lima: MINSA;

- 2011 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1782.pdf>
37. Villar J, Lázaro N. Documento técnico: Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil [Internet]. Lima: MINSA; 2013 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389808/Sesiones_demostrativas_de_preparaci%C3%B3n_de_alimentos_para_poblaci%C3%B3n_materno_infantil_Documento_t%C3%A9cnico_201320191016-26158-10jtnn.pdf
 38. Campbell DT, Stanley JC. Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social [Internet]. Salamanca: Universidad de Salamanca; 1963 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://knowledgesociety.usal.es/sites/default/files/campbell-stanley-disec3b1os-experimentales-y-cuasiexperimentales-en-la-investigac3b3n-social.pdf>
 39. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Int J Morphol. 2017;35(1):227–32. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
 40. Pérez J, Gardey A. Complemento – Qué es, definición, en la informática y en la biología [Internet]. 2022 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://definicion.de/complemento/>
 41. Ministerio de Salud (MINSA). Loncheras escolares deben tener tres componentes para ser saludables [Internet]. 2019 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras-escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables>
 42. Instituto Nacional de Salud (INS), Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN). School lunchbox disc. Alimentación escolar [Internet]. 2004 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/slideshow/manual-de-proyecto-de-lonchera-saludable/64045683>
 43. Ministerio de Salud (MINSA). R.M. N° 908-2012: Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas [Internet]. 2012 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/270212/241304_RM908_2012_MINSA.pdf20190110-18386-nni3xt.pdf?v=1547157909
 44. Sandoval F, Salvatierra J, et al. Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable: dirigido al personal de salud [Internet]. Lima: Ministerio de Salud (MINSA); 2014 [citado 2025 jul 25]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389727/M%C3%B3dulo_educativo_para_la_promoci%C3%B3n_de_la_alimentaci%C3%B3n_y_nutrici%C3%B3n_saludable_dirigido_al_personal_de_salud20191016-26158-5oddu4.pdf
 45. González CG, Zacarías I, et al. Evaluación de un programa de entrega de frutas con educación nutricional en escuelas públicas rurales de la Región Metropolitana, Chile. Rev Chil Nutr. 2014;41(3):243–9. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v41n3/art01.pdf>
 46. Rausch D, Kovalskys I, et al. Gender differences and a school-based obesity prevention program in Argentina: a randomized trial. Rev Panam Salud Publica. 2013;34(2):75–82. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2013.v34n2/75-82/en>
 47. Prado SD, Silva AA. Acciones de educación alimentaria y nutricional para escuelas: un informe de experiencia. Demetra (Rio J.). 2016;11(2):479–93. Disponible en: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16168>
 48. De Oliveira LL, Mendoza CG, et al. Application of nutrition education program: “Friday day fruit it? Is yes sirl!” Rev Cient Saúde. 2013;3(1):34–42. Disponible en: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/racs/article/view/2449/1505>
 49. Alva AJDC, Sánchez ADL. Impacto del programa nutricional “Nutri Lonchera” en preescolares de la IE N.º 252 “Niño Jesús” – Trujillo [tesis]. Trujillo: Universidad

César Vallejo; 2023. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/133093/Alva_AJDC-Sanchez_ADL-SD.pdf

ANEXOS

ANEXO N°1 HERRAMIENTAS DE RECOLECCION DE DATOS

ANEXO N°1.1 CUESTIONARIO DE HOGARES

“IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA EL EMPLEO DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 144 - VENTANILLA”

01. Ubicación geográfica A) Dirección de la vivienda:									
Calle/pasaje/jirón /avenida/carretera/camino	Sección/etapa/Zona/bloque	Condominio	Quinta o Edificio	Dpto.	Interior	Mz	lote	N°	piso
Comunidad/urbanizaciones/AAHH/barrio/ asociación de vivienda:	Referencia:								

Cuestionario de Hogares

02. Fecha de entrevista:			
	Día	Mes	Año
03. Nombres y apellidos del entrevistador(a): _____	04. Código de identificación : <input type="text"/>		
05. Nombres y apellidos del supervisor (a): _____	06. Código de identificación : <input type="text"/>		
07. Resultado de la encuesta:	<input type="text"/>		
1. Completa			
2. Rechazo			
3. Ausente			

Sección 200: Aspectos socioeconómicos

N°	Pregunta	Categorías y códigos	Pase
201	¿Cuál es el material (predominante) de las paredes de su vivienda?	Ladrillo o bloque de cemento..... 1 Piedra o sillar con cal o cemento..... 2 Adobe o tapia 3 Quincha (caña con barro) 4 Madera 5 Piedra con barro 6 Triplay..... 7 Estera8 Otro(Especifique)..... 77	
202	¿Cuál es el material (predominante) en los techos de su vivienda?	Concreto armado1 Madera.....2 Tejas.....3 Plancha de calamina, fibra de cemento o similares4 Caña o estera con torta de barro.....5 Paja, hojas de palmera, etc.6 Otro (Especifique).....77	
203	¿Cuál es el material (predominante) de los pisos de su vivienda?	Parquet o madera pulida.....1 Lamina asfáltica/ vinílico 2 Losetas, terrazos o similares 3 Madera (entablado)4 Cemento / falso piso..... 5 Tierra / arena 6 Otro (Especifique)..... 77	
204	¿Cuál es la fuente principal de abastecimiento de agua que utilizan en su hogar para tomar o beber?	Red Pública DENTRO de la vivienda.....1 FUERA de la vivienda pero dentro del edificio.....2 Pílon / grifo público.....3 Pozo en la casa/patio/lote 4 Pozo público.....5 Agua de superficie Manantial (puquio).....6 Río/acequia7 Agua de lluvia8 Camión tanque/aguatero.....9 Agua embotellada.....10 Otro (Especifique)..... 77	
205	¿Cuál es la fuente principal de abastecimiento de agua que utilizan en su hogar?	Red Pública DENTRO de la vivienda.....1 FUERA de la vivienda pero dentro del edificio.....2 Pílon / grifo público.....3 Pozo en la casa/patio/lote4 Pozo público.....5 Agua de superficie Manantial (puquio).....6 Río/acequia7 Agua de lluvia8 Camión tanque/aguatero.....9 Otro (Especifique)..... 77	

