

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN INICIAL



NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE
EL VALOR NUTRICIONAL DE LAS LONCHERAS EN LA DIETA
ALIMENTICIA DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL

AUTOR

MARICRUZ BARRERA FARRO

ASESOR

MARIA VALENTINA CORDOVA PISSANI

<https://orcid.org/0000-0001-6480-4671>

Chiclayo, 2023

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE
EL VALOR NUTRICIONAL DE LAS LONCHERAS EN LA DIETA
ALIMENTICIA DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS**

PRESENTADA POR:

MARICRUZ BARRERA FARRO

A la Facultad de Humanidades de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL

APROBADA POR:

Lydia Mercedes Morante Becerra

PRESIDENTE

Zoraida Katherine Usquiano Kamt

SECRETARIO

Maria Valentina Cordova Pissani

VOCAL

Dedicatoria

La presente tesis de investigación está dedicada en primer lugar a Dios por darme fortaleza y protección para alcanzar mis objetivos en la vida. A mis progenitores por su cariño y amor, los cuales han sido mi inspiración. A mi esposo por brindarme su apoyo y comprensión. A mi hija Briana que me motiva a seguir luchando y lograr mis objetivos. A mi hermano por brindarme su ayuda incondicional. .

Agradecimiento

Mi agradecimiento es hacia Dios por brindarme esta vocación de ser maestra. Agradezco a mi asesora Córdova Pissani María, por su ayuda y cálida orientación en el proceso de mi indagación. A la universidad católica USAT, por coadyuvar en mi instrucción personal y profesional.

ENTREGA 2 INFORME FINAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	archive.org Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	issuu.com Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Pontificia Universidad Catolica Madre y Maestra PUCMM	<1%

Trabajo del estudiante

10	dspace.udla.edu.ec Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	repositorio.usfq.edu.ec Fuente de Internet	<1%
13	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1%
14	www.dominiodelasciencias.com Fuente de Internet	<1%
15	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1%

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Revision de literatura	9
Materiales y métodos.....	13
Técnicas e instrumentos	19
Resultados y discusión.....	19
Recomendaciones.....	22
Referencias	23

Resumen

La limitada importancia que vienen brindando los padres de familia a una dieta alimenticia adecuada en las loncheras de los preescolares, es considerado un problema por el desconocimiento de alimentos nutritivos deben ser fundamentales para su desarrollo integral, y que sus menores puedan mantener una vida saludable. En este contexto se realizó una investigación para conocer el nivel de la problemática y poder aportar a través de una propuesta basada en talleres que contribuya a mejorar la dieta alimenticia en niños. El estudio es de enfoque cuantitativo en su diseño no experimental descriptivo. La muestra está conformada por 35 cuidadores de los infantes de 4 años. En conclusión, la propuesta es un recurso eficiente para la mejora de la alimentación de los infantes de cuatro años.

Palabras Clave: dieta alimenticia, lonchera, nutrición

Abstract

The limited importance that parents have given to an adequate diet in preschool lunch boxes is considered a problem due to the lack of knowledge of nutritious foods that must be fundamental for their integral development, and that their minors can maintain a healthy life. In this context, an investigation was carried out to know the level of the problem and to be able to contribute through a proposal based on workshops that contribute to improving the diet of children. The study has a quantitative approach in its non-experimental descriptive design. The sample is made up of 35 caregivers of 4-year-old infants. In conclusion, the proposal is an efficient resource to improve the feeding of four-year-old infants.

Keywords: food diet, lunch box, nutrition

Introducción

La Organización Panamericana de la Salud, (2018) nos hace mención que día a día la desnutrición se va incrementando en los sectores de pobreza extrema, de esta forma afecta el desarrollo mental y físico de los infantes; debido a que los padres de familia desconocen que alimentos saludables pueden brindar a sus hijos, evitando así el aumento de diversas enfermedades.

Por otro lado, UNICEF, (2019) expresa que en los infantes la malnutrición tiene 2 factores relevantes: el consumo innecesario de alimentos, y la enfermedad. Por ello los infantes deben consumir alimentos nutritivos y variados con el fin de garantizar un estado de salud óptimo. Los progenitores deben conservar un ambiente adecuado en la preparación de los alimentos y una correcta práctica de higiene.

Solano, (2018) recalca que la nutrición en la vida de una persona viene a ser fundamental; y son los padres los encargados de brindar una alimentación adecuada a sus infantes generando un desarrollo óptimo.

