

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman
una lonchera saludable, en madres con niños en un centro
inicial, Rioja 2021

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORA

Kassandra Elizabeth Malca Cordova

ASESOR

Imer Montesa Fernández

Lima, Perú

2024

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	Kassandra Elizabeth
Apellidos	Malca Cordova
Tipo de documento de identidad	DNI
Número del documento de identidad	72293930
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	Imer
Apellidos	Montesa Fernandez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número del documento de identidad	71066725

Número de Orcid (Obligatorio)	0000-0003-3862-409X
-------------------------------	---------------------

Asesor 2

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

Repositorio Institucional



SISTEMA DE
BIBLIOTECAS

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	Ruth Haydee
Apellidos	Mucha Montoya
Tipo de documento de identidad	DNI
Número del documento de identidad	71749944

Segundo miembro

Nombres	Josselyne Rocio
Apellidos	Escobedo Encarnación
Tipo de documento de identidad	DNI
Número del documento de identidad	48017803

Tercer miembro

Nombres	Eyner Cristian Leiva Arevalo
Apellidos	Leiva Arevalo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número del documento de identidad	71749944

Datos de la Obra

Materia*	conocimiento, actitud, alimentos preparados, madres, preescolar
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03
Idioma	SPA-español
Tipo de trabajo de investigación	Tesis
País de publicación	PE-PERU
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	Licenciado en Enfermería
Grado académico o título profesional	Título Profesional
Nombre del programa	Enfermería
Código del programa Consultar el listado:	913016

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

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 134-2024

En la ciudad de Nueva Cajamarca, a los veintitrés días del mes de Agosto del año dos mil veinticuatro, siendo las 08:30 horas, la Bachiller Cassandra Elizabeth Malca Cordova sustenta su tesis denominada "**Conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable, en madres con niños en un centro inicial, Rioja 2021**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, del Programa de Estudios de Enfermería.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|--------------------|
| 1.- Prof. Ruth Haydee Mucha Montoya | APROBADO : BUENO |
| 2.- Prof. Josselyne Rocio Escobedo Encarnación | APROBADO : REGULAR |
| 3.- Prof. Eyner Cristian Leiva Arevalo | APROBADO : BUENO |

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 09:28 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO : BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Ruth Haydee Mucha Montoya
Presidente



Prof. Josselyne Rocio Escobedo Encarnación



Prof. Eyner Cristian Leiva Arevalo

Lima, 23 de Agosto del 2024

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Ciudad, 07 de Octubre de 2024

Señor 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 de suficiencia profesional, bajo mi asesoría, con título: “Conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable, en madres con niños en un centro inicial, Rioja 2021, presentado por Kassandra Elizabeth Malca Cordova con código de estudiante 2016101117 DNI 72293930 para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

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 4%** . Por tanto, en mi condición de asesor(a), 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. Atentamente,



Firma del Asesor (a)
DNI N°: 71066725
ORCID: 0000-0003-3862-409X
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.

Conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman
una lonchera saludable, en madres con niños en un centro
inicial, Rioja 2021

DEDICATORIA

A mis amados padres, por darme la vida y por brindarme siempre su apoyo incondicional para que pueda cumplir con todas mis metas y sueños.

A los docentes, por ofrecerme sus enseñanzas y, de esa manera, contribuir con mi formación como profesional competente en el mundo laboral, y por ser ejemplo de superación.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme el gozo de poseer una buena salud y obsequiarme las fuerzas necesarias para alcanzar todos mis objetivos, siempre en el camino de la verdad y de la perfección de los conocimientos para desarrollar adecuadamente mi labor en la sociedad.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre los alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en 2021. **Materiales y métodos:** Es un estudio de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo-correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal. El trabajo abordó una población de 75 madres de niños preescolares matriculados en un centro de educación de nivel inicial, para lo cual se realizó un censo. Los datos fueron analizados haciendo uso del software estadístico SPSS versión 25. Asimismo, se realizó análisis descriptivo e inferencial de los datos, cuyo nivel de significancia es menor a 0.05. **Resultados:** Se encontró relación entre el conocimiento y la actitud sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable ($p=0.003$). Los conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionaron con el grado de instrucción ($p=0.000$) y la ocupación actual ($p=0.000$). La actitud sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionó con el grado de instrucción ($p=0.000$). De igual modo, el conocimiento fue prevalentemente regular (64 %) y la actitud fue prevalentemente positiva (85.3 %). **Conclusión:** Se encontró relación entre el conocimiento y actitud sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable en las madres evaluadas, probablemente debido a que un conocimiento moderado podría ser suficiente para que las madres intuyan o conozcan los beneficios de la lonchera saludable en sus menores hijos, considerando también la íntima relación entre actitud, conocimiento o pensamiento y conducta.

Palabras clave: Conocimiento, actitud, alimentos preparados, madres, preescolar.

ABSTRACT

Objective: To determine the association between the level of knowledge and attitudes about the foods that make up a healthy lunch box, in mothers with children in an early childhood center, Rioja 2021. **Materials and methods:** quantitative approach study, descriptive-correlational scope with non-experimental cross-sectional design. The study addressed a population of seventy-five mothers of preschool children enrolled in an early childhood education center, a census was taken. The data were analyzed using SPSS version 25 statistical software. Descriptive and inferential analysis of the data was performed, with a significance level of less than 0.05. **Results:** we found an association between knowledge and attitude about the foods that make up the healthy lunchbox ($p=0.003$). Knowledge about the foods that make up the healthy lunchbox was associated with educational level ($p=0.000$) and current occupation ($p=0.000$). Attitude towards the foods that make up the healthy lunchbox was associated with educational level ($p=0.000$). Knowledge was prevalently regular (64 %), and attitude was prevalently positive (85.3 %). **Conclusion:** A relationship was found between knowledge and attitude about the foods that make up the healthy lunchbox in the mothers evaluated, probably because moderate knowledge could be sufficient for mothers to intuit or know the benefits of the healthy lunchbox in their children, also considering the intimate relationship between attitude, knowledge or thought and behavior.

Key words: Knowledge, attitude, prepared foods, mothers, preschool child.

ÍNDICE

Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Introducción.....	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Situación problemática	3
1.2. Fórmulación del problema	5
1.2.1. Problema general.....	5
1.2.2. Problemas específicos	5
1.3. Justificación de la investigación.....	5
1.4. Objetivos de la investigación	6
1.4.1. Objetivo general	6
1.4.2. Objetivos específicos.....	6
1.5. Hipótesis	6
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación.	7
2.1.1. Internacionales	7
2.1.2. Nacionales.	8
2.2. Bases teóricas.....	9
2.2.1. Conocimiento	9
2.2.2. Actitud	10
2.2.3. Etapa preescolar	10
2.2.4. Alimentación saludable	11
2.2.5. Lonchera escolar.....	11
2.2.6. Lonchera saludable	11
2.2.7. Nola Pender y el modelo de promoción de la salud	15
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	16
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.....	16
3.2. Población y muestra.....	16
3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	16
3.3. Variables.....	16
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables.....	17
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	18
3.4.1. Técnica e instrumentos.....	18
3.4.2. Características, validez y confiabilidad de los instrumentos.....	19

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	20
3.6. Ventajas y limitaciones	20
3.7. Aspectos éticos... ..	21
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	22
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	26
5.1 Discusión	26
5.2 Conclusiones.....	27
5.3 Recomendaciones.....	28
Referencias.....	30
Anexos.....	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Caracterización de la población evaluada y sus variables principales</i>	22
Tabla 2. <i>Relación entre conocimientos y actitudes sobre la lonchera saludable</i>	23
Tabla 3. <i>Relación entre conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable y variables sociodemográficas</i>	24
Tabla 4. <i>Relación entre actitudes sobre alimentos que conforman la lonchera saludable y variables sociodemográficas</i>	25

INTRODUCCIÓN

Los alimentos que una persona ingiere cumplen una función vital en la vida y pueden condicionar la salud si estos son deficientes o excesivos, especialmente en el caso de los niños. Estos se encuentran bajo la tutela y el cuidado de sus progenitores, quienes son los que deciden a diario cuáles son los alimentos que sus hijos deben de llevar a su centro de estudios para que los consuman como refrigerio. Pero ¿qué alimentos realmente deben de incluirse? El Instituto Nacional de Salud (INS) consideró que una lonchera escolar saludable es cualquier grupo de alimentos o preparado que sea elegido para el consumo del niño y que brinde un aporte energético, proteico, regulador e hidratante sin añadidos de sal, azúcares o aceites. Es decir, debe aportar del 10 al 15 % de los requerimientos energéticos totales en un día. Su consumo se realiza en un determinado momento dentro del horario académico (1). En contraste con la realidad local, no se puede afirmar con claridad cuál es el comportamiento real de los padres frente a esta situación por falta de investigaciones. No obstante, sí se puede asumir que existe una generación de madres que, por sus diversas responsabilidades, desconocimiento o falta de toma de conciencia, ofrecen a sus niños alimentos que no aportan el suficiente valor nutritivo que requieren. Este hecho ocasiona, en determinados casos, alteraciones nutricionales que afectan la salud de sus hijos.

Las alteraciones más comunes que le pueden ocurrir a un niño por la inadecuada selección de alimentos para la lonchera no solo se deben a excesos (sobrepeso y obesidad), sino también a deficiencias de nutrientes (anemia o desnutrición). Las implicaciones de la anemia en niños son diversas: (a) influye en el progreso psicomotor y cognitivo de los niños, (b) tiene repercusiones en su etapa escolar y adulta, (c) reduce la capacidad física, (d) aumenta el riesgo de enfermedades, y (e) impacta en el crecimiento. Por tanto, pasa de ser una elección desfavorable para convertirse en un auténtico desafío para la salud, con implicaciones económicas y sociales significativas (1). Por ello, el desarrollo de la presente investigación pretende desglosar al fenómeno de estudio y tener la noción de cuál es el conocimiento y las actitudes que las madres manejan respecto a la lonchera saludable. De esa manera, se logrará encaminar la incógnita principal: ¿cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre los alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en 2021?

El presente estudio, intitulado *Conocimiento y actitudes sobre los alimentos que conforman una lonchera saludable, en madres con niños en un centro inicial, Rioja 2021*, pretende dar respuesta a la incógnita y explicación al título del estudio, a fin de afirmar o rechazar la hipótesis que se ha planteado. Su objetivo general es determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y las actitudes sobre los alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en 2021.

El presente informe de tesis está compuesto por cinco capítulos. En el primero, se aborda aspectos como la situación problemática, objetivos, hipótesis y justificación. En el segundo, se exponen los antecedentes internacionales y nacionales, además de aspectos conceptuales y teóricos referentes a las variables principales. En el tercero, se describe aspectos como el tipo y diseño de investigación, población, criterios de inclusión y exclusión, variables e instrumentos, ventajas y limitaciones, aspectos éticos y plan de

recolección y análisis de la información. En el cuarto, se aborda todo lo relacionado con los resultados, distribuidos en tablas con sus respectivas interpretaciones. En el quinto y último capítulo, se plantea la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Las loncheras saludables son indispensables para los preescolares, ya que estas proporcionan los requerimientos nutricionales ideales para su óptimo crecimiento y desarrollo. Por ello, es imprescindible brindarle la atención que merece. Una lonchera saludable está integrada por nutrientes que producen energía. Además, se pueden incorporar productos de origen animal o vegetal como fuentes proteicas y de vitaminas. Las loncheras tienen que ser de fácil asimilación, diversidad y preparación, y no debe de ser reemplazada por ninguna de las otras comidas principales. Por lo tanto, la lonchera se considera una fuente con gran aporte en la alimentación de los niños (2).