206	¿Qué tipo de servicio higiénico tiene en su hogar?	Conectado a red pública DENTRO de la vivienda1 FUERA de la vivienda2 Letrina (bajo pautas técnicas).....3 Letrina (sin pautas técnicas).....4 Pozo ciego o negro,silo (orificio simple).....5 Río, acequia o canal6 No hay servicio (matorral o campo).....7 Otros (Especifique).....77																	
207	¿Durante las noches que tipo de alumbrado utiliza en su hogar	Electricidad.....1 Mechero, lamparín, lámpara.....2 Vela (Cera).....3 Otro(Especifique).....77 Ninguno.....99																	
208	¿Tiene en su hogar? Leer las opciones	Electricidad Radio Televisor Teléfono Refrigeradora Computadora Lavadora	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Si</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Si	NO	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Si	NO																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
209	Algún miembro de su hogar tiene: Leer las opciones	Bicicleta/Triciclo Mototaxi Carro o camión Carreta Bote a motor Otro medio de transporte (canoa, burro, caballo)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Si</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Si	NO	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
Si	NO																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
1	2																		
210	¿Cuál es el combustible que usan para cocinar?	Electricidad.....1 Gas.....2 Carbón3 Leña4 Bosta5 Otro.....77																	
211	Sin contar el baño, cocina, ni garaje, almacén o despensa ¿Cuántas habitaciones tiene su hogar?	Nº. De Habitaciones	<table border="1"> <tr> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> </tr> </table>																
212	¿Cuántas habitaciones usan en su hogar <u>solo</u> para dormir?	Nº. De Habitaciones	<table border="1"> <tr> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> <td style="width: 50px; height: 30px;"></td> </tr> </table>																

ANEXO N°1.2
Formulario de contenido de lonchera

Sección:.....

Fecha:.....

Turno:.....

Nombre del niño:.....

Registre lo observado en la lonchera:					
Nº	Cod	Alimento contenido en la lonchera	Detalle	Observación	Compra marque (x)
1	A 1	Agua o bebida sin azúcar			
2	A 2	Refresco de fruta natural con azúcar			
3	A 3	Refresco o néctar artificial			
4	A 4	Jugo de frutas natural con azúcar			
5	A 5	Bebida a base de té café o derivados de cacao con azúcar			
6	A 6	Bebida o infusión a base de hierbas naturales con azúcar			
7	A 7	Bebidas gaseosas			
8	B 1	Cocimiento (cebada, avena)			
9	C 1	Leche			
10	C 2	Yogurt			
11	C 3	Queso			
12	D 1	Huevo (duro, pasado, sancochado)			
13	D 2	Huevo frito			
14	E 1	Fruta entera fresca			
15	E 2	Fruta seca (pasas, ...)			
16	F 1	Ensalada de fruta fresca			
17	G 1	Verduras			
18	H 1	Alimento natural (cocido, sancochado)			
19	I 1	Pan			
20	I 2	Galletas			
21	J 1	Prod. pastelería (tortas, queques, pasteles, alfajores, empanadas, ...)			
22	K 1	Sándwich (mermelada, mantequilla, queso, pollo, hamburguesa, ...)			
23	L 1	Bocadillos dulces (cereales azucarados, maní confitado, ...)			
24	L 2	Bocadillos salados (papas fritas, chicharrones, doritos,...)			
25	L 3	Bocadillos mixtos			
26	M 1	Preparación hecha en casa (lomito, sudado, ...)			
27	M 2	Preparaciones envasada (compradas ...)			
28	N 1	Postres (flan. Gelatina, helado...)			
29	O 1	Golosinas (chocolate, caramelo, gomas de mascar, gomitas...)			

ANEXO N°2 CONSENTIMIENTO INFORMADO

“IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA EL EMPLEO DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°144 - VENTANILLA”

Investigadora: Cerna Torres Liliana

Propósito

La facultad de Nutrición y Dietética De la Universidad Católica Sedes Sapientiae, por medio del investigador Liliana Cerna Torres, realiza estudios sobre el Impacto de una intervención educativa para el empleo de loncheras saludables en la Institución Educativa inicial N°144 - Ventanilla.

Participación

Este estudio busca conocer y mejorar el conocimiento de las madres, para elaborar loncheras saludables. Las loncheras de su hijo (a) será revisado con el propósito de verificar el componente de la lonchera. Si participa usted en el estudio, únicamente responderás dos cuestionarios que serán proporcionados en físico; este estudio no toma mucho tiempo de desarrollarlo, no requiere de altos costos y es fácil de realizarlo.

Riesgos del Estudio

Este estudio no representa ningún riesgo para usted y su hijo (a). Para su participación solo es necesario la autorización por medio de tu firma en el presente consentimiento y responder los cuestionarios.

Beneficios del Estudio

Es importante señalar que, con su participación, usted contribuye a mejorar los conocimientos de la Salud y la Nutrición de su hijo (a). Al concluir el estudio como agradecimiento a los participantes se les dará folletos informativos.

Costos de la Participación

La participación en el estudio no tiene ningún costo para usted. Los cuestionarios se tomarán con la autorización de la directora y las docentes de las aulas de la Institución Educativa Inicial, durante los periodos de clases, sin interrumpir exámenes. Solo es necesario que el día de la participación se respondan los cuestionarios.

Confidencialidad

Toda la información obtenida en el estudio es completamente confidencial, solo el investigador conocerá la información. Se le asignará un número a cada uno de los participantes, y este número se usará para el análisis, presentación de resultados, publicaciones etc.; de esta manera tu nombre permanecerá en total confidencialidad. Con esto ninguna persona ajena podrá conocer los nombres de los participantes.

Requisitos de Participación

Las posibles candidatas son madres de niños y niñas de 3 a 5 años de la Institución Educativa Inicial. Si usted acepta participar en el estudio, le solicitamos que firme este documento como prueba de su consentimiento, lo cual indicará que usted participa en el estudio voluntariamente. Sin embargo, si usted no desea participar en el estudio por cualquier razón, puede dejar de firmar con total libertad, sin que esto represente alguna consecuencia negativa por hacerlo.

Donde conseguir Información

Para cualquier consulta, queja o comentario por favor comunicarse con Liliana Cerna Torres, teléfono 982302146 donde con mucho gusto serán atendidos.

Declaración voluntaria

Habiendo sido informado (a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado (a), también, de la forma de cómo se realizará el estudio y de cómo se tomarán los cuestionarios. Estoy enterado que puedo dejar de participar o no continuar en el estudio en el momento en que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o alguna represalia de parte del equipo.

