



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución - 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vea una copia de esta licencia en <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>





ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022

Para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación,
con mención en Gestión Educativa

Autor:

Noemi Becerra Terrones

<https://orcid.org/0009-0009-3731-3274>

Asesor:

Lic. Dr. Hugo Jaime Mera Naval

<https://orcid.org/0000-0002-6133-8596>

Tarapoto, Perú

2023



ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022

Para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación,
con mención en Gestión Educativa

Autor:

Noemi Becerra Terrones

Sustentado y aprobado el 19 de setiembre del 2023, por los siguientes jurados:



Presidente de Jurado
Lic. Dra. Rossana Rocío Salvatierra



Secretaria de Jurado
Lic. Mg. Laura Epifanía Vera Azurin



Miembro de Jurado
Lic. M. Sc. Fausto Saavedra Hoyos



Asesor
Lic. Dr. Hugo Jaime Mera Naval

Tarapoto, Perú

2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

Escuela de Posgrado



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los Miembros del Jurado que suscriben, reunidos para estudiar y escuchar la sustentación y defensa del Trabajo de Tesis, modo presencial, presentado por:

Bach. Noemi Becerra Terrones

Con el asesoramiento del Lic. Dr. Hugo Jaime Mera Naval.

"Taller "Loncheras saludables" para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022"

Teniendo en consideración los méritos del referido trabajo, así como los conocimientos demostrados por el sustentante, lo declaramos: *Aprobado*

Muy bueno

Con el calificativo (*)

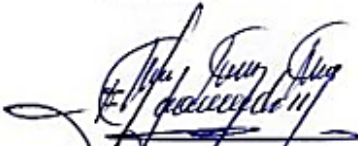
Dieciseis (16)

En consecuencia, queda en condición de ser considerado APTO por el Consejo Universitario y recibir el Grado Académico de Maestro, de conformidad con lo estipulado en el Artículo 30° del Reglamento de Tesis de la Escuela de Posgrado de la UNSM.

Tarapoto, 19 de setiembre de 2023.


 Lic. Dra. Rossana Rocio Salvatierra Juro
 Presidente


 Lic. Mg. Laura Epifanía Vera Azurin
 Secretario


 Lic. M. Sc. Fausto Saavedra Hoyos
 Miembro


 Lic. Dr. Hugo Jaime Mera Naval
 Asesor

(*) De acuerdo con el Artículo 40° del Reglamento General de Ciencia, Tecnología e Innovación (RG - CTI) la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, estas deberán ser calificadas con términos de: BUENO, MUY BUENO, EXCELENTE, también considerar la nota



ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Tesis

Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022

Para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación,
con mención en Gestión Educativa

Los suscritos declaran que el presente trabajo de tesis, es original en su contenido y forma.

.....
Noemi Becerra Terrones

Ejecutor

.....
Lic. Dr. Hugo Jaime Mera Naval

Asesor

Tarapoto, Perú

2023

Declaratoria de autenticidad

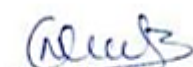
Noemi Becerra Terrones, con DNI N° 40938459, egresada de la Escuela Posgrado, Programa de Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Gestión Educativa de la Universidad Nacional de San Martín; autor de la tesis titulada: **Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.**

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis presentada es de mi autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiada.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumo bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de mi accionar, sometiéndome a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Tarapoto 19 de setiembre del 2023.



.....
Noemi Becerra Terrones

DNI N° 40938459



Ficha de identificación

<p>Título del proyecto Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022</p>	<p>Área de investigación: Ciencias de la Educación. Línea de investigación: Servicio de salud pública. Sublínea de investigación: Educación en salud. Grupo de investigación: Resolución de Consejo Directivo N° 009-2023-UNSM/EPG-CD. Tipo de investigación: Básica <input type="checkbox"/>, Aplicada <input checked="" type="checkbox"/>, Desarrollo experimental <input type="checkbox"/></p>
<p>Autor: Noemi Becerra Terrones</p>	<p>Facultad de Educación y Humanidades Escuela de Posgrado https://orcid.org/0009-0009-3731-3274</p>
<p>Asesor: Dr. Hugo Jaime Mera Naval</p>	<p>Dependencia local de soporte: Facultad de Educación y Humanidades Escuela de Posgrado Unidad de Posgrado de la Facultad de Educación y Humanidades https://orcid.org/0000-0002-6133-8596</p>

Dedicatoria

A Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, a mis padres/esposo e hijos por su mayor afecto, sinceridad y apoyo incondicional en el logro de este nuevo anhelo.

Noemi.

Agradecimientos

El principal agradecimiento a Dios quién me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

Quiero agradecer de manera muy especial a cada una de las personas quienes me brindaron su apoyo y me acompañaron en el camino hacia el logro de mis objetivos.

A mi familia por su comprensión y estímulo constante, además su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

Noemi.

Índice general

Ficha de identificación	7
Dedicatoria	8
Agradecimientos	9
Índice general	10
Índice de tablas.....	12
Índice de figuras	13
RESUMEN.....	14
ABSTRACT.....	15
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN	16
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.2. Fundamentos teóricos	21
2.2.1. Loncheras saludables.....	21
2.2.2. Taller “Loncheras saludables”	25
2.2.3. Teorías que sustentan el Taller “Loncheras saludables”.....	27
2.2.4. Conocimiento sobre buena alimentación	28
2.2.5. Dimensiones del conocimiento sobre buena alimentación.....	30
2.2.6. Teorías que sustentan el conocimiento sobre buena alimentación	32
CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS	34
3.1. Ámbito y condiciones de la investigación	34
3.1.1 Contexto de la investigación	34
3.1.2 Periodo de ejecución	34
3.1.3 Autorizaciones y permisos.....	34
3.1.4 Control ambiental y protocolos de bioseguridad	34
3.1.5 Aplicación de principios éticos internacionales	34
3.2. Sistema de variables.....	35
3.2.1 Variables principales	35
3.2.2 Variables secundarias	36
3.3 Procedimientos de la investigación	36
3.3.1 Objetivo específico 1	38
3.3.2 Objetivo específico 2	38

	11
3.3.3 Objetivo específico 3	39
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	40
4.1 Resultado específico 1.....	40
4.2 Resultado específico 2.....	40
4.3 . Resultado específico 3.....	41
4.4 Resultado del objetivo general.....	47
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS.....	58

Índice de tablas

Tabla 1 Descripción por objetivo específico 1	35
Tabla 2 Descripción por objetivo específico 2	35
Tabla 3 Descripción por objetivo específico 3	36
Tabla 4 Distribución de la muestra de estudio.....	37
Tabla 5 Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión importancia, según pre y pos test.....	41
Tabla 6 Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a incluir, según pre y pos test	42
Tabla 7 Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a evitar, según pre y pos test.....	43
Tabla 8 Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión conservación y manipulación de alimentos, según pre y pos test	44
Tabla 9 Mediciones estadísticas de las dimensiones de la variable conocimiento sobre buena alimentación	45
Tabla 10 Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en madres, según pre y pos test.....	47
Tabla 11 Mediciones estadísticas de la variable conocimiento sobre buena alimentación.....	48
Tabla 12 Contraste de normalidad	49
Tabla 13 Comprobación de la hipótesis	49

Índice de figuras

Figura 1. Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión importancia, según pre y pos test.	42
Figura 2. Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a incluir, según pre y pos test.	43
Figura 3. Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a evitar, según pre y pos test.	44
Figura 4. Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión conservación y manipulación de alimentos, según pre y pos test.	45
Figura 5. Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en madres, según pre y pos test.	48

RESUMEN

Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022

La pesquisa denominada Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022; es una iniciativa diseñada para enriquecer el entendimiento de madres con niños en edad preescolar acerca de la alimentación adecuada. Esta indagación se focalizó en la preparación y elección de alimentos nutritivos y balanceados para las loncheras de los pequeños, promoviendo así hábitos alimenticios saludables desde temprana edad. Asimismo, a través de este taller, se buscó empoderar a las madres con conocimientos prácticos y efectivos para garantizar que sus hijos reciban una alimentación óptima durante su etapa preescolar, contribuyendo a un desarrollo infantil saludable y promoviendo un estilo de vida positivo en la familia. En este sentido, este estudio planteó como objetivo principal ejecutar el taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022. Para la consecución de esta finalidad, dentro del campo metodológico, se enmarcó la pesquisa en una indagación de tipología aplicada, con un nivel explicativo. La muestra fue análoga a la población, considerando a la totalidad de las madres de familia cuyos hijos asisten a la Institución Educativa 134, contemplando un valor de 30 madres. Las principales conclusiones abordaron los siguientes puntos: La implementación del taller "Loncheras saludables" generó una mejora considerable en la comprensión de una alimentación saludable entre las madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén. Este incremento se reflejó en aspectos clave como la relevancia de la elección de alimentos, la inclusión de alimentos apropiados, la identificación de alimentos a evitar, así como en la adecuada conservación y manejo de los alimentos. Además, se observó un avance significativo en el conocimiento sobre una alimentación saludable entre las madres de dicho centro educativo, evidenciado por un valor z menor al margen de error ($-1.96 > -4.583$) y un nivel de significancia de 0.000, lo que llevó a rechazar la hipótesis nula.

Palabras clave: Taller, lonchera, conocimiento, alimentación, madres.

ABSTRACT

Workshop on "Healthy Lunchboxes" to improve knowledge about good nutrition among mothers of the Educational Institution 134, Second Jerusalem, 2022

The research entitled "Healthy Lunchboxes" Workshop to improve knowledge about good nutrition in mothers of the Educational Institution 134, Second Jerusalem, 2022, is an initiative designed to enrich the understanding of mothers with preschool children about proper nutrition. This inquiry focused on the preparation and choice of nutritious and balanced foods for the children's lunchboxes, thus promoting healthy eating habits from an early age. Likewise, the aim of this workshop was to empower mothers with practical and effective knowledge to ensure that their children receive optimal nutrition during their preschool stage, contributing to healthy child development and promoting a positive lifestyle in the family. In this sense, the main objective of this study was to implement the workshop "Healthy Lunchboxes" to improve knowledge about good nutrition in mothers of the Educational Institution 134, Second Jerusalem, 2022. In order to achieve this purpose, within the methodological field, the research was framed in an applied typology inquiry, with an explanatory level. The sample was analogous with the population, considering the totality of mothers whose children attend Educational Institution 134, contemplating a value of 30 mothers. The main conclusions focused on the following points: The implementation of the workshop "Healthy Lunchboxes" generated a considerable improvement in the understanding of healthy nutrition among the mothers of Educational Institution 134, Second Jerusalem. This increase was reflected in key aspects such as the relevance of food choices, the inclusion of appropriate foods, the identification of foods to avoid, as well as the proper conservation and handling of food. In addition, significant progress was observed in the knowledge of healthy nutrition among the mothers of this educational center, evidenced by a z-value lower than the margin of error ($-1.96 > -4.583$) and a significance level of 0.000, which led to rejecting the null hypothesis.

Key words: Workshop, lunchbox, knowledge, nutrition, mothers.



CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN

La familia constituye el cimiento de la sociedad; no obstante, a lo largo de la historia, se han producido transformaciones dentro de los hogares. Estos cambios han desencadenado alteraciones en aspectos culturales, religiosos, políticos, económicos y sociales que han repercutido en el entorno familiar.

Según la pesquisa realizada por Castro (2020), se subraya la esencialidad de una alimentación adecuada desde la primera infancia para satisfacer las necesidades nutricionales y garantizar un rendimiento óptimo en la escuela; sin embargo, se destaca que la composición de la lonchera varía según la etapa escolar debido a diferentes factores como la edad del estudiante, sus requerimientos nutricionales y la duración de las clases. Por ejemplo, la lonchera de un niño en educación inicial difiere de la de un niño de primaria o secundaria, ya que estos últimos suelen salir de la escuela más tarde, tienen jornadas más extensas e incluso practican deportes después de clases.

Se estima que los estudiantes invierten alrededor de 12 mil horas de su vida en la escuela y alrededor de 18 mil horas viendo televisión, y durante sus jornadas escolares, su gasto calórico representa aproximadamente el 40% de sus necesidades diarias. Además, en base las evidencias empíricas, se calcula que el 93% de los adolescentes en edad escolar consumen bebidas gaseosas a diario, lo que supone un exceso de unas 20 cucharadas de azúcar. En tal sentido, es relevante destacar que, durante las horas de clases, los niños tienen libertad para elegir su comida, y en muchas escuelas, los quioscos suelen ofrecer opciones que no son nutricionalmente adecuadas.

Es importante precisar que, la lonchera se convierte en una ocasión especial para que los niños disfruten plenamente de una buena alimentación, pues no hay nada que les entusiasme más que abrir su lonchera y encontrar alimentos nuevos, nutritivos y sabrosos en su interior. Así, es fundamental que los alimentos proporcionados cubran al menos el 15% de las necesidades nutricionales diarias del niño, asegurando que obtenga la energía necesaria para mantenerse atento en clase y evitar la somnolencia.

Actualmente, es común observar que las madres cometen errores habituales al preparar la comida que sus hijos llevan al colegio, entre los cuales se incluyen enviar golosinas, bebidas gaseosas y alimentos con alto contenido de grasa, que promueven hábitos alimenticios poco saludables en los niños. Asimismo, otro problema común es dar dinero a los niños para que compren cualquier producto alimenticio.

Por estas razones, en naciones como Estados Unidos, la obesidad infantil se ha identificado principalmente con el origen en los programas de alimentación escolar. En consecuencia, en los últimos años, el departamento de salud de dicho país ha tenido que intervenir en tres áreas clave (escuela, comunidad y hogar) para abordar este problema de manera efectiva, pues repercute negativamente en la salud de los escolares.

En esta realidad, debido a que los escolares suelen experimentar una sobrealimentación con deficiencias nutricionales, es esencial asumir una responsabilidad moral interviniendo de manera directa, orientando a los padres al proporcionarles pautas simples, accesibles y económicas para preparar la lonchera de manera efectiva. Del mismo modo, es vital mencionar que corresponde a los nutricionistas y a los docentes del nivel inicial brindar los mejores ejemplos de dietas diversificadas e informar sobre el valor nutricional de los alimentos y la relevancia de cada categoría alimentaria (constructores, energéticos, etc.).

En el contexto de la Institución Educativa 134, situada en Segunda Jerusalén, se identifica un desafío relacionado con la alimentación poco saludable, pues en la actualidad, este es uno de los problemas más acuciantes en la comunidad estudiantil, principalmente a causa de la falta de conocimientos de las madres de familia acerca de una alimentación adecuada, resultando en una dieta impropia para los niños en edad preescolar.

En base a lo expuesto, se formuló como principal interrogante de investigación: ¿En qué medida el taller “Loncheras saludables” mejorará el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022?

Respecto al propósito principal, se instituyó: Ejecutar el taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022. Como objetivos secundarios se estableció: Sistematizar el Taller “Loncheras saludables”, sustentado en las teorías del cambio de comportamiento y teoría del aprendizaje social de Bandura; Aplicar el taller “Loncheras saludables” en sus dimensiones: Introducción, aspectos administrativos, aspectos metodológicos, recursos y cronograma de actividades, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022; Evaluar el nivel de conocimiento sobre buena alimentación, en sus dimensiones: Importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022, a nivel de pre y pos test.

Finalmente, se corroboró la hipótesis de indagación: El taller “Loncheras saludables”, mejora significativamente el conocimiento sobre la buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

Figuerola *et al.* (2020), en su tesis *“Mi lonchera ecológica, propuesta didáctica en formación de hábitos en infantes”* (Universitaria Agustiniiana, Artículo reflexivo). Presentó como propósito tratar la importancia de la conservación del entorno y el cuidado propio como elementos cruciales en la educación temprana. Dentro del enfoque metodológico, se orientó una indagación cualitativa y propositiva, mediante actividades lúdicas y artísticas, que sirvan como herramientas para inculcar la sensibilidad hacia el ambiente y promover prácticas sanas y ecológicas. Como principal instrumento, la pesquisa propuso un enfoque educativo para elaborar una bolsa ecológica artística. Como principal conclusión, los autores precisaron que es esencial abordar las ideas relacionadas con la enseñanza, el cuidado personal y la educación ambiental, enfocándose en fomentar un sentido de gnososis y valores que impulsen la transformación a un estilo de vida saludable.

Ipiál (2021), en su pesquisa *“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”* (Universidad Técnica del Norte, Tesis de maestría). Su propósito fue evaluar el grado de sapiencias y destrezas prácticas sobre las loncheras sanas en madres de escolares que se instruyen en la entidad objeto de estudio, considerando las variables culturales y socioeconómicas. Respecto a la metodología, la investigación se rigió en una tipología observacional-descriptiva de corte transversal, evaluando a toda la población correspondiente a 63 madres a través de un cuestionario para cada variable. Como principal conclusión, la autora precisó que a través del análisis estadístico utilizando la prueba *“t de Student”*, se evidenció una correlación de gran significancia entre el grado de sapiencias y las destrezas prácticas que poseen las madres de familia, a raíz del valor de t obtenido igual a 1.69, superando el valor crítico de t igual a 1.64.

Perugachi y González (2021), en su pesquisa *“Lonchera saludable: Herramienta de educación nutricional para implementar buenos hábitos alimenticios para contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 8 a 10 años”* (Universidad San Francisco de Quito, Tesis de pregrado). Su propósito fue crear un manual enfocado en orientar a los padres acerca del contenido apropiado para loncheras saludables destinadas a infantes de 8 a 10 años. Se enmarcó en una metodología de perspectiva cualitativa, por lo que empleó la revisión bibliográfica para la recopilación de información a través de la casta

documentaria instituida en sitios web científicos como PubMed, Scielo y de la FAO, OMS y ENSANUT. La población correspondió a los infantes de entre 8 y 10 años registrados en la encuesta de ENSANUT. Los investigadores concluyeron que, gracias a las acciones previas enfocadas en la formación nutricional y la prevención del sobrepeso, así como a investigaciones relacionadas con la nutrición y el estado alimenticio de los escolares, se ha logrado cumplir el propósito de organizar la guía con los temas planteados.

A nivel nacional

Ayala (2020), en su pesquisa *“Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública-2019”* (Universidad Peruana Los Andes, Tesis de pregrado). Presentó como propósito instituir el grado de conocimiento que las madres de los escolares poseen acerca de las loncheras saludables, analizando los casos particulares de dos centros educacionales, uno de índole privado y el otro bajo la administración gubernamental. La pesquisa se enmarcó en una indagación hipotética-deductiva, de tipología pura o básica, de nivel descriptivo y de diseño no experimental-transversal. La muestra fue igual al valor poblacional, siendo 40 madres de escolares, quienes fueron evaluadas mediante un cuestionario. La tesista concluyó que, el nivel de conocimiento que poseen las madres de escolares de un centro educativo privado es disímil al grado cognoscitivo que poseen las madres de una institución de índole público, por cuanto las primeras tuvieron en promedio 15.45 aciertos, mientras que las segundas evidenciaron un performance de 14 respuestas correctas.

Bazan (2021), en su tesis *“Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la institución educativa N° 346 Supte San Jorge Tingo María - 2019”* (Universidad de Huánuco, Tesis de maestría). El propósito principal fue medir las sapiencias que las madres de escolares de grado inicial en la institución objeto de estudio, poseen acerca de cómo preparar loncheras saludables. En cuanto al aspecto metodológico, la pesquisa se enmarcó en una tipología observacional-prospectiva, de enfoque cuantitativo, de corte transversal y de nivel descriptivo-univariado. La población fue análoga a la muestra, considerando a las 110 madres de escolares que asisten a dicha casa de estudios, quienes fueron medidos a través del cuestionario. Como principales conclusiones, la autora precisó que las madres poseen un conocimiento bajo respecto a la preparación de loncheras saludables, asimismo, el 94.5% no conocen efectivamente los potenciales nutricionales de los alimentos necesarios para sus hijos.