Asimismo, Malo, Castillo y Pajita, (2017) afirman que los progenitores, son el medio para mejorar las prácticas de alimentación en los niños. Esto indica que los infantes no entienden el daño que causan los malos hábitos alimenticios en su salud.

De igual forma Díaz y Toro, (2021) manifiestan que la alimentación es esencial porque permite satisfacer y aplacar el apetito, logrando que el organismo realice diversas funciones orgánicas. En la etapa preescolar es donde el crecimiento de los infantes es más lento pero constante. Asimismo, durante esta etapa el infante comienza a desarrollar control y mayor autonomía en su ambiente o entorno, empezando a ser exigente a la hora de alimentarse y a tener preferencia por diversos alimentos. Por lo tanto, el vigilante debe conocer que alimentos son adecuados y nutritivos para mejorar la alimentación de su hijo.

Por otra parte, en la investigación Demográfica y de Salud Familiar, (2020) aporta que la desnutrición en el Perú damnificó el 12.1% en los infantes inferiores a cinco años; y está desnutrición se disminuyó al 2.3 puntos porcentuales en el año 2015. Mientras tanto la Gerencia Nacional del Estado Nutricional de Niños y Gestantes (2020) que asisten a instituciones de salud informa que el 6.2% de niños en el Perú el 1.7 % padecen de obesidad y sufren de sobrepeso.

Entonces, Tarqui y Álvarez, (2018) determinan que la lonchera escolar es un refrigerio que abarca un porcentaje del requerimiento calórico que necesita el niño. Muchas veces la lonchera está acompañada por fruta, agua, cereales, huevos, etc. Este alimento enviado en la lonchera de los preescolares debe ser nutritiva y agradable para el infante, evitando así que

rechace los alimentos. Los padres de familia deben conocer y variar los alimentos que envían a los niños en su lonchera.

En cuanto a la problemática detallada se plantea el problema a continuación mencionado. ¿Cuál es el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Latina” – Lambayeque-2022? En cuanto a la problemática planteada se muestra como disyuntiva de resultado una propuesta educativa en dieta alimenticia.

La lonchera nutritiva tiene como finalidad brindar energía y nutrientes a los preescolares, adecuados para satisfacer sus necesidades, permitiendo que el individuo se desarrolle y asimismo potencialice sus habilidades. Los progenitores por cuestiones de desconocimiento no hacen un adecuado balance nutricional de los alimentos que envían en la lonchera de sus hijos, mandando alimentos no saludables como dulces, hamburguesas o gaseosas propiciando a una inadecuada nutrición de sus infantes.

En cuanto a la perspectiva institucional se pudo observar que los preescolares de 4 años de la I.E.I. Latina- Lambayeque en las loncheras no llevan una dieta balanceada, desconociendo los padres de familia que la alimentación es primordial para obtener un desarrollo integral y mantener una vida saludable; siendo necesario brindar a los progenitores una propuesta educativa en el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia para la lonchera de los niños. Ante esta problemática se optó por efectuar una indagación que aporte hacia la mejora de una dieta adecuada para los preescolares.

Revisión de literatura

La OMS (2020) determina que la nutrición es el consumo de alimentos que el cuerpo necesita para satisfacer las necesidades del organismo. Una adecuada nutrición es primordial para llevar una saludable vida y una mala nutrición, incrementa las enfermedades, y perturba el desarrollo físico y mental.

Del mismo modo, Zárate, Castro, y Tirado (2017) manifiestan que la nutrición es esencial en el progreso del niño; es en la niñez cuando menos le importa comer al infante, disminuye su apetito, se vuelve chocho y caprichoso, aumenta la curiosidad por las cosas que lo rodea. Por ello se debe educar a los padres a promover practicas saludables; en esta etapa los niños van seleccionando que alimentos desean ellos consumir ya sea por el color de las frutas, verdura o por el tamaño, los alimentos que consumen los infantes no deben ser forzadas. Cabe recalcar que los cuidadores son los únicos responsables de la alimentación de sus hijos.

Igualmente, Aquino (2022) aporta que la nutrición la confunden con alimentación, si bien es cierto se relacionan entre sí, pero su significado es diferente. La alimentación se

encarga de facilitar al organismo del individuo una cantidad necesaria de nutrientes para que se logre un correcto funcionamiento, por otro lado, la nutrición viene a ser el proceso por el cual el organismo convierte mencionados alimentos, es decir son sustancias químicas que contienen los diversos alimentos.