Nombre del Participante: _____

Firma: _____

fecha: _____ / _____ / 20__

Investigadora:

Liliana Cerna Torres

ANEXO N°03 MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicaciones	Población y muestra	diseño	instrumentos	Análisis estadístico
<p>General ¿Hay efecto por la intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla?</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las características sociodemográficas del entorno del niño? • ¿Cuáles son las características de los componentes de la lonchera antes y después de la intervención? 	<p>General Determinar si hay efecto por una intervención educativa sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir las características sociodemográficas de la población de estudio. • Describir las características de los componentes de lonchera antes y después de la intervención. 	<p>Ho: No hay efecto de una intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144-Ventanilla.</p> <p>Hi: Hay efecto de una intervención educativa para padres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N°144-Ventanilla.</p>	<p>Dependiente Lonchera escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado • Inadecuado <p>Componente sólido</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludable • No saludable <p>Bebida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludable • No saludable <p>Fruta</p> <ul style="list-style-type: none"> • SI • NO <p>Independiente Intervención educativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes • Después <p>Sociodemográficos</p>	<p>Población: 140 responsables de la preparación de la lonchera escolar de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla.</p> <p>Muestra: 113 padres de familia (madres, padres y abuelos) responsables de la preparación de la lonchera escolar de niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N°144 – Ventanilla</p>	<p>Pre experimental</p> <p>Longitudinal</p>	<p>Contenido y componentes de la lonchera escolar. (Álvarez 2013)</p> <p>Discolonchera escolar. (MINSA)</p> <p>Nota de prensa. CENAN/MINSA</p>	<p>Descriptivo Tablas de frecuencia para las variables cualitativas; para las numéricas se utilizó media y desviación estándar</p> <p>Inferencial Chi cuadrado de McNemar</p>

ANEXO N°4.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PRINCIPALES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable y escala de medición	Indicador	Valores y categorías
Lonchera escolar	Los contenidos de una lonchera escolar son los componentes principales: componente sólido, bebida y fruta. (Álvarez 2013) (Pérez y Gardey 2022).	Se evalúa cada uno de los componentes de cada una de las loncheras de los niños participantes, tanto al inicio como al término de la intervención.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Adecuado Inadecuado	Adecuado Inadecuado
Intervención educativa	Consiste en todas las acciones motivacionales, pedagógicas, metodológicas y de evaluación que llevan a cabo quienes intervienen, ya sean agentes institucionales o individuales, con el fin de aplicar un programa previamente planificada (Betancourt Torres et. Al. 2021). Se compara antes y después de la intervención.	Se desarrolla una intervención educativa en cuatro sesiones de aprendizaje	Cualitativa Dicotómica Nominal	Antes Después	Previo a la intervención Luego de intervención
Componente sólido	Uno de los tres componentes que debería conformar la lonchera escolar. Aporta principalmente carbohidratos y proteínas. (Pérez y Gardey 2022).	Luego de identificar, se verifica si se considera saludable o no saludable. Se mide al inicio como al término de la intervención.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Saludable No saludable	Saludable No saludable
Bebida	Uno de los elementos que conforma la lonchera escolar, es de consistencia líquida. (RAE 2019)	Se evalúa el estado de la bebida y se clasifica según los criterios establecidos. Se mide al inicio como al término de la intervención.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Saludable No saludable	Saludable No saludable
Fruta	Otro de los elementos que conforma la lonchera escolar. Es el fruto comestible de algunas plantas cultivadas. (RAE 2020).	Se verifica si la lonchera contiene fruta. Se mide al inicio como al término de la intervención.	Cualitativa Dicotómica Nominal	SI NO	Saludable No saludable

ANEXO N°4.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES COMPLEMENTARIAS (INTERVINIENTES)

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable y escala	Indicador	Valores y categorías
Encargado de preparar la lonchera	Es la persona del entorno del niño que prepara la lonchera del niño.	Se preguntó a la persona que trae al niño, por la persona que prepara la lonchera escolar.	Cualitativa Politómica Nominal	Mamá Papá Abuela	Mamá Papá Abuela
Sexo (del niño)	“Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas”.	Se pregunta a la profesora por el sexo del niño.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Masculino Femenino	Masculino Femenino
Edad (de la persona que prepara la lonchera).	“Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales”. (RAE)	Se pregunta a la persona que elabora la lonchera por la edad que tienen.	Cualitativa Politómica Nominal	21 a 25 26 a 30 31 a 35 36 a 40 Más de 40	21 a 25 26 a 30 31 a 35 36 a 40 Más de 40
Estado civil (de la persona que prepara la lonchera).	“Condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hacen constar en el registro civil y que delimitan el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas” RAE.	Se pregunta por el estado civil de la persona que prepara la lonchera del niño.	Cualitativa Politómica Nominal	Soltero / divorciado Casado Conviviente Viudo	Soltero / divorciado Casado Conviviente Viudo
Seguro de salud (del niño)	Tipo de seguro sanitario con el que cuenta el niño	Se pregunta por el tipo de seguro de salud con el que cuenta el niño.	Cualitativa Politómica Nominal	EsSalud FFAA/PNP SIS No tiene	EsSalud FFAA/PNP SIS No tiene
Nivel educativo (de la persona que prepara la lonchera)	“Es el grado de estudios más alto que ha completado. Se determina por una serie de programas educativos que se agrupan en función de la experiencia de aprendizaje, conocimientos, habilidades y competencias”	Se pregunta por el nivel educativo de la persona que prepara la lonchera escolar.	Cualitativa Politómica Ordinal	Primaria Secundaria Técnico Universitario	Primaria Secundaria Técnico Universitario
Grado que cursa el niño	Grado en el que está matriculado y cursa el niño.	Se recaba de la nómina de alumnos del colegio.	Cualitativa Politómica Ordinal	3 años 4 años 5 años	3 años 4 años 5 años

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable y escala de medición	Indicador	Valores y categorías
Actividad laboral (de la persona que prepara la lonchera)	“Actividad destinada a la producción de bienes o servicios con valor económico en el mercado”	Se pregunta por la actividad económica que realiza.	Cualitativa Politómica Nominal	Dependiente Independiente Empleador Trabajo familiar no remunerado Buscando empleo Quehaceres del hogar Estudiante	Dependiente Independiente Empleador Trabajo familiar no remunerado Buscando empleo Quehaceres del hogar Estudiante
Principal material de construcción de paredes.	Identificación del principal material de construcción de paredes.	Se pregunta por el principal material de construcción de paredes	Cualitativa Dicotómica Nominal	Adecuado Inadecuado	Adecuado Inadecuado
Principal material de construcción del techo.	Identificación del principal material de construcción de techo.	Se pregunta por el principal material de construcción de techo.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Adecuado Inadecuado	Adecuado Inadecuado
Principal material de construcción de pisos.	Identificación del principal material de construcción de pisos.	Se pregunta por el principal material de construcción de pisos.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Adecuado Inadecuado	Adecuado Inadecuado
Fuente de abastecimiento de agua.	Identificación de la fuente de abastecimiento de agua.	Se pregunta por la fuente de abastecimiento de agua en el domicilio	Cualitativa Dicotómica Nominal	Red pública Comunitario	Red pública Comunitario
Sistema de eliminación de excretas	Identificación del sistema de eliminación de excretas	Se pregunta por el sistema de eliminación de excretas en el hogar.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Red pública Otro	Red pública Otro
Hacinamiento	“Acumulación de un número excesivo de personas o animales en un mismo lugar. En el contexto de vivienda, se refiere a la relación entre la cantidad de personas que viven en un hogar y el número de habitaciones que tiene.	Se pregunta por el número de personas y el de dormitorios en el hogar.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Si No	Si No