Collantes y Mejía (2021), en su tesis *“Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, Végueta, 2020”*

(Universidad Cesar Vallejo, Tesis de pregrado). Presentó como propósito instituir el grado de conocimiento que las madres de los escolares en la institución objeto de estudio poseen acerca de las loncheras saludables. La indagación, dentro del aspecto metodológico, se enmarcó en una tipología aplicada-descriptiva, con un diseño no experimental de corte transversal. En cuanto a la muestra fueron seleccionadas 93 madres de un total de 126, estratificando la cantidad seleccionada por cada aula. Como técnica recopilatoria se empleó la encuesta, por lo que el instrumento fue el cuestionario. Las tesisistas concluyeron que, las madres de escolares de la Institución Educación Privada Virgen Del Rosario poseen un conocimiento medio sobre las loncheras saludables y su importancia en la alimentación de sus hijos y, por ende, en su desarrollo integral.

Coronel (2019), en su tesis *“Plan de negocios sobre loncheras nutritivas que satisfaga la demanda alimentación saludable en la ciudad de Chiclayo - año 2019”* (Universidad Señor de Sipán, Tesis de pregrado). Tuvo como propósito idear un plan estratégico empresarial para establecer una compañía especializada en loncheras saludables, con el fin de atender la necesidad alimenticia sana en los escolares de Chiclayo. Respeto a la metodología, fue de tipo descriptivo, de diseño no experimental y de índole propositivo; con una muestra de 170 madres de la totalidad poblacional de 3,756. Como técnica empleada se aplicó la encuesta y como instrumento el cuestionario. Por último, la autora concluyó que, la mayoría de las madres no colocan como prioridad la alimentación saludable para sus hijos, pues solo un 38% opta por loncheras nutritivas, mientras que un significativo 62% no muestra gran preocupación por la calidad alimenticia que proporcionan a sus hijos, pensando que se equilibra con otras comidas durante el día.

Cueva *et al.* (2020), en su estudio *“Plan de negocio para comercialización de loncheras saludables en colegios particulares de educación inicial y primaria”* (Universidad San Ignacio de Loyola, Tesis de maestría). Siendo un plan de negocio, la investigación presentó como fin ofrecer a los padres de familia con niños en etapa de educación inicial y primaria una opción de alimentación sana, suministrando loncheras que fueran tanto apetecibles como nutritivas y beneficiosas para la salud de los infantes. Metodológicamente, esta indagación fue de enfoque cuantitativo y cualitativo, basado en un diseño propositivo, dirigiendo una serie de instrumentos de mercado al análisis de las preferencias de los consumidores para instituir sus fines mercantiles y verificar la viabilidad de la propuesta. Finalmente, los autores concluyeron que su plan mercantil es viable financiera y económicamente, con una rentabilidad superior al 60%; de la misma manera, declaran que el mercado peruano presenta un ambiente favorable social y políticamente para el establecimiento de este tipo de negocio. Asimismo, precisaron que la necesidad de una alimentación sana es propicia en las instituciones de nivel inicial y primario.

Valdivia (2020), en su pesquisa *“Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de la calidad nutricional de la lonchera escolar, en madres de la Institución Educativa Mundo Feliz, Distrito de Cerro Colorado – Arequipa 2019”* (Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Tesis de pregrado). Presentó como propósito desarrollar un plan educativo centrado en la comprensión de la esencialidad de la lonchera escolar en el ente objeto de estudio. La pesquisa se enmarcó en una metodología de tipo descriptiva, de enfoque cuantitativo y de diseño preexperimental-prospectivo. La muestra correspondió a 34 madres seleccionadas de un total de 49, a quienes se les aplicaron como técnica recopilatoria de información el cuestionario. Por último, la tesista concluyó que las madres de familia poseen un conocimiento medio sobre las loncheras saludables, a raíz de una evidencia del 58.82% de estas que respondieron la encuesta; asimismo, el 41.17% manifestaron un nivel cognoscitivo bajo respecto al tema.

A nivel local

Respecto a las variables abordadas en esta pesquisa, no se encontraron investigaciones que guarden similitud o coherencia a nivel local.

2.2. Fundamentos teóricos

2.2.1. Loncheras saludables

2.2.1.1. Conceptualización

Una lonchera saludable está conformada por alimentos que tienen como finalidad brindar a los niños en edad preescolar la energía y los nutrientes esenciales para cubrir sus requerimientos nutricionales, asegurar un óptimo rendimiento físico e intelectual, así como, para promover su desarrollo integral durante esta etapa crucial de crecimiento y formación (Mallma y Chuquillanqui, 2022). En concordancia, la UNICEF (2022) precisa que una lonchera saludable alude a un conjunto de alimentos que proporciona una combinación equilibrada de nutrientes vitales, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, cuyo propósito es promover una óptima salud y bienestar en los escolares de nivel inicial, fortaleciendo su crecimiento y desarrollo integral.

Estos comestibles han de ser frescos, de origen natural y contener bajos niveles de azúcares, sodio y grasas saturadas para garantizar el desarrollo óptimo de los educandos (Guillen *et al.*, 2018). Asimismo, una lonchera equilibrada debe presentar variedad y color en su selección de alimentos, ajustándose a las necesidades nutricionales particulares de cada individuo, tomando en cuenta su edad, nivel de actividad física y requerimientos

calóricos (Tarqui y Alvarez, 2018). En este orden de ideas, es esencial que la lonchera nutritiva promueva prácticas alimentarias positivas y contribuya al correcto crecimiento, desarrollo y funcionamiento del cuerpo, lo cual pone en un punto de relieve la actuación de las madres en la selección nutricional de los alimentos de sus hijos, pues no solo deben buscar satisfacer sus requerimientos nutrimentales, sino también fomentar elecciones alimentarias beneficiosas para la persona que la consume.

2.2.1.2. Importancia de las loncheras saludables en la educación

Una alimentación adecuada es fundamental para suministrar al organismo los nutrientes esenciales, la energía y el equilibrio necesarios para un óptimo desempeño físico e intelectual y, además de respaldar el crecimiento y desarrollo óptimos, una dieta saludable contribuye al control del peso, previene enfermedades crónicas, fortalece las defensas del sistema inmunológico y mejora el bienestar mental (Mallma y Chuquillanqui, 2022). De esta manera, una nutrición adecuada se traduce en una vida más saludable, activa y con mayores perspectivas de longevidad y calidad de vida a lo largo del tiempo.

De conformidad con el Ministerio de Salud (MINSA, 2022), las loncheras saludables desempeñan un papel crucial para los niños en edad preescolar, ya que proveen una nutrición adecuada que es vital para su crecimiento y desarrollo óptimo, asegurando la energía necesaria para un desempeño físico e intelectual, fomentando además, prácticas alimentarias saludables desde temprana edad, previniendo enfermedades y estimulando el aprendizaje escolar. Aunado a ello, el Instituto Nacional de Salud (INSA, 2020) establece que estas loncheras fomentan la apreciación de una variedad de alimentos, contribuyen al control del apetito y la saciedad, y tienen un impacto positivo en el desarrollo social y emocional al establecer relaciones saludables con la comida desde la infancia. En conjunto, estas loncheras sientan las bases para una vida saludable y activa, favoreciendo el bienestar a lo largo de toda la vida.

2.2.1.3. Características de una lonchera saludable

Una alimentación equilibrada en la lonchera fomenta conductas alimenticias saludables, facilitando el óptimo crecimiento, desarrollo y desempeño tanto físico como intelectual de los infantes (Siña y Valencia, 2019). En este sentido, es vital contemplar las características instituidas por el Ministerio de Salud (MINSA, 2016):

- **Inocuidad:** Implica que los alimentos no representen riesgos para la salud, estando libres de sustancias dañinas o contaminantes que puedan causar enfermedades o efectos adversos en quienes los consumen.

- **Idoneidad:** Refiere a la aptitud y seguridad de los alimentos para ser consumidos de forma beneficiosa para la salud, cumpliendo con requisitos nutricionales y sin exhibir riesgos sanitarios. Esencialmente, implica que un alimento es adecuado, fresco, no está contaminado y es seguro para ser parte de una dieta saludable.
- **Diversidad:** Refiere a una alimentación variada basada en la ingesta de una amplia gama de comestibles para asegurar una apropiada y equilibrada provisión nutricional, lo que resulta en una alimentación óptima y en la mejora de la salud.
- **Practicidad:** Hace alusión a lo fácil y cómodo que resulta preparar, escoger, llevar y consumir alimentos nutritivos. En tal sentido, esto conlleva optar por alimentos portátiles, de preparación sencilla y que sean principalmente adecuados para ser consumidos en diversos momentos y lugares.

2.2.1.4. Recomendaciones para preparar loncheras saludables

La preparación de loncheras saludables es fundamental para propiciar una ingesta sana de alimentos ricos en nutrimentos que ayudan al desarrollo del organismo de los infantes. Por lo tanto, en base a las investigaciones de Mamani-Urrutia et al. (2018), Quilca et al. (2016), Tarqui-Mamani y Alvarez-Dongo (2018) y Larico (2020), se exhiben las principales recomendaciones para preparar loncheras saludables:

- Incorporar la variedad nutricional, incluyendo alimentos diversos de distintos grupos para cubrir una amplia gama de nutrientes esenciales.
- Enfocarse en el uso de alimentos frescos y naturales, priorizando alimentos frescos, naturales y sin procesar en la preparación de la lonchera, ya que contienen más nutrientes y menos aditivos nocivos para la salud.
- Evitar los alimentos no saludables, reduciendo o eliminando alimentos procesados, altos en azúcares, grasas saturadas y sodio que son nocivos para la salud.
- Controlar las porciones, ajustando las cantidades de alimentos conforme a la edad y necesidades individuales para evitar excesos calóricos.
- Fomentar la hidratación y la educación nutricional, priorizando el agua como principal bebida y educar a los niños sobre elecciones nutritivas y hábitos saludables.
- Fomentar la participación de los infantes en la elección alimenticia, involucrando activamente a los niños en la selección y preparación de alimentos para aumentar su interés y comprensión de la nutrición.

- Practicar la adaptabilidad y consideración de restricciones alimenticias, ajustando las opciones según preferencias, alergias o intolerancias alimentarias para garantizar una lonchera adecuada y segura para los infantes.

2.2.1.5. Tipos de loncheras saludables

Las loncheras saludables se tipifican en base a los estudios de Siña y Valencia (2019), Proyecto Multipaís (2012), Del Val (2015) y Fuentes (2014):

- **Loncheras responsables:** Hace alusión a la selección cuidadosa que los padres realizan al elegir y proveer alimentos en la lonchera de sus hijos. En tal sentido, es deber de los padres escoger alimentos que promuevan de manera positiva el desarrollo apropiado de sus hijos en el ámbito personal y escolar.
- **Loncheras que promueven hábitos:** Estas loncheras están relacionadas con la promoción de la higiene y la salud, asegurando que los escolares adopten el hábito de lavarse las manos como una medida fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y prevenir enfermedades relacionadas con la contaminación de alimentos.
- **Loncheras equilibradas:** Este enfoque garantiza que la lonchera contenga una combinación adecuada de alimentos que contribuyan a una dieta balanceada y promuevan la salud y el bienestar.
- **Loncheras naturalmente concebidas.** Es preferible preparar jugos o bebidas refrescantes a partir de ingredientes naturales en el hogar, y se deben envasar en recipientes adecuados. Por lo cual, los padres deben optar por elaborar extractos naturales en casa y colocarlos en envases especialmente diseñados para mantenerlos refrigerados y así prevenir su deterioro.
- **Loncheras nutritivas.** Es importante asegurar que quien consume la lonchera reciba una adecuada ingesta de nutrientes esenciales durante el día, lo que es especialmente importante para niños en edad escolar, ya que contribuye a su crecimiento, desarrollo, energía y rendimiento académico.
- **Loncheras funcionales.** Los envases deben ser fáciles de limpiar garantizando la seguridad alimentaria. Además, debe contar con suficiente espacio para alojar la cantidad de alimentos adecuada para la etapa de vida del individuo que la utiliza, asegurando una alimentación apropiada y acorde a sus necesidades nutricionales.

2.2.2. Taller “Loncheras saludables”

2.2.2.1. Definición

El propósito de los talleres educativos en el marco del programa de salud es simplificar la adopción, elección y conservación de hábitos saludables, al mismo tiempo que se evitan conductas riesgosas. Estos talleres siguen un enfoque estructurado y cuidadosamente planificado de enseñanza-aprendizaje, con la meta principal de fomentar conocimientos, actitudes y conductas saludables en los miembros de la comunidad, contribuyendo así a fomentar un estado de salud positivo (Banbin, 2006).

En el contexto de la salud alimenticia de educandos de preescolar, estos talleres buscan instruir a las madres sobre cómo guiar a los niños para que desarrollen una percepción favorable hacia los alimentos nutritivos y sanos. Esta orientación se fundamenta en la idea de Zanna y Olson, quienes argumentan que las conductas se adquieren y que nadie nace con preferencias o aversiones hacia ciertos alimentos, sino que, con el transcurrir de los años, se aprende a admitir o rechazar algunos comestibles (Orozco, 2014).

Así, el taller educativo se convierte en una herramienta de enseñanza diseñada de manera estructurada y didáctica para instruir sobre un tema concreto. Este enfoque se basa en la interacción comunicativa entre el emisor (profesional de la educación) y el receptor (madres de infantes de preescolar), con el propósito de elevar el nivel de comprensión acerca de la alimentación adecuada, incluyendo la nutrición para preescolares, las prácticas higiénicas en la preparación de alimentos, la representación gráfica de la pirámide nutricional y la tipificación alimenticia. En tal sentido, esta perspectiva responde a las necesidades educativas planteadas (Chávez, 2012).

2.2.2.2. Finalidad

Su propósito es apoyar a la seguridad alimenticia, fortaleciendo las habilidades de las madres y la comunidad en general para optimizar la utilización de alimentos y recursos aprovechables y así cubrir sus requerimientos nutricionales. Esto les permite adquirir las competencias necesarias para tomar decisiones apropiadas de cuidado propio y ejercer autonomía en esta área (Cuevas, 2010).

2.2.2.3. Fundamentación

Se fundamenta en las teorías del cambio de comportamiento, las cuales describen las etapas por las que pasa una persona al intentar modificar un comportamiento no deseado, incluyendo la consideración inicial, la contemplación, la preparación, la acción, el mantenimiento y la recaída. Al inicio del taller "Loncheras saludables", algunas madres

pueden no reconocer la necesidad de cambiar sus hábitos alimentarios (consideración inicial), pero mediante la información proporcionada durante el taller, se busca fomentar la reflexión y preparación para el cambio (contemplación y preparación). Posteriormente, se espera que las madres pasen a la acción, implementando las recomendaciones del taller para adoptar hábitos alimenticios más saludables (acción y mantenimiento), reconociendo que pueden surgir desafíos y brindándoles apoyo para superar recaídas si estas ocurren.

De manera similar, se utiliza como fundamento el Aprendizaje Social de Bandura, quien enfatiza la observación, imitación y la influencia de factores cognitivos y ambientales en el aprendizaje. Durante el taller "Loncheras saludables", se aplicó el concepto de modelado, donde un facilitador demostró comportamientos alimentarios saludables, inspirando a las madres a adoptar prácticas similares. Además, se utilizó el refuerzo positivo, como el elogio por aplicar lo aprendido en la preparación de loncheras nutritivas, para fortalecer la motivación y el compromiso. También se trabajaron estrategias para promover la autoeficacia, fomentando la confianza de las madres en sus habilidades para preparar loncheras saludables para sus pequeños hijos.

2.2.2.4. Dimensiones y estructura

El taller "Loncheras saludables", se rige por su estructura basada en cinco dimensiones:

a. Introducción

Contiene el preámbulo del taller educativo a desarrollar.

b. Aspectos administrativos

- Ámbito donde se desarrollará.
- Fecha del evento.
- Duración.
- Lugar.
- Población beneficiada.
- Organización (responsables).

c. Aspectos metodológicos

- Objetivos.
- Contenidos: Nutrición del preescolar (0 – 5 años).

d. Recursos

- Humanos.
- Materiales.

- Institucionales.
- Financiamiento.

e. Cronograma de actividades

Es una planificación minuciosamente estructurada que presenta de manera secuencial las diversas actividades que se desarrollarán en el taller. Este taller “Loncheras saludables” tiene como enfoque principal enseñar a los participantes acerca de la relevancia de mantener una dieta saludable, particularmente en relación con las comidas que se preparan para el consumo cotidiano en las loncheras.

2.2.3. Teorías que sustentan el Taller “Loncheras saludables”

2.2.3.1. Teorías del cambio de comportamiento

Las teorías sobre el cambio de comportamiento son enfoques conceptuales que tienen como objetivo comprender de qué manera las personas modifican sus rutinas, perspectivas y acciones con el paso del tiempo. Estos enfoques teóricos son aplicados en variados ámbitos, como la psicología, la salud y la educación, con la finalidad de entender y promover transformaciones constructivas en la conducta de las personas (Gil-Girbau, 2021; UNICEF, 2019). En este sentido, proveen un cimiento fundamental para entender e impactar el comportamiento humano en su totalidad, facilitando la comprensión de la naturaleza de las conductas deseadas a través de diversas técnicas asentadas en diversas disciplinas, lo que permite analizar aspectos individuales, sociales y concebir soluciones adaptadas y específicas, principalmente en el ámbito de la salud (Quillas et al., 2017).

Para llevar a cabo la promoción de la salud de forma efectiva, es fundamental comprender en detalle los comportamientos y las teorías que los explican, así como las estrategias para modificarlos. Al adoptar un enfoque integral u holístico, es importante tener en cuenta que las conductas son influenciadas en múltiples niveles y mantienen una relación recíproca con su entorno. Esta interacción bidireccional permite diseñar programas educativos que sean continuos y complementarios, incrementando las posibilidades de lograr el éxito en la promoción de la salud (Gascón, 2017).

En tal sentido, las teorías del cambio de comportamiento en salud son cruciales en el entendimiento del desarrollo de talleres de loncheras saludables, pues ayudan a entender cómo las madres pueden mejorar la alimentación de sus hijos al modificar sus hábitos alimentarios. Estas teorías permiten abordar actitudes, percepciones y estimulaciones intrínsecas de las madres respecto a la preparación de las loncheras de sus hijos.

2.2.3.2. Teoría del aprendizaje social por observación de Bandura

Este enfoque teórico se fundamenta en la noción de que las personas tienen la capacidad de aprender y obtener nuevos conocimientos mediante la observación de otras personas. Además, enfatiza que, al observar las acciones y consecuencias de otros, incluyendo las recompensas o sanciones relacionadas con esas acciones, se puede influir en la manera en que las personas adquieren habilidades y formas de comportamiento (Ojeda-Martínez et al., 2018; Rodríguez-Rey y Cantero-García, 2020).

En el campo de la salud, esta teoría subraya la relevancia de diseñar programas de comunicación en salud que integren tácticas para fomentar estilos de vida saludables tanto a nivel individual como en la sociedad y en el ámbito escolar.

2.2.4. Conocimiento sobre buena alimentación

2.2.4.1. Nociones generales asociadas a la variable

Primero que todo, es necesario conceptualizar desde una perspectiva morfológica la variable. En este sentido, el conocimiento abarca la información, las ideas, los conceptos, las habilidades y experiencias adquiridas a lo largo del tiempo mediante el estudio, la práctica, la observación y la interacción con el entorno. En términos generales, se configura como la interpretación y comprensión que una persona tiene sobre su entorno, surgiendo de la asimilación y organización de datos, hechos y vivencias, permitiendo la toma de decisiones cimentadas y la resolución de problemas (Espín y Zambrano, 2018; Ramírez, 2009). Más allá de tener datos, implica la efectiva aplicación de estos en diversos contextos y situaciones, convirtiéndose en un pilar vital para el crecimiento personal y social, dado que ejerce influencia en las elecciones, la innovación y el avance de la humanidad.