Una adecuada alimentación es fundamental en la etapa preescolar. Esta favorece un mejor desarrollo cognitivo y evita la aparición de patologías que pueden llevar hasta la muerte; incluso puede mejorar el rendimiento académico. Lo contrario sucede si la alimentación es deficiente o excesiva. Una inadecuada selección de alimentos ocasiona severas complicaciones, tales como la desnutrición y el sobrepeso por mencionar las principales. Además, influye de manera significativa en el desarrollo del niño. Durante la etapa preescolar, el niño adquiere patrones y hábitos en cuanto a la ingesta de los alimentos, que se conservan incluso hasta la edad adulta por haber sido obtenidos de sus padres. Si bien lo que se menciona es un hecho que no se puede solucionar con las loncheras saludables, sí es un método o manera adecuada para que se logre concientizar a las madres y dar el primer paso para reducir las cifras asombrosas en relación con la mala nutrición en el mundo y en el país (2).

De acuerdo con el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en todo el mundo, casi 200 millones de niños menores de cinco años sufren retraso en el crecimiento, emaciación o una combinación de ambos, y al menos 340 millones sufren el hambre oculta; es decir, la falta de vitaminas y minerales. Al mismo tiempo, más de 40 millones de niños menores de cinco años padecen sobrepeso, el cual, junto con la obesidad, no deja de aumentar incluso en los países de ingresos más bajos. Estas tendencias reflejan la triple carga de la malnutrición, que amenaza la supervivencia, crecimiento y desarrollo de los niños y las naciones (3).

En el Perú, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), del Instituto Nacional de Salud, llevó a cabo un estudio en el año 2015 en el cual se evidenció que el 19.6 % y 12 % de los escolares de nivel primaria presentaron sobrepeso y obesidad respectivamente. Asimismo, en otro estudio del CENAN del año 2013, se observó que el 94.6 % de los quioscos escolares del país expenden alimentos no saludables y sólo el 9.4 % sí ofrece alimentos saludables (1).

A lo anterior, se le suma el poco conocimiento que tienen los padres y madres acerca de la alimentación durante la niñez. Esta es una etapa privilegiada para evitar una inadecuada alimentación y, como consecuencia, una depleción (desnutrición) o un exceso (obesidad y sobrepeso). Posteriormente, en la edad adulta, podrían desarrollar enfermedades no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes mellitus o enfermedades cardiovasculares); esto se agrava más cada año. La escasez de conocimiento se puede corroborar con estudios realizados recientemente como el de Rojas y De La Cruz, en los cuales se menciona que, de todas las madres que participaron, el 54 % presentaron

un nivel conocimiento medio; el 24 %, un conocimiento bajo; y sólo el 22 %, un conocimiento alto (4, 5).

Sin embargo, no solo el conocimiento es deficiente, sino también las actitudes. Incluso al asociarlas, estas dos dan resultados preocupantes, lo cual se puede evidenciar con los hallazgos de un estudio de la región. En este, se constata que el nivel de conocimiento es deficiente y la actitud negativa para el 16 % de las madres, el 45 % de ellas tienen conocimiento regular y actitud negativa, y sólo el 12 % presentan conocimiento bueno y actitud negativa. Conocer esto en una realidad cercana fue preocupante y despertó la motivación para buscar información que responda a las incógnitas que se plantean en el presente estudio (6).

Si bien es cierto que en la región existen estudios similares, en contraste con la realidad local y evidencias anteriores, es creíble que existe desconocimiento y actitudes no adecuadas respecto a la selección de los alimentos para la lonchera de los niños por parte de las madres. Además, se puede asumir o precisar que, evidentemente, existe una generación de madres quienes, por sus diversas responsabilidades, desconocimiento o falta de toma de conciencia, ofrecen a sus niños alimentos que no aportan el suficiente valor nutritivo que requieren, lo cual ocasiona en determinados casos alteraciones nutricionales que afectan su salud.

Entonces, identificar el conocimiento y las actitudes de las madres que tienen hijos en el centro inicial es importante, ya que partiendo de ello, se pudo tener noción de si realmente las madres contribuyen con el cuidado de la salud de sus niños. Una lonchera no saludable puede ser nociva para la salud de los menores y ocasionar enfermedades, tales como el retraso en el crecimiento por falta de vitaminas y minerales. Por otro lado, si se ofrece alimentos con alto contenido en azúcares o grasas saturadas, se favorece el desarrollo de caries, obesidad e, incluso, diabetes (6).

En este contexto, el profesional de enfermería debe participar en la prestación de los servicios de salud integral, dentro de los cuales se encuentra la promoción de la salud, mediante el cuidado de la persona, la familia y la comunidad de forma holística y con el propósito de contribuir a elevar la calidad de vida y lograr el bienestar de la población.

Por ello, una de las actividades independientes que lleva a cabo el profesional de enfermería es el control del crecimiento y desarrollo, con la finalidad de detectar de manera precoz y oportuna riesgos, alteraciones o trastornos, así como la presencia de enfermedades. Al facilitar su diagnóstico y lograr una intervención oportuna, se disminuyen las deficiencias y discapacidades. Dentro de estas actividades, se integra también la educación nutricional, la cual tiene por objetivo asegurar un adecuado estado nutricional o lograr la recuperación de la tendencia del crecimiento. El fin es guiar y ayudar a tomar decisiones a los padres o adultos responsables del cuidado de la niña o niño, con base en la situación de crecimiento, tanto si el crecimiento es adecuado o inadecuado, para mejorar sus prácticas de alimentación y nutrición (7).

Frente a esta situación, el rol del profesional de enfermería es prevenir la aparición de las alteraciones en el crecimiento y desarrollo de la niñez, ocasionadas por el desconocimiento o actitudes inadecuadas sobre los alimentos que deben conformar una lonchera saludable. A través de la promoción e intervención con actividades como la investigación científica y mediante el análisis, se podrá sugerir e intervenir en la implementación de políticas de salud para que se revierta el problema. Con esa

finalidad, se buscó toda información que facilite y aclare el fenómeno plasmado en las interrogantes que guiarán el estudio:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021?
- ¿Cuál es el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021?

1.3. Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica en el sentido de que pretende conocer la realidad del fenómeno en estudio y buscar así posibles recomendaciones ante la problemática abordada. En ese sentido, se puede afirmar que existen diversos tipos de justificación.

La justificación práctica se refiere a que la información recabada permitirá que las autoridades de la institución abordada o las autoridades sanitarias de la ciudad de Rioja puedan tratar específicamente la problemática reportada con actividades de intervención/prevención y/o reforzar los aspectos positivos. De ese modo, se busca reducir las enfermedades, que son producto de los excesos o deficiencias de alimentos, que ocasionan severos daños en la niñez.

La justificación teórica concierne a que los resultados encontrados ratificaron algunas investigaciones y refutaron otras. Además, el presente estudio brindó más información sobre la prevalencia y las relaciones entre las dos variables principales abordadas en un contexto poco estudiado (madres de preescolares de Rioja, San Martín, Perú). Este hecho inclusive aumenta nuevas relaciones escasamente estudiadas entre las variables principales con diversas variables sociodemográficas. De ese modo, se agrega información a todo el cúmulo de conocimientos existentes acerca de este tema.

La justificación metodológica alude a que el presente estudio, al haber sido diseñado, ejecutado y redactado bajo los estándares científicos adecuados, además de haber sido evaluado por un comité de ética, tiene la suficiente garantía para servir como un antecedente de importancia para futuros estudios y apoya indirectamente la generación de nuevos estudios acerca de esta temática.

1.4 . Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021
- Determinar la relación que existe entre el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021
- Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021
- Determinar el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021

1.5. Hipótesis

- H1: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021.
- H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Mientras se realizaba la búsqueda de fuentes de información, se encontró estudios de los años 2020 a 2023, cuyos resultados mostraron la relación entre el conocimiento y las actitudes hacia los alimentos que conforman una lonchera saludable. Estos estudios serán expuestos a continuación.

2.1.1. Internacionales

En primer lugar, Hansen et al. (8), en Sudáfrica durante el 2022, publicaron un artículo científico, cuyo objetivo fue establecer el conocimiento nutricional, además de determinar si el conocimiento y actitudes de estos cuidadores se relacionan con las prácticas de provisión de loncheras a sus hijos. El estudio fue descriptivo, transversal y no experimental. La población estuvo constituida por 1286 cuidadores o apoderados de niños en fase de iniciación educativa de Sudáfrica. En cuanto a la fiambarrera o lonchera, la mayoría de cuidadores brindó una todos los días de la semana (95.7 %). No obstante, un 1.3 % no proporcionaba fiambarrera ningún día de la semana. En cuanto a las prácticas, un 54.2 % de cuidadores realizaron una lonchera con la intención de que sea sana; asimismo, la mayoría de cuidadores ofrecía agua en las loncheras (77.9 %). Los conocimientos sobre la lonchera se asociaron con la edad ($p < 0.0001$), estructura familiar ($p = 0.0002$), grado académico ($p < 0.0001$) e ingresos ($p < 0.0001$). Las prácticas sobre loncheras se asociaron a la edad ($p < 0.0001$), grado académico ($p < 0.0001$) e ingresos ($p = 0.0406$). Finalmente, las actitudes hacia la lonchera se relacionaron con el grado de instrucción ($p = 0.0114$) e ingresos ($p = 0.0086$). Los autores concluyeron que los cuidadores tenían, en general, una actitud positiva hacia la lonchera saludable; no obstante, dicha tendencia no siempre se reflejaba en sus prácticas. Dicho fenómeno fue atribuido al conocimiento.

En segundo lugar, Zahid et al. (9), en Pakistán durante el 2022, publicaron un estudio con la finalidad de evaluar el impacto que puede generar la educación nutricional de las madres en los hábitos alimentarios de los niños preescolares y escolares de 3 a 6 años de edad. El estudio cuasiexperimental¹ abordó a 77 pares de niños-madres. Las madres recibieron 45 minutos de educación nutricional, un curso de cambio de dieta, folletos informativos y un planificador semanal de almuerzos para niños sanos. Después de tres meses, se evaluaron los resultados. Los hallazgos indicaron que el porcentaje de madres que refiere que sus hijos desayunan con regularidad es del 75 %. En cuanto a los granos, estos se servían de 3 a 4 veces por semana (51.9 %); los vegetales eran frecuentemente servidos de 1 a 2 veces por día; las frutas eran ofrecidas una vez por día (45.5 %); respecto a la carne, huevos, legumbres y frutos secos, estos eran servidos sobre todo una ración por día (48 %). Asimismo, el porcentaje de madres que se omitían algunas comidas disminuyó hasta un 8 %. Los autores concluyeron que los

¹ A pesar de ser de un diseño de investigación diferente al del presente estudio, la población supera o iguala a muchos otros estudios no experimentales. Por ello, se utilizarán solo los datos descriptivos y correlacionales.

conocimientos adecuados sobre lonchera en las madres tienen repercusiones positivas en la vida de sus hijos.