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipo de variable y escala de medición	Indicador	Valores y categorías
Tiene teléfono fijo	Tenencia de teléfono fijo en el hogar.	Se pregunta si tiene teléfono fijo en el domicilio.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Tiene No tiene	Tiene No tiene
Tiene refrigeradora	Tenencia de refrigeradora en el hogar	Se pregunta si tiene refrigeradora en el domicilio.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Tiene No tiene	Tiene No tiene
Tiene computadora	Tenencia de computadora en el hogar.	Se pregunta si tiene computadora en el domicilio.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Tiene No tiene	Tiene No tiene
Tiene lavadora	Tenencia de lavadora en el hogar.	Se pregunta si tiene lavadora en el domicilio.	Cualitativa Dicotómica Nominal	Tiene No tiene	Tiene No tiene

ANEXO N°5 INTERVERCIÓN EDUCATIVA

OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO SESIÓN 1	ACTIVIDAD	DURACIÓN
<p>Lograr que las madres identifiquen la importancia del tema a tratar.</p> <p>. Promover la identificación de los aspectos generales de la sesión.</p> <p>. Lograr la consolidación de los conocimientos sobre los conceptos generales: alimentación saludable, crecimiento y desarrollo.</p> <p>. Explorar el nivel de conocimientos de las madres.</p>	<p>SALUDO</p> <p>Muy buenos días madres de familia, soy estudiante de nutrición de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, en coordinación con la dirección del colegio me es grato dirigirme a ustedes, esta mañana para brindarles una charla sobre los componentes de la lonchera saludable, así mismo la importancia, función y grupos de alimentos.</p>	- Saludo cordial	1 minuto
	<p>PRESENTACION</p> <p>Se han programado 4 sesiones educativas cada una con una duración de 45 minutos, una sesión por semana, es importante las normas de convivencia y la participación de cada una de ustedes.</p> <p style="text-align: center;">Aplicar la encuesta basal.</p> <p style="text-align: center;"><u>CONTENIDO</u></p> <p>PRESENTACIÓN</p> <p>Muy buenos días madres de familia, soy estudiante de nutrición de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>En esta mañana quiero brindarles una charla sobre los componentes de la lonchera saludable, así mismo la importancia, función y alimentos nutritivos.</p>	- Presentación del tema	2 minutos
	<p style="text-align: center;"><u>RECOJO DE SABERES Y EXPERIENCIAS PREVIAS</u></p> <p>Se pregunta las madres si conocen o tienen alguna información sobre alimentación saludable, crecimiento y desarrollo, problemas nutricionales.</p> <p style="text-align: center;"><u>CONTENIDO</u></p> <p><u>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</u></p> <p>DEFINICIÓN: CRECIMIENTO Y DESARROLLO.</p> <p>Se llama crecimiento al aumento de talla y de peso del niño. Desarrollo es el proceso de organización y maduración de las diferentes capacidades, tales como moverse, pensar, experimentar sentimientos, relacionarse y comunicarse con los otros.¹</p> <p>ALIMENTACION: IMPORTANCIA EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO</p> <p>El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Teniendo en cuenta que en esta etapa de la vida es donde más cambios se producen, estos cambios tienen que ser con el crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual de los niños, es ello radica la importancia de la alimentación infantil.²</p>	- Presentación del tema	1 minuto
	<p>DEFINICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p>	- Conversar con las madres sobre experiencias relacionadas al tema alimentación saludable.	6 minutos 20 minutos 3 minutos

¹ Liana Andrea Izarra Avendaño - <https://www.lalongerademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp> (Tomado 14 mayo 2019)

² Otoy, C., Guissell, K., & Malca Suarez, D. I. (2018). Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolar.

<p>Lograr que las madres adquieran o mejoren su conocimiento sobre la importancia, beneficios, características de la lonchera.</p>	<p>BIENVENIDA</p> <p>Muy buenos días madres de familia, continuando con la sesión educativa procederemos a realizar un reforzamiento.</p> <p>REFORZAR CONOCIMIENTOS PREVIOS</p> <p>Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre estos tres temas sobre LONCHERA SALUDABLE: importancia, beneficios y características.</p> <p style="text-align: center;"><u>CONTENIDO</u></p> <p><u>LONCHERA SALUDABLE.</u></p> <p>LONCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR.</p> <p>La lonchera escolar saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo. Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite). El refrigerio escolar debe aportar del 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales.</p> <p>specialistas de la Dirección de Educación para la Salud del Ministerio de Salud (MINSa), explicaron que el refrigerio saludable permite a sus hijos asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesitan durante el tiempo que permanecen en la escuela. Este debe ser fácil de preparar, práctico de llevar, ligero, nutritivo, económico y sobre todo, sabroso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SaludoS cordiales - Lluvia de ideas - Refuerzo del tema anterior 	<p>1 minuto</p> <p>10 minutos</p>			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Alimentos</th> <th style="text-align: center;">Definición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;"> Agua, bebida natural Fruta Componente adecuado (sin salsas, cremas ni ají y productos bajos en azúcar y sal) </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle; padding: 5px;">Saludable</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> Bebida artificiales o procesados con alto contenido de azúcar y sal. Leches saborizadas con alto contenido de azúcar. Complemento: productos preparados con salsas cremas o ají, Productos envasados azucarados o salados Productos de panificación y galletería con alto contenido de azúcar y sal. </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle; padding: 5px;">No saludable</td> </tr> </tbody> </table> <p>Fuente: Elaborado por Lic. Doris Álvarez, Dongo. (2015). Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013. <i>Lima – Perú.</i></p> <p>IMPORTANCIA DE LA LONCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR.</p> <p>Provee al cuerpo fracciones de las sustancias nutritivas que el estudiante necesita mientras realiza su jornada escolar. Debemos mantener en cuenta los productos para enviar a las escuelas serán variados, fácil de digerir y elaborar, además se debe incluir bebidas naturales para evitar una posible deshidratación en los escolares. Si el alumno no lleva lonchera, sino que lleva consigo dinero y tiene acceso al kiosco escolar para realizar compras se tiene que tener en cuenta y orientarlo a preferir los alimentos de auténtico aporte nutricional.</p>			Alimentos	Definición	Agua, bebida natural Fruta Componente adecuado (sin salsas, cremas ni ají y productos bajos en azúcar y sal)
Alimentos	Definición					
Agua, bebida natural Fruta Componente adecuado (sin salsas, cremas ni ají y productos bajos en azúcar y sal)	Saludable					
Bebida artificiales o procesados con alto contenido de azúcar y sal. Leches saborizadas con alto contenido de azúcar. Complemento: productos preparados con salsas cremas o ají, Productos envasados azucarados o salados Productos de panificación y galletería con alto contenido de azúcar y sal.	No saludable					