Por otra parte, la buena alimentación abarca la ingesta equilibrada de alimentos que aporten los nutrientes esenciales para el óptimo desempeño del organismo, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas beneficiosas, evitando el consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares y otros consumibles perjudiciales que suelen encontrarse en alimentos procesados (Colmenares et al., 2019; Cortés, 2021; Mariño et al., 2015). Es importante precisar que es fundamental mantener una adecuada hidratación durante la ingesta de los alimentos, personalizando la alimentación según las necesidades particulares y siendo conscientes de lo que se consume, contribuyendo así a la salud y previniendo enfermedades (Perales-García et al., 2016).

En base a las nociones expuestas, el conocimiento sobre buena alimentación hace referencia al entendimiento, información y percepciones que poseen las madres de familia sobre cómo llevar a cabo una dieta equilibrada y beneficiosa para su salud propia y la de

sus hijos, lo cual les obliga a familiarizarse con las distintas categorías de alimentos, sus nutrientes y las porciones adecuadas, así como tener conciencia acerca de la relevancia de mantener una dieta balanceada para preservar la salud y prevenir enfermedades (Muñoz et al., 2021; Reyes y Oyola, 2020). Esta sapiencia engloba también la comprensión de cómo ciertos alimentos interactúan con el cuerpo, cómo planificar comidas nutritivas y cómo ajustar la alimentación según las particularidades y necesidades propias.

2.2.4.2. Relevancia del papel materno en la alimentación saludable de los niños

El impacto significativo del rol materno radica en la formación de hábitos alimenticios saludables desde los primeros años de vida de los niños, pues juegan un papel clave en las decisiones alimentarias y nutricionales en el hogar, asimismo, su comprensión y actitudes influyen directamente en la elección y enseñanza de conceptos relacionados con una dieta equilibrada y nutritiva (Siña y Valencia, 2018). De esta manera, cuando las madres tienen un sólido conocimiento acerca de una alimentación saludable, tienen la capacidad de compartir estos conocimientos con sus hijos, lo cual contribuye a que los niños desarrollen preferencias por alimentos nutritivos y comprendan la relevancia de una dieta balanceada para su crecimiento y bienestar (Larico, 2020). Además, las prácticas alimentarias saludables transmitidas por las madres pueden perdurar en la vida de los niños, sentando así las bases para una vida adulta más saludable (Molina et al., 2021).

El rol de la madre en la alimentación saludable de sus hijos es esencial, ya que usualmente son las principales encargadas de elegir y preparar los alimentos en el hogar. Según lo expuesto por Delgado (2016) durante los primeros años de vida, la calidad y variedad de los alimentos que ofrecen tienen un impacto crucial en el crecimiento y desarrollo infantil. Asimismo, Ávila-Ortiz et al. (2022) exponen que las madres desempeñan un papel esencial como educadoras en temas alimentarios, instruyendo a sus hijos sobre la importancia de una dieta equilibrada y fomentando prácticas saludables que perduren hasta la edad adulta. Así, al promover elecciones alimentarias positivas desde la infancia, contribuyen al bienestar a largo plazo de sus hijos, disminuyendo el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación y cultivando un estilo de vida saludable en general.

En este orden de ideas, resulta esencial que las madres cuenten con información sólida acerca de los elementos nutricionales esenciales, las porciones adecuadas, la correcta preparación de alimentos y la interpretación de etiquetas nutricionales. De igual forma, deben ser capaces de fomentar una relación positiva con la alimentación, impulsar la variedad en la dieta y generar un entorno propicio para que los niños aprendan y experimenten con alimentos saludables.

2.2.4.3. Requerimiento nutricional en niños de preescolar de 2 a 5 años

Los infantes en edad preescolar, que abarca desde los 2 hasta los 5 años, están en una fase de crecimiento y necesitan recibir una nutrición adecuada para alcanzar su máximo desarrollo, como el crecimiento óptimo en su estatura. En este sentido, una alimentación equilibrada les permite crecer de manera saludable, mantener un peso acorde a su edad y talla, así como establecer prácticas alimentarias apropiadas por el resto de su vida (INS, 2022). Durante esta fase, se están formando sus preferencias alimenticias, por lo que es esencial presentarles alimentos nutritivos en diferentes presentaciones y preparativas para que elijan opciones saludables, pues la carencia de nutrimentos vitales puede generar una serva destrucción y empobrecer el crecimiento del infante (Allué, 2005).

De acuerdo con el INS (2022) para niños de 2 a 5 años, se aconseja un consumo total de alrededor de 1250 calorías provenientes de diferentes grupos de alimentos, distribuidas de la siguiente manera:

- En el desayuno, los infantes deben consumir un valor aproximado de 250 kilocalorías, es decir, el 20% del total que se recomienda al día.
- En la media mañana, los infantes deben consumir un valor aproximado de 125 kilocalorías, es decir, el 10% del total que se recomienda al día.
- En el almuerzo, los infantes deben consumir un valor aproximado de 500 kilocalorías, es decir, el 40% del total que se recomienda al día, pues este constituye el lapso más significativo en donde el niño recupera sus reservas energéticas.
- En la media tarde, los infantes deben consumir un valor aproximado de 125 kilocalorías, es decir, el 10% del total que se recomienda al día.
- Finalmente, en la cena, se recomienda que los infantes deben consumir un valor aproximado de 250 kilocalorías, es decir, el 20% del total que se recomienda al día. No obstante, se sugiere no proveer azúcares en este tiempo de comida.

2.2.5. Dimensiones del conocimiento sobre buena alimentación

2.2.5.1. Importancia alimenticia

La relevancia de la alimentación nace en su papel esencial para preservar la salud, favorecer el crecimiento y asegurar el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Los alimentos contienen los nutrientes esenciales, incluyendo carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, que son fundamentales para distintos aspectos, como el

desarrollo, como regeneradores de energía, para la regulación de procesos biológicos, para la función cerebral y para el mantenimiento de tejidos y órganos.

En este sentido, mantener una dieta equilibrada es crucial para evitar carencias nutricionales y afecciones agnadas a la alimentación, tales como la malnutrición, la obesidad, la diabetes y enfermedades cardíacas. Asimismo, consumir alimentos en la cantidad y calidad adecuada asegura el correcto desempeño del sistema inmunológico, facilita una recuperación efectiva tras enfermedades o lesiones, y contribuye a una mejor calidad de vida en su conjunto.

2.2.5.2. Alimentos a incluir

Esta dimensión se refiere a una categorización y especificación de los tipos de alimentos que se deben incorporar de manera habitual y equilibrada en la dieta diaria. Esta categorización se basa en criterios nutricionales, de manera que se promueva una alimentación completa y adecuada para mantener la salud y satisfacer las necesidades nutricionales del individuo, cuya idea central es fomentar una alimentación equilibrada y variada que garantice la obtención de todos los nutrientes esenciales para el organismo. Así, al identificar y promover los alimentos a incluir, se busca que las personas puedan planificar sus comidas de manera consciente y asegurar que están obteniendo una gama completa de nutrientes para mantener un estado óptimo de salud.

Por lo general, incluye alimentos que aportan nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Esto puede abarcar frutas, verduras, granos enteros, legumbres, frutos secos, productos lácteos bajos en grasa, proteínas magras y fuentes de grasas saludables. En este sentido, estos consumibles son esenciales para el correcto funcionamiento del ser humano y deben ser incluidas en las loncheras de todos los niños de preescolar.

2.2.5.3. Alimentos a evitar

Esta dimensión alude a la clasificación de alimentos que es recomendable restringir o disminuir en la dieta diaria debido a su potencial para afectar negativamente la salud y el bienestar, los cuales suelen contener altos niveles de azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans, sodio, calorías vacías o tener un bajo valor de nutrientes. En cuanto a la identificación de estos alimentos, se basa en criterios nutricionales y de salud con el propósito de disminuir el riesgo de desarrollar condiciones perjudiciales para el organismo, como la obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y otras afecciones relacionadas con una mala alimentación.

Algunos ejemplos de alimentos que típicamente entran en esta categoría son: bebidas azucaradas, alimentos procesados ricos en azúcares y grasas no saludables, alimentos fritos y con alto contenido de grasas trans, dulces, comida rápida, productos de repostería industrial y alimentos con elevada concentración de sal.

En este sentido, es indispensable educar a los infantes acerca de los alimentos que pueden tener efectos perjudiciales para su salud y promover la toma de decisiones informadas para reducir su consumo, fomentando así, una dieta más saludable y equilibrada que contribuye a mantener una buena salud y prevenir enfermedades a largo plazo.

2.2.5.4. Conservación y manipulación de alimentos

Esta dimensión engloba un conjunto de técnicas y prácticas destinadas a garantizar la correcta preservación, almacenamiento y manipulación segura de los alimentos, con el propósito de mantener su calidad, frescura y seguridad alimentaria. Dentro de este componente, se abordan aspectos críticos como la temperatura apropiada de acopio, la higiene durante la manipulación, la prevención de contaminación cruzada, el uso de envases idóneos y la duración óptima de conservación para cada tipo de alimento.

En este sentido, mantener una adecuada conservación y manipulación de alimentos es fundamental para evitar la proliferación de microorganismos perjudiciales, como bacterias, mohos y levaduras, que pueden ocasionar enfermedades que son transmitidas por las maniobras alimenticias. Asimismo, contribuye a la reducción del desperdicio alimentario al garantizar que se utilicen antes de su deterioro.

2.2.6. Teorías que sustentan el conocimiento sobre buena alimentación

2.2.6.1. Nola Pender y su “Modelo de Promoción de la Salud”

Este modelo es un esquema teórico concebido por la enfermera y experta en salud, Nola J. Pender, que ofrece una estructura conceptual para comprender la interacción de las personas con su entorno y cómo dichas interacciones inciden en su capacidad para incorporar y sostener prácticas saludables (Hidalgo-Guevara, 2022). La base de este modelo descansa en la noción de que la salud va más allá de la mera ausencia de alguna enfermedad, representando un estado en constante evolución que abarca el bienestar físico, mental y social. Asimismo, su enfoque radica en fomentar la salud y prevenir afecciones mediante la mejora de habilidades y la adopción de conductas saludables en la vida diaria (Aristizábal-Hoyos et al., 2018; De Arco-Canoles et al., 2019).

Dentro del campo educativo, proporciona una estructura útil para comprender cómo los estudiantes pueden adoptar y mantener hábitos saludables, considerando factores individuales, sociales y ambientales que influyen en sus elecciones y comportamientos en relación con la salud (Carranza et al., 2019). En este sentido, aplicado a la pesquisa, el Modelo de Promoción de la Salud destaca que las percepciones individuales, el apoyo social y el entorno influyen en la adopción de conductas saludables, incluyendo una buena alimentación en la etapa preescolar. Para promover hábitos alimenticios sanos en los niños de nivel inicial, es fundamental abordar la percepción de la salud y la autoeficacia percibida de las madres, fomentar una orientación hacia la salud y asegurar un apoyo social y un entorno educativo adecuados, contribuyendo a una mejor comprensión y aplicación de prácticas nutricionales apropiadas para los educandos.

CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ámbito y condiciones de la investigación

3.1.1 Contexto de la investigación

La pesquisa se desarrolló en el Centro Educativo 134 Jesús de Nazaret, ubicado en el distrito de Elías Soplin Vargas, provincia de Rioja, departamento de San Martín. El ente educativo tiene como objetivo impartir enseñanza a educandos de nivel preescolar, siendo instituido por el ente rector como una “Cuna Jardín”. Esta Institución Educativa que forma parte de la DRE San Martín, se encuentra monitoreado por la UGEL del departamento con el mismo nombre.

3.1.2 Periodo de ejecución

Esta pesquisa se ejecutó en el periodo de mayo a junio del 2023.

3.1.3 Autorizaciones y permisos

Para la ejecución se requirió la aprobación de la dirección y coordinación educativa, a través de una solicitud formal al área administrativa. Además, se obtuvo el consentimiento informado por escrito de las madres que participaron en el taller sobre loncheras saludables y se contó con la autorización de los padres o tutores de los niños matriculados en el Centro Educativo 134, dado que las madres fueron las principales participantes.

3.1.4 Control ambiental y protocolos de bioseguridad

No aplica.

3.1.5 Aplicación de principios éticos internacionales

La investigadora declara haber cumplido con los principios éticos de investigación, así como haber aplicado rigurosamente los estándares internacionales en la ejecución de la tesis Taller “Loncheras Saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, en el año 2022. Respecto al principio de autonomía, se garantizó que las madres participantes proporcionaran su consentimiento informado de manera voluntaria y consciente para participar en el taller y la investigación. Con relación a la integridad, se veló por la transparencia y honestidad en la recolección y presentación de los datos, asegurando la confidencialidad y anonimato de las participantes. En términos de beneficencia, se buscó maximizar los beneficios para las madres al proporcionarles conocimientos valiosos sobre

nutrición y hábitos saludables para sus hijos. Asimismo, se enfatizó en la justicia al garantizar un acceso equitativo a la participación en el taller, sin discriminación alguna. Finalmente, se mantuvo un profundo respeto a las personas, asegurando su dignidad y considerando sus derechos y bienestar en cada fase del proceso de investigación.

3.2. Sistema de variables

3.2.1 Variables principales

- a) Variable I: Taller “Loncheras saludables”.
- b) Variable II: Conocimiento sobre buena alimentación.

Tabla 1

Descripción por objetivo específico 1

Objetivo específico № 1: Sistematizar el Taller “Loncheras saludables”, sustentado en las teorías del cambio de comportamiento y teoría del aprendizaje social de Bandura.			
Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Descripción del Taller “Loncheras saludables”.	Sistematización del taller basado en las teorías del cambio de comportamiento y teoría del aprendizaje social de Bandura.	Cuadernillos de apuntes y fichas de registros.	Nominal

Nota. La tabla describe el primer objetivo específico. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2

Descripción por objetivo específico 2

Objetivo específico № 2: Aplicar el Taller “Loncheras saludables” en sus dimensiones: Introducción, aspectos administrativos, aspectos metodológicos, recursos y cronograma de actividades, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.			
Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Implementación y ejecución del Taller “Loncheras saludables”.	Estructuración del Taller en sus dimensiones: Introducción, aspectos administrativos, aspectos metodológicos, recursos y cronograma de actividades.	Registro y reporte de asistencia al taller esbozado.	Nominal

Nota. La tabla describe el segundo objetivo específico. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3

Descripción por objetivo específico 3

Objetivo específico № 3: Evaluar el nivel de conocimiento sobre buena alimentación, en sus dimensiones: Importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022, a nivel de pre y pos test.

Variable abstracta	Variable concreta	Medio de registro	Unidad de medida
Nivel de conocimiento sobre buena alimentación.	Dimensiones: Importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos.	Aplicación del pre test y pos test a través del cuestionario.	Ordinal

Nota. La tabla describe el tercer objetivo específico. Fuente: Elaboración propia.

3.2.2 Variables secundarias

No han sido definidas variables secundarias en la presente investigación.

3.3 Procedimientos de la investigación

Tipo y nivel de investigación

Esta investigación fue llevada bajo el tipo aplicada, ya que su objetivo radicó en abordar los desafíos asociados al conocimiento sobre buena alimentación en madres de familia. Para abordar estos desafíos, se optó por implementar el taller de loncheras saludable, con el propósito de mejorar y elevar el nivel de conocimiento de hábitos alimentarios saludables. Al respecto, Castro *et al.* (2023) estatuyen que el propósito de esta tipología se basa en la identificación de problemas en el entorno y, a partir de esta identificación, presenta soluciones basadas en las sapiencias obtenidas a través de la investigación pura.

Se adoptó el nivel de la investigación explicativa, dado que se enfocó en la búsqueda de las causas y efectos de un fenómeno específico, lo que implica descubrir la causalidad detrás de un evento o fenómeno presente en la naturaleza o en contextos sociales (Ochoa y Yunkor, 2022).

Población y muestra

Participaron del estudio 30 madres de familia pertenecientes al centro educativo objeto de estudio. De acuerdo con la definición de Cobern y Adams (2020) una población alude al grupo de individuos que comparten características comunes que facilitan la selección de un número apropiado para llevar a cabo diversos tipos de investigaciones.

En lo que concierne a la muestra, dado que su tamaño era relativamente pequeño, se seleccionaron todos los individuos del conjunto de estudio, es decir, las 30 madres de familia de la unidad educativa objeto de estudio. Esta elección se realizó mediante un muestreo por conveniencia de tipo no probabilística. En este contexto, según la definición de Castro (2019), la muestra se refiere a un subconjunto de objetos o participantes del conjunto de estudio que comparten características en común.

Tabla 4

Distribución de la muestra de estudio

Institución educativa	Madres		Total	
	Nº	%	N	%
Grupo experimental	30	100	30	100

Nota: Padrón de matrículas de la I. E. 134, Segunda Jerusalén. Fuente: Elaboración propia.

Diseño analítico, muestral y experimental

Este estudio en cuestión se llevó a cabo como una investigación de tipo preexperimental. De acuerdo con la explicación de Chávez et al. (2020) los estudios preexperimentales permiten evaluar el nivel inicial de un grupo antes de la aplicación de un tratamiento específico, y luego, al finalizar la intervención, se aplica dicho tratamiento para observar los cambios resultantes. En el contexto de este estudio, se implementó el taller de loncheras saludables en aras de mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén.

Cuyo diagrama se presenta de la siguiente manera:

G : O1 X O2

Donde:

G: Muestra.

O₁: Conocimiento sobre buena alimentación (Pre test).

X: Aplicación del taller de loncheras saludables.

O₂: Conocimiento sobre buena alimentación (Pos test).

3.3.1 Objetivo específico 1

Sistematizar el Taller “Loncheras saludables”, sustentado en las teorías del cambio de comportamiento y teoría del aprendizaje social de Bandura.

a) Actividades y tareas

- Diseño del taller “loncheras saludables”.
- Búsqueda teórica.
- Estructuración y redacción de los talleres para su aplicación.

b) Descripción de procedimientos

Se procedió a establecer el título de la investigación al identificar la variable independiente y dependiente con el objetivo de determinar los talleres de aplicación durante el estudio y las áreas que se buscaban mejorar de acuerdo con el contexto de la investigación. En primer lugar, se llevó a cabo una exhaustiva búsqueda de teorías de reconocidos autores con el fin de fundamentar las variables. Luego, se diseñó la estructura del taller que se implementó en la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén.

c) Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Inicialmente partió con la creación de una evaluación inicial, la cual fue redactada de forma lógica y organizada en una serie de ítems. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, durante la cual se recopilaron datos siguiendo el proceso de tabulación, medición y síntesis. Los datos recopilados fueron analizados utilizando el software SPSS versión 28. Además, evaluamos la experiencia de expertos y la confiabilidad del instrumento.

3.3.2 Objetivo específico 2

Aplicar el Taller “Loncheras saludables” en sus dimensiones: Introducción, aspectos administrativos, aspectos metodológicos, recursos y cronograma de actividades, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.

a) Actividades y tareas

- Implementación y ejecución del taller.
- Organización de la parte administrativa, financiamiento y de las operaciones para llevar a cabo el estudio.
- Ejecución y desarrollo del taller.
- Evaluación de los resultados obtenidos a través del taller concluido.

b) Descripción de procedimientos

Se llevó a cabo la realización del estudio en la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, dirigido a las madres de familia. Se programaron las fechas para la implementación de cada taller, con una duración máxima de dos meses. Después de recopilar los datos, se realizó un análisis estadístico descriptivo utilizando el software SPSS, y los resultados se presentaron en forma de tablas y gráficos estadísticos.

c) Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Después de recopilar los datos, se llevó a cabo el proceso de tabulación y se crearon gráficos que abordaban la cantidad de muestras y la estructura de la prueba. Posteriormente, estos datos fueron procesados en un programa estadístico para su análisis inferencial correspondiente.