En tercer lugar, Ipial (10), en Ecuador durante el 2021, publicó un estudio con el objetivo de establecer las categorías de conocimiento y práctica respecto a la lonchera saludable en las madres de preescolares de una institución educativa de nivel inicial de la provincia de Carchi. El estudio fue correlacional, no experimental y de corte transeccional. La población estuvo constituida por 63 madres de preescolares de entre 3 y 5 años de edad de una institución educativa inicial. Los resultados indicaron que el nivel más prevalente de conocimientos fue alto (49.21 %). Respecto a las prácticas, el nivel más prevalente fue bueno (44.44 %). Asimismo, el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable se relacionó con el grado de instrucción ($p=0.007$) y los ingresos mensuales ($p=0.033$). El nivel de práctica se relacionó con el grado de instrucción ($p=0.024$) y los ingresos mensuales ($p=0.042$). La mayoría de madres indicó que los niños prefieren, sobre todo, frutas (92.06 %), lácteos y derivados (87.30 %), y carbohidratos (79.37 %). Como conclusión, se observó que las madres evaluadas tenían mayormente niveles buenos o adecuados en conocimientos y prácticas sobre loncheras saludables.

Para finalizar, Varón y Barbosa (11), en Colombia durante el 2020, publicaron una tesis cuyo objetivo fue conocer los hábitos de consumo y, además, las preferencias de las familias de Cali. Por ello, el estudio fue de enfoque mixto; no obstante, debido a las características del presente estudio, solo se abordarán aquellas referidas al enfoque cuantitativo, por lo que el alcance fue descriptivo. La muestra final estuvo constituida por 180 niños de 3 a 7 años de instituciones académicas públicas y privadas de todos los estratos de Cali, así como sus padres. El muestreo usado fue el no probabilístico por conveniencia. Los resultados indicaron que, en la primera institución educativa, el alimento más frecuente (los alimentos no son excluyentes entre sí) en las loncheras fueron los paquetes de snacks fritos (45.8 %) y bebidas gaseosas (45.8 %). En la segunda institución educativa, los alimentos más frecuentes fueron los jugos naturales (36.8 %) y las bebidas lácteas (31.6 %). Respecto a los padres, los resultados indicaron que el gasto aproximado en las loncheras fluctúa entre los 2000 y 4000 pesos colombianos (1.92 y 3.85 soles peruanos). La persona frecuentemente encargada de la elaboración de las loncheras fue la madre (79 %), y el alimento más frecuentemente enviado fueron las frutas (84.5 %). Las autoras citadas concluyeron que los padres de familia tienen bien en claro los beneficios de una buena alimentación.

2.1.2. Nacionales

Por una parte, Chinchay (12), en el 2023, publicó una investigación cuyo objetivo fue establecer el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar, que viven en un caserío de Imaza, Bagua. Consecuentemente, el estudio fue de alcance descriptivo, de diseño no experimental y transeccional. La población estuvo compuesta por 27 madres de niños en edad preescolar, que pertenecen al caserío Nuevo Huancabamba del distrito de Imaza, Bagua, durante el 2023. Los resultados indicaron que el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable prevalente fue el medio (59.3 %). Respecto a sus dimensiones, conceptos generales reportó prevalentemente un nivel bajo (88.9 %); componentes de los alimentos, un nivel medio (51.9 %); y horario de alimentación, un nivel bajo (51.9 %). La

autora concluyó que existe un conocimiento medio sobre alimentación saludable en las madres de niños en edad preescolar evaluadas.

Por una parte, Coronel (13), en el 2023, publicó una tesis con el objetivo de establecer la asociación entre el conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables y el estado nutricional de sus hijos en edad preescolar. El estudio fue de diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. La población estuvo compuesta por 42 binomios madre-hijo, matriculados en una institución educativa de inicial del caserío de Colpa Tuapampa, en el distrito de Chota. Los resultados indicaron que la mayoría de madres reportó un conocimiento medio sobre loncheras saludables (52.4 %). Asimismo, los conocimientos sobre lonchera saludable se relacionan con peso para la edad ($p=0.004$), peso para la talla ($p=0.004$) y talla para la edad ($p=0.001$). El autor citado concluyó que el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables se relaciona significativamente con el estado nutricional.

De igual manera, Alvarado (14), en el 2022, publicó una tesis cuyo objetivo fue establecer la asociación entre el conocimiento y la actitud de las madres sobre las loncheras saludables de sus hijos en edad preescolar. El estudio fue no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra final estuvo compuesta por 62 madres de niños preescolares de una institución educativa de nivel inicial de Huaraz, Perú. Los resultados muestran que los conocimientos y actitudes sobre loncheras saludables se relacionan significativamente ($\rho=0.354$; $p=0.005$). Del mismo modo, se puede observar que la mayoría de madres reportó un conocimiento alto sobre loncheras saludables (79 %); respecto a las actitudes sobre loncheras saludables, la mayoría reportó una actitud favorable (98 %). La autora concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre los conocimientos y la actitud sobre loncheras saludables en las madres evaluadas.

Por último, Alvarado y Ortiz (15), en el 2022, publicaron un estudio con el objetivo de esclarecer la relación entre el conocimiento materno sobre lonchera saludable y el estado nutricional en niños y niñas menores de cinco años, atendidos en una zona sanitaria. El estudio fue descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y de corte transeccional. La población estuvo compuesta por 47 madres de niños menores de cinco años, atendidos en la zona sanitaria Yanamarca-Jesús-Cajamarca, donde se llevó a cabo un censo. Los resultados indicaron que la mayoría de madres reportó un nivel alto de conocimiento sobre lonchera saludable (53.2 %). Asimismo, la mayoría de niños reportó un peso normal (34.0 %). Los resultados también señalaron que el conocimiento sobre lonchera saludable se relaciona con el estado nutricional ($\rho= 0.755$; $p=0.000$). Las autoras citadas concluyeron que existe relación directa entre el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables y el estado nutricional.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Conocimiento

El conocimiento es toda información que una persona tiene de un objeto determinado, que a lo largo de la vida va adquiriendo y codificando de diversos modos. La información con la que el individuo cuenta respecto al objeto puede ser desde el significado, utilidad,

beneficios, riesgos o cualquier otra característica que lo diferencie o relacione con otro objeto, que difiere según la percepción (16).

De acuerdo con diversas fuentes bibliográficas, se abordan tres formas en las que la persona adquiere información respecto a un objeto cognoscible. En primer lugar, el conocimiento empírico es el modo más sencillo y práctico de cómo la persona identifica las cosas mediante el uso de los sentidos. No existe la necesidad de cuestionar o plantear interrogantes del porqué de las cosas, sólo se requiere que el hombre lo perciba. Por ejemplo, ocurre al relacionar el fuego con el calor o un limón con el sabor ácido; así se concreta lo que consideran las diversas teorías sobre la adquisición mediante la experiencia, conocida como conocimiento vulgar o popular (16). En segundo lugar, el conocimiento teórico, también conocido como la información que se recibe de fuentes exteriores producto de la formación u orientación de aprendizaje, es difícil de llevarse a la práctica. En tercer lugar, el conocimiento científico es un poco más complejo y requiere del cuestionamiento del individuo sobre el porqué de las cosas. En el intento de describirlo, recurre a un método sistematizado y jerarquizado y a la aplicación de un método lógico para concluir, de tal manera que se convierta en una fuente de información, basada en evidencias (16).

2.2.2. Actitud

Es el conjunto de creencias e inclinaciones respecto a una circunstancia u objeto, los cuales influyen en la reacción del individuo de manera favorable o desfavorable, positiva o negativa y mantienen cierto grado de relatividad. La relatividad de la actitud se explica con la razonabilidad del individuo, influencia del entorno y capacidad para tomar una decisión respecto a un determinado objeto o tema (17).

2.2.3. Etapa preescolar

La etapa preescolar comprende de los dos a seis años de edad. Este periodo se caracteriza por mostrar variaciones de manera progresiva, las cuales se evidencian en el crecimiento y desarrollo. El cambio se debe al incremento en la demanda de nutrientes que su organismo requiere para gozar de una buena salud, considerando que en esta etapa, sobre todo cuando asiste al centro inicial, aumenta la actividad física al interactuar con su entorno. Este hecho tiene que ser correspondido con una adecuada alimentación, que en esta etapa es crucial para atender las necesidades nutricionales, ganar estatura y lograr el peso ideal. La talla aumenta en un aproximado de 6 a 8 cm, y el peso de 2 a 3 kg por año (18,19).

Un preescolar, sin duda, puede comer aparentemente de todo. No obstante, se debe prestar atención a la cantidad y al momento en el que ingiere sus alimentos. Es muy común hoy en día confundir y olvidar que está en una etapa de crecimiento y desarrollo; por esa razón, no debe ser alimentado como una persona adulta, ya que esto podría ocasionar un desequilibrio nutricional. Significaría un fracaso de los padres como educadores heredarles a los hijos hábitos de alimentación no saludables (19).

Por otro lado, entre los dos y seis años, los niños se encuentran en la fase principal de su vida. En esta etapa, asimilarán la conducta, hábitos alimenticios, higiene y estilos de vida que reflejan de sus cuidadores, especialmente de papá y mamá. Este punto es clave para que obtengan una buena base y la consoliden en etapas posteriores. Cada aporte que les brinden las personas de su entorno poco a poco se va asimilando; así un hábito se va convirtiendo en una actitud, comportamiento y costumbre, que se enquistas y con el tiempo repercute en la salud. Por ello, los progenitores deberán distinguir los hábitos que benefician al niño de los que son perjudiciales (18).

2.2.4. Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que brinda los nutrientes que el cuerpo requiere dependiendo de las características individuales de cada persona, que incluye edad, sexo, estilo de vida y grado de actividad física. Varía según el individuo para mantenerlo sano. De acuerdo con ello, se selecciona una dieta equilibrada según el contexto de su realidad cultural, disponibilidad de los alimentos y hábitos alimentarios. Una alimentación saludable, en cualquier etapa de la vida, no solo previene alteraciones como la desnutrición en todas sus formas, sino también un gran número de enfermedades no transmisibles (20).

2.2.5. Lonchera escolar

Forma parte de la alimentación que recibe un niño para cubrir sus necesidades nutricionales en un día. Permite al escolar recuperar la energía que gasta en sus actividades y evitar el cansancio para que logre alcanzar un rendimiento óptimo en su centro educativo. Al formar parte de la alimentación diaria del niño, no es reemplazable por ninguna comida principal (21).

Es común que la lonchera incluya diversos tipos de alimentos; sin embargo, es importante que los encargados de elaborarla incluyan alimentos constructores, energéticos, reguladores y líquidos, y eviten el exceso de alimentos industriales, incluso de alimentos que contienen químicos, tóxicos o sustancias extrañas (21).