<p>Demostrar la importancia de la nutrición en el preescolar.</p> <p>Demostrar los beneficios de la lonchera e incentivar a las madres la importancia de caracterizar los alimentos en una lonchera.</p>	<p>BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR.</p> <p>Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establece adecuados hábitos alimenticios. • Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable. • Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento. • Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez. <p>CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS EN UNA LONCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR.</p> <p>a) Inocuidad: Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que estos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.</p> <p>b) Practicidad: La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.</p> <p>c) Variedad: Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como textura y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.</p> <p>RETROALIMENTACION</p> <p>Terminada la actividad se reforzará los conocimientos.</p> <p>En esta fase se verificará si los participantes entendieron, consolidaron y concientizaron la información aprendida.</p> <p>DESPEDIDA E INVITACION A LA SIGUIENTE SESION</p>		
<p>OBJETIVO ESPECIFICO</p>	<p>CONTENIDO SESIÓN 3</p>	<p>ACTIVIDAD</p>	<p>DURACIÓN</p>

<p>Lograr que las madres adquieran o mejoren su conocimiento sobre la preparación, composición de la lonchera.</p> <p>Mejorar el contenido de los alimentos de la lonchera mediante el conocimiento de los 3 componentes principales.</p>	<p>BIENVENIDA</p> <p>Muy buenos días madres de familia, continuando con la sesión educativa procederemos a realizar un reforzamiento.</p> <p>REFORZAR CONOCIMIENTOS PREVIOS</p> <p>Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre estos cuatro temas sobre LONCHERA SALUDABLE: preparación, composición, consideraciones y alimentos prohibidos.</p> <p style="text-align: center;"><u>CONTENIDO</u></p> <p>PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE</p> <p>El Ministerio de Salud (MINSa) refiere que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en edad escolar y preescolar, ya que permiten cubrir sus necesidades nutricionales, asegurando un rendimiento escolar óptimo en la institución educativa. Al respecto Patricio Velarde refiere que el contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además, es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma.</p> <p>COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR</p> <p>Los componentes principales de la lonchera escolar es bebida, fruta y complemento (el complemento incluye a todos los alimentos diferentes de bebida y fruta), considerando a esta agrupación como composición básica adecuada.</p> <p>Se consideró como agrupación básica inadecuada los que no cumplen con esta característica, es decir, no tuvieron los componentes de bebida, fruta y componente o de sumó además el componente de golosina.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Agrupación</th> <th style="text-align: center;">Definición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Bebida, fruta y complemento</td> <td style="text-align: center;">Composición básica adecuada</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Otras agrupaciones:</td> </tr> <tr> <td>Bebida, fruta, componente y golosina</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bebida, componente y golosina</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bebida, fruta y golosina</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bebida y golosina</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bebida</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bebida y fruta</td> <td style="text-align: center;">Composición básica inadecuada</td> </tr> <tr> <td>Bebida y complemento</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fruta</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fruta y complemento</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Complemento</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Golosina y fruta</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Golosina y complemento</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Agrupación	Definición	Bebida, fruta y complemento	Composición básica adecuada	Otras agrupaciones:		Bebida, fruta, componente y golosina		Bebida, componente y golosina		Bebida, fruta y golosina		Bebida y golosina		Bebida		Bebida y fruta	Composición básica inadecuada	Bebida y complemento		Fruta		Fruta y complemento		Complemento		Golosina y fruta		Golosina y complemento		<ul style="list-style-type: none"> - Saludos cordiales - Lluvia de ideas - Refuerzo del tema anterior 	<p>1 minuto</p> <p>10 minutos</p>
Agrupación	Definición																																
Bebida, fruta y complemento	Composición básica adecuada																																
Otras agrupaciones:																																	
Bebida, fruta, componente y golosina																																	
Bebida, componente y golosina																																	
Bebida, fruta y golosina																																	
Bebida y golosina																																	
Bebida																																	
Bebida y fruta	Composición básica inadecuada																																
Bebida y complemento																																	
Fruta																																	
Fruta y complemento																																	
Complemento																																	
Golosina y fruta																																	
Golosina y complemento																																	

Golosina

Fuente: Elaborado por Lic. Doris Álvarez, Dongo. (2015). Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013. *Lima – Perú.*

CONSIDERACIONES PARA ELABORAR LONCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR

Alimentos recomendados para elaborar las loncheras saludables por grupos de alimentos:

<p>Disminuir los alimentos prohibidos o chatarra determinando sus consecuencias en la nutrición del preescolar.</p> <p>Manifestar las consecuencias de alimentos chatarra.</p>	<p>Grupo de alimentos</p>	<p>Alimentos Saludables</p>	<p>- Madres debatirán si es adecuado y saludable la lonchera que envían a sus niños. Teniendo en cuenta la higiene, función, contenido de las loncheras de sus niños.</p>				
	<p>Grupo 1: Cereales, tubérculos y menestras</p>	<p>Cereales integrales: maíz cancha, trigo, cebada, avena, centeno, granos andinos (quinua, kiwicha y cañahua), con bajo contenido de azúcar, sal y/o grasa.</p> <p>Productos de panificación: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan integral, pan francés.</p> <p>Productos de galletería, preparados con harina integral, con bajo contenido en sal y azúcar, sin rellenos, ni baños de crema.</p> <p>Tubérculos sancochados: Papa, camote, yuca, pituca, arracacha, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, dale dale, uncucha, entre otros.</p> <p>Menestras sancochadas o tostadas: tarwi o chocho, habas, con bajo contenido de azúcar, sal y aceite.</p>					
	<p>Grupo 2: Verduras</p>	<p>Verduras crudas o cocidas, sin cremas, previamente lavadas y desinfectadas.</p>					
	<p>Grupo 3: Frutas</p>	<p>Frutas frescas y limpias.</p> <p>Frutas secas: guindones, huesillos, higos, pasas, orejones, sin adición de azúcar.</p>					
	<p>Grupo 4: Lácteos y derivados</p>	<p>Leche y yogurt descremado, con bajo contenido de azúcar, libre de saborizantes y colorantes según sea el caso.</p> <p>Quesos frescos bajos en sal y grasas.</p>					
	<p>Grupo 5: Carnes, pescados y huevos</p>	<p>Carnes magras, sin piel y grasa visible: Pescado, pollo, ternera, alpaca, pavo, sajino, majaz, cuy, conejo. Todos con bajo contenido de sal.</p> <p>Huevos.</p>					
	<p>Grupo 6: Azúcares</p>	<p>Este grupo es rico en calorías, pero pobre en nutrientes, lo conforman el azúcar de mesa, miel de abeja, jarabes, panela, chancaca, miel de caña. También los productos elaborados (galletas, leche condensada, gaseosas, jugos envasados, golosinas, chocolates, helados, mermeladas, postres, etc.)</p> <p>Por ello, se recomienda limitar su consumo en los refrigerios escolares.</p>					
	<p>Grupo 7: Grasas</p>	<p>Preparaciones hechas con aceite vegetal al natural: maíz, girasol y soya, oliva, entre otros</p> <p>Frutos secos y semillas oleaginosas: maní, pecanas, nueces, castañas, almendras, chía, sachá inchi, linaza, ajonjolí, al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.</p>					
	<p>ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA LONCHERA EN EL PREESCOLAR.</p> <p>Bebidas artificiales o sintéticas. Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contiene colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.</p> <p>Embutidos: Como hot dog, salchichas, mortadela; ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.</p> <p>Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, alimentos chatarra, caramelos, chupetines, chicles,</p>						