3.3.3 Objetivo específico 3

Evaluar el nivel de conocimiento sobre buena alimentación, en sus dimensiones: Importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022, a nivel de pre y pos test.

a) Actividades y tareas

- Procesamiento de los datos en el programa estadístico.
- Interpretaciones de las tablas.
- Descripción de los datos inferenciales.

b) Descripción de procedimientos

Se realizó una evaluación pos test para medir la eficacia del taller de nivel de conocimiento sobre buena alimentación, en sus dimensiones de importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén. Esto se llevó a cabo antes y después del taller en los estudiantes de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén.

c) Técnicas de procesamiento y análisis de datos

En este apartado se proveyó una explicación de los resultados emanados a través de procesos como la "categorización", "registro", "organización en tablas" y "asignación de códigos". En lo que respecta al análisis de los datos, se realizaron usando métodos de estadística inferencial, particularmente, se utilizó el software estadístico SPSS versión 28.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultado específico 1

Sistematizar el Taller “Loncheras saludables”, sustentado en las teorías del cambio de comportamiento y teoría del aprendizaje social de Bandura.

- La sistematización del Taller “Loncheras saludables” se amparó en la teoría del cambio de comportamiento, la cual se fundamenta en la noción de que las personas atraviesan diferentes fases antes de incorporar un nuevo y saludable hábito. Estas fases generalmente involucran la etapa de no contemplación (cuando no se considera la posibilidad de cambio), la reflexión (cuando se empieza a pensar en cambiar), la ejecución (cuando se toman acciones concretas para cambiar) y la consolidación (cuando se mantiene el nuevo hábito a largo plazo). Este enfoque se concentra en suministrar a las personas los recursos y la asistencia requeridos para progresar desde las etapas de consideración o no consideración hacia las fases de acción y sostenimiento de patrones alimenticios más saludables. Además, reconoce que el proceso de transformación es único para cada individuo y que las tácticas deben ser adaptadas a medida para aumentar la efectividad en la adopción de alimentos más beneficiosos para la salud.

- Asimismo, la sistematización del Taller “Loncheras saludables” se respaldó en la teoría del aprendizaje social de Bandura. Este enfoque se fundamenta en la concepción de que el conocimiento no solo es adquirido a través de la experiencia práctica, más bien mediante la observación y la emulación de modelos de conducta. Implica que los padres o cuidadores aprenden a preparar comidas saludables observando a otros hacerlo, ya sea en persona o a través de medios como videos o demostraciones en vivo, por ende, tienen la oportunidad de adquirir conocimientos sobre elecciones alimenticias saludables al examinar ejemplos de loncheras que sean equilibradas y nutritivas. La aplicación de esta teoría se muestra como una táctica eficaz para promover la adopción de hábitos alimenticios más saludables al hacer uso de la influencia de la observación, la emulación de modelos positivos y el fortalecimiento de la autoconfianza en los participantes. Esto tiene el potencial de generar un aprendizaje más profundo y perdurable en el contexto de la alimentación saludable.

4.2 Resultado específico 2

Aplicar el Taller “Loncheras saludables” en sus dimensiones: Introducción, aspectos administrativos, aspectos metodológicos, recursos y cronograma de actividades, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.

- La aplicación del Taller “Loncheras saludables” esbozado en las dimensiones de: **introducción**, dando inicio al prefacio de un taller lo que facilita al lector una visión clara de su fin y ubicación en el contenido general del taller; **aspectos administrativos**, donde se consideró el contexto de estudio, la fecha, duración y lugar del evento, además se consideró a los principales beneficiados del estudio, y para ello se contó la designación de responsabilidades para la ejecución del proyecto; **aspectos metodológicos**, donde se abordaron la precisa delineación de metas y temas, la estratégica planificación de métodos de instrucción, la selección de recursos necesarios, y el diseño de mecanismos de evaluación del progreso de los participantes. Esto garantizó la eficacia del evento y la consecución adecuada de los objetivos establecidos. En la dimensión **recursos**, implicó la identificación y planificación cuidadosa de los recursos humanos, materiales, institucionales y financieros, los mismos que fueron necesarios para llevar a cabo con éxito el evento. Por último, la dimensión **cronograma de actividades**, donde comprendió el proceso para llevar a cabo las sesiones en las fechas que fueron desarrolladas, por lo que se siguió el camino correcto y se garantizó que los objetivos se cumplieran de manera efectiva.

4.3. Resultado específico 3

Evaluar el nivel de conocimiento sobre buena alimentación, en sus dimensiones: Importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022, a nivel de pre y pos test.

Tabla 5

Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión importancia, según pre y pos test

Niveles	Pre test		Pos test	
	fi	%	fi	%
Malo	27	90	0	0
Regular	3	10	6	20
Bueno	0	0	24	80
Total	30	100	30	100

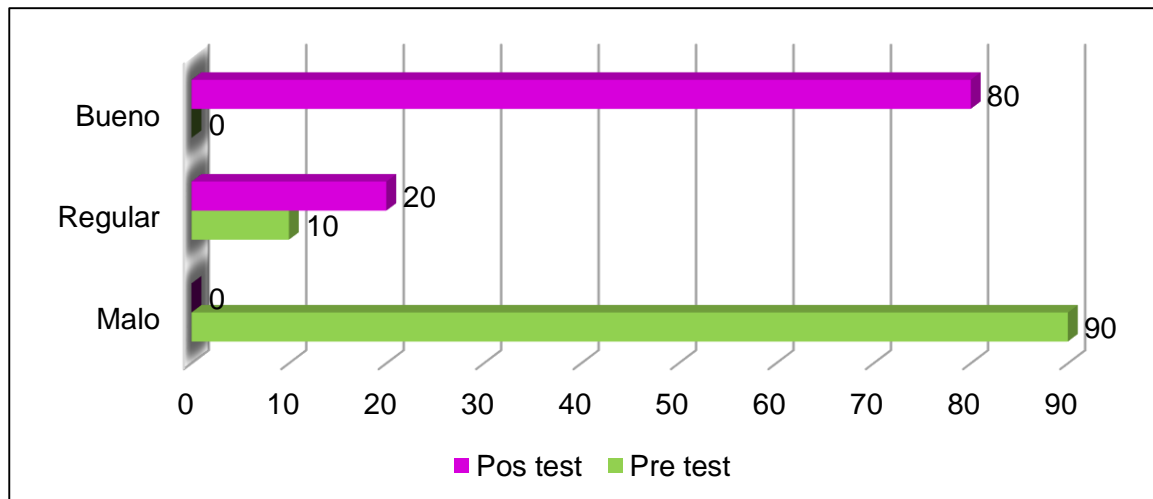
Nota. Se muestra el análisis del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión importancia. Fuente: Aplicación del cuestionario, mayo-junio, 2023.

El análisis realizado a nivel de pre test en la Tabla 5 evidencia que el 90% (27) de madres de familia tienen un conocimiento catalogado como malo en cuanto a la importancia de una buena alimentación, y el 10% (3) en un performance regular. Después de haber recibido la intervención del taller ninguno de los participantes mantuvo un nivel malo de

conocimiento en la dimensión importancia; todos pasaron a niveles regular y bueno. Al respecto el 20% (6) de madres de familia alcanzaron la escala regular, y el 80% (24) mejoró significativamente su conocimiento en la importancia de los alimentos de la buena alimentación alcanzando un nivel bueno.

Figura 1.

Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión importancia, según pre y pos



test.

Tabla 6

Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a incluir, según pre y pos test

Niveles	Pre test		Pos test	
	fi	%	fi	%
Malo	19	63.3	0	0
Regular	11	36.7	8	26.7
Bueno	0	0	22	73.3
Total	30	100	30	100

Nota. Se muestra el análisis del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a incluir. Fuente: Aplicación del cuestionario, mayo-junio, 2023.

Tal como indica los resultados de la Tabla 6 se evidencia que el 63.3% (19) de madres de familia tienen un conocimiento catalogado como malo en cuanto a los alimentos a incluir en la alimentación, y el 36.7% (11) en un performance regular. Después de haber recibido la intervención del taller ninguno de los participantes mantuvo un nivel malo de conocimiento en la dimensión alimentos a incluir; todos pasaron a niveles regular y bueno, que en su mayoría de los participantes de estudio mejoró significativamente su conocimiento en los alimentos a incluir alcanzando un performance bueno con un valor de 73.3% (22), mientras el de menor valor que fue de 26.7% (8) alcanzó un nivel regular.

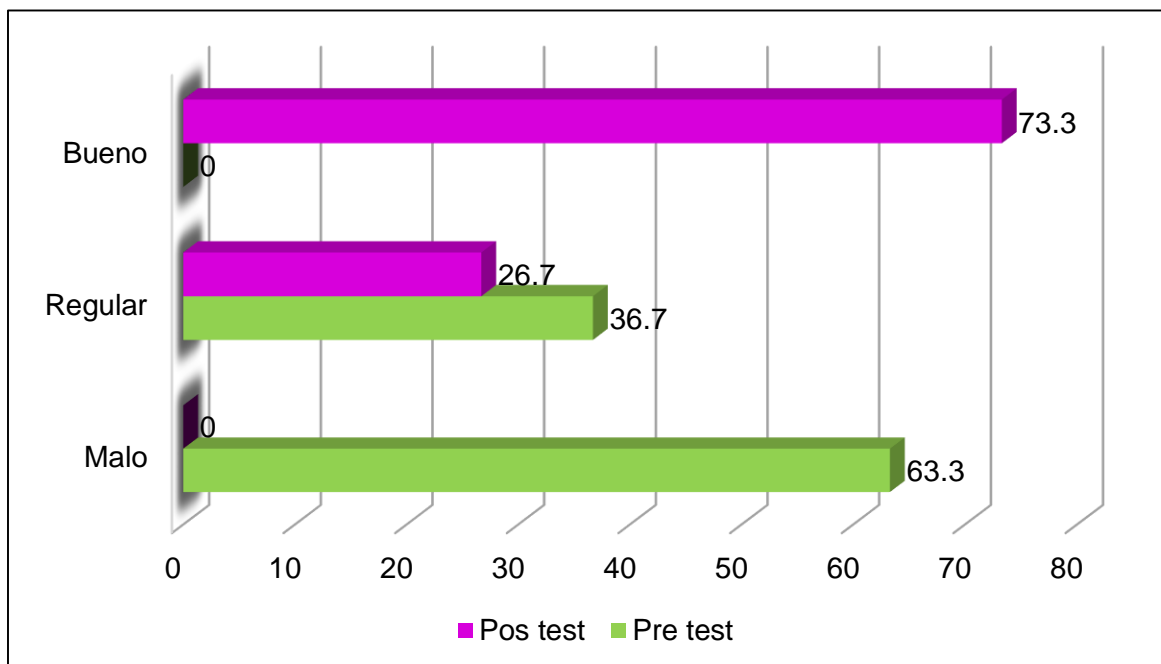


Figura 2.

Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a incluir, según pre y pos test.

Tabla 7

Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a evitar, según pre y pos test

Niveles	Pre test		Pos test	
	fi	%	fi	%
Malo	21	70	0	0
Regular	9	30	4	13.3
Bueno	0	0	26	86.7
Total	30	100	30	100

Nota. Se muestra el análisis del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a evitar. Fuente: Aplicación del cuestionario, mayo-junio, 2023.

El análisis realizado a nivel de pre test en la Tabla 7 evidencia que el 70% (21) de madres de familia tienen un conocimiento catalogado como malo en cuanto a los alimentos que deben evitarse, y el 30% (9) en un performance regular. Después de haber recibido la intervención del taller ninguno de los participantes mantuvo un nivel malo de conocimiento en la dimensión alimentos a evitar; todos pasaron a niveles regular y bueno. Al respecto el 13.3% (4) de madres de familia alcanzaron la escala regular, y el 86.7% (26) mejoró significativamente su conocimiento en los alimentos a evitar alcanzando un nivel bueno.

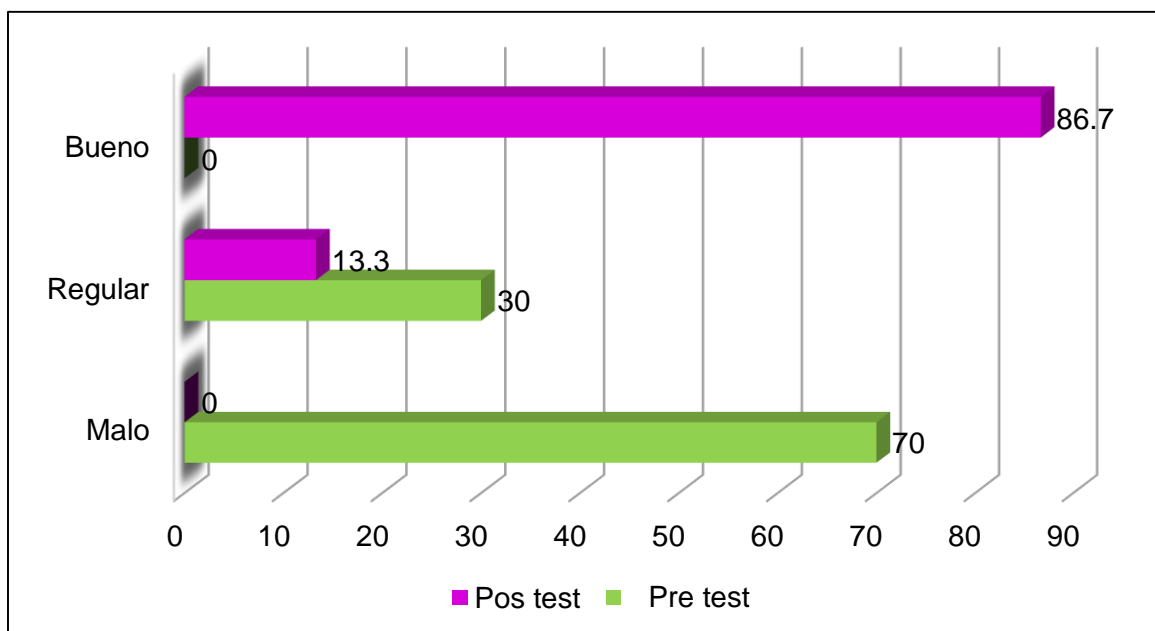


Figura 3.

Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión alimentos a evitar, según pre y pos test.

Tabla 8

Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión conservación y manipulación de alimentos, según pre y pos test

Niveles	Pre test		Pos test	
	fi	%	fi	%
Malo	25	83.3	0	0
Regular	5	16.7	9	30
Bueno	0	0	21	70
Total	30	100	30	100

Nota. Se muestra el análisis del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión conservación y manipulación de alimentos. Fuente: Aplicación del cuestionario, mayo-junio, 2023.

Tal como indica los resultados de la Tabla 8 se evidencia que el 83.3% (25) de madres de familia tienen una percepción catalogada como malo en cuanto a la conservación y manipulación de alimentos, y el 16.7% (5) en un performance regular. Después de haber recibido la intervención del taller ninguno de los participantes mantuvo un nivel malo de conocimiento en la dimensión conservación y manipulación de alimentos; todos pasaron a niveles regular y bueno, que en su mayoría de los participantes de estudio mejoró significativamente su conocimiento en la conservación y manipulación de alimentos alcanzando un performance bueno con un valor de 70% (21), mientras el de menor valor que fue de 30% (9) alcanzó un nivel regular.

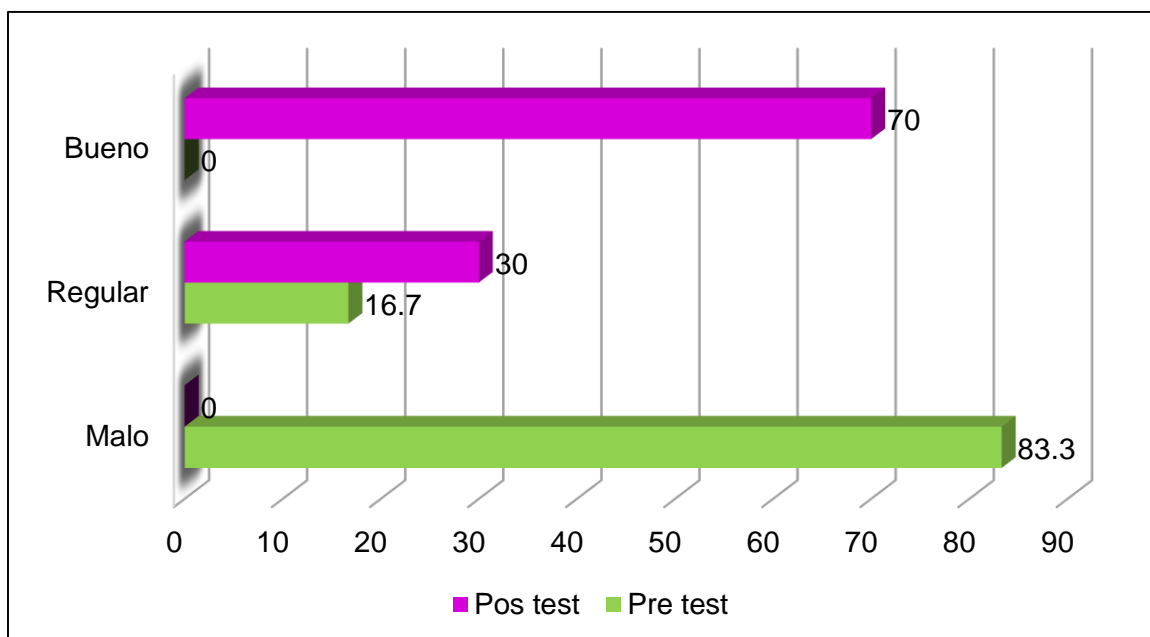


Figura 4.

Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en la dimensión conservación y manipulación de alimentos, según pre y pos test.

Tabla 9

Mediciones estadísticas de las dimensiones de la variable conocimiento sobre buena alimentación

Dimensiones	Medición	M	DE	CV%	As	Curtosis
D1	Pretest	1,10	30,5	27,4	2,809	6,308
	Postest	2,80	40,7	14,5	-1,580	0,527
D2	Pretest	1,37	49,0	35,8	0,583	-1,784
	Postest	2,73	45,0	16,5	-1,112	-0,824
D3	Pretest	1,70	59,6	30,1	0,189	-0,482
	Postest	2,87	34,6	12,1	-2,773	3,386
D4	Pretest	1,50	50,9	34,0	0,000	-2,148
	Postest	2,70	46,6	17,3	-0,920	-1,242

Nota. Se muestra el cálculo estadístico de las dimensiones de la variable conocimiento sobre buena alimentación a través del SPSS v28.

La tabla 9, con relación a los datos obtenidos mediante medidas estadísticas en la dimensión importancia, en el pre test se observó una puntuación media en 1,10, en cambio en el pos test indicó un promedio de 2,80, concluyendo que la aplicación del experimento es responsable en la mejora. Frente a los resultados de la desviación estándar, se presentaron en dos situaciones diferentes: el nivel de pre y post test revelaron los valores de 30,5% y 40,7%, este último se manifiesta en que los datos se caracterizan por una menor dispersión alrededor de la media en comparación con el pre test. En cuanto a la

curtosis se confirma que en el pre test es curtosis leptocúrtica ($g_2 = 6.308 = > 3$) y para el pos test una curtosis platicúrtica ($g_2 = 0.527 = < 3$).

Referente a los resultados alcanzados en la dimensión alimentos a incluir en el pre test se observó una puntuación media en 1.37, en cambio en el pos test indicó un promedio de 2,73, concluyendo que la aplicación del experimento es responsable en la mejora. Frente a los resultados de la desviación estándar, se presentaron en dos situaciones diferentes: el nivel de pre y post test revelaron los valores de 49,0% y 45,0%, este último se manifiesta en que los datos se concentran por una menor dispersión alrededor de la media en comparación con el pre test. En cuanto a la curtosis se confirma que en el pre test es curtosis platicúrtica ($g_2 = -1.784 = < 3$) y para el pos test una curtosis platicúrtica ($g_2 = -0.824 = < 3$).