Finalmente, Choco y Huerta (2021) mediante una afirmación dicen que la nutrición al ser ingesta de alimentos debe satisfacer los menesteres de nutrición del cuerpo, lo que se intenta decir es que los nutrientes deben ser variados y en porciones que abastezcan al organismo de una manera correcta, donde el deporte es clave para tener una adecuada salud. Hay diferentes causas que contribuyen a una mala nutrición: Directamente una mala alimentación trae consigo diversas infecciones y enfermedades, esto se debe a que no consumen adecuados nutrientes. De manera indirecta se encuentra relacionado con escasez, la carente accesibilidad de nutrientes de calidad y cantidad, las praxis alimentarias inapropiadas por parte de los padres, privación de la información y acceso en cuanto a la educación y atención médica.

Ramírez (2017) sustenta que la lonchera nutritiva son preparaciones de alimentos, estos se consumen entre comidas, no olvidemos que esta, no reemplaza a ninguna de las comidas normales. Al momento de preparar las loncheras se deben incluir alimentos naturales que proporcionen energía para los niños mejorando la concentración y la atención en la clase, evitando así que los preescolares tengan sueño.

Por consiguiente, Siña y Valencia (2018) señalan que la función principal de la lonchera es proporcionar a los infantes energía y nutrientes esenciales para satisfacer las necesidades del niño.

Entonces, Jaramillo (2017) aporta que la lonchera escolar viene a ser un refrigerio que se prepara mediante distintos nutrientes. Su principal objetivo es proporcionar energía al escolar. Además, la lonchera debe ser fácil de elaborarse, tener adecuados alimentos para envasar, y prácticos de llevar.

Una lonchera nutritiva tiene que estar preparada por los grupos de alimentos que son tres; energéticos, constructores, reguladores, y líquidos:

Cordero y Guamán (2016) sustentan que los alimentos energéticos son alimentos que brindan la energía adecuada en los niños; encontramos en este grupo las grasas y los carbohidratos

Por lo tanto, Guillén y Solórzano (2019) manifiestan que los alimentos energéticos son los que cuentan con un mayor porcentaje de carbohidratos que abarcan una gran parte de energía del día que necesita el niño para sus diversas actividades como: Los cereales como lo serían el maíz, pan, arroz, quinua, trigo, avena, cebada, los tubérculos como la yuca el camote y la papa, y los plátanos (maduros y verdes).

Mejía (2019) argumenta que los alimentos constructores son nutrientes que cuentan con proteínas y estas proteínas las encontramos en los lácteos como: yogurt, queso, huevo, carnes, entre otros.

De igual forma, Bazán (2021) determina que los alimentos constructores son alimentos que ayudan a conservar los tejidos y que su mayor provecho de proteínas está en los alimentos de origen animal.

En conclusión, Dapcich, et al (2004) manifiestan que en este grupo encontramos los siguientes alimentos como: Las carnes (contribuyen proteínas como, el hierro, vitamina, fósforo y potasio) el pescado (contiene proteínas y vitaminas. Aporta omega 3 que reduce el colesterol, disminuye los triglicéridos y ayuda a proteger el sistema cardiovascular), los huevos (aportan vitamina y minerales como el selenio y fósforo. comprenden nutrientes sustanciales para la etapa de desarrollo), asimismo las legumbres que aportan vitaminas, hidratos de carbono, fibra, proteínas y minerales, vienen a ser alimentos como frijol, habas, lentejas, chochos y garbanzo, en cuanto a la leche y sus derivados, son fuente de proteína incluye lactosa, vitaminas A, D, B 12. Aporta calcio, que es necesario para el fortalecimiento de los dientes y huesos.

Mejía (2019) define que los alimentos reguladores son alimentos ricos en vitaminas, minerales y vitaminas. Se encargan de proteger las funciones vitales del ser humano permitiéndole funcionar de manera correcta.

Asimismo, Dapcich, et al (2004) aportan que en este grupo encontramos los siguientes alimentos: Las frutas proveen, azúcar, agua, potasio, vitamina C y fibra. Es preferible consumir la fruta completa, pues a la hora de realizar un jugo su valor nutricional disminuye. Las verduras y hortalizas es recomendable consumir verduras todos los días ya que aporta vitaminas y minerales; en su mayoría las verduras se deben comer crudas, solas o en ensaladas.

Cordero y Guamán (2016) manifiestan que la principal función de los lípidos es hidratar, por ello es sustancial que en la lonchera se incluya jugos de fruta preparados de forma natural, agua, y bebidas colada. En la elaboración de las bebidas de fruta y coladas se sugiere usar cantidades pequeñas de azúcar o cero azúcares, depende del tipo de frutas a preparar.