	<p>mashmallows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas. etc. estos no aportan ningún valor nutricional, solo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades. ³⁸ Baldeon, B., & Teodora, N.</p> <p>RETROALIMENTACION Terminada la actividad se reforzará los conocimientos. En esta fase se verificará si los participantes entendieron, consolidaron y concientizó la información aprendida.</p> <p>DESPEDIDA E INVITACION A LA SIGUIENTE SESION</p>		
OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDO SESIÓN 4	ACTIVIDAD	DURACIÓN
<p>Reforzar los conocimientos, explorar conocimientos de las participantes adquiridas.</p> <p>Aplicar los conocimientos de las sesiones a la práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identificar los alimentos adecuados para la lonchera. . Identificar los alimentos prohibidos para la lonchera. 	<p>BIENVENIDA Muy buenos días madres de familia, continuando con la sesión educativa procederemos a realizar un reforzamiento, un taller demostrativo con degustaciones.</p> <p>REFORZAR CONOCIMIENTOS PREVIOS Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre estos cuatro temas sobre LONCHERA SALUDABLE: preparación, composición, consideraciones y alimentos prohibidos.</p> <p style="text-align: center;"><u>CONTENIDO</u></p> <p>HIGIENE: La higiene es base fundamental para la salud, la erradicación de bacterias patógenas se logra con la adecuada manipulación de alimentos y la limpieza de todos los componentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos. • Lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas. • Utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir. • Utilizar agua hervida fría para preparación de los jugos. <p>LAVADO DE MANOS: Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mojarse las manos • Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano • Frotar las palmas entre sí • Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa • Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludos cordiales - Lluvia de ideas - Refuerzo del tema anterior 	<p>1 minuto</p> <p>10 minutos</p> <p>25 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos ● Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa. ● Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa. ● Enjuagar las manos. ● Secarlas con una toalla de un solo uso. ● Utilizar la toalla para cerrar el grifo. <p>CONCURSO “MI LONCHERA SALUDABLE”</p> <p>INICIO: Vamos a iniciar mediante un sorteo. Los líderes de cada grupo cogerán un papel para determinar el orden de explosión.</p> <p>DESARROLLO DE LAS EXPOSICIONES: Se tendrá en cuenta:</p> <p>Por parte del grupo expositor. Solo se encontrará en la mesa de presentación la lonchera y el expositor. El resto del equipo formara parte del público.</p> <p>Por parte del grupo. . Escuchar al expositor . Cualquier duda será resuelta al finalizar la exposición.</p> <p style="text-align: center;">Se volverá aplicar la encuesta post intervención Despedida y agradecimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra en una mesa grande con mantel, previo lavado de manos, loncheras individuales de papel y productos. - Se les invita a que formen grupos y delegar a un padre para la representación. - Presentación de 1 modelo por cada grupo formado. 	
--	--	--	--

ANEXO N°6 SESIONES DE APRENDIZAJE

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

Título de la sesión	Alimentación Saludable
Grado y Sección	Madres de 3-4 y 5 años
Encargada	Liliana Cerna Torres
Tiempo	45 minutos
Fecha	Semana 1

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<ul style="list-style-type: none"> - Crea propuestas de valor. - Aplica habilidades técnicas. - Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas. 	<p>Clasifica los alimentos por su origen animal o vegetal que satisfacen las necesidades de alimentación de nuestra población.</p>	<p>. Ficha de trabajo N° 1 Crecimiento y desarrollo en el preescolar</p>
	<p>Reconoce preparaciones saludables que son la base de nuestra alimentación diaria.</p>	<p>. Ficha de trabajo N° 2 Importancia del crecimiento y desarrollo del preescolar.</p>
	<p>Establece la diferencia entre platos de nos aportan una alimentación saludable en comparación con los que causan problemas a la salud.</p>	<p>. Ficha de trabajo N° 3 Problemas nutricionales</p>
	<p>Propone estrategias para dar a conocer a la población el consumo de alimentos que aportan valores nutricionales.</p>	

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<ul style="list-style-type: none"> . Igualdad de genero . Orientación al bien común . Búsqueda de excelencias 	<p>Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p> <p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la	¿Qué recursos o materiales se
------------------------------------	-------------------------------

sesión?	utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • Mesa redonda. • Lluvia de ideas. • Trabajo grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio. • Tríptico (del tema expuesto) • Equipo multimedia.

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 minutos
---------------	--------------------------------------

- Saludo y bienvenida a los participantes. Informarle sobre el propósito de la sesión de aprendizaje. Presentación personal del expositor, presentación de los participantes.
- Se han programado 4 sesiones educativas, una sesión por semana, es importante las normas de convivencia y la participación de cada una de ustedes: “Hoy jugaremos juntos para conocernos”. Con esto vamos a aprender nuestros nombres. Para ello es importante:
 - Que todos y todas participemos en el juego.
 - Que nos tratemos con respeto y sin maltratarnos, durante y después del juego.
 - Que respetemos las reglas de este.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 minutos
-------------------	--------------------------------------

ACTIVIDAD 1: Recojo de saberes y experiencias previas. Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre alimentación saludable, crecimiento y desarrollo, problemas nutricionales.

. Se organiza equipo de trabajo, con un mínimo de cinco integrantes para realizar la actividad. Cada grupo debe contar un papelote donde anotaran las respuestas a las interrogantes y situaciones propuestas.

. Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué entiende por crecimiento y desarrollo? , ¿Importancia del crecimiento y desarrollo del preescolar? , ¿Qué es alimentación saludable? , ¿Cuáles con los problemas nutricionales?

. En un inicio se va anotando las respuestas y luego se induce a los participantes para que escriban sus respuestas.

. Se entrega la ficha de trabajo a cada equipo para que establezcan los saberes previos sobre alimentación saludable, importancia del crecimiento y desarrollo del preescolar, problemas nutricionales, con la ayuda de equipo de apoyo.