En cuanto a la dimensión alimentos a evitar en el pre test se observó una puntuación media en 1.70, en cambio en el pos test indicó un promedio de 2.87, concluyendo que la aplicación del experimento es responsable en la mejora. Frente a los resultados de la desviación estándar, se presentaron en dos situaciones diferentes: el nivel de pre y post test revelaron los valores de 59,6% y 34,6%, este último se manifiesta en que los datos se caracterizan por una menor dispersión alrededor de la media en comparación con el pre test. En cuanto a la curtosis se confirma que en el pre test es curtosis platicúrtica ($g_2 = -0.482 = < 3$) y para el pos test una curtosis leptocúrtica ($g_2 = 3.386 = > 3$).

Finalmente, en la dimensión conservación y manipulación de alimentos antes de la aplicación del taller se observó una puntuación media en 1.50, en cambio, luego de la aplicación el promedio fue de 2.70, concluyendo que la aplicación del experimento es responsable en la mejora. Frente a los resultados de la desviación estándar, se presentaron en dos situaciones diferentes: el nivel de pre y post test revelaron los valores de 50,9% y 46,6%, este último se manifiesta en que los datos se caracterizan por una menor dispersión alrededor de la media en comparación con el pre test. En cuanto a la curtosis se confirma que en el pre test es curtosis platicúrtica ($g_2 = -2.148 = < 3$) y para el pos test una curtosis platicúrtica ($g_2 = -1.242 = < 3$).

Discusión:

Con relación al resultado del objetivo específico 3, se instituye que la dimensión importancia de los alimentos en madres de familia antes de la aplicación desarrolló un nivel malo en un 90%, después de la aplicación registró un 80% situándose en la escala bueno; referente a la dimensión alimentos a incluir, antes de la aplicación, el 36.7% de las madres de familia registró un nivel regular, comparado con un 26.7% después de la aplicación; en

cuanto a la dimensión alimentos a evitar, antes del test, las madres de familia (30%) percibieron un nivel regular, luego de la aplicación del taller disminuyó en un 13.3%; finalmente la dimensión conservación y manipulación de alimentos, las madres mostraron un malo conocimiento antes del experimento en un 83.3%, posterior al experimento en el ente educativo se evaluó una mejora significativa ubicándose en un nivel bueno el 70%. Por tanto, se evidencia que en todos los casos ha existido un efecto significativo en el conocimiento sobre buena alimentación en las madres de familia luego de la aplicación de la prueba, existe un potencial para promover una mejor comprensión y prácticas alimentarias más saludables en este grupo demográfico.

Los hallazgos presentados en el párrafo precedente comparten similitud al trabajo de Ayala (2019) quien determinó que el nivel de conocimiento que poseían las madres del centro educativo de estudio era alto respecto a los alimentos que deben ser incluidos en las loncheras de sus niños. Junto a ello interviene los mismos resultados la investigación realizada por Valdivia (2020) quienes estatuyeron que el conocimiento que poseían las madres sobre la importancia de los alimentos antes de la aplicación del programa presentaba en su mayoría un nivel medio (58.8%), tras la aplicación del programa, incrementó a un nivel bueno (97.05%), por lo que indican que se demostró ser exitoso debido a que abordó temas que los padres desconocían o entendían de manera incorrecta. Este programa les proporcionó una oportunidad para mejorar su comprensión sobre cómo preparar una lonchera escolar adecuada.

4.4 Resultado del objetivo general

Ejecutar el taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.

Tabla 10

Nivel de conocimiento sobre buena alimentación en madres, según pre y pos test

Escala de medición	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
CSBAM 14 - 20	17	56.7	0	0
CSBAR 7 - 13	13	43.3	2	6.67
CSBAB 0 - 6	0	0	28	93.3
Total	30	100	30	100

Nota. Se muestra el análisis del conocimiento sobre buena alimentación. Fuente: Aplicación del cuestionario, mayo-junio, 2023.

En el análisis realizado en el resultado general de la Tabla 10 se evidencia que el 56.7% (17) de las madres tienen un conocimiento bajo sobre la buena alimentación, y el 40.3 %

(13) poseen un conocimiento regular. Después de haber recibido la intervención del taller ninguno de los participantes mantuvo un nivel malo de conocimiento sobre la buena alimentación; todos pasaron a niveles regular y bueno. Al respecto el 6.67% (2) de madres de familia alcanzaron la escala regular, y el 93.3% (28) mejoró significativamente su conocimiento acerca de la buena alimentación alcanzando un nivel bueno.

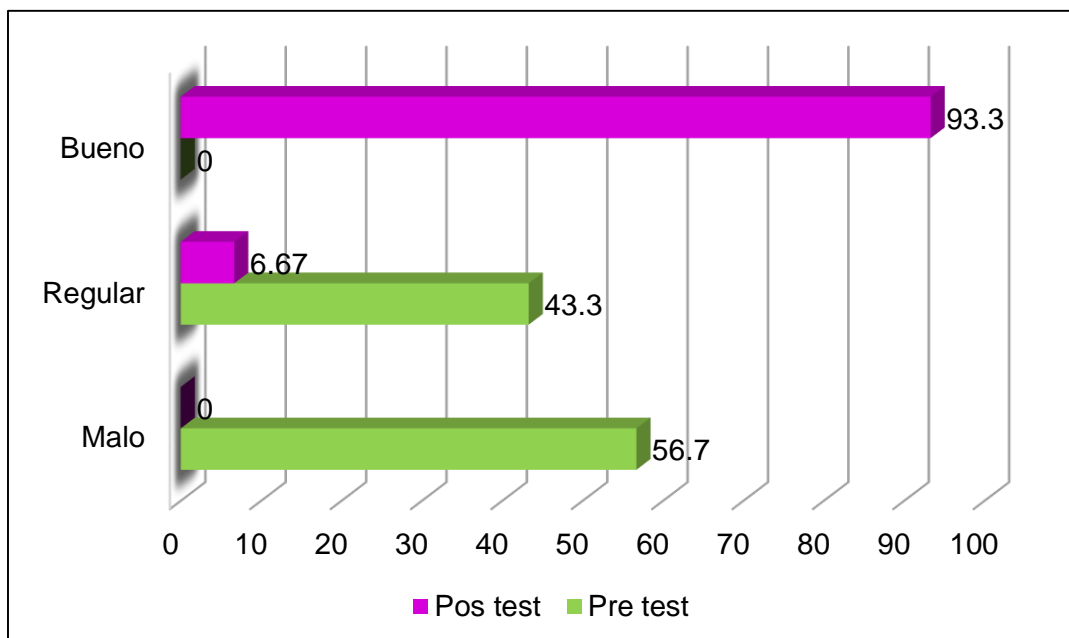


Figura 5.

Desarrollo del conocimiento sobre buena alimentación en madres, según pre y pos test.

Tabla 11

Mediciones estadísticas de la variable conocimiento sobre buena alimentación

Dimensiones	Medición	M	DE	CV%	As	Curtosis
Conocimiento sobre buena alimentación	Pretest	1,86	35,5	19,1	-2,134	2,705
	Postest	2,97	16,9	5,7	-5,916	35,000

Nota. Se muestra el cálculo estadístico de la variable conocimiento sobre buena alimentación a través del SPSS v28.

De acuerdo con los resultados de la tabla 11, se evidencia que antes de la aplicación del taller la media alcanzó una puntuación de 1.86, luego de la intervención del taller alcanzó un promedio de 2.97, concluyendo que la aplicación del experimento es responsable en la mejora. Frente a los resultados de la desviación estándar, se presentaron en dos situaciones diferentes: el nivel de pre y post test revelaron los valores de 35,5% y 16,9%, este último se manifiesta en que los datos se caracterizan por una menor dispersión alrededor de la media en comparación con el pre test. En cuanto a la curtosis se confirma que en el pre test es curtosis platicúrtica ($g_2 = 2.705 < 3$) y para el pos test una curtosis leptocúrtica ($g_2 = 35 > 3$).

Prueba de hipótesis

Para cumplir con el objetivo mencionado, se llevó a cabo un análisis de normalidad con el propósito de determinar si los datos exhibían un patrón de distribución normal. Según los resultados obtenidos, se observó una significancia asintótica que fue menor al nivel de 0.05. En consecuencia, se rechazó la hipótesis nula, lo que indica que los datos no siguieron una distribución normal. Es relevante destacar que se utilizó el estadístico de Shapiro-Wilk dado que el tamaño de la muestra consistió en 30 participantes, lo cual es menor a 50 unidades. A continuación, se presenta una evaluación detallada:

Tabla 12

Contraste de normalidad

Variables	Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Decisión
Pre test	,632	30	,000	Rechaza Ho
Pos test	,275	30	,000	Rechaza Ho

Nota. Sig < 0.05; no normal.

Basándonos en estos hallazgos, se instituye la aplicación del estadístico no paramétrico. Por ende, se procedió a realizar un análisis utilizando la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas. Esta evaluación se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS v28.

Tabla 13

Comprobación de la hipótesis

Diseño	Estadístico de prueba	Valor de z	P -valor	Decisión
O1 – O2	W de Wilcoxon	-4,583	0,000	Rechaza Ho

Nota. Se presenta el cálculo estadístico a través del SPSS v28.

De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 13, se instituye que el nivel de significancia obtenido 0.000 fue menor a 0.05. Esto indica de manera concluyente que el taller de “Loncheras saludables” ha tenido un efecto significativo en el conocimiento sobre buena alimentación en madres del centro educativo objeto de estudio. Al cumplirse el criterio de decisión, se rechaza la hipótesis nula. En resumen, estos resultados indican que la implementación del taller “Loncheras saludables” tiene un efecto significativo en el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, ubicada en el distrito de Segunda Jerusalén.

Discusión:

Los resultados presentados en la Tabla 13 estatuyeron que el nivel de significancia fue 0.0000, siendo este menor al 0.05. Tal como se indicó los resultados, se concluye el rechazo de la hipótesis nula, por tanto, se instituye que el taller de “Loncheras saludables” mejora significativamente el conocimiento sobre buena alimentación en madres del centro educativo objeto de estudio. A partir de los hallazgos encontrados, presenta analogía con la investigación de Valdivia (2020) constatando que la aplicación de un programa educacional permitió mejorar los conocimientos acerca de la adecuada preparación de alimentos, estos resultados sugieren que la educación nutricional y culinaria puede ser una herramienta valiosa para empoderar a las personas y mejorar su bienestar general.

También comparte similitud al trabajo de Coronel (2019) quien señaló que la implementación de un negocio acerca de loncheras saludables tiene el potencial de impactar positivamente en la salud de las personas al fomentar hábitos alimentarios más saludables. Sin embargo, enfrentan desafíos específicos que deben abordarse cuidadosamente para lograr el éxito a largo plazo. Comparte el mismo resultado la indagación de Ipail (2021) quien enfatizó que el nivel de conocimiento que poseen las madres desempeña un papel importante en la capacidad de cuidado de sus niños. A medida que el conocimiento de las madres incrementa se verá incrementada la capacidad para cuidar de sus hijos, esto indica el grado de coherencia entre el conocimiento y su capacidad de cuidado.

A su vez, se agrega la pesquisa de Figueroa et al. (2020) quienes sostuvieron que la aplicación de lonchera ecológica ha promovido un mayor entendimiento en las madres de familia y estudiantes acerca de su propio bienestar físico y nutrición. Además, ha generado una mayor conciencia sobre la importancia de la preservación del contexto ambiental, por lo que esta conciencia los impulsa a cuidar su entorno y a contribuir a los cambios necesario para un planeta más sustentable y saludable. Tal como señala Perugachi y González (2021) es que la adquisición de buenos hábitos alimenticios se ha establecido como una pieza fundamental en la prevención de la obesidad y el sobrepeso infantil, por lo que subrayan la relevancia de involucrar a los padres en este esfuerzo.

En el contexto de este estudio y en línea con los resultados obtenidos, se concreta la siguiente hipótesis general: El taller de “Loncheras saludables” mejora significativamente el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén.

CONCLUSIONES

- El taller “Loncheras saludables” se sistematizó en las teorías del cambio de comportamiento y la teoría del aprendizaje social de Bandura.
- El taller “Loncheras saludables” se estructuró en las dimensiones de Introducción, aspectos administrativos, aspectos metodológicos, recursos y cronograma de actividades, aplicados por medio de talleres a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén.
- La aplicación del taller “Loncheras saludables” mejoró el conocimiento sobre buena alimentación a un nivel bueno en las dimensiones de importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén.
- El taller “Loncheras saludables” mejoró significativamente el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, obteniéndose un valor z inferior al margen de error ($-1.96 > -4.583$) y el nivel de significancia igual a 0.000, por ende, se rechaza la H_0 .

RECOMENDACIONES

- Se recomienda enfocar la investigación en el análisis de la influencia de la autoeficacia en la efectividad del taller "Loncheras saludables". Dado que la teoría del aprendizaje social de Bandura enfatiza la importancia de la autoeficacia en el cambio de comportamiento, y esto ha logrado efectivamente el cambio de comportamiento deseado en los participantes en términos de elecciones de alimentos saludables en sus loncheras.
- Dado que se ha estructurado el taller "Loncheras saludables" en diferentes dimensiones, se recomienda documentar exhaustivamente esta estructura y los procedimientos empleados durante la implementación. Esto puede servir como una guía valiosa para futuras implementaciones del taller, así como para la replicación en otros entornos educativos o comunitarios.
- Se recomienda a la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, considerar la posibilidad de integrar la educación nutricional y la promoción de la alimentación saludable en el plan de estudios de manera sistemática, asimismo implemente políticas que respalden la disponibilidad de opciones alimentarias saludables en la cafetería escolar y restrinjan el acceso a alimentos poco saludables y bebidas azucaradas en el campus.
- Se recomienda a la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, organizar jornadas regulares de educación nutricional y talleres interactivos para padres y estudiantes. Invite a expertos en nutrición y salud para brindar orientación adicional. Además, es de suma importancia la conformación de comités de salud y nutrición que involucren a padres, profesores y personal escolar, estos comités pueden ser responsables de planificar y supervisar iniciativas relacionadas con la alimentación saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allué, P. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de Pediatría*, 3(S1), 54–63. <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>
- Aristizábal Hoyos, G. P., Blanco Borjas, D. M., Sánchez Ramos, A., & Ostiguín Meléndez, R. M. (2018). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2011.4.248>
- Ávila-Ortiz, M., Castro-Sánchez, A., Núñez-Rocha, G., Zambrano-Moreno, A., & Martínez-Rodríguez, A. (2022). Percepciones maternas sobre las prácticas alimentarias en escolares de Monterrey, México. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(3), 368–377. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300368>
- Ayala Gutierrez, M. (2020). *Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública-2019* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1923>
- Banbin, F. (2006). *Programa para la educación para la salud (Modulo 01)*. Madrid Salud.
- Bazan Gargate, L. J. (2021). *Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la institución educativa N° 346 Supte San Jorge Tingo María - 2019* [Tesis de Maestría, Universidad de Huánuco]. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/3073>
- Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S. A., Ramírez Guerra, M., Campos Vilchez, C., Chuquista Orci, K., & Pérez Rivera, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(4). <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
- Castro Godoy, C. L. B. (2020). *Análisis de la viabilidad comercial de un servicio de loncheras saludables para preescolares de clase socioeconómicas A y B en la ciudad de Piura* [Tesis de pregrado, Universidad de Piura]. <https://hdl.handle.net/11042/4738>
- Castro Maldonado, J. J., Gómez Macho, L. K. & Camargo Casallas, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140–174. <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Castro, M. (2019). Bioestadística aplicada en investigación clínica: conceptos básicos. *Investigación clínica aplicada*, 30(1), 50-65. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.12.002>
- Cobern, W. W. & Adams, B. (2020). When interviewing: how many is enough? *International Journal of Assessment Tools in Education*, 7(1), 73–79. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1249979.pdf>

- Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinosa-Castro, J.-F., & Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Zenodo*, 70–79. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065036>
- Collantes Bernal, W. M., & Mejía Germani, S. L. (2021). *Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, Végueta, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/64614>
- Coronel Núñez, Y. M. (2021). *Plan de negocios sobre loncheras nutritivas que satisfaga la demanda alimentación saludable en la ciudad de Chiclayo - año 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8710>
- Cortés Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9–12. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
- Cueva Romero, C. E., Salas Ychocan, N. R., Valverde Garay, S. E., & Zavalaga Raborg, R. F. (2020). *Plan de negocio para comercialización de loncheras saludables en colegios particulares de educación inicial y primaria* [Tesis de Maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://dx.doi.org/10.20511/USIL.thesis/10520>
- Cuevas González, E. M. (2010). *Propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa de Vidas Móviles localidad de Ciudad Bolívar* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/8600>
- Chavez Pajares, J. R. (2012). *Aplicación del programa educativo “escolar sano con alimentación saludable” y su influencia en el nivel cognitivo y en las practicas nutricionales de las madres de la I.E. 2099 el Sol- distrito de Huaura (periodo 2010-2011)* [Tesis doctoral, Universidad Alas Peruanas]. https://civ.uap.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=53656&shelfbrowse_itemnumber=112900
- Chávez Valdez, S. M., Esparza del Villar, Ó. A. & Riosvelasco Moreno, L. (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y la educación. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 2(2), 167-178. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/104>
- De Arco Canoles, O. D. C., Puenayan Portilla, Y. G., & Vaca Morales, L. V. (2019). Modelo de Promoción de la salud en el lugar de trabajo: una propuesta. *Avances En Enfermería*, 37(2), 230–239. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v37n2.73145>
- Del Val Ortega, E. (2015). *La enfermería en la escuela y la salud escolar* [Tesis de pregrado, Universidad de Cantabria]. <http://hdl.handle.net/10902/7082>
- Delgado Pérez, D. H. (2016). *Percepciones, aspiraciones y retos sobre alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos preescolares de un distrito de Lima Metropolitana* [Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4959>

- Espín Oleas, M. E., & Zambrano Cabrera, P. S. (2018). aplicación del conocimiento como propulsor de su valor. *REVISTA CIENTÍFICA ECOCIENCIA*, 5(3), 1–16. <https://doi.org/10.21855/ecociencia.53.64>
- Figueroa-González, L. M., Navarro-Castro, C. A., & Rodríguez-Pacheco, Y. M. (2020). *Mi lonchera ecológica: Propuesta didáctica en formación de hábitos en niños* [Artículo reflexivo, Universitaria Agustiniiana]. <http://repositorio.uniagustiniana.edu.co/handle/123456789/1340>
- Fuentes Contreras, E. P. (2014). *Relación entre el aporte energético de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá D.C.* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/16059>
- Gascón Vila, P. (19 de julio de 2017). *Como conseguir cambios de comportamiento en salud, teorías psicosociales.* Fundación ISYS. <https://www.fundacionisys.org/es/blogs/profesional/el-rincon-de-la-evidencia/297-como-conseguir-cambios-de-comportamiento-teorias-psicosociales>
- Gil-Girbau, M., Pons-Vigués, M., Rubio-Valera, M., Murrugarra, G., Masluk, B., Rodríguez-Martín, B., García Pineda, A., Vidal Tomás, C., Conejo-Cerón, S., Recio, J. I., Martínez, C., Pujol-Ribera, E., & Berenguera, A. (2021). Modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud. *Gaceta Sanitaria*, 35(1), 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.06.011>
- Guillen Santiago, A., Lujan Flores, J., & Mere Roque, M. (2018). *Proyecto loncheras saludables SUMAQ* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/624736>
- Hidalgo-Guevara, E. (2022). Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. *ENE Revista de Enefermería*, 16(2). <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1322>
- INSA. (12 de agosto de 2022). *Alimentación saludable: Niños de 2 a 5 años.* <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-2-5-anos>
- INSA. (19 de febrero de 2020). *Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño.* Ministerio de Salud. <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>
- Ipiál Cortez, E. R. (2021). *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, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>
- Larico Rodríguez, M. E. (2020). *Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3690>