Siña y Valencia (2018) argumentan que una lonchera nutritiva tiene las siguientes características:

Inocuidad: se deben manipular los alimentos de manera correcta, estos no puedan ser contaminados, los envases a utilizar para enviar los alimentos deben ser apropiados y limpios,

de manera que no descompongan los nutrientes que nos brindan los diferentes alimentos durante el trabajo escolar.

Practicidad: la preparación de la lonchera escolar debe ser sencilla y rápida. Por otra parte, los recipientes deben ser cerrados y limpios, asegurando que al llevarlos sea fácil para los escolares.

Diversidad: es tener una habilidad para provocar que los niños consuman alimentos saludables y nutritivos. Los padres deben ser creativos en la presentación que se envía a sus niños.

Idoneidad: la lonchera escolar debe tener las óptimas condiciones para que sean preparadas de acuerdo al período en que se encuentra el niño y el período de tiempo que se encuentra en la escuela.

Bienestar al Día (2017) señala los siguientes beneficios para que una lonchera sea saludable: Establecer adecuados hábitos alimenticios, fomentar la concientización de una correcta alimentación, proporciona nutrientes que sean los apropiados y necesario para desarrollo y crecimiento del niño y que se promueva el consumo de alimentos nutricionales desde pequeños.

Por lo tanto, Mejía (2019) manifiesta las siguientes recomendaciones para una adecuada lonchera: La lonchera escolar no reemplaza a ninguna de las tres comidas, una lonchera saludable debe contener los tres grupos de alimentos; además de líquidos con o sin azúcar, enviar en la lonchera una adecuada suma de alimentos, relacionados con la edad, peso y talla del niño, enviar en la lonchera fruta en trozos o completa, y se debe mantener su cascara para no perder la fibra, y planear con antelación acerca de la preparación de los alimentos que el niño llevara en su lonchera, para no improvisar y mandar alimentos no nutritivos.

Por último, la Organización Mundial de la Salud mencionado por Peña y Ramos (2018) señala que la higiene es importante y necesaria para mantengan la calidad y el contenido nutricional del propio alimento. El manejo de los alimentos tiene que ser adecuados para evitar que se contaminen. Asimismo, se sugiere las medidas posteriores: Conservar, ordenar y limpiar el sitio donde se prepararán los alimentos, desinfectar y lavar los aparatos antes y después de preparar los alimentos, no acumular desechos cerca de los alimentos, tapar los alimentos para evitar que se contamine, mantener limpio todos los utensilios y recipientes a utilizar en la preparación de los alimentos, lavar bien los alimentos, lavar bien la lonchera, los utensilios y recipientes que se vayan a emplear durante la preparación de los alimentos, verificar que no queden restos de comida en las loncheras, colocar en la lonchera alimentos que no se fermenten o se descompongan y es importante usar siempre agua cocida, para la preparación de refrescos.

Siña y Valencia (2018) señala que una característica importante de la familia es el grado de instrucción de los padres, así como también el nivel socioeconómico, el cual juega un papel fundamental en las prácticas de alimentos saludables. Los progenitores tienen un

conocimiento escaso del valor nutricional que tiene cada alimento; a ellos solo les interesa saber el precio de un producto. Por ello es importante que los cuidadores adquieran un mejor entendimiento de lo que es el valor nutricional que cada alimento aporta en la nutrición de un infante. En muchas ocasiones los padres envían a sus hijos a la escuela sin haber tomado desayuno, y a su vez una lonchera de bajo nivel nutricional; esto se debe a las limitaciones en el tiempo para prepararla o en ocasiones la exigencia económica y lo más relevante el escaso conocimientos de una adecuada alimentación nutritiva, colocando en peligro la salud del infante y por ende su rendimiento en la escuela.

Finalmente, Villares y Galiano (2015) manifiestan que el desarrollo socioeconómico se acompaña de cambios en los hábitos alimenticios; estos cambios son: la incorporación muchas veces de la mujer al trabajo fuera del hogar, el mayor número de hijos, la asistencia de los infantes desde muy temprana edad a la escuela, permitir que los infantes tengan participación en cuanto a la elección de menús y facilitar a los estudiantes dinero.

Materiales y métodos

Esta investigación corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo en su diseño no experimental descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2006) pues se observará la realidad de un objeto de estudio determinando, el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los infantes de 4 años. Después de conocer la realidad de los padres de familia a través de las loncheras enviadas a sus pequeños se puede observar el conocimiento de una inadecuada alimentación, por ello se propone realizar una propuesta educativa donde se concientice a los progenitores los beneficios de consumir alimentos nutritivos.