2.2.6. Lonchera saludable

Se refiere a un grupo de alimentos elegido para el consumo del niño. Para ello, se debe considerar el aporte energético, proteico, regulador e hidratante, sin añadidos de sal, azúcares o aceites. Asimismo, debe aportar del 10 al 15 % de los requerimientos energéticos totales en un día. Su consumo se realiza en determinado momento dentro del horario académico para ayudar a fortalecer el cuerpo y la mente (1, 6).

Composición de una lonchera saludable

Una lonchera que brinde el soporte nutricional recomendado por los organismos de salud y satisfaga al niño debe estar conformada por cuatro tipos de alimentos: energéticos, formadores, protectores e hidratantes (22).

Alimentos energéticos

Este tipo de alimentos se caracteriza por proporcionar energía al organismo similar a un combustible, necesaria para que el cuerpo realice todas sus actividades. Dentro de esta clasificación, se encuentran los carbohidratos y las grasas (23).

- **Carbohidratos.** Los carbohidratos, conocidos también como hidratos de carbono por ser azúcares, tienen como unidad principal a la glucosa, que sirve para que las células la conviertan en energía. A su vez, los carbohidratos se subclasifican de la siguiente manera: (a) digeribles, que son los que aportan energía al momento de ser absorbidos en el aparato digestivo; y (b) no digeribles, que proporcionan fibra y que, al no ser absorbibles, desempeñan un rol importante en la evacuación gastrointestinal. Los alimentos que tienen carbohidratos son múltiples. Los más comunes son los siguientes: (a) cereales, tales como el arroz, trigo y sus derivados, avena, quinua y maíz; (b) tubérculos, como son la papa, yuca, camote, oca, olluco y sus derivados; y (c) azúcares, como la miel, mermelada y relacionados. Los mencionados aportan energía propiamente dicha. Por otra parte, los alimentos con contenido en fibra son el trigo, cebada, frijol, coliflor, vainitas, caigua, mango, entre otros (23).
- **Grasas.** Las grasas, llamadas también lípidos, se caracterizan por proporcionar mayor energía que cualquier otro nutriente. Además, se consideran constructoras. Su composición básica incluye los ácidos grasos, que pueden ser saturados e insaturados. Los ácidos grasos insaturados proporcionan beneficios a la salud y se encuentran en las nueces, semillas de girasol, maní, aceite de maíz, soya, entre otros. Por el contrario, los ácidos grasos saturados pueden llegar a ocasionar problemas en la circulación e, incluso, la muerte producto de un infarto. Estos se encuentran en la manteca de cerdo, carne de cerdo, carne de res, aceite de palma, entre otros (23).

Alimentos formadores

Son nutrientes también conocidos como constructores. Su función es proporcionar al organismo el material adecuado para la formación de células, músculos, huesos, cabello, entre otros. Por ende, ayuda al crecimiento y desarrollo de los escolares. En esta clasificación, se encuentran las proteínas y las grasas (23).

- **Proteínas.** Las proteínas son fundamentalmente constructoras. Proporcionan el material necesario para la formación, crecimiento y reparación de tejidos. Estas forman la estructura primaria de las células que, a su vez, conforman los tejidos, órganos, sistemas y aparatos de todo el organismo. Por ello, son fundamentales, ya que incluso las enzimas, anticuerpos y ciertas hormonas son proteínas. Estas pueden ser obtenidas de dos formas: (a) al consumir alimentos de origen animal, tales como pescado, carne, vísceras, leche, queso, huevo, entre otros; y (b) al consumir

alimentos de origen vegetal, tales como menestras (frijol, arvejas, pallar, lentejas, habas, garbanzo, entre otras), cereales (quinua, trigo, avena y maíz) y algunos tubérculos y verduras, aunque su aporte es muy bajo (23).

Alimentos protectores

Son aquellos alimentos que contribuyen al correcto funcionamiento del organismo mediante la protección. Es decir, regulan la producción de sustancias que actúan como transportadores y medios de conducción y evitan enfermedades. Las vitaminas y los minerales se encargan de esta función (23).

- **Minerales.** Los minerales son indispensables para el funcionamiento del organismo. Algunos forman parte de los tejidos y otros, en pocas cantidades, regulan el metabolismo de las enzimas. Los minerales que se necesitan en mayor cantidad diaria son el calcio, fósforo, magnesio, cloro y azufre, más conocidos como macroelementos. También existen los electrolitos, tales como el sodio, potasio y cloruro. Finalmente, los que se requieren en menor cantidad son los denominados microelementos, tales como el hierro, yodo, zinc, flúor, cobre, cromo, selenio y manganeso (23).
- **Vitaminas.** Las vitaminas son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano por su intervención en procesos importantes, como en la coagulación, formación de tejidos y crecimiento e integridad de neuronas, así como en la digestión y asimilación de otros nutrientes. Estas se dividen en liposolubles (A, D, E y K) por ser solubles en grasas, y en hidrosolubles porque se disuelven en el agua (vitamina C y complejo B) (23).
 - Los alimentos más comunes que contienen vitamina A son el hígado de cerdo o cordero, yema de huevo, leche y queso (de origen animal) y vegetales rojos, amarillos o verdes (zanahoria, calabaza, tomate, melón, espinaca, entre otros) (24).
 - La vitamina D es muy escasa en los alimentos. Se encuentra en los pescados grasos, tales como el salmón, bacalao y arenque. Además, se ha confirmado su presencia en los huevos y la leche (24).
 - La vitamina E se encuentra en los aceites vegetales, especialmente en el de girasol y maíz. También se halla en las hojas verdes de las plantas, en los cereales y en el tejido adiposo de los animales (24).
 - La vitamina K se encuentra en los alimentos vegetales, tales como la espinaca, lechuga, coles, arvejas y nabos. Además, se halla en el aceite de soya y de oliva, y en el hígado, queso y huevos (24).
 - La vitamina C se encuentra de manera natural en cítricos como la naranja, limón, melón, mandarina, toronja y tomate. También en la coliflor, repollo, verduras de hojas verdes y, en mínimas cantidades, en las vísceras de animales, excepto el hígado (24).
 - La vitamina B está formada por un amplio grupo de vitaminas que comparten la fuente donde se pueden encontrar, aunque en pequeñas cantidades. Se halla en la carne de pescado, res, pollo, derivados

lácteos, huevos, verduras de hojas verdes oscuras, leguminosas, nueces y frutas secas (24).

- **Hidratantes.** Es el requerimiento más importante del cuerpo humano, debido a que conforma más de 60 % del peso corporal, porcentaje que se incrementa en niños. El agua ayuda a construir y renovar los tejidos por su intervención en las reacciones biológicas. También favorece el transporte de nutrientes y la eliminación de desechos y toxinas. Asimismo, contribuye a la recuperación de líquidos en los niños durante sus actividades físicas. Para la lonchera saludable, es importante reconocer qué líquidos se pueden incluir, ya sea leche, refresco de frutas o un té. Se debe evitar refrescos industriales, tales como gaseosas, jugos artificiales, colitas, entre otros (23).

Características de una lonchera saludable

Inocuidad

Los alimentos que conforman una lonchera saludable no deben convertirse en agentes contaminantes que amenacen la salud del niño. Por esa razón, deben ser manipulados con estrictos cuidados de higiene. Se debe verificar los envases en los que se disponen los alimentos y prever que estos no se deterioren hasta el momento en que el escolar pueda consumirlos (25).

Practicidad

La persona que prepare los alimentos deberá adoptar una manera sencilla de hacerlo para efectuarlo con rapidez. Además, debe evaluar y garantizar su fácil portabilidad por parte del niño (25).

Variedad

Es el método que garantiza la inclusión de los cuatro grupos de alimentos para satisfacer los requerimientos nutricionales de los niños. Por tanto, la creatividad y la variedad en la organización de la lonchera harán que esta sea más llamativa para los niños. Por ello, es recomendable la planificación para disponer a tiempo de los alimentos necesarios para una lonchera saludable (25).

Beneficios de una lonchera saludable

Al respecto, Villacis mencionó que una lonchera debe ser elaborada con alimentos que proporcionen energía y protección, y que formen e hidraten al organismo del niño. Además, cumplir con las características de inocuidad, practicidad y variedad contribuye con lograr adecuados hábitos alimenticios a corto y largo plazo (25). También fomenta la toma de conciencia para una alimentación saludable y proporciona los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento. Por último, promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

Por otro lado, una empresa multinacional de alimentos y bebidas, en su guía para elaboración de loncheras saludables, mencionó que estas deben ser un complemento lleno de beneficios que faciliten el crecimiento y desarrollo. Además, el desempeño escolar mejora gracias a los cinco beneficios de una lonchera saludable: (a) aporta energía, (b) potencia el desempeño escolar, (c) mejora los hábitos alimenticios, (d) previene enfermedades y (e) contribuye al crecimiento (22).

Alimentos excluidos de una lonchera saludable

Para que una lonchera sea saludable, debe de cumplir con los criterios ya descritos, tales como cubrir del 10 % al 15 % del requerimiento energético diario del niño, contar con las cuatro variedades de alimento y ser inocuo. Entonces, cualquier grupo de alimentos o preparado que no cumpla con estos criterios, ya sea por excederse en calorías o tener un aporte mínimo en proteínas, minerales o vitaminas, no debe de ser incluido en una lonchera por no considerarse saludable (1).

Dentro los alimentos que frecuentemente se incluyen en las loncheras y que deben de ser evitados, se encuentran las comidas chatarra, tales como frituras envasadas, dulces o piquetes salados, jugos procesados, gaseosas y embutidos. Estos alimentos contienen grasas trans, conservantes y elevadas cantidades de sodio u otros excipientes perjudiciales para la salud cardíaca y renal, y generan alteraciones como el sobrepeso con todo lo que este implica (26).

2.2.7. Nola Pender y el modelo de promoción de la salud

El modelo de promoción de la salud es muy importante, porque permite comprender el comportamiento de las personas respecto a la conservación de su salud y a su verdadera orientación hacia conductas saludables. Por tanto, la labor de la enfermería reside en la identificación de los factores cognitivos perceptuales, que son rectificadas por los eventos situacionales, personales e interpersonales. Estos dan como resultado la participación del individuo en conductas que traen beneficios para la salud cuando existe una orientación para la acción, tal y como lo plantea Pender (27, 28).

El presente estudio está enfocado en la identificación del comportamiento humano para preservar la salud. Por ello, busca identificar el nivel de conocimiento y actitudes de las madres hacia los alimentos que conforman una lonchera saludable para que, con base en ello, se planteen sugerencias a las autoridades y se inicien acciones con políticas que solucionen esta problemática.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo correlacional, de diseño no experimental y corte transversal. Siguiendo a Hernández et al., el estudio es cuantitativo cuando es procesado y analizado mediante el uso de fórmulas matemáticas y estadísticas; es descriptivo, cuando expresa las características del fenómeno; es correlacional, cuando busca el vínculo entre las variables de estudio; y es de corte transversal, cuando los datos se obtienen en un tiempo determinado (29).

3.2. Población y muestra

El total de madres que tienen hijos matriculados en la Institución Educativa Inicial Ana Sofia Guillermo Arana durante el año 2021 fue de 75. La muestra fue igual a la población. Esto se debió a que la población fue pequeña; por ello, se pudo tener acceso a todos los miembros que la conforman. Para ello, se realizó un censo, en el cual no se requirió muestra ni muestreo.