- Mallma Perez, I. J., & Chuquillanqui, E. (2022). *Preparación de la lonchera preescolar y escolar*. Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.11817.06246>
- Mamani-Urrutia, V. A., Conde-Gutiérrez, C., Espinoza-Trinidad, K., López-Alvarado, S., & Patrocinio-Manotupa, L. (2018). Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. *Anales de La Facultad de Medicina*, 79(4), 369. <https://doi.org/10.15381/anales.v79i4.15646>
- Mares Ruiz, C. M. (2020). *Validación de un instrumento de medición para evaluar la responsabilidad académica de los estudiantes de una universidad lambayecana* [Tesis de maestría, Universidad de Piura]. <https://hdl.handle.net/11042/4750>
- Mariño García, A., Núñez Velázquez, M., & Gámez Bernal, A. I. (2015). Alimentación saludable. *Acta Médica de Cuba*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- MINSA. (2 de marzo de 2022). *Minsa: Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia*. Gobierno Del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/587530-minsa-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-nino-en-tiempos-de-pandemia>
- Molina, P., Gálvez, P., Stecher, M. J., Vizcarra, M., Coloma, M. J., & Schwingel, A. (2021). Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. *Atención Primaria*, 53(9), 102122. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>
- Muñoz Cano, J. M., Córdova Hernández, J. A., & Guzmán Priego, C. (2020). Basic knowledge about healthy eating in medical graduates. *Nutrición Hospitalaria*, 1226–1231. <https://doi.org/10.20960/nh.03168>
- Ochoa-Pachas, J. M. & Yunkor-Romero, Y. K. (2022). Los estudios explicativos en el campo de las ciencias sociales. *Acta jurídica peruana*, 4(1), 95-113. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/277>
- Ojeda Martinez, R. I., Becerril Tello, M. N., & Vargas, L. A. (2018). La importancia del aprendizaje social y su papel en la evolución de la cultura. *Revista Argentina de Antropología Biológica*, 20(2). <https://doi.org/10.17139/raab.2018.0020.02.02>
- Orozco Ramírez, J. M., & Ruiz Saavedra, A. C. (2014). Efectividad de un programa educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo-2013. *Alud & Ida Ipanense*, 1(1). <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/SVS/article/view/68>
- Perales-García, A., Estévez-Martínez, I., & Urrialde, R. (2016). Hidratación: determinados aspectos básicos para el desarrollo científico-técnico en el campo de la nutrición. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.338>
- Perugachi Burga, C. G., & González Alvarado, M. A. (2021). *Lonchera saludable: Herramienta de educación nutricional para implementar buenos hábitos alimenticios para contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 8 a 10 años* [Tesis de

- pregrado, Universidad San Francisco de Quito]. <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/10058>
- Proyecto Multipaís. (2012). *Modelo de Atención de Salud Integral de Salud basado en familia y comunidad en el primer nivel*. Medicus Mundi Navarra Delegación Perú. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1880.pdf>
- Quilca Calatayud, G., Ramírez Aliaga, R., & Gómez Gonzales, W. (2016). “Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares.” *Revista Científica Ágora*, 3(1), 320–328. <https://doi.org/10.21679/arc.v3i1.59>
- Ramírez, A. (2009). La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. *An. Fac. Med.*, 70(3), 217–224. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-609566>
- Reyes Narvaez, S., & Oyola Canto, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 67–72. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Rodríguez-Rey, R., & Cantero-García, M. (2020). Albert Bandura. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, 384, 72–76. <https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011>
- Siña Ticona, E. C., & Valencia Alvarado, N. A. (2018). *Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI, distrito San Juan de Lurigancho, Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/1987>
- Tarqui-Mamani, C. B., & Alvarez-Dongo, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*, 20(3), 319–325. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>
- UNICEF. (2019). *Desarrollo de materiales para el cambio de comportamiento en salud Lineamientos técnicos para la producción de materiales de comunicación impresos y audiovisuales*. Ministerio de Salud Pública. <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/sites/unicef.org.dominicanrepublic/files/2019-10/Desarrollo-Materiales-Para-Cambio-Comportamiento-Salud-2019.pdf>
- UNICEF. (2022). *Conoce a SANITA la lonchera saludable*. <https://www.unicef.org/peru/media/15296/file/Sanita,%20la%20lonchera%20saludable.pdf>
- Valdivia Huerta, E. (2020). *Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de la calidad nutricional de la lonchera escolar, en madres de la Institución Educativa Mundo Feliz, Distrito de Cerro Colorado – Arequipa 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11085>

NEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y SUS DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>¿En qué medida el Taller “Loncheras saludables” mejorará el conocimiento sobre la buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Ejecutar el taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>a) Sistematizar el Taller “Loncheras saludables”, sustentado en las teorías del cambio de comportamiento y teoría del aprendizaje social de Bandura.</p> <p>b) Aplicar el Taller “Loncheras saludables” en sus dimensiones: Introducción, aspectos administrativos, aspectos metodológicos, recursos y cronograma de actividades, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.</p> <p>c) Evaluar el nivel de conocimiento sobre buena alimentación, en sus dimensiones: Importancia, alimentos a incluir, alimentos a evitar, y conservación y manipulación de alimentos, a las madres de familia de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022, a nivel de pre y pos test.</p>	<p>Hipótesis alterna: H₁</p> <p>El taller “Loncheras saludables”, mejora significativamente el conocimiento sobre la buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022.</p>	<p>Variable I</p> <p>Taller “Loncheras saludables”</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción - Aspectos administrativos - Aspectos metodológicos - Recursos - Cronograma de actividades <p>Variable II</p> <p>Conocimiento sobre buena alimentación</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia - Alimentos a incluir - Alimentos a evitar - Conservación y manipulación de alimentos 	<p>Tipo de investigación</p> <p>La presente investigación siguió un estudio de tipo aplicada.</p> <p>Nivel de investigación</p> <p>El nivel de investigación fue experimental</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Preexperimental: GE: O₁ X O₂</p> <p>Donde: GE = Grupo experimental O1 = Pre prueba O2 = Pos prueba X = Taller “Loncheras saludables”</p> <p>Población</p> <p>En el presente estudio la población estuvo constituida por 30 madres de familia de la Institución Educativa 134.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra seleccionada para la presente investigación fue equivalente al 100% de la población, es decir, 30 madres.</p> <p>Técnicas de recolección de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentación - Encuesta - Análisis de datos <p>Instrumentos de recolección de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Examen test - Cuestionario



Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
EDUCACION Y HUMANIDADES



**Cuestionario para medir el nivel de conocimientos sobre buena alimentación en
 madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022**

I. INFORMACIÓN GENERAL

- **Apellidos y nombres:**
- **Estado civil:** Soltera() Casada() Viuda() Divorciada() Conviviente ()
- **Grado de instrucción:** Primaria() Secundaria() Superior()

II. INFORMACIÓN ESPECÍFICA

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas acerca de loncheras nutritivas. Marque con un aspa (x) la respuesta, que según sea su criterio es la pertinente.

ÍTEMS PARA MEDIR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

1. De las siguientes afirmaciones, acerca de los platos nutritivos:

1. Ayuda al adecuado crecimiento.
2. Reemplaza el desayuno o al almuerzo.
3. Establece hábitos alimenticios saludables.
4. Es de mayor costo económico.

Son correctas:

- a) 1 y 2
- b) 2 y 3
- c) 1 y 3
- d) 2 y 4

2. Un plato es nutritivo para el niño, cuando:

- a) Le aporta energía para desarrollar sus actividades.
- b) Contiene carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales adecuados.
- c) Reemplaza su desayuno o su almuerzo.
- d) Contiene mucho alimento para mantenerlo lleno.

3. Una lonchera nutritiva influye en el aprendizaje del niño porque:

1. Le permite poca actividad física.
2. Le asegura mejores calificaciones.
3. Lo mantiene en alerta y atento.
4. Lo mantiene en buen estado físico

Son correctas:

- a) 1 y 3
- b) 1 y 4
- c) 3 y 4
- d) 2 y 3

ÍTEMS PARA MEDIR EL CONOCIMIENTO SOBRE LOS ALIMENTOS A INCLUIR EN UNA BUENA ALIMENTACIÓN

4. Una lonchera nutritiva debe contener alimentos:
 - a) Constructores, rehidratante, energéticos y reductores.
 - b) Constructores, energéticos, reguladores y bebidas naturales.
 - c) Energéticos, constructores, bebidas naturales, enriquecidos con calcio.
 - d) Reguladores, energéticos, bebidas naturales y suplementos alimenticios.

5. Los alimentos constructores que consume el niño le ayudan a:
 - a) Transportar la sangre.
 - b) Formación de tejidos y fluidos.
 - c) Mejorar la digestión.
 - d) Asegurar la oxigenación.

6. Encontramos nutrientes constructores en:
 - a) Proteína de origen animal y mineral.
 - b) Grasas y vitaminas
 - c) Vitaminas y proteínas.
 - d) Proteínas de origen animal y frutas.

7. Entre los alimentos ricos en proteínas encontramos a:
 1. Camote.
 2. Agua.
 3. carne
 4. Huevos.Son correctas
 - e) 1 y 2
 - f) 1 y 3
 - g) 2 y 3
 - h) 3 y 4

8. Los alimentos reguladores proporcionan:
 - a) una correcta digestión en el cuerpo.
 - b) Defensas para enfrentar las enfermedades.
 - c) Energías necesarias para realizar los ejercicios.
 - d) La formación de más tejidos.

9. En los alimentos reguladores encontramos a:
 - a) Minerales y vitaminas.
 - b) Carbohidratos y minerales.
 - c) Carbohidratos y vitaminas.
 - d) Carbohidratos y lípidos.

10. Entre los alimentos que pertenecen al grupo de reguladores tenemos:
 1. Lechuga.
 2. Zanahoria.
 3. Pescado.
 4. AceitunaSon correctas
 - a) 1 y 2
 - b) 1 y 3
 - c) 1 y 4
 - d) 2 y 3

11. Los alimentos energéticos que consume el niño le aportan:
- Las calorías necesarias para realizar actividades.
 - Las vitaminas que necesita para sentirse bien.
 - Complementos alimenticios para su crecimiento.
 - Suficiente fibra para favorecer su digestión.
12. Los nutrientes que aportan principalmente energía son:
- Vitaminas y minerales.
 - Vitaminas y grasas.
 - Carbohidratos y grasas.
 - Carbohidratos y vitaminas.
13. Entre los alimentos ricos en carbohidratos tenemos:
- Pollo.
 - Brócoli.
 - Pecana.
 - Pan.
- Son correctas
- 1 y 2
 - 1 y 3
 - 2 y 3
 - 3 y 4
14. Los alimentos ricos en grasa que pueden incluirse en la lonchera:
- Maní.
 - Lechuga.
 - Palta.
 - Pan.
- Son correctas
- 1, 2
 - 1, 3
 - 1 y 4
 - 2 y 3
15. La importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera es porque:
- Favorece los procesos digestivos en el niño.
 - Brinda energía a las células del organismo.
 - Ayuda a formar nuestros tejidos en el cuerpo.
 - Ayuda a llevar aire a los pulmones.
16. Entre las bebidas que se recomiendan colocar en una lonchera tenemos:
- Refresco de frutas.
 - Infusiones.
 - Gaseosas.
 - Café.
- Son correctas
- 1, 2
 - 1, 3
 - 2 y 3
 - 3 y 4

ÍTEMS PARA MEDIR EL CONOCIMIENTO SOBRE LOS ALIMENTOS A EVITAR EN UNA BUENA ALIMENTACIÓN

17. Bebida que no debe ser incluida en una lonchera nutritiva:
- Cocimiento de cereales.
 - Agua hervida.
 - Infusiones.
 - Bebidas envasadas.
18. Son alimentos chatarra:
- Chizitos.
 - Camote.
 - Gaseosa.
 - Mandarina.
- Son correctas
- 1 y 2
 - 1 y 3
 - 3 y 4
 - 1 y 4

ÍTEMS PARA MEDIR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS EN UNA BUENA ALIMENTACIÓN

19. Es la manera más adecuada de evitar que la fruta pelada se malogre:
- Enviarlas en bolsas bien selladas.
 - Que sean de la estación.
 - Rosearlas con unas gotas de limón.
 - Colocarlas en un táper hermético.
20. Los cuidados que usted debe tener antes de que el niño ingiera los alimentos de su lonchera son:
- Comprobar la conservación de los alimentos.
 - Cuidar que consuma sólo las frutas.
 - Que se lave correctamente las manos.
 - Comprobar que los manteles sean blancos.
- Son correctas:
- 1 y 2
 - 2 y 3
 - 1 y 3
 - 2 y 4

Gracias por su valiosa colaboración.

Anexo 3. Análisis de confiabilidad del instrumento de medición

Cálculo del coeficiente de Alfa de Cronbach

$$r_{kr20} = \left[\frac{K}{K - 1} \right] \left[1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2} \right]$$

Donde:

K : Número de ítems

p : Porcentaje de personas que responde correctamente cada ítem

q : Porcentaje de personas que responde incorrectamente cada ítem

σ^2 : Varianza total del instrumento

Tabla a. Valoración del coeficiente Kuder-Richarson K-20

Parámetro	Fuerza de la concordancia
0,9 - 1	Excelente
0,8 - 0,9	Buena
0,7 - 0,8	Aceptable
0,6 - 0,7	Débil
0,5 - 0,6	Pobre

La confiabilidad del instrumento se calculó a través del Índice de confiabilidad - Kuder-Richardson. La fórmula 20 de Kuder-Richardson se indica para el cálculo de la consistencia interna de escalas dicotómica, teniendo como muestra a 10 sujetos; y del análisis de los 20 ítems del instrumento de evaluación se obtuvo como resultado un índice de 0,81 que se encuentra dentro del rango "Buena", por lo tanto, el instrumento de medición es muy confiable para el siguiente proceso.

N°	Ítems														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
01	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
02	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1
03	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
04	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
05	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0
06	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
07	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
08	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1
09	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0
10	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
p	0.7	0.7	0.7	0.5	0.5	0.6	0.4	0.7	0.5	0.6	0.8	0.7	0.6	0.6	0.5
q	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5	0.4	0.6	0.3	0.5	0.4	0.2	0.3	0.4	0.4	0.5
Total	7	7	7	5	5	6	4	7	5	6	8	7	6	6	5

N°	Ítems				
	P16	P17	P18	P19	P20
01	0	1	0	1	1
02	0	0	1	1	1
03	1	1	0	1	1
04	1	1	1	0	0
05	1	0	1	0	0
06	1	1	0	1	1
07	0	0	1	0	0
08	1	1	1	1	1
09	1	1	1	0	0
10	1	1	1	0	0
p	0.8	0.4	0.5	0.6	0.7
Total	8	4	5	6	7
q	0.2	0.6	0.5	0.4	0.3
$\Sigma(p*q)$	4.51				
σ^2	16.54				

Estadísticas de fiabilidad

Kuder- Richardson K-20	N de elementos
,81	20



Anexo 4. Taller “Loncheras saludables”
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
EDUCACION Y HUMANIDADES



DATOS INFORMATIVOS

DRE	:	San Martín.
UGEL	:	Rioja.
INSTITUCIÓN	:	I. E. N° 134 – “Jesús de Nazaret” - Elías Soplín Vargas.
DIRECTOR(A)	:	Lic. Sonia Fernández Valdez
DOCENTE RESP.	:	Bach. Noemi Becerra Terrones

I. Introducción

En los últimos años, el avance científico y tecnológico ha producido importantes cambios en los estilos de vida de la población y con ello en la alimentación de los niños, así como la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar y una nueva estructura familiar, la gran influencia de la publicidad y de la televisión sobre el consumo de alimentos chatarra.

En la actualidad la incorporación más temprana de los niños a la escuela, junto con la posibilidad de elegir sus alimentos, condiciona un consumo de alimentos chatarra con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional. El estado nutricional en la niñez se asocia al desarrollo cognitivo y a las enfermedades como la desnutrición y sobrepeso, un estado nutricional deficiente traerá consigo efectos adversos en el futuro, vinculado a la capacidad de respuesta frente a las enfermedades, considerándose así un principal motivo de cuidado en la población infantil. Lo que evidencia que, durante la infancia, es esencial un equilibrado aporte nutricional para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial, además de ayudar al establecimiento de hábitos alimentarios saludables.

La lonchera realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y

balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos.

La **finalidad** del presente taller es contribuir al conocimiento sobre buena alimentación y la seguridad alimentaria, ayudando a las capacidades de las madres y población, a utilizar mejor los alimentos y recursos disponibles satisfaciendo sus necesidades nutricionales, de tal manera puedan adquirir las herramientas para ejercer autonomía en la toma de adecuadas decisiones en el autocuidado.

Está **fundamentado** en las teorías del cambio de conducta, las cuales describen las etapas por las que pasa una persona al intentar modificar un comportamiento no deseado, incluyendo la consideración inicial, la contemplación, la preparación, la acción, el mantenimiento y la recaída. Al inicio del taller "Loncheras saludables", algunas madres pueden no reconocer la necesidad de cambiar sus hábitos alimentarios, pero mediante la información proporcionada durante el taller, se busca fomentar la reflexión y preparación para el cambio (contemplación y preparación). Posteriormente, se espera que las madres pasen a la acción, implementando las recomendaciones del taller para adoptar hábitos de alimentación más saludables (acción y mantenimiento), reconociendo que pueden surgir desafíos y brindándoles apoyo para superar recaídas si estas ocurren. De manera similar, se utiliza como fundamento el Aprendizaje Social de Bandura, quien enfatiza la observación, imitación y la influencia de factores cognitivos y ambientales en el aprendizaje. Durante el taller "Loncheras saludables", se aplicó el concepto de modelado, donde un facilitador demostró comportamientos alimentarios saludables, inspirando a las madres a adoptar prácticas similares. Además, se utilizó el refuerzo positivo, como el elogio por aplicar lo aprendido en la preparación de loncheras nutritivas, para fortalecer la motivación y el compromiso. También se trabajaron estrategias para promover la autoeficacia, fomentando la confianza de las madres en sus habilidades para preparar loncheras saludables para sus pequeños hijos.

II. Aspectos administrativos

2.1 Ámbito donde se desarrollará:

Se desarrollará en el distrito de Elías Soplín Vargas, provincia de Rioja.

2.2 Fecha del evento:

Mayo a junio - 2023

2.3 Duración:

02 meses

2.4 Lugar:

Segunda Jerusalén (Elías Soplin Vargas)

2.5 Población beneficiada:

30 madres de familia de la I.E.I N° 134 - "Jesús de Nazaret"

2.6 Organización (responsables):

Organizador : Bach. Noemi Becerra Terrones

Capacitador(a) : MINSA

III. Aspectos metodológicos**3.1 Objetivos**

- Mejorar el conocimiento en cuanto a nutrición del preescolar (0 – 5 años)
- Conocer sobre la higiene en la preparación de alimentos
- Conocer y poner en práctica la pirámide nutricional
- Conocer la clasificación de los alimentos
- Madres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de la preparación de loncheras saludables.

3.2 Contenidos

- Nutrición del preescolar (0 – 5 años)
- Higiene en la preparación de alimentos
- Pirámide nutricional
- Clasificación de los alimentos
- Preparación de Loncheras Saludables.

DESARROLLO DEL TALLER

Actividad para romper el hielo: Degustación (5 minutos).