ACTIVIDAD 2: DESARROLLO DEL TEMA: ALIMENTACION SALUDABLE

Se desarrolló la sesión abarcando los temas Definición:

- Crecimiento y desarrollo.
- Importancia del crecimiento y desarrollo del preescolar.
- Conceptos de: Alimentación, nutrición, nutrientes, alimentos.
- Definición de alimentación saludable.
- Problemas nutricionales: Desnutrición, obesidad, anemia, con el apoyo de equipo multimedia y trípticos

Cierre	Tiempo aproximado: 10 minutos
---------------	--------------------------------------

RETROALIMENTACION

Terminada la actividad se reforzará los conocimientos.


En esta fase se verificará si los participantes entendieron, consolidaron la información aprendida.

DESPEDIDA E INVITACION A LA SIGUIENTE SESION

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

Título de la sesión	Lonchera saludable en el preescolar
Grado y Sección	Madres de 3-4 y 5 años
Encargada	Liliana Cerna Torres
Tiempo	45 minutos
Fecha	Semana 2

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<ul style="list-style-type: none"> - Crea propuestas de valor. - Aplica habilidades técnicas. - Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas. 	<p>Clasifica los alimentos por su origen animal o vegetal que satisfacen las necesidades de alimentación de nuestra población.</p> <p>Reconoce preparaciones gastronómicas de nuestra cocina peruana que son la base de nuestra alimentación diaria.</p> <p>Establece la diferencia entre platos de nos aportan una alimentación saludable en comparación con los que causan problemas a la salud.</p> <p>Propone estrategias para dar a conocer a la población el consumo de alimentos que aportan valores nutricionales.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> . Ficha de trabajo N° 1 Importancia de la lonchera saludable en el preescolar . Ficha de trabajo N° 2 Como debe ser la lonchera saludable en el preescolar. . Ficha de trabajo N° 3 Ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos y líquidos. . Ficha de trabajo N° 4 Características de los alimentos en una lonchera saludable en el preescolar.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<ul style="list-style-type: none"> . Igualdad de genero . Orientación al bien común . Búsqueda de excelencias 	<p>Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p> <p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">• Mesa redonda.• Lluvia de ideas.• Trabajo grupal.	<ul style="list-style-type: none">• Rotafolio.• Tríptico (del tema expuesto)• Equipo multimedia.

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 minutos
--------	-------------------------------

- Saludo y bienvenida a los participantes. Informarle sobre el propósito de la sesión de aprendizaje. Presentación personal del expositor, presentación de los participantes.
- Se han programado 4 sesiones educativas, una sesión por semana, es importante las normas de convivencia y la participación de cada una de ustedes: "Hoy jugaremos juntos para conocernos". Con esto vamos a aprender nuestros nombres. Para ello es importante:
 - Que todos y todas participemos en el juego.
 - Que nos tratemos con respeto y sin maltratarnos, durante y después del juego.
 - Que respetemos las reglas de este.

Problematización y desarrollo

Desarrollo	Tiempo aproximado: 20 minutos
------------	-------------------------------

Recojo de saberes y experiencias previas. Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre Definición de Lonchera, Importancia de la lonchera saludable en el preescolar, Como debe ser la lonchera saludable en el preescolar, Ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos y líquidos, Beneficios de la lonchera saludable en el preescolar, Características de los alimentos en una lonchera saludable en el preescolar.

. Se organiza equipo de trabajo, con un mínimo de cinco integrantes para realizar la actividad. Cada grupo debe contar un papelote donde anotaran las respuestas a las interrogantes y situaciones propuestas.

. En un inicio se va anotando las respuestas y luego se induce a los participantes para que escriban sus respuestas.

. Se entrega la ficha de trabajo a cada equipo para que establezcan los saberes previos, con la ayuda de equipo de apoyo.

DESARROLLO DEL TEMA: LONCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR

Se desarrolló la sesión abarcando los temas:

- Definición de Lonchera.
- Importancia de la lonchera saludable en el preescolar.
- Como debe ser la lonchera saludable en el preescolar.
- Ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos y líquidos.
- Beneficios de la lonchera saludable en el preescolar.
- Características de los alimentos en una lonchera saludable en el preescolar.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 minutos
--------	-------------------------------

RETROALIMENTACION

Terminada la actividad se reforzará los conocimientos.

En esta fase se verificará si los participantes entendieron, consolidaron lo aprendida.

DESPEDIDA E INVITACION A LA SIGUIENTE SESION

SESION DE APRENDIZAJE N° 3

Título de la sesión	Preparación de lonchera saludable
Grado y Sección	Madres de 3-4 y 5 años
Encargada	Liliana Cerna Torres
Tiempo	45 minutos
Fecha	Semana 3

4. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<ul style="list-style-type: none"> - Crea propuestas de valor. - Aplica habilidades técnicas. - Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas. 	<p>Clasifica los alimentos por su origen animal o vegetal que satisfacen las necesidades de alimentación de nuestra población.</p> <p>Reconoce preparaciones gastronómicas de nuestra cocina peruana que son la base de nuestra alimentación diaria.</p> <p>Establece la diferencia entre platos de nos aportan una alimentación saludable en comparación con los que causan problemas a la salud.</p> <p>Propone estrategias para dar a conocer a la población el consumo de alimentos que aportan valores nutricionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Ficha de trabajo N° 1 Contenido de la lonchera saludable. . Ficha de trabajo N° 2 Importancia de la lonchera escolar. . Ficha de trabajo N° 3 Como armar una lonchera saludable.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<ul style="list-style-type: none"> . Igualdad de genero . Orientación al bien común . Búsqueda de excelencias 	<p>Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p> <p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>

5. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">• Mesa redonda.• Lluvia de ideas.• Trabajo grupal.	<ul style="list-style-type: none">• Rotafolio.• Tríptico (del tema expuesto)• Equipo multimedia.

6. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio **Tiempo aproximado: 15 minutos**

- Saludo y bienvenida a los participantes. Informarle sobre el propósito de la sesión de aprendizaje. Presentación personal del expositor, presentación de los participantes.
- Se han programado 4 sesiones educativas, una sesión por semana, es importante las normas de convivencia y la participación de cada una de ustedes: "Hoy jugaremos juntos para conocernos". Con esto vamos a aprender nuestros nombres. Para ello es importante:
 - Que todos y todas participemos en el juego.
 - Que nos tratemos con respeto y sin maltratarnos, durante y después del juego.
 - Que respetemos las reglas de este.

Problematización y desarrollo

Desarrollo **Tiempo aproximado: 20 minutos**

Recojo de saberes y experiencias previas. Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre Contenido de la lonchera saludable, Importancia de la lonchera escolar, Composición adecuada e inadecuada en la lonchera, Consideraciones para elaborar lonchera saludable en el preescolar, Como armar una lonchera saludable, Alimentos prohibidos para la lonchera en el preescolar, Lavado de manos.

En un inicio se va anotando las respuestas y luego se induce a los participantes para que escriban sus respuestas.