3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

En la investigación, se incluyó a personas con las siguientes características: (a) madres de niños matriculados en el centro inicial Sofia Guillermo Arana, de las aulas de tres, cuatro y cinco años, y (b) madres que firmaron el consentimiento informado y con disposición a participar libre y voluntariamente en el estudio.

Criterios de exclusión

En el estudio, se excluyó a personas con las siguientes características: (a) madres con alguna condición de salud que impida firmar el consentimiento informado, (b) realizar enmendaduras (como respuestas dobles) que ocasionen duda en el investigador o no responder al cuestionario, y (c) tener condición de apoderado.

3.3. Variables

Las variables que intervienen en el estudio son dos: conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable.

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Variable 1: Conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable

Definición conceptual

Es el conjunto de ideas o nociones con el que cada madre cuenta respecto a la elaboración, composición y frecuencia para ofrecer loncheras saludables. Esta información contribuye con la selección de alimentos que garanticen el aporte de nutrientes. Esto se ha ido moldeando con la experiencia, formación académica e investigación, lo que significa que varía de una madre a otra (1, 6, 16).

Definición operacional

La información obtenida de las madres con respecto al conocimiento se ve reflejada en las categorías basadas en 13 preguntas. Se asignó dos puntos si la respuesta es correcta y 0 puntos si la respuesta es incorrecta. La suma del puntaje se categoriza como deficiente, regular y bueno. Para ello, se tiene como indicadores de 0 a 8, de 9 a 17 y de 18 a 26 puntos respectivamente (6).

Variable 2: Actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable

Definición conceptual

Es la predisposición que la madre tiene hacia el uso de sus conocimientos para elaborar u ofrecer una lonchera con alimentos que brinden los nutrientes ideales para el desarrollo del niño (6, 21).

Definición operacional

La información recolectada acerca de las actitudes sobre los alimentos que conforman las loncheras saludables fue categorizada con base en las 30 preguntas que conforman el instrumento, el cual asigna un puntaje para cada ítem: (a) acuerdo = 3, (b) indiferente = 2, y (c) desacuerdo = 1. Cuando las preguntas tienen sentido positivo o negativo, la suma del puntaje se categoriza como positivo o negativo si los indicadores son de 61 a 90 o de 30 a 60 respectivamente (6).

Variabes sociodemográficas

Las variables para medir o conocer las determinantes sociodemográficas de las madres se han adaptado y estructurado considerando como base el estudio de Anyarin y González (6).

Edad de la madre

Es una variable que indica el número de años que una persona está viviendo. Para el estudio, esta variable se ha categorizado teniendo en cuenta el estudio de Anyarin y Gonzales. Por lo tanto, fue considerada como una variable cualitativa ordinal.

Grado de instrucción

Es el grado máximo que la madre ha alcanzado en cuanto a formación académica. Esta variable, por su naturaleza, es cualitativa ordinal.

Lugar de procedencia

Se entiende como el área geográfica, que puede ser rural o urbana. Por su naturaleza, es una variable cualitativa nominal.

Número de hijos

Es la cantidad de hijos que tiene hasta la actualidad. Esta variable ha sido categorizada por Anyarin y Gonzales. Por ello, se tratará como una variable cualitativa ordinal.

Ocupación actual

Es la actividad que desempeña la madre en su día a día. Esta variable es cualitativa nominal.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1. Técnica e instrumentos

Para medir el nivel de conocimientos sobre los alimentos que conforman una lonchera saludable, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, el cual fue creado y validado por Yulissa Mamani en el año 2011 en territorio peruano, con el objetivo de evaluar los conocimientos sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable en una población de padres de familia de niños en etapa preescolar (30).

El segundo instrumento tiene como técnica a la encuesta y como instrumento el cuestionario, el cual fue creado y validado por María Milagros Marrufo en territorio peruano. El objetivo del instrumento es evaluar las actitudes de las madres de familia de niños preescolares, respecto a los alimentos que conforman la lonchera saludable (31).

De todo lo anterior, se concluye que los dos instrumentos usados fueron creados y validados en territorio nacional, con una población similar a la del presente estudio (madres de niños y niñas en edad preescolar).

También se evaluaron los datos sociodemográficos, los cuales se recabaron con una ficha de datos, basada en el estudio de Anyarin y González (6) y considerando la categorización de las variables como cualitativas.

3.4.2. Características, validez y confiabilidad de los instrumentos

Características

El instrumento con el cual se midió el conocimiento está conformado por 13 ítems. Este evalúa el conocimiento respecto a la frecuencia, cantidad y formas de preparación. Cada ítem es considerado con un puntaje de dos puntos si la respuesta es correcta y 0 puntos si la respuesta es incorrecta. La suma del puntaje se categoriza como deficiente, regular y bueno. Para ello, se tiene como indicadores de 0 a 8, de 9 a 17 y de 18 a 26 respectivamente (6).

El instrumento para medir las actitudes está conformado por 30 ítems en escala tipo Likert. Cuando las preguntas son positivas, el puntaje que se le asigna a cada ítem es el siguiente: (a) acuerdo = 3, (b) indiferente = 2, y (c) desacuerdo = 1 (2, 3, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 23, 27, 29). Cuando las preguntas son negativas, el puntaje que se le otorga a cada ítem es el siguiente: (a) acuerdo = 1, (b) indiferente = 2, y (c) desacuerdo = 3. (1, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 30). El puntaje general se categoriza como positivo y negativo, cuyos indicadores son de 61 a 90 y de 30 a 60 respectivamente (6).

Validez y confiabilidad

Con respecto a este punto, Yulissa Mamani (30) evaluó la validez del instrumento a través del método de juicio de expertos (7 jueces). Así fue como la prueba binomial arrojó p-valores que indican la concordancia de los jueces en la mayoría de los ítems ($p=0.008$), a excepción de un ítem en donde $p>0.05$ (tras las debidas correcciones con base en las observaciones de los jueces). No obstante, de forma global, el p-valor fue de 0.016, lo cual indica que los jueces concuerdan en que el instrumento es válido. Respecto a la confiabilidad y a través de una prueba piloto con el método de consistencia interna, la prueba KR-20 reportó un coeficiente de 0.846, lo cual indicó una buena confiabilidad.

Por su parte, María Milagros Marrufo (31) evaluó la validez del instrumento a través del método de juicio de expertos (8 jueces), la prueba binomial arrojó p-valores significativos para cada ítem (0.004 a 0.035) y para la prueba general ($p=0.026$), lo cual indica que los jueces concuerdan en que el instrumento es válido. Respecto a la confiabilidad y a través del método de consistencia interna, la prueba alfa de Cronbach arrojó un coeficiente de 0.618, lo cual indica que el instrumento tiene una aceptable confiabilidad. Este instrumento también fue usado en otros estudios (6).

Etapa de aplicación de los instrumentos

Para la aplicación de los instrumentos, se llevaron a cabo las siguientes acciones: (a) se permaneció en espera de la aprobación del Departamento de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Comité de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae; (b) con los documentos oficiales de solicitud, se inició el contacto con las autoridades del centro inicial para la presentación y el comunicado de los pormenores de la investigación; (c) posterior a ello, se buscó a domicilio a la presidenta de la Asociación de Padres de Familia, con quien se coordinó la presentación de la investigadora a los demás padres de familia; (d) se ubicó a las madres en sus respectivos domicilios y, después de la presentación, se completó el consentimiento informado; (e) se aplicó los instrumentos a las madres que aceptaron y firmaron el consentimiento informado en las instalaciones de la institución educativa en cuestión, previa coordinación; (f) se recogió los instrumentos y se los archivó; y (g) se vaciaron los datos al programa estadístico para su respectivo análisis.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para el análisis e interpretación de la información, se realizó lo siguiente: (a) los datos recolectados fueron introducidos a una base de datos en Excel para luego ser tratados y analizados haciendo uso del software estadístico SPSS versión 25; (b) se extrapolaron los datos del documento Excel al programa SPSS v.25 y, en seguida, se agregó toda la información recabada en el diccionario de variables del documento Excel al archivo del programa SPSS; (c) después, se llevó a cabo el análisis descriptivo, debido a que todas las variables consideradas fueron cualitativas, con el uso de frecuencia (n) y porcentaje (%); (d) para el análisis bivariado e inferencial, el nivel de significancia fue menor a 0.05, debido a la naturaleza de las variables, y se usó la prueba Chi cuadrado; y (e) los resultados descriptivos e inferenciales fueron distribuidos en tablas con su respectiva interpretación.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas

Entre las ventajas del estudio, se encuentran las siguientes: (a) el alcance fue idóneo para determinar el vínculo que existe entre dos variables y confirmar la hipótesis planteada; (b) por ser de diseño no experimental y de corte transversal, se facilitó la ejecución del estudio en corto tiempo y con presupuesto mínimo; y (c) los instrumentos que se utilizaron han sido elaborados y validados por juicio de expertos en territorio nacional, y además ya han sido utilizados en investigaciones previas.

Limitaciones

En cuanto a las limitaciones, se pueden precisar las siguientes: (a) por ser de diseño no experimental y de corte transversal, no se pudo observar la variación a través del tiempo de las variables abordadas; (b) debido al alcance correlacional, no se pudo establecer causalidad entre las variables; y (c) probablemente también haya existido el sesgo de deseabilidad social asociado con el uso de cuestionarios.

3.7. Aspectos éticos

Con relación a los aspectos éticos, se puede precisar lo siguiente: (a) para entrar en contacto con las personas que participaron en el estudio, se cumplió con todos los protocolos establecidos y la documentación requerida; (b) para la recolección de datos, se les informó claramente sobre el objetivo del estudio, ventajas y riesgos a los que se exponen para que de este modo acepten participar libre y voluntariamente firmando el consentimiento informado; (c) en el estudio, se respetó los principios bioéticos de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia, tal y como establece el código de ética y deontología; y (d) el Comité de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae se encargó de revisar que el estudio cumpla con los criterios establecidos para ser aplicado en la población, respetando sus derechos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

La población estuvo conformada por 75 madres de niños de inicial, matriculados en la Institución Educativa Inicial Ana Sofía Guillermo Arana, en Rioja durante el 2021. Las madres se caracterizaban por lo siguiente: (a) sus edades estaban comprendidas entre 20 y 25 años (37.3 %), (b) contaban con secundaria completa (66.7 %), (c) procedían de Moyobamba (42.7 %), (d) tenían de 2 a 3 hijos (65.3 %), y (e) eran amas de casa (54.7 %). Respecto a las variables principales, la mayor parte de ellas reportó tener conocimientos sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable a nivel regular o moderado (64 %); en cuanto a la otra variable, la mayoría reportó una actitud positiva sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable (85.3 %), tal como se observa en la Tabla 1.