Degustación de granos integrales: Reúna varios alimentos diferentes que contengan granos integrales (pasta, arroz, cereal, galletas, pan, etc.) y pida a los participantes que prueben uno de ellos a medida que lleguen al taller.

Materiales necesarios: Varios alimentos que contengan granos integrales, como pasta de trigo integral (cocinada antes de la clase), arroz integral (cocinado antes de la clase), pan de trigo integral (cortado en porciones para que los participantes lo prueben), galletas integrales, cereal de granos integrales, etc.; bandejas para servirlos y cubiertos para que los participantes los prueben.

Temas de debate: Propósitos del taller (10 o 15 minutos)

- Nutrición del preescolar, higiene en la preparación de alimentos, pirámide nutricional, clasificación de los alimentos y preparación de loncheras saludables..
- El taller contiene consejos para incorporar la alimentación saludable y la actividad física en su estilo de vida.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para todas las personas en general.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.

DESARROLLO Y ACOMPAÑAMIENTO

Una vez realizado las actividades iniciales se les entregará a las madres de familia unos Solapines con el fin de poder identificarlas en el transcurso del taller.

Iniciamos nuestro taller de Loncheras Nutritivas con una dinámica que se titula “Rimando mi nombre”, en esta dinámica se trata de hacer que los padres de familia escriban su nombre y luego confeccionar una rima. Ej. Mi nombre es Juan y me gusta el pan.

Se les explicará de qué trata el taller, primero explicamos los objetivos para luego pasar al desarrollo del taller.

LONCHERAS NUTRITIVAS

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente, no es un reemplazo de estas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

BENEFICIOS DE UNA LONCHERA NUTRITIVA

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

CÓMO LOGRAR TENER UNA LONCHERA NUTRITIVA Y QUÉ ASPECTOS TENER PRESENTE AL HACERLO

Principios básicos de una lonchera nutritiva: Una lonchera nutritiva es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

Composición desde el punto de vista nutricional estará integrada por: alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos

- **Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.
- **Alimentos constructores:** Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- **Alimentos reguladores:** Proporcionan las defensas que los niños necesitan para

enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

- **Practicidad.** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.
- **Variedad.** Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.
- **Idoneidad.** La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que: Para los niños de Preescolar (2 a 5 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej.: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). * En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE

Dinámica: **CANASTA REVUELTA**. Todos los participantes se forman en círculo con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie.

En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto.

Posteriormente, cuando se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

* Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar.

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
Pan blanco	Huevo o tortillas	Frutas:
Pan integral	Queso fresco	Manzana, plátano, pera,
Papa, camote, yuca	Yogurt	mango, uvas, duraznos,
Choclo sancochado	Pollo	piña, etc.
Maíz tostado	Pescado cocido	Verduras:
Frutos secos	Atún	Lechuga, tomate, pepino,
Palitos de ajonjolí		zanahoria, etc.

La hidratación es muy importante en la etapa escolar:

Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)
Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
Agua hervida o mineral.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- **Alimentos chatarra:** Caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa.
- **Bebidas artificiales:** Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.
- **Alimentos con salsa:** Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

- **Embutidos:** Como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.

RECOMENDACIONES

- La lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- En toda lonchera saludable se debe incluir un alimento de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos bajos o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro).
- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.
- Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>
 - *Cómo equilibrar las calorías*
 - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
 - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
 - *Qué alimentos debe aumentar*
 - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
 - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
 - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
 - *Qué alimentos debe disminuir*
 - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
 - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
 - La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida mucho más saludable y contribuye a nuestro bienestar. Las

recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

- Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

A continuación, le presentamos una propuesta de lonchera nutritiva y balanceada, Nótese la recomendación especial de que la niña y/o adolescente traiga una botella adicional de agua, equivalente a medio litro, para que se rehidrate tras las actividades que realiza durante el día.

Lonchera 1: lunes

- 1 pan con atún
- 1 manzana
- Refresco de maracuyá



Lonchera 2: martes

- 1 papa sancochada con queso
- 1 naranja
- Refresco de piña



Lonchera 3: miércoles

- 1 pan con pollo
- 1 mandarina
- Chicha morada



Lonchera 4: jueves

- 1 trozo de yuca sancochada con queso
- 1 granadilla
- Refresco de manzana



Lonchera 5: viernes

- 1 pan con palta
- 1 huevo sancochado
- 1 pera
- Limonada



3.3 Metodología

Métodos y técnicas

- Se realizará una previa concientización para el cambio de actitudes de las madres en cuanto a la alimentación saludable.
- Durante el desarrollo de los talleres se aplicarán diversas técnicas: Cómo romper el hielo, sentirse orgullosos, etc.

Medios y materiales

- Palabra oral y escrita

3.4 Evaluación

Diagnóstica: Para conocer el nivel de conocimiento en que se encuentran las madres, en cuanto a buena alimentación.

Formativa: Para hacerles entender la importancia en la salud corporal.

Sumativa: Para conocer el mejoramiento en nivel de conocimiento en que se encuentran las madres, en cuanto a buena alimentación.

IV. Recursos

4.1 Humanos

- Tesista
- Madres de familia

4.2 Materiales

- Papelotes
- Plumones
- Cinta maskin tape
- Papel bond A4
- Frutas
- Alimentos diversos

4.3 Institucionales

- Ambientes (Aulas)
- Proyector

4.4 Financiamiento

Autofinanciado con recursos de la tesista.

V. Cronograma de actividades

N°	Tema	Responsables	Fecha
1	Nutrición del preescolar (0 – 5 años)	Tesista MINSA	Coordinar
2	Higiene en la preparación de alimentos	Tesista MINSA	Coordinar
3	Pirámide nutricional	Tesista MINSA	Coordinar
4	Clasificación de los alimentos	Tesista MINSA	Coordinar
5	Preparación de loncheras saludables	Tesista MINSA	Coordinar

SESIÓN: Nº 01**I. DATOS GENERALES.****TEMA:** Nutrición del preescolar.**DIRIGIDO A:** Madres de familia de los niños de la I.E.I Nº134 - "Jesús de Nazaret".**FECHA:** Jueves 18 de mayo del 2023.**LUGAR:** Segunda Jerusalén -Elías Soplin Vargas.**RESPONSABLES:** Noemi Becerra Terrones y personal del puesto de salud MINSA.**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Madres de familia mejoran el conocimiento en cuanto a nutrición del preescolar.**II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.**

MOMENTOS	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a las madres de familia. Observan y escuchan un cuento "Alfredo y las verduras". https://www.bosquedefantasias.com/recursos/colaboraciones/alfredo-verduras.</p> <p>Al terminar de leer el cuento, conversamos con las madres de familia. Considerando las siguientes preguntas: ¿Qué les agrado más del cuento? ¿De qué se enfermó Alfredo? ¿A dónde le llevo su mamá? ¿Qué le aconsejo el doctor a Alfredo? ¿Cómo se sintió después de comer las verduras Alfredo? ¿Qué son las verduras? Luego se procederá a realizar una lluvia de ideas a través de preguntas: ¿Cómo define usted una alimentación saludable? ¿Conocen algunos ejemplos de alimentos saludables? ¿Qué enfermedades se previene con una buena alimentación saludable? ¿Cree usted que la alimentación va de la mano con el crecimiento y desarrollo de su niño? ¿Qué problemas encontramos en la edad preescolar en nuestros niños? ¿Algo parecido estará ocurriendo en nuestros niños? ¿Por qué?</p> <p>Seguidamente presentamos el tema que se va a tratar y el objetivo de la sesión.</p>	Cuento, video, usb, pizarra, plumones, papelógrafo, imágenes.	10 min
DESARROLLO	<p>A partir de las ideas que se han recogido en el momento de la apertura, abrimos el diálogo y la reflexión mediante las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos consumen los niños en la hora de su refrigerio? ¿Cuándo un niño está bien de salud? Invitarlos a recordar una experiencia propia de su infancia en la que cómo se sintieron cuando consumían alimentos saludables y alimentos no saludables. ¿Qué</p>	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, imágenes.	40 min

consecuencia les trajo o les trae hasta hoy en día? (Cada uno podría escribirla en una tarjeta y luego pegar todas en la pizarra para que cada uno comente lo sucedido).

Anotamos sus respuestas en una pizarra o papelógrafo que pueden servir para complementar o reforzar las respuestas que surjan:

Escuchan la clarificación sobre:

- Definición
- Consecuencias
- ¿Cómo debe ser la alimentación de niños?
- Alimentos a utilizar
- ¿Qué problemas nutricionales frecuentes se pueden presentar en la alimentación del preescolar?

Nutrición del preescolar. Es la dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en tu hija o hijo el crecimiento y el desarrollo adecuados, permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Una alimentación saludable en los niños del preescolar es aquella que proporciona la energía y los nutrientes necesarios, y adecuados de acuerdo a la edad, para promover un crecimiento adecuado y un correcto desarrollo físico e intelectual y que, a su vez, contribuya a mantener una buena salud.

Los infantes en edad preescolar, están en una fase de crecimiento y necesitan recibir una nutrición adecuada para alcanzar su máximo desarrollo, como el crecimiento óptimo en su estatura. En este sentido, una alimentación equilibrada les permite crecer de manera saludable, mantener un peso acorde a su edad y talla, así como establecer prácticas alimentarias apropiadas por el resto de su vida.

Durante esta fase, se están formando sus preferencias alimenticias, por lo que es esencial presentarles alimentos nutritivos en diferentes presentaciones y preparativas para que elijan opciones saludables, pues la carencia de nutrimentos vitales puede generar una desnutrición y empobrecer el crecimiento del infante.

Consecuencias de una mala nutrición en el preescolar. Entre las enfermedades que se pueden desarrollar por una mala alimentación infantil se encuentran las siguientes: anemia, diabetes, hipertensión arterial, gastritis, y enfermedades odontológicas.

Un niño con malos hábitos alimentarios no estará bien nutrido. Es decir, no está recibiendo las cantidades de

nutrientes necesarias para un crecimiento y un desarrollo saludables. Esto puede llevarlo a tener un peso bajo o sobrepeso. Los niños mal alimentados tienden a tener un sistema inmunitario más débil, lo que aumenta sus posibilidades de enfermedades. Los malos hábitos alimentarios de un niño pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes tipo 2 o colesterol alto más adelante en la vida.

Alimentación de niños. Nuestros pequeños deben tener una alimentación variada y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos:

- Lácteos.
- Verduras.
- Leguminosas.
- Frutas.
- Proteínas o alimentos de origen animal.
- Cereales o granos enteros.
- Grasas saludables.

Alimentos a utilizar para una buena nutrición en el preescolar. Por lo general, incluye alimentos que aportan nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Esto puede abarcar frutas, verduras, granos enteros, legumbres, frutos secos, productos lácteos bajos en grasa, proteínas magras y fuentes de grasas saludables. En este sentido, estos consumibles son esenciales para el correcto funcionamiento del ser humano y deben ser incluidas en las loncheras de todos los niños de preescolar.

Problemas nutricionales frecuentes se pueden presentar en la alimentación del preescolar.

- Escaso aporte de fibra
- Aporte excesivo de lípidos, especialmente de grasas saturadas.
- Aporte excesivo de sal
- Ingesta desproporcionada de proteínas
- Fobia a la verdura.

En su lonchera nutritiva. Es importante asegurar una adecuada ingesta de nutrientes esenciales durante el día, lo que es especialmente importante para niños en edad escolar, ya que contribuye a su crecimiento, desarrollo, energía y rendimiento académico.

CIERRE	<p>Hacemos una reflexión final acerca de una buena nutrición en los niños desde temprana edad.</p> <p>Invitamos a las madres a mencionar las acciones que pueden realizar en sus hogares para promover una alimentación saludable en sus loncheras de sus hijos cuando envían al jardín.</p> <p>Se menciona algunas ideas:</p> <p>Proporcionar a los niños alimentos variados, frescos y naturales como: frutas y verduras: aportan fibra, vitaminas y minerales. De preferencia darles la posibilidad de elegir cuál de ellos desean degustar.</p> <p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de las siguientes preguntas.</p> <p>¿Por qué es importante el lavado de manos y la higiene en la preparación de los alimentos?</p> <p>¿Cuáles son los pasos para el lavado de manos?</p> <p>¿Cuáles son los consejos en la preparación de alimentos?</p>	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, imágenes.	10 min
---------------	---	---	--------

SESIÓN: Nº 02

II. DATOS GENERALES.

TEMA: Higiene en la preparación de alimentos.

DIRIGIDO A: Madres de familia de los niños de la I.E.I Nº134 - "Jesús de Nazaret".

FECHA: Jueves 25 de mayo del 2023.

LUGAR: Segunda Jerusalén -Elías Soplín Vargas.

RESPONSABLES: Noemi Becerra Terrones y personal del puesto de salud MINSA.

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Conocer sobre la higiene en la preparación de alimentos.

III. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a las madres de familia.</p> <p>Invitamos a las madres de familia a escuchar una canción: "Lávate las manos". https://youtu.be/OOfJItOYIrw</p> <p>Al terminar de escuchar la canción, conversamos con las madres de familia considerando las siguientes preguntas:</p> <p>¿De qué trata la canción? ¿Lavarse las manos será importante? ¿Por qué? ¿Con qué debemos de lavarnos las manos? ¿En qué momentos debemos de lavarnos las manos? ¿Como debemos consumir los alimentos?</p> <p>Se les invita a realizar una dinámica titulada "Las vocales preguntonas", en donde por cada vocal que salga se realizará una pregunta, de esta manera se motivara a las madres de familia a que puedan conocer el tema que se tratara:</p> <p>¿Qué sabe usted sobre higiene? ¿Conoce usted la importancia del lavado de manos? ¿Cuántos pasos tiene el correcto lavado de manos? ¿Conoce la importancia de la higiene al preparar alimentos? ¿En qué ocasiones se debe tener una buena higiene?</p> <p>Presentamos el tema que se va a tratar y el objetivo de la sesión.</p>	<p>Canción, vocales, pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, televisor, usb, imágenes.</p>	10 min
DESARROLLO	<p>A partir de las ideas que se han recogido en el momento de la apertura, abrimos el diálogo y la reflexión mediante las siguientes preguntas:</p> <p>¿Será importante conocer sobre la higiene en la preparación de los alimentos? ¿Por qué?</p> <p>Anotamos sus respuestas en una pizarra o papelógrafo que pueden servir para complementar o reforzar las respuestas que surjan:</p> <p>Escuchan la clarificación sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Higiene saludable. ▪ Importancia de higiene de manos ▪ Importancia de higiene en preparación de alimentos. ▪ Pasos del lavado de manos. 	<p>Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, imágenes.</p>	40 min

▪ Consejos en la preparación de alimentos.

Una buena alimentación es fundamental para la vida humana, los alimentos pueden enfermarnos cuando no se encuentran en óptimas condiciones para su consumo.

La higiene saludable. Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

Importancia de higiene de manos. Lavarse las manos es importante porque ayuda a prevenir de enfermedades y la propagación de infecciones a otras personas. Lavarse las manos con jabón elimina los microbios de las manos. Esto ayuda a prevenir infecciones por los siguientes motivos: Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta.

Uno de los hábitos que más se ha promovido en el mundo es el lavado o la higiene de manos, como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención.

Importancia de higiene en preparación de alimentos. Las buenas prácticas de aseo personal e higiene de los alimentos son fundamentales para evitar la contaminación cruzada y prevenir la propagación de virus y otras enfermedades de transmisión alimentaria.

Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud. Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos.

Pasos del lavado de manos.

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

	<p>8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</p> <p>9. Enjuáguese las manos con agua.</p> <p>10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.</p> <p>11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.</p> <p>Consejos en la preparación de alimentos. Es necesario antes de comer tus alimentos debes tomar en cuenta los siguientes consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Las frutas y vegetales deben estar frescos, en buen estado. ▪ Verificar que no haya pasado la fecha de vencimiento de los alimentos procesados en la industria. ▪ Lavarnos las manos para no contaminar los alimentos ▪ Lavar bien las frutas, los vegetales y las latas de conservas, antes de consumirlos. ▪ Hervir el agua que se va a tomar. ▪ Lavar ollas, platos, tazas, cubiertos y otros utensilios de la cocina. ▪ Proteger los alimentos del polvo y los insectos cubriéndolos con manteles limpios. ▪ No comer los alimentos que se venden en la calle, por estar expuestos a la suciedad y a las moscas. <p>Muchas personas manipulan los alimentos desde que salen de los centros de producción hasta que los comemos. Es decir, cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos. Por lo cual es importante tener cuidado de que en todo ese camino que recorren los alimentos estén en buen estado para evitar que nos produzcan enfermedades.</p> <p>Se dice que la infancia es la mejor etapa para que los niños aprendan comportamientos higiénicos y los apliquen durante el resto de sus vidas. Si los niños/as y adolescentes son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de las familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad.</p> <p>Es importante que las madres de familia promueven a diario hábitos de higiene en la preparación de Loncheras saludables para sus hijos. Asegurando que los escolares adopten el hábito de lavarse las manos como una medida fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y prevenir enfermedades relacionadas con la contaminación de alimentos.</p>		
CIERRE	Hacemos una reflexión final acerca de reconocer la importancia de la higiene de los alimentos como medio para mantener una buena salud.	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond,	10 min

	<p>Invitamos a las madres a mencionar las acciones que pueden realizar en sus hogares para promover el uso de hábitos de higiene en la alimentación saludable en la preparación de loncheras de sus hijos cuando envían al jardín.</p> <p>Lavarse las manos frecuentemente con agua caliente y jabón y siempre antes de manipular cualquier alimento. Lavar los utensilios de cocina con agua y jabón inmediatamente después de su uso y conservarlos en un lugar adecuado. Mantener limpia y aireada la cocina. Lavar las verduras y frutas antes de su manipulación.</p> <p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de las siguientes preguntas.</p> <p>¿Por qué es importante el lavado de manos y la higiene en la preparación de los alimentos?</p> <p>¿Cuáles son los pasos para el lavado de manos?</p> <p>¿Cuáles son los consejos en la preparación de alimentos?</p>	imágenes.	
--	--	-----------	--

SESIÓN: Nº 03**I. DATOS GENERALES.****TEMA:** Pirámide nutricional.**DIRIGIDO A:** Madres de familia de los niños de la I.E.I Nº134 - "Jesús de Nazaret".**FECHA:** Jueves 01 de junio del 2023.**LUGAR:** Segunda Jerusalén -Elías Soplin Vargas.**RESPONSABLES:** Noemi Becerra Terrones y personal del puesto de salud MINSA.**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Conocer y poner en práctica la pirámide nutricional.**II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.**

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a las madres de familia. Cantan la canción "Los alimentos". https://youtu.be/jiX-15qRQ70 Responden oralmente las siguientes preguntas: ¿De qué trata la canción? ¿Qué tienen los alimentos? ¿Para qué nos ayudan? ¿Es importante comer todos los alimentos? ¿por qué? ¿Qué alimentos aportan nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmunológico? Luego se procederá a realizar una dinámica titulada "¿Qué forma geométrica me pregunta?", en la cual por cada forma geométrica que salga contiene una pregunta, de esta manera se motiva a las madres de familia a que puedan conocer el tema que se tratará: ¿Qué es una pirámide nutricional? ¿Cuál es su importancia? ¿Para qué sirve? ¿Qué alimentos contienen? ¿Cómo se clasifica?</p> <p>Presentamos el tema que se va a tratar y el objetivo de la sesión.</p>	Canción, pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, imágenes.	10 min
DESARROLLO	<p>A partir de las ideas que se han recogido en el momento de la apertura, abrimos el diálogo y la reflexión mediante las siguientes interrogante: ¿Sera importante conocer la pirámide nutricional? ¿Por qué? ¿Cómo se clasifica? Dialogan sobre las preguntas planteadas. Hacen sus predicciones y se anota sus respuestas en la pizarra. Observan el siguiente video para comprender como se clasifica la pirámide nutricional: https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw Se les entrega una silueta de los alimentos a cada madre de familia para clasificarlos en la pirámide alimenticia.</p> <p>Escuchan la clarificación sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pirámide nutricional 	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, televisor, usb, video, imágenes, siluetas.	40 min

- Importancia
- ¿Para qué nos sirve?
- ¿Qué alimentos contiene una pirámide nutricional?
- ¿Cómo se clasifican?