Se entrega la ficha de trabajo a cada equipo para que establezcan los saberes previos sobre alimentación saludable, importancia del crecimiento y desarrollo del preescolar, problemas nutricionales, con la ayuda de equipo de apoyo.

DESARROLLO DEL TEMA:

Se desarrolló la sesión abarcando los temas:

- Contenido de la lonchera saludable.
- Importancia de la lonchera escolar.
- Composición adecuada e inadecuada en la lonchera.
- Consideraciones para elaborar lonchera saludable en el preescolar.
- Como armar una lonchera saludable.
- Alimentos prohibidos para la lonchera en el preescolar.

Lavado de manos: (como lavarse las manos, cuando lavarse las manos y porque lavarse las manos)

Cierre **Tiempo aproximado: 10 minutos**

RETROALIMENTACION

Terminada la actividad se reforzará los conocimientos.

En esta fase se verificará si los participantes entendieron, consolidaron la información

Título de la sesión	“Aprender haciendo”
Grado y Sección	Madres de 3-4 y 5 años
Encargada	Liliana Cerna Torres
Tiempo	45 minutos
Fecha	Semana 2

aprendida.

DESPEDIDA E INVITACION A LA SIGUIENTE SESION

SESION DE APRENDIZAJE N° 4

7. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<ul style="list-style-type: none"> - Crea propuestas de valor. - Aplica habilidades técnicas. - Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas. 	<p>Clasifica los alimentos por su origen animal o vegetal que satisfacen las necesidades de alimentación de nuestra población.</p> <p>Reconoce preparaciones gastronómicas de nuestra cocina peruana que son la base de nuestra alimentación diaria.</p> <p>Establece la diferencia entre platos de nos aportan una alimentación saludable en comparación con los que causan problemas a la salud.</p> <p>Propone estrategias para dar a conocer a la población el consumo de alimentos que aportan valores nutricionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Ficha de trabajo N° 1 Higiene. . Ficha de trabajo N° 2 Lavado de manos. . Ficha de trabajo N° 3 CONCURSO “MI LONCHERA SALUDABLE”

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<ul style="list-style-type: none"> . Igualdad de genero . Orientación al bien común . Búsqueda de excelencias 	<p>Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p> <p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>

8. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas.• Trabajo grupal.	<ul style="list-style-type: none">• Mesa de trabajo• Utensilios de cocina• Alimentos

9. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio **Tiempo aproximado: 10 minutos**

BIENVENIDA

Muy buenos días madres de familia, continuando con la sesión demostrativa, procederemos a realizar un reforzamiento, un taller demostrativo con degustaciones.

REFORZAR CONOCIMIENTOS PREVIOS

Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre los temas que se desarrolló anteriormente.

Desarrollo **Tiempo aproximado: 25 minutos**

HIGIENE:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas.
- Utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir.
- Utilizar agua hervida fría para preparación de los jugos.

LAVADO DE MANOS:

Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
- Frotar las palmas entre si
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

CONCURSO “MI LONCHERA SALUDABLE”

INICIO:

Vamos a iniciar mediante un sorteo. Los líderes de cada grupo cogerán un papel para determinar el orden de explosión.

DESARROLLO DE LAS EXPOSICIONES:

Se tendrá en cuenta:

Por parte del grupo expositor.

Solo se encontrará en la mesa de presentación la lonchera y el expositor.

El resto del equipo formara parte del público.

Por parte del grupo.

- . Escuchar al expositor
- . Cualquier duda será resuelta al finalizar la exposición.

Reflexiona

- Se muestra en una mesa grande con mantel, previo lavado de manos, loncheras individuales de papel y productos.
- Se les invita a que formen grupos y delegar a un padre para la representación.
- Presentación de 1 modelo por cada grupo formado.

Cierre**Tiempo aproximado: 8 minutos****RETROALIMENTACION**

Terminada la actividad se reforzará los conocimientos.

En esta fase se verificará si los participantes entendieron, consolidaron la información aprendida.

DESPEDIDA

ANEXO N°7 SESIONES EDUCATIVAS

UCSS


"IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA EL EMPLEO DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL N° 184 - VENTANILLA"

1ª SESIÓN

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DEFINICIÓN: CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

Se llama crecimiento al aumento de talla y de peso del niño. Desarrollo es el proceso de organización y maduración de sus diferentes capacidades. Sólo como personas, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, podemos relacionarnos y comunicarnos con los otros.




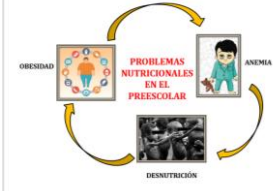
DEFINICIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía.

Estos nutrientes incluyen:

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Agua
- Vitaminas y los minerales






PROBLEMAS NUTRICIONALES:

OBESIDAD

La obesidad expresa la existencia de un acumulación de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo.

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Colector alto.
- Algunos tipos de cáncer.



PROBLEMAS NUTRICIONALES:

¿Qué es la anemia?


Es la disminución del nivel de hemoglobina en la sangre de la persona.

¿A quiénes afecta principalmente?

- Mujeres y niños de 6 a 24 meses
- Niños entre 3 y 5 años
- Mujeres gestantes.

¿Cómo nos damos cuenta que nuestro bebé tiene anemia?

- Piel muy pálida.
- Irritabilidad excesiva y decaído.



SANOS Y BIEN ALIMENTADOS APRENDEN MEJOR

SALUD ESCOLAR APRENDE SALUDABLE

UCSS 2ª SESIÓN

LONGCHERA SALUDABLE EN EL PREESCOLAR

¿QUÉ ES LONCHERA SALUDABLE?

- ✓ Es un complemento que aporta energía y nutrientes.
- ✓ Lonchera **NO** es una comida principal.
- ✓ No reemplaza el desayuno o el almuerzo.
- ✓ Es ligero: rápido de preparar y fácil de consumir.



Lonchera Escolar

¿CÓMO DEBE SER UNA LONCHERA?

- ♦ **NUTRITIVA**
- ♦ **VARIADA**
- ♦ **SENCILLA**
- ♦ **ATRACTIVA**



UCSS

3ª SESIÓN

TEMA: PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE

AUTOR: LILIANA CERNA TORRES

CONTENIDO DE LA LONCHERA SALUDABLE

FRUTA

BEBIDA

ALIMENTO SOLIDO



COMPOSICIÓN ADECUADA E INADECUADA EN UNA LONCHERA

✓ **COMPOSICIÓN BÁSICA ADECUADA**

(Bebida + fruta + complemento)

✗ **COMPOSICIÓN BÁSICA INADECUADA**

(Gaseosa + fruta + golosina)



ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA LONCHERA

-  **BEBIDAS ARTIFICIALES**
-  **EMBUTIDOS**
-  **ALIMENTOS CON Salsa**
-  **ALIMENTOS CHATARRA**

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

40/60 segundos

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11



ANEXO N°8 SESIÓN DEMOSTRATIVA