Tabla 1. Caracterización de la población evaluada y sus variables principales (1 de 2)

	n	%
Edad		
20 a 25 años	28	37.3
26 a 30 años	26	34.7
31 a 40 años	13	17.3
> 40 años	08	10.7
Grado de instrucción		
Secundaria incompleta	06	08.0
Secundaria completa	50	66.7
Técnico o superior	19	25.3
Lugar de procedencia		
Tarapoto	12	16.0
Lamas	13	17.3
Moyobamba	32	42.7
Yurimaguas	09	12.0
Otros	09	12.0
Número de hijos		
1 hijo	22	29.3
2 a 3 hijos	49	65.3
4 a más hijos	04	05.3

Tabla 1. Caracterización de la población evaluada y sus variables principales (2 de 2)

	n	%
Ocupación actual		
Ama de casa	41	54.7
Comerciante	20	26.7
Empleada pública	13	17.3
Otros	01	01.3
Conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable		
Deficiente	01	01.3
Regular	48	64.0
Bueno	26	34.7
Actitud sobre alimentos que conforman la lonchera saludable		
Negativo	11	14.7
Positivo	64	85.3

En cuanto al objetivo general, se encontró relación entre el conocimiento y la actitud sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable ($p=0.003$). Así, el 100 % de madres que tenían un buen conocimiento también reportó una actitud positiva sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable, tal como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Relación entre conocimientos y actitudes sobre la lonchera saludable

	Conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable			p
	Deficiente n (%)	Regular n (%)	Bueno n (%)	
Actitud sobre alimentos que conforman la lonchera saludable				0.003
Negativa	01 (100)	10 (20.8)	00 (00.0)	
Positiva	00 (00.0)	38 (79.2)	26 (100)	

De igual modo, se encontró relación entre conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable con el grado de instrucción ($p=0.000$). Un 89.5 % de madres con un conocimiento bueno tenían el grado de instrucción de técnica o superior.

También se encontró relación entre los conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable con la ocupación actual ($p=0.000$). Un 92.3 % de madres con conocimiento bueno eran empleadas públicas, tal como se expone en la Tabla 3.

Tabla 3. *Relación entre conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable y variables sociodemográficas*

	Conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable			p
	Deficiente n (%)	Regular n (%)	Bueno n (%)	
Edad				0.139
20 a 25 años	00 (00.0)	16 (57.1)	12 (42.9)	
26 a 30 años	00 (00.0)	15 (57.7)	11 (42.3)	
31 a 40 años	01 (07.7)	10 (76.9)	02 (15.4)	
> 40 años	00 (00.0)	07 (87.5)	01 (12.5)	
Grado de instrucción				0.000
Secundaria incompleta	00 (00.0)	41 (82.0)	09 (18.0)	
Secundaria completa	01 (16.7)	05 (83.3)	00 (00.0)	
Técnico o superior	00 (00.0)	02 (10.5)	17 (89.5)	
Lugar de residencia				0.912
Tarapoto	00 (00.0)	06 (50.0)	06 (50.0)	
Lamas	00 (00.0)	09 (69.2)	04 (30.8)	
Moyobamba	01 (03.1)	20 (62.5)	11 (34.4)	
Yurimaguas	00 (00.0)	06 (66.7)	03 (33.3)	
Otros	00 (00.0)	07 (77.8)	02 (22.2)	
Número de hijos				0.428
1 hijo	00 (00.0)	12 (54.5)	10 (45.5)	
2 a 3 hijos	01 (02.0)	32 (65.3)	16 (32.7)	
4 a más hijos	00 (00.0)	04 (100)	00 (00.0)	
Ocupación actual				0.000
Ama de casa	01 (02.4)	32 (78.0)	08 (19.6)	
Comerciante	00 (00.0)	14 (70.0)	06 (30.0)	
Empleada pública	00 (00.0)	01 (07.7)	12 (92.3)	
Otros	00 (00.0)	01 (100)	00 (00.0)	

También se encontró relación entre la actitud sobre alimentos que conforman la lonchera saludable y el grado de instrucción ($p=0.000$). El 100 % de madres con actitud positiva tenían el grado de instrucción de técnica o superior, tal como se aprecia en a Tabla 4.

Tabla 4. *Relación entre actitudes sobre alimentos que conforman la lonchera saludable y variables sociodemográficas*

	Actitudes sobre alimentos que conforman la lonchera saludable		p
	Negativa	Positiva	
	n (%)	n (%)	
Edad			0.351
20 a 25 años	03 (10.7)	25 (89.3)	
26 a 30 años	03 (11.5)	23 (88.5)	
31 a 40 años	04 (30.8)	09 (69.2)	
> 40 años	01 (12.5)	07 (87.5)	
Grado de instrucción			0.000
Secundaria incompleta	07 (14.0)	43 (86.0)	
Secundaria completa	04 (66.7)	02 (33.3)	
Técnico o superior	00 (00.0)	19 (100)	
Lugar de residencia			0.731
Tarapoto	02 (16.7)	10 (83.3)	
Lamas	02 (15.4)	11 (84.6)	
Moyobamba	05 (15.6)	27 (84.4)	
Yurimaguas	02 (22.2)	07 (77.8)	
otros	00 (00.0)	09 (100)	
Número de hijos			0.067
1 hijo	00 (00.0)	22 (100)	
2 a 3 hijos	10 (20.4)	39 (79.6)	
4 a más hijos	01 (25.0)	03 (75.0)	
Ocupación actual			0.365
Ama de casa	08 (19.5)	33 (80.5)	
Comerciante	03 (15.0)	17 (85.0)	
Empleada pública	00 (00.0)	13 (100)	
Otros	00 (00.0)	01 (100)	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Se encontró relación entre el conocimiento y la actitud sobre alimentos que conforman la lonchera saludable. La mayoría de madres con un conocimiento suficiente mostraban también una actitud positiva. De igual modo, los conocimientos sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionaron con el grado de instrucción y la ocupación actual. Además, las actitudes sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionaron con el grado de instrucción. De igual manera, la mayoría de madres reportó un nivel regular o promedio de conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable. Finalmente, la mayoría de madres reportó una actitud positiva sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable.

Acerca de la relación entre el conocimiento y actitud sobre alimentos que conforman la lonchera saludable, la mayoría de madres con conocimiento bueno demostraron tener también una actitud positiva. Un resultado similar fue encontrado por Alvarado (14), quien encontró relación entre ambas variables. No obstante, un resultado opuesto fue encontrado por Anyarin y González (6). Este resultado podría deberse a que, a pesar de no conocer con profundidad o de manera técnico académica sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable, el moderado conocimiento que posee la mayoría de madres evaluadas podría ser suficiente para que intuyan o conozcan la importancia de una lonchera saludable y de todos los beneficios asociados para sus menores hijos. Este hecho se puede traducir en una actitud favorable hacia esta o viceversa en el sentido de que la literatura revela una íntima relación entre las creencias o conocimientos (aspecto cognitivo), posturas, actitudes o sentimientos de agrado-desagrado hacia algo (aspecto afectivo) y las conductas, tendencias o disposiciones conductuales (17). Sin embargo, conviene considerar también otras variables importantes para la literatura científica, tales como (a) el patrón o modelo social imperante (32), (b) la influencia familiar o de grupos sociales significativos para el individuo, (c) el grado de accesibilidad y (d) el control o no de la situación en cuestión. Estas podrían alterar o potenciar la relación entre los conocimientos y las actitudes (17); en este caso, respecto a los alimentos que conforman la lonchera saludable.

Asimismo, se constató que los conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionaron con el grado de instrucción. Un resultado similar fue encontrado por Ipial (10); es decir, halló relación entre el grado de instrucción y el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable. El hecho de que las madres con educación superior reporten mejores niveles de conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable podría deberse a las características y facultades asociadas a dicho contexto (33). Por ejemplo, aquellas que cuentan con conocimientos superiores, avanzados o técnicos, pueden haber recibido directamente conocimientos sobre loncheras saludables o, en todo caso, poseen las herramientas necesarias para la búsqueda de información adecuada.

Por otra parte, los conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionaron con la ocupación actual. Un resultado diferente fue encontrado por Ipial (10), quien no halló relación entre ambas variables. El que las empleadas públicas reporten un mayor conocimiento, a diferencia de las amas de casa o comerciantes,

podría deberse al grado académico asociado con las empleadas públicas (superior). Es decir, cumplen con las mismas condiciones narradas anteriormente respecto a las características y facultades asociadas al contexto académico superior (33).

De igual modo, la actitud sobre alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionó con grado de instrucción. Aunque no se encontraron estudios que abarquen el mismo tema (actitudes hacia loncheras saludables y su relación con factores sociodemográficos), un resultado con una variable similar fue encontrado por Ipial (10), en el cual el grado de instrucción se relacionó con las prácticas de loncheras saludables. Es decir, el hecho de que las madres que cuentan con un grado de instrucción (superior) hayan reportado mayormente una actitud positiva podría deberse a lo señalado anteriormente: las características asociadas al ámbito académico superior (33). En efecto, además de promover los conocimientos hacia diversas temáticas, podrían promover las actitudes hacia estas. Incluso en el ámbito académico, podrían figurar grupos sociales significativos (17, 32) para la madre, que probablemente influyan en una actitud positiva hacia la lonchera saludable. Una situación similar podría suceder con las actitudes de las madres con secundaria incompleta, que podrían encontrar explicación con base en las influencias de los círculos sociales significativos y en la posible promoción de una actitud favorable hacia la lonchera saludable (17).

La mayoría de madres reportó un nivel regular o promedio de conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable. Un resultado similar fue encontrado por Coronel (13) y Chinchay (12). En este la mayoría de madres también reportó un nivel medio de conocimiento. Una posible explicación podría darse por el hecho de que la mayor cantidad de madres evaluadas tienen como grado de instrucción la secundaria completa. Debido a ello, probablemente no manejan conocimientos técnicos (avanzados) sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable, como sí sucedería con las madres con educación superior. No obstante, probablemente debido a sus experiencias previas o conocimientos de otras personas o grupos sociales significativos (17), las madres evaluadas han adquirido conocimientos moderados sobre lonchera saludable.

La mayoría de madres reportó una actitud positiva sobre alimentos que conforman la lonchera saludable. Un resultado similar fue encontrado por Alvarado (14), quien reportó en su estudio que la mayoría de madres mostraba una actitud favorable o positiva. Una posible explicación de esa actitud positiva podría encontrarse en la influencia favorable de los familiares o grupos sociales significativos para ellas. Asimismo, podría deberse a experiencias previas positivas, al control o percepción de control sobre cuestiones relacionadas con la lonchera saludable, y a la accesibilidad a diversos alimentos (17, 32).

5.2. Conclusiones

- Se encontró relación entre el conocimiento y actitud sobre alimentos que conforman la lonchera saludable. En efecto, la mayoría de madres con conocimiento bueno tenían también una actitud positiva. Probablemente, esto se deba a que un conocimiento moderado podría ser suficiente para que una madre intuya o conozca al menos la importancia de la lonchera saludable. Asimismo, este hecho podría estar influenciado por la

interrelación entre actitudes, pensamientos (conocimientos) y conductas, y también por la influencia de grupos sociales significativos, accesibilidad y percepción de control sobre el tema de loncheras saludables.