La pirámide nutricional. Es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla cuando consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud.

La pirámide nutricional es importante, porque nos permite distinguir fácilmente cuáles son los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad, los que componen la base de nuestra alimentación y los que deben estar presentes solo de forma esporádica, o incluso opcional, como los dulces, la bollería, los refrescos.

Es la base sobre la que se tiene que asentar una dieta saludable y equilibrada. Su importancia es enorme, ya que no sólo nos señala qué alimentos son los más indicados para nutrirnos correctamente, sino que, además, nos da las pautas sobre cuántas veces debemos consumirlos semanalmente.

La pirámide nutricional nos sirve para:

- Conocer los grupos alimenticios que se deben consumir en mayor y menor proporción para tener una buena nutrición.
- Facilitar la elección de los ingredientes de tus comidas.
- Entender cuáles son los nutrientes que aportan los alimentos al cuerpo.
- Conocer la frecuencia en la que se pueden consumir los alimentos.

Para utilizar correctamente la pirámide alimenticia a lo largo del día entre las diferentes comidas, el plato debe contener un 55% de carbohidratos, un 30% de alimentos ricos en grasas benéficas como aceites vegetales, aguacate o semillas, y el restante 15% en alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales y fibras.

Alimentos que contiene.

En la pirámide de alimentos se ubican las carnes, los huevos, los pescados, las leguminosas secas, los frutos secos y las semillas que proporcionan una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico.

	<p>Además, esta pirámide de la alimentación nos indica el número de raciones que debemos consumir de cada alimento. Así, podemos dividir las cinco comidas diarias de este modo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desayuno: Se considera la comida más importante del día. 10-15 minutos son suficientes para sentarse a la mesa y desayunar tranquilos, sin prisas ni presiones. Un desayuno completo y sano incluye lácteos, cereales y fruta. ▪ Almuerzo: Suele ser más ligero que el desayuno. El almuerzo es un tentempié que nos recarga de energía hasta la hora de la comida. Nuestro consejo: tomar alguna fruta, yogur o un pequeño bocadillo de pechuga de pavo con queso. ▪ Comida: Una comida completa está compuesta por un primer y segundo plato, ensalada y postre. El primer plato podría constar de: arroz, pasta, patatas, legumbres o vegetales. El segundo, de un alimento rico en proteínas como carnes magras, pescado o huevos. Y para el postre una pieza de fruta. ▪ Merienda: Se trata de otro tentempié que nos permite aguantar hasta la hora de cenar. Al igual que el almuerzo, puedes prepararte un pequeño bocadillo, tomar una pieza de fruta o un yogur con un puñadito de frutos secos. ▪ Cena: Similar a la comida, pero más ligera. La cena puede estar compuesta por una ración de verduras y otra de carne, pescado o huevo. En este caso, tendremos en cuenta que hemos tomado durante la comida para no repetir y conseguir que nuestro menú diario sea lo más variado posible. <p>Una alimentación equilibrada es fundamental para cuidar nuestro organismo, además de ser una de las bases para llevar un estilo de vida saludable</p> <p>Se clasifican en:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel 1 de la pirámide: Carbohidratos y agua. ▪ Nivel 2 de la pirámide: Frutas y verduras. ▪ Nivel 3 de la pirámide: Lácteos y proteínas. ▪ Nivel 4 de la pirámide: Carnes roja, y alimentos con alto contenido de grasa. ▪ Nivel 5 de la pirámide: Dulces, bollería y snacks. 		
CIERRE	<p>Hacemos una reflexión final acerca de una buena alimentación saludable, haciendo uso de práctica de la pirámide nutricional.</p> <p>Conversamos sobre algunas estrategias o acciones que podemos seguir con los niños en el hogar, sobre como distinguir fácilmente cuáles son los alimentos que</p>	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, imágenes.	10 min

	<p>debemos consumir en mayor cantidad y cuáles son los alimentos que se debe de consumir en menor cantidad y acerca de las consecuencias de una mala alimentación en las loncheras saludables.</p> <p>Finalmente se hará una retroalimentación a través de las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ ¿Par que nos sirvió conocer la pirámide nutricional?▪ ¿Qué alimentos contienen?▪ ¿Cómo se clasifican?		
--	--	--	--

SESIÓN: N° 04**I. DATOS GENERALES.****TEMA:** Clasificación de los alimentos.**DIRIGIDO A:** Madres de familia de los niños de la I.E.I N°134 - "Jesús de Nazaret".**FECHA:** Jueves 08 de junio del 2023.**LUGAR:** Segunda Jerusalén -Elías Soplin Vargas.**RESPONSABLES:** Noemi Becerra Terrones y personal del puesto de salud MINSA.**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Conocer la clasificación de los alimentos.**II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.**

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a las madres de familia. Invitamos a las madres de familia a leer las adivinanzas que se les presenta en la pizarra. Participan de la dinámica el rompecabezas para descubrir las respuestas alas adivinanzas y forman grupos.</p> <p>Responden oralmente las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos observas? ¿Qué son los alimentos? ¿De dónde provienen estos alimentos? ¿Para qué comemos? ¿Todos los alimentos son nutritivos? ¿Cómo se clasifican los alimentos?</p> <p>Presentamos una historia de títeres sobre los alimentos: Aparece Juan comiendo una manzana y dice: ¡Qué ricas son las frutas! Luego, aparece Pedro comiendo una paleta, Juan le dice: "No debes comer paletas porque eso no te alimenta, además los dientes se pican y te puedes enfermar" De pronto Pedro grita de dolor de estómago y pide ayuda a Juan. Juan y Pedro van juntos a buscar ayuda.</p> <p>Propiciamos el dialogo haciendo preguntas: ¿Qué alimentos estaban comiendo Juan y Pedro? ¿eran nutritivos? ¿por qué? ¿Quién prepara los alimentos? ¿Qué alimentos preparan ustedes en casa? ¿Para quiénes preparan la comida? ¿Cómo nos alimentamos en familia? ¿Qué pasa si solo nos alimentamos con golosinas? ¿qué alimentos conoces que sean nutritivos? ¿para qué debemos consumir alimentos nutritivos?</p>	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, títeres, imágenes.	10 min
DESARROLLO	<p>A partir de las ideas que se han recogido en el momento de la apertura, abrimos el diálogo y la reflexión a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo se clasifican los alimentos según su función que cumplen en nuestro organismo?</p> <p>Anotamos sus respuestas en una pizarra o papelógrafo que pueden servir para complementar o reforzar las respuestas que surjan:</p>	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, afiche, imágenes.	40 min

	<p>Se les entrega un afiche sobre qué son los alimentos, importancia, clasificación.</p> <p>Escuchan la clarificación sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definición de alimentos ▪ Importancia de los alimentos ▪ Clasificación de alimentos. <p>Un alimento. Es todo aquel producto que comemos o bebemos y que aporta nutrientes a nuestras células. Ejemplos de alimentos son la fruta, la carne y la leche. Los alimentos están constituidos por nutrientes y otras sustancias, como por ejemplo la fibra vegetal, los estabilizantes, los colorantes, etc.</p> <p>Los alimentos son vitales para el crecimiento y desarrollo de los niños. Pero también a todos nos llenan de energía y si los alimentos son saludables nos mantiene sanos.</p> <p>Importancia de los alimentos. Es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.</p> <p>La alimentación desempeña un rol muy importante en la salud de prácticamente cualquier persona. Con una adecuada alimentación, podrás disfrutar de todos los beneficios que otorgan los alimentos saludables, y, por ende, desarrollar un organismo saludable que posea inmunidad frente a las enfermedades.</p> <p>La importancia de los alimentos en la salud radica en el hecho de que solo así podremos obtener las energías necesarias para que el organismo pueda realizar las actividades cotidianas, así como también mejorar la concentración y habilidades cognitivas.</p> <p>Clasificación de los alimentos. Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral.</p> <p>Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, constructores y protectores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos energéticos: Aportan la energía que los 		
--	---	--	--

	<p>niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej. Pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej. Derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc. • Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej. Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar. <p>Además, es importante decir que todos los alimentos que provienen de una planta, como: frutas, cereales, integrales, legumbres y hortalizas frescas (las verduras), cuando se consumen crudas nos aportan mayor cantidad de vitaminas y minerales.</p>		
CIERRE	<p>Hacemos una reflexión final según su función que cumplen estos alimentos en nuestro organismo.</p> <p>En la cual, podemos decir que toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva, saludable y sea consumida en su totalidad por los niños y niñas desde temprana edad.</p> <p>Finalmente se hará una retroalimentación a través preguntas acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Importancia de los alimentos ▪ ¿Cómo se clasifican los alimentos según su función? 	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, imágenes.	10 min

SESIÓN: Nº 05

I. DATOS GENERALES.

TEMA: Preparación de Loncheras Saludables.

DIRIGIDO A: Madres de familia de los niños de la I.E.I Nº134 - "Jesús de Nazaret".

FECHA: Jueves 15 de junio del 2023.

LUGAR: Segunda Jerusalén -Elías Soplín Vargas.

RESPONSABLES: Noemi Becerra Terrones y personal del puesto de salud MINSA.

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Madres de familia logran incrementar sus conocimientos acerca de la preparación de loncheras saludables.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a las madres de familia. Luego se procederá a realizar una dinámica titulada "Cartillas de alimentos preguntonas" donde cada cartilla de alimentos tendrá una pregunta, de esta manera se motivará a las madres de familia a que puedan conocer sobre el tema que se tratará:</p> <p>¿Qué alimentos debería contener una lonchera saludable?</p> <p>¿La lonchera es importante para nuestros niños y niñas en edad preescolar ¿Por qué?</p> <p>¿Las galletas, caramelos, bebidas envasados y demás comida chatarra formaran parte de una lonchera saludable? ¿Por qué?</p> <p>¿La lonchera saludable debe ser pensada previamente para prepararlo? ¿Por qué?</p> <p>Seguidamente presentamos el tema que se va a tratar y el objetivo de la sesión.</p>	pizarra, plumones, papelógrafo, hoja bond imágenes.	10 min
DESARROLLO	<p>A partir de las ideas que se han recogido en el momento de la apertura, abrimos el diálogo y la reflexión mediante las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es una lonchera saludable?</p> <p>¿Será importante preparar una lonchera con alimentos saludable? ¿Por qué?</p> <p>Anotamos sus respuestas en una pizarra o papelógrafo que pueden servir para complementar o reforzar las respuestas que surjan:</p> <p>Se les entrega un afiche sobre qué es una lonchera saludable, importancia, beneficios y propuestas de loncheras saludables.</p> <p>Escuchan la clarificación sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Loncheras saludables. ▪ Importancia. ▪ Beneficios. ▪ Propuestas de loncheras saludables. 	Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, afiches, imágenes, televisor, usb, video.	40 min

Loncheras saludables. Es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo.

Las loncheras reponen la energía gastada durante las actividades diarias (básicamente estudiar y jugar), mejoran su concentración durante las horas de estudio, hidratan, proporcionan nutrientes que favorecen el crecimiento y desarrollo del niño, entre muchos otros beneficios. Se debe recordar que la lonchera no es un reemplazo de las comidas principales, sino un complemento. Por ello, debe mantener una composición balanceada y nutritiva, que incluya alimentos ricos en proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

La lonchera escolar debe cubrir, aproximadamente, entre el 10 y el 15% de los requerimientos calóricos diarios.

Importancia. Es importante garantizar una alimentación saludable a fin de prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños, además de actividad física diaria. Es importante incorporar a los niños en la preparación de sus loncheras, como una forma divertida de enseñarles educación nutricional y que se involucren en la selección de los alimentos y preparaciones de cada día.

Una lonchera saludable constituye una comida importante porque va a permitir a sus hijos asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesitan durante el tiempo que permanecen en la escuela y mejorar su rendimiento

Se debe considerar lo siguiente en la preparación de loncheras:

- Incluye de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales como maíz, choclo, derivados como pan, tubérculos como papa, camote o yuca, leguminosas como habas, tarhui, saludables (sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite)
- La cantidad de los alimentos debe estar en función a la edad del niño, horarios y actividades que realiza.
- Deben ser fáciles de preparar y práctico para llevar en la lonchera escolar.
- Emplea envases sencillos, fáciles de manipular y, sobre todo, que conserven en buen estado los alimentos.
- Alimentos distintos cada día, elegidos con imaginación, harán que los niños disfruten la lonchera y se interesen más por lo que comen.
- Escoger alimentos fáciles de preparar, conservar y consumir.

La lonchera escolar es muy importante y necesaria para el niño en la etapa preescolar y escolar, ya que permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo al crecimiento y el desarrollo cerebral del niño. El objetivo de la lonchera escolar es que aporte la energía que diariamente es gastada durante sus actividades físicas. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la alimentación.

Beneficios.

Preparar loncheras nutritivas y con un valor alimenticio real tiene varios beneficios para la salud y el bienestar de tus hijos:

- Mejoran el desempeño escolar.
- Establece a adecuados hábitos alimenticios.
- Aportan energía.
- Previene enfermedades.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.

Una lonchera bien preparada fortalece buenos hábitos en los niños y los mantiene alejados de alimentos poco saludables como golosinas y procesados.

Propuestas de loncheras saludables.

- Pan integral con atún, manzana y refresco de maracuyá.
- Papa sancochada y atún, piña, refresco de naranja.
- Pan integral con pollo, mandarina, refresco de chicha morada.
- Camote sancochado y torreja de espinaca, uvas y refresco de cebada.
- Papa sancochada con queso, naranja y refresco de piña.
- Yuca sancochada con quesillo, granadilla, refresco de manzana.
- Una tajada de queque, fresa, refresco de melocotón.
- Pan integral con palta, huevo sancochado, pera, limonada.
- Choclo con queso, naranja, refresco de cocona.
- Pan integral con lechuga, tomate y queso, una granadilla y refresco de manzana.

Luego se les mostrara un video sobre lonchera saludable para que observen:

<https://www.youtube.com/watch?v=NlfhAyBel5k>

	<p>Se realiza la preparación de cinco propuestas de loncheras saludables con la participación de las madres de familia.</p> <p>Primeramente, con la participación de las madres de familia se realizará el lavado de manos. Luego se forma 5 grupos de madres de familia y se procede a la preparación de loncheras saludable.</p>		
CIERRE	<p>Hacemos una reflexión final acerca de la preparación de loncheras saludables para los niños.</p> <p>Invitamos a las madres de familia a mencionar las buenas acciones que pueden realizar en sus hogares al momento de preparar sus loncheras saludables de sus hijos para enviarles al jardín.</p> <p>Finalmente se hará una retroalimentación a través preguntas acerca del tema expuesto.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Importancia de las loncheras saludables ▪ ¿La lonchera reemplazara el desayuno o el almuerzo del niño o niña, por qué? ▪ ¿Qué debe contener una lonchera saludable? ▪ ¿Qué beneficios nos brinda? 	<p>Pizarra, plumones, papelógrafo, papel bond, imágenes.</p>	10 min

Anexo 5. Juicio de expertos

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Mijahuanga Chumbe Zarita Isabel.
 Institución donde labora : Universidad Nacional de San Martín.
 Especialidad : M. Sc. en gestión educativa.
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de conocimiento sobre buena alimentación.
 Autor del instrumento : Noemi Becerra Terrones.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Conocimiento sobre buena alimentación en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Conocimiento sobre buena alimentación.					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Conocimiento sobre buena alimentación , de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Conocimiento sobre buena alimentación.					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE TOTAL						48

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Reúne las condiciones para ser aplicado.

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 4.8

Tarapoto, 20 de abril de 2023.


M. Sc. ZARITA L. MIJAHUANGA CHUMBE

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Esquén Perales Edgard Martín.
 Institución donde labora : Universidad Nacional de San Martín.
 Especialidad : Educación física.
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de conocimiento sobre buena alimentación.
 Autor del instrumento : Noemi Becerra Terrones.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES					
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Conocimiento sobre buena alimentación en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Conocimiento sobre buena alimentación .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Conocimiento sobre buena alimentación de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				X	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Conocimiento sobre buena alimentación .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE TOTAL						48

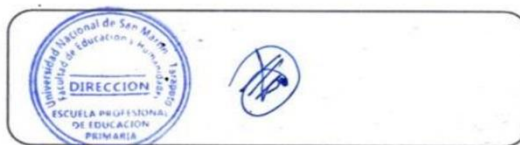
(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Apto para su aplicación.

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 4.8

Tarapoto, 20 de abril de 2023.



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

IV. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto : Lic. M. Sc. García Sanchez Percy.
 Institución donde labora : Universidad Nacional de San Martín.
 Especialidad : Programa de estudios de Educación Secundaria.
 Instrumento de evaluación : Cuestionario de conocimiento sobre buena alimentación.
 Autor del instrumento : Noemi Becerra Terrones.

V. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Conocimiento sobre buena alimentación en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Conocimiento sobre buena alimentación .					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable: Conocimiento sobre buena alimentación de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Conocimiento sobre buena alimentación .					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					
PUNTAJE TOTAL						48

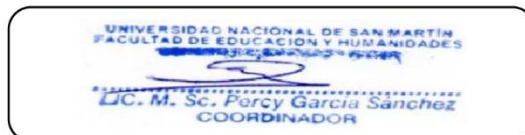
(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

VI. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

El instrumento cumple con lo requerido para ser aplicado.

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 4.8

Tarapoto, 20 de abril de 2023.



Anexo 6. Constancia de aplicación

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 134 "JESÚS DE NAZARET"
CM N° 0509547

Segunda Jerusalén – Elías Soplín Vargas – Rioja

DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL RIOJA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 134 "JESÚS DE NAZARET", CON CODIGO N° 0509547, DISTRITO DE ELÍAS SOPLÍN VARGAS, PROVINCIA DE RIOJA, DEPARTAMENTO DE SAN MARTÍN, QUE AL FINAL SUSCRIBE;

HACE CONSTAR:

Que, la Lic. NOEMI BECERRA TERRONES, identificada con DNI N° 40938459, ejecutó su proyecto de tesis titulado: **"Taller "Loncheras saludables" para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022"**, en la sección Lealtad de nuestra Institución, durante el tiempo comprendido desde el 02 de mayo hasta el 30 de junio del 2023.

Se expide la presente, a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Segunda Jerusalén, 05 de julio del 2023

Atentamente;



Sonia V.
 Lic. Sonia Fernandez Valdez
 DNI: 40457814
 DIRECTORA

Anexo 7. Evidencias fotográficas

APLICANDO PRE TEST





REALIZANDO DINÁMICAS





REALIZANDO TALLER CON APOYO DE PERSONAL DEL PUESTO DE SALUD MINSA.



LONCHERAS SALUDABLES





LONCHERA DIA LUNES





LONCHERA DIA MARTES





LONCHERA DIA MIÉRCOLES





LONCHERA DIA JUEVES





LONCHERA DIA VIERNES





APLICANDO POS TEST





Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022

por Noemi Becerra Terrones

Fecha de entrega: 11-mar-2024 11:34a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2317807441

Nombre del archivo: MAEST._GEST.EDUC.__Noemi_Becerra.docx (665.08K)

Total de palabras: 15722

Total de caracteres: 91112

Taller “Loncheras saludables” para mejorar el conocimiento sobre buena alimentación en madres de la Institución Educativa 134, Segunda Jerusalén, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

6%

2

tesis.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

tesis.unap.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.usanpedro.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

8

ciencialatina.org

Fuente de Internet

<1%