- Los conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionaron con el grado de instrucción y ocupación actual. El hecho de que las madres con un grado de instrucción superior o empleadas públicas reporten un conocimiento más alto sobre loncheras saludables podría deberse a las características del contexto universitario y a la promoción que hace sobre los conocimientos técnicos o avanzados o, en todo caso, a tener acceso a herramientas que faciliten la búsqueda de información correcta.
- Las actitudes sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable se relacionaron con el grado de instrucción. Probablemente, esto también se debe al contexto universitario y a la posible promoción de conocimientos y actitudes hacia diferentes temáticas. Para este grupo de madres y también para las que poseen secundaria incompleta, podrían figurar la influencia de los grupos sociales significativos cercanos a ellas.
- La mayoría de madres reportó un nivel regular o promedio de conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable. Probablemente, esto se debe a que la mayoría de las madres tenía el grado de instrucción de secundaria completa; por ello, sus conocimientos no son tan técnicos o avanzados. Asimismo, su conocimiento moderado podría deberse a la influencia de sus círculos cercanos.
- La mayoría de madres reportó una actitud positiva sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable. Probablemente, esto se debe a una combinación de la influencia y el ejemplo de los grupos sociales significativos, a experiencias previas, a la percepción de control sobre la lonchera saludable e, incluso, a la accesibilidad a los alimentos.

5.3. Recomendaciones

- Se recomienda brindar capacitaciones a los padres y madres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables, grupos de alimentos, propiedades y beneficios que pueden incluir en la alimentación de sus hijos.
- Se recomienda que el comité de APAFA de cada centro educativo implemente la venta de loncheras saludables en los diferentes puestos de la institución para garantizar una adecuada alimentación de sus estudiantes.
- Se recomienda, a los gobiernos locales y regionales, implementar campañas de concientización sobre los temas de alimentación saludable en las diferentes instituciones educativas de todos los niveles.
- Se recomienda, a la institución educativa donde se realizó el estudio, que fomente el consumo y preparación de las loncheras saludables para fortalecer el desarrollo y crecimiento adecuado de sus estudiantes.
- Se recomienda capacitar al personal encargado de los puestos de venta de comida dentro de las instituciones educativas acerca de la preparación de las loncheras saludables para preescolares por medio de charlas teóricas y sesiones prácticas. De esta manera, se mejorará sus conocimientos sobre la preparación adecuada de estas loncheras.

- Se recomienda monitorear constantemente la lonchera de los preescolares para poder identificar el consumo de alimentos inadecuados para su desarrollo, y con ayuda de la o el docente brindar la información necesaria y/o asesorías a las madres sobre la alimentación saludable.
- Se recomienda a la comunidad científica desarrollar estudios que incluya la valoración del estado nutricional de estos niños por medio de las medidas antropométricas y demás factores relacionados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Salud Perú. Loncheras escolares saludables para prevenir la anemia [en línea]. INS. 2019 [fecha de acceso: 15 de julio de 2020]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>.
2. Núñez A. Conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la Institución Educativa N°79 Virgen Morena de Guadalupe, La Pradera 2018 - 2019. [Tesis de licenciatura]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2019.
3. Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia. Niños, alimentación y nutrición [en línea]. UNICEF. 2019 [fecha de acceso: 15 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>.
4. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe [en línea]. CEPAL. 2018 [fecha de acceso: 15 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.
5. De La Cruz V, Rojas M. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de una institución educativa nivel inicial San Antonio de Padua S. J. L. 2019. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2019.
6. Anyarin RS, González W. Conocimientos y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N°1137 PNP Milagroso Divino Niño de Jesús Morales. Abril-agosto 2019 [Tesis licenciatura]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3598>.
7. Llatas A, Millones D. Educación nutricional que brinda el profesional de enfermería a madres de niños menores de 2 años, microred Reque-Lagunas, 2017. [Tesis de licenciatura]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2018.
8. Hansen T, Toit ED, Rooyen CV, Lategan-Potgieter R. Breakfast and lunchboxes provided to foundation phase learners: do caregivers' knowledge and attitude reflect their practices? South African Journal of Clinical Nutrition. 2022 [fecha de acceso: 24 de abril de 2024]; 35(2): p. 51-58. Disponible en: <https://www.ajol.info/index.php/sajcn/article/view/246427>.
9. Zahid M, Jabeen S, Khalid S, Rehman HU, Aslam M. Impact of Maternal Nutrition Education on Dietary Practices of School Going Children (3-6 years of age): Maternal Nutrition Education on Children's Dietary Practices. Pakistan BioMedical Journal. 2022; 5(5): p. 99-103. Disponible en: <http://pakistanbmj.com/journal/index.php/pbmj/article/view/290>.

10. Ipiál ER. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021. [Tesis de maestría]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2021. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>.
11. Varón D, Barbosa V. Estudio de las preferencias y hábitos de consumo de loncheras saludables para niños en etapa preescolar y escolar en la ciudad de Cali. [Tesis de titulación]. Santiago de Cali: Universidad Autónoma de Occidente; 2020. Disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/104786775/401931986-libre.pdf?1691282800=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEstudio_de_las_preferencias_y_habitos_de.pdf&Expires=1713371054&Signature=GQ0OpMV1I9hxf~6XHFNP~~icZA8McAg.
12. Chinchay LM. Conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del caserío Nuevo Huancabamba del distrito de Imaza, Bagua-2023. [Tesis de licenciatura]. Bagua Grande: Universidad Politécnica Amazónica; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upa.edu.pe/handle/20.500.12897/391>.
13. Coronel L. Conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional en los niños preescolares. Caserío de Colpa Tuapampa, Chota - 2021. [Tesis de licenciatura]. Chota: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2023. Disponible en: <http://185.209.223.160/handle/20.500.14142/394>.
14. Alvarado JM. Nivel de conocimiento y actitud de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial Nicrupampa, Huaraz-Perú, 2021. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/105775>.
15. Alvarado SC, Ortiz MC. Nivel de conocimiento materno sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional en niños y niñas menores de cinco años atendidos en la Zona Sanitaria Yanamarca, Jesús. Cajamarca-Perú-2022. [Tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2022. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2753>.
16. García YG. Conocimiento y definición de conocimiento. Con-Ciencia Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 3. 7 de julio de 2017 [fecha de acceso: 05 de julio de 2022]; 4(8). Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/2567>.
17. Ubillos S, Mayordomo S, Páez D. Capítulo X. Actitudes: definición y medición. Componentes de la actitud. Modelo de la acción razonada y acción planificada. En Páez D, Fernández I, Ubillos S, Zubieta E, coordinadores. Psicología social, cultura y educación. Madrid: Pearson Educación; 2003.
18. Dirr A. Estado nutricional del niño, percepción materna y prácticas obesogénicas en el hogar. [Tesis Licenciatura]. Mar de Plata: Universidad FASTA; 2013.

19. Allue P. Alimentación del niño pre escolar y escolar. Asociación Española de Pediatría. 2005 septiembre; 3(s1).
20. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable [en línea]. [Fecha de acceso: 20 de julio de 2020]. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>.
21. Arévalo P, García R. Conocimiento. Práctica sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares en I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos. [Tesis de maestría]. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana; 2017.
22. Siña E, Valencia N. 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. [Tesis licenciatura]. Lima: Universidad Nolbert Wiener; 2018.
23. Fernández D, Haustein D. PANFAR Y TU juntos [en línea]. [fecha de acceso: 10 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2505.pdf>.
24. Conde J, Contreras Y. Nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Santa Rosita - Santa Anita, 2016. [Tesis licenciatura]. Lima: Universidad Arzobispo Loayza; 2020.
25. Nairo MM, López AC. Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral 2016. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019.
26. Abanto M. Alimentos ultraprocesados y estado nutricional de los niños de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 El Paraíso aula celeste turno tarde, Distrito del Triunfo – 2017. [Tesis especialidad]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019.
27. Chunga C. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial n° 1447 San José - La Unión, marzo-abril 2017. [Tesis licenciatura]. Piura: Universidad Nacional de Piura; 2017.
28. Aristizábal GP, Blanco DM, Sánchez A, Ostiguín R M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [en línea]. 2011 diciembre [fecha de acceso: 10 de agosto de 2020]; 8(4): p.16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6th ed. México: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES; 2014.
30. Mamani S. Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I N° 326 “María Montessori” distrito de Comas - 2010. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2011.

31. Marrufo M. Actitudes de las madres hacia la alimentación infantil en preescolares del nido Belén Kids, Los Olivos, 2012. [Tesis licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012.
32. Jáuregui-Lobera I. Conocimiento, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de nutrición. *Journal of Negative % No Positive Resulta* [en línea]. 2016 [fecha de acceso: 29 de abril de 2024]; 1(7): p. 268-274. Disponible en: [10.19230/jonnpr.2016.1.7.1142](https://doi.org/10.19230/jonnpr.2016.1.7.1142).
33. Real Academia Española. Diccionario de la Real Academia Española: universidad [en línea]. RAE. 2014 [fecha de acceso: 02 de mayo 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/universidad>.
34. Bajaña AJ, Muñoz JA, Zambrano GV. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 - 2020. [Tesis Licenciatura]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2019.
35. Cumbicus A. Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja. [Tesis licenciatura]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2017.
36. Garibay M. Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho - 2017. [Tesis licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2017.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario (1 de 6)

Cuestionario

I. Datos generales:

Instrucciones: Lea cuidadosamente los enunciados y marque la respuesta que considere más adecuada con un aspa (X) y/o escriba en los espacios consignados. Asegúrese de contestar todos los enunciados.

1. Edad de la madre

- < 20 años ()
- 20 - 25 años ()
- 26 - 30 años ()
- 31 - 40 años ()
- > 40 años ()

2. Grado de instrucción

- a) Primaria completa ()
- b) Primaria incompleta ()
- c) Secundaria completa ()
- d) Secundaria incompleta ()
- e) Técnico o superior ()

3. Lugar de procedencia: Tarapoto () Lamas () Moyobamba () Yurimaguas ()
Otros:.....

4. Número de hijos:

- 1 () 2 - 3 () 4 a más ()

5. Ocupación actual:

- Ama de casa ()
- Empleada pública ()
- Comerciante ()
- Otros.....

Anexo 1. Cuestionario (2 de 6)

II. Cuestionario conocimiento

Instrucciones: Lea cuidadosamente los enunciados y marque la respuesta que considere más adecuada con un aspa (X). Asegúrese de contestar todos los enunciados.

1. Las loncheras se consumen a media mañana o media tarde y una de sus características es que:

- a) Pueden reemplazar una de las comidas principales del niño.
- b) Proporcionan todos los nutrientes que requiere el organismo.
- c) No reemplazan las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).
- d) Protegen el organismo de forma completa.
- e) No sabe, no responde.

2. Los alimentos en la lonchera del niño son importantes, debido a que le permiten:

- a) Calmar el hambre.
- b) Recuperar energías.
- c) Motivar al niño.
- d) Fortalecer el organismo.
- e) No sabe, no responde.

3. Los alimentos formadores contienen proteínas y tienen como principal función en el niño:

- a) Proporcionar energía.
- b) Regular funciones de los órganos.
- c) Contribuir con el crecimiento (peso y talla).
- d) Regular la talla.
- e) No sabe, no responde.

4. Dos de los alimentos que ayudan al crecimiento del niño son:

- a) Naranja y papaya.
- b) Queso y soya.
- c) Zanahoria y brócoli.
- d) Papa y habas.
- e) No sabe, no responde.

Anexo 1. Cuestionario (3 de 6)

5. Los alimentos energéticos incluyen a los carbohidratos y grasas y tienen como principal función en el niño:

- a) Regular el peso.
- b) Proporcionar energía.
- c) Regular las funciones del organismo.
- d) Formar y renovar órganos.
- e) No sabe, no responde.

6. Dos de los alimentos que proporcionan energía al niño son:

- a) Manzana y plátano
- b) Pollo y leche
- c) Pan y quinua
- d) Zanahoria y naranja
- e) No sabe, no responde.

7. Los alimentos reguladores incluyen a las vitaminas y minerales y tienen como principal función en el niño:

- a) Formar y reparar órganos.
- b) Regular funciones del organismo.
- c) Proporcionar energía.
- d) Regular la talla.
- e) No sabe, no responde.

8. Dos de los alimentos que proporcionan vitaminas y minerales al niño son:

- a) Pan y queso
- b) Pollo y quinua
- c) Camote y avena
- d) Naranja y manzana
- e) No sabe, no responde.

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

- a) Gaseosa
- b) Leche
- c) Refresco de frutas
- d) Té
- e) No sabe, no responde.

Anexo 1. Cuestionario (4 de 6)

10. ¿Cuántas porciones diarias de lácteos (leche, queso, yogurt) debe consumir el niño?

- a) 1 porción
- b) 2 porciones
- c) 3 porciones
- d) No sabe, no responde.
- e) Otros. Especifique:.....

11. ¿Cuántas tazas de cereales diarios (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, arroz) debe consumir el niño?

- a) 2 tazas
- b) 1 taza
- c) ½ taza
- d) No sabe, no responde.
- e) Otros. Especifique:.....

12. ¿Cuántos vasos de agua al día debe consumir, como mínimo, el niño?

- a) 2 vasos
- b) 4 vasos
- c) 6 vasos
- d) No sabe, no responde.
- e) Otros. Especifique:.....

13. De las siguientes alternativas, marque cuáles son los alimentos que puede incluir una lonchera para ser considerada saludable:

- a) Refresco de naranja y pan con papas fritas
- b) Frugos, galleta y chocolate
- c) Gaseosa, pan y manzana
- d) Refresco de naranja, pan con mantequilla y plátano

Anexo 1. Cuestionario (5 de 6)

III. Escala de actitudes

Instrucciones: Lea cuidadosamente los enunciados y marque la respuesta que considere más adecuada con un aspa (X). Asegúrese de contestar todos los enunciados.

Enunciado	Acuerdo	Indiferente	Desacuerdo

N.º	Ítems	A	I	DA
1	Las carnes (de res, pollo) deben ser consumidas por los niños todos los días.			
2	La lonchera escolar ayuda a la alimentación balanceada del niño.			
3	Las frutas deben estar presentes en la lonchera escolar.			
4	Las infusiones (té, anís, manzanilla) son bebidas importantes e infaltables en la lonchera escolar.			
5	Los carbohidratos (azúcares) proporcionan energía a los niños.			
6	Las frutas y verduras de color naranja son fuente de vitamina A.			
7	A la hora de comer, el niño debe comer aparte para que tolere todo su plato de comida.			
8	Los alimentos de origen animal son más importantes que los de origen vegetal.			
9	Los carbohidratos (azúcares) se encuentran sólo en las galletas, dulces y snacks.			
10	El niño debe comer junto con todos los miembros de la familia.			

Anexo 1. Cuestionario (6 de 6)

N.º	Ítems	A	I	DA
11	El desayuno es el alimento más importante de la mañana.			
12	El hierro sólo se encuentra en alimentos de origen animal, como el hígado de res por ejemplo.			
13	Los niños comen más cuando los padres les supervisan y estimulan a comer.			
14	Los alimentos aportan los nutrientes que permiten tener niños sanos y activos.			
15	Los alimentos ricos en hierro deben comerse con alimentos que tengan vitamina C para ayudar a su absorción.			
16	Se le debe dar líquidos entre cucharada y cucharada de comida.			
17	Los alimentos energéticos sólo ayudan al niño a engordar.			
18	La lonchera escolar debe contener un sándwich, una fruta y refresco natural.			
19	Los carbohidratos, como el pan y cereales, tienen como función la de brindar energía a las células del organismo.			
20	Las carnes deben ser consumidas por los niños de 2 a 3 veces por semana.			
21	Considero que la leche de animales y productos lácteos contienen la misma cantidad de calcio y hierro.			
22	La lonchera escolar debe contener jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina.			
23	Los alimentos energéticos ayudan a los niños a realizar sus actividades diarias.			
24	Después de comer, el niño debe tener una siesta.			
25	Las frutas sólo protegen a los niños de las enfermedades.			
26	Si le doy muchos carbohidratos (azúcares) a mi niño, le voy a producir diabetes.			
27	La alimentación adecuada del niño debe contener desayuno, refrigerio y almuerzo.			
28	Debo darle de comer a mi niño con la televisión o la radio prendida.			
29	Considero que la alimentación es dar nutrientes necesarios para el normal crecimiento.			
30	Considero que la función de la lonchera escolar es reemplazar el desayuno del niño.			

Anexo 2. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., con DNI N.º....., afirmo que, haciendo uso de mis facultades, deseo participar de manera consciente, libre y voluntariamente en el estudio de investigación titulado “Conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable, en madres con niños en un centro inicial, Rioja 2021”. Además, soy consciente de los riesgos y beneficios del estudio aclarados bajo los siguientes términos:

- a. El estudio tiene el objetivo de determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable, en madres con niños en un centro inicial, Rioja 2021.
- b. El estudio no comprometerá mi vida o salud ni ocasionará daños físicos o psicológicos.
- c. Los datos que proporcione serán manejados de manera confidencial y solamente para cumplir el objetivo planteado. Por tanto, no plasmaré mi nombre en la hoja de los instrumentos bajo ninguna circunstancia.
- d. El estudio está respaldado por el comité de ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- e. El investigador estará dispuesto a despejar cualquier duda antes y durante la aplicación de los instrumentos.

Bajo estas condiciones y explicación del investigador, doy mi conformidad con mi rúbrica.

En la ciudad de....., con fecha de del

.....

Firma

Huella

Anexo 3. Matriz de consistencia

Tema: Conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable, en madres con niños en un centro inicial, Rioja 2021

Problema de investigación	Objetivos de investigación	Hipótesis	Variables e Indicadores	Población y Muestra	Plan de Análisis Estadístico	Enfoque, Alcance y Diseño	Instrumentos
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021? ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021? ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021? ¿Cuál es el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021? 	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021 Determinar la relación que existe entre el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable y las variables sociodemográficas en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021 Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021 Determinar el nivel de actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021 	<p>Hipótesis alterna:</p> <p>H1: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021.</p> <p>Hipótesis nula:</p> <p>H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial de Rioja en el 2021.</p>	<p>Variables generales:</p> <p>V1. Conocimientos sobre alimentos que conforman una lonchera saludable.</p> <p>V2. Actitudes sobre alimentos que conforman una lonchera saludable</p> <p>Factores sociodemográficos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Edad de la madre Grado de instrucción Lugar de procedencia Número de hijos Ocupación actual 	<p>Población:</p> <p>Estará constituida por 75 madres que acuden y tienen sus hijos matriculados en el centro inicial Ana Sofía Guillermo Arana.</p> <p>Muestra:</p> <p>La muestra estará conformada por todos los elementos de la población.</p> <p>Criterios de inclusión y exclusión</p> <p>Criterios de inclusión: (a) madres de niños que se encuentran matriculados y estudian en el centro inicial Sofía Guillermo Arana, de las aulas de tres, cuatro y cinco años, y (b) madres que firmen el consentimiento informado y estén dispuestas a participar libre y voluntariamente en el estudio.</p> <p>Criterios de exclusión: (a) madres que estén con alguna condición de salud que lo impida, (b) no firmar el consentimiento informado, (c) realizar enmendaduras como respuestas dobles que ocasionen duda en el investigador, (d) no responder al cuestionario, y (e) tener condición de apoderado.</p>	<p>El análisis se realizará con el SPSS versión 26.</p> <p>Para describir las variables cualitativas, se utilizarán frecuencias y porcentajes; para las variables cuantitativas, media y desviación estándar.</p> <p>Para el tratado inferencial, se utilizarán las pruebas estadísticas Chi cuadrado ($p < 0.05$).</p>	<p>Enfoque de estudio: Cuantitativa</p> <p>Alcance de estudio: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño de estudio: Observacional (no experimental) de corte transversal</p>	<p>Cuestionario de encuestas y</p> <p>Escala de actitudes tipo Likert</p>

Anexo 4. Operacionalización de variables (1 de 3)

Variable	Definición Conceptual	Clasificación de la Variable	Escala de Medición	Instrumento Empleado	Ítems	Variable General	
						Indicadores	Categorías
Conocimientos sobre alimentos que conforman la lonchera saludable	Es el conjunto de ideas o nociones con las que cada madre cuenta acerca de la elaboración, composición y frecuencia de una lonchera saludable, así como para la selección de alimentos que garanticen el aporte de nutrientes. Estos conocimientos se han ido moldeando por la experiencia, formación académica o investigación; por esa razón, varían de una madre a otra.	Cualitativa	Nominal	Cuestionario de encuestas	1, 2,	Bueno	18 a 26 puntos
			Dicotómica		3, 4,		
			2: Correcto 0: Incorrecto		5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,	Regular	9 a 17 puntos
						Deficiente	0 a 8 puntos

Anexo 4. Operacionalización de variables (2 de 3)

Variable	Definición Conceptual	Clasificación de la Variable	Escala de Medición	Instrumento Empleado	Ítems	Variable General		
						Indicadores	Categorías	
Actitud sobre los alimentos que conforman la lonchera saludable	Es la predisposición que la madre tiene hacia el uso de sus conocimientos para elaborar u ofrecer una lonchera con los alimentos que proporcionen los nutrientes ideales para el desarrollo del niño.	Cualitativa	Acuerdo=3, Indiferente=2, Desacuerdo=1	Escala de Likert	1, 2, 3,	Positivo	61 a 90 puntos	
					4, 5, 6,			
					7, 8, 9,			
					10,			
					11, 12,			
					13, 14,			30 a 60 puntos
					15, 16,			
					17, 18,			Negativo
					19, 20, 21,			
					22, 23, 24, 25, 16, 27, 28, 29, 30			

Anexo 4. Operacionalización de variables (3 de 3)

Nombre de la Variable	Clasificación según la Naturaleza	Escala de Medición	Categoría
Edad de la madre	Cualitativa	Ordinal	< 20 años 21 - 25 años 26 - 30 años 31 - 40 años > 40 años
Grado de instrucción	Cualitativa	Ordinal	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Técnica o superior
Lugar de procedencia	Cualitativa	Nominal	Rural Urbana
Número de hijos	Cualitativa	Nominal	1 2 - 3 4 a más
Ocupación actual	Cualitativa	Nominal	Ama de casa Comerciante Empleada Otro