Por tanto, presenta un diagrama, en donde M es la muestra de estudio, O es la variable de estudio, observaciones realizadas a los padres a través de las loncheras que envía a su niño y P es la propuesta educativa sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los infantes de 4 años. La población estuvo conformada por 35 niños de inicial de dos aulas de 4 años y sus respectivos padres de familia de la I.E.I. Latina – Lambayeque - 2022. Esta población muestral fue seleccionada de manera no probabilística, donde los datos fueron recogidos durante el proceso de investigación, la cual no es un producto de una selección aleatoria, estos fueron seleccionados a criterios del investigador. La muestra se muestra de la siguiente manera:

<i>Institucion Educativa "Latina"</i>	<i>Aulas</i>	<i>Total de niños</i>	<i>Total de padres</i>
	Azul	17	17
	Roja	18	18
<i>Total</i>		35 niños	35 padres

**Tabla
1.**

Nota: total de niños y padres de la Institución Educativa Latina

Población muestral de la investigación

Las variables evaluadas se materializo en dimensiones e indicadores, los mismos que permitieron elaborar los ítems para los instrumentos. A continuación, se detalla el cuadro de operacónalización:

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escala
Dieta alimenticia	<p>La dieta alimenticia es el consumo de alimentos en relación con las necesidades del organismo. Una buena alimentación es primordial para tener una buena salud. Una inadecuada nutrición, aumenta las diversas enfermedades (OMS, 2020).</p> <p>Para que los niños mantengan una adecuada y balanceada alimentación deben consumir alimentos energéticos, reguladores y constructores.</p> <p>Meyer (2017), señala que una lonchera va a depender de diversas variables como la edad del niño, las horas de la jornada escolar, que actividad realicé y sobre todo cuáles son sus gustos personales; los padres tendrán que involucrarse en cuanto la elaboración de las loncheras, elegir un día de la semana para realizar el menú y las</p>	<p>Valoración nutricional</p> <p>Disponibilidad</p>	<p>Conoce los tipos de alimentos.</p> <p>Identifica los macro nutrientes como: grasas, proteínas, y carbohidratos y los micronutrientes como: vitaminas y minerales</p> <p>Selecciona los alimentos adecuados para una dieta</p>	<p>1. La lonchera en niños menores de 5 años es importante porque debe:</p> <p>2. Los alimentos que ayudan en el crecimiento son:</p> <p>3. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:</p> <p>4. Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:</p> <p>5. La función más importante de los alimentos reguladores es:</p> <p>6. Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos como:</p> <p>7. Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:</p> <p>8. Los alimentos energéticos cumplen una función importante:</p>	Encuesta	<p>1. Ayudar a mantener despierto al niño. 2. Mejorar la atención del niño en casa. 3. Satisfacer el rendimiento del niño en clase. 4. Jugar con sus compañeros de clase.</p> <p>1. Leche, frutas, verduras. 2. Gaseosa, golosinas, galletas. 3. Frugos, pan, chocolate. 4. Pollo, golosinas y frugos.</p> <p>1. Proteger el organismo. 2. Recuperar energías. 3. Formar y reparar tejidos del cuerpo. 4. Motivar al niño.</p> <p>1. Zanahoria, naranja. 2. Papa, camote. 3. Pan, mantequilla. 4. Golosina, gaseosa.</p> <p>1. Motivar al niño en clase. 2. Despertar interés en el niño. 3. Mantener un buen funcionamiento del cuerpo. 4. Favorecer el desarrollo del niño.</p> <p>1. Trigo, arroz, avena. 2. Golosinas, carne, refrescos. 3. Aceite, pescado, chocolates. 4. Pan, mantequilla, cereales.</p> <p>1. Papa, camote. 2. Pan, golosinas. 3. Leche, huevo 4. Naranja, chocolate.</p> <p>1. Brindan energía para realizar actividades. 2. Brindan calorías. 3. Aumentan de tamaño y peso.</p>

	<p>compras de los alimentos, con el fin de que la madre lo guie con pocas opciones, pero brindándole “libertad” para escoger. Esta es una manera divertida y creativa de pasar tiempo con sus hijos y saber más sobre sus gustos con respecto a la comida; el fin es renovar las loncheras.</p>	<p>Utilización</p> <p>Accesibilidad</p>	<p>Propone recetas de alimentación</p> <p>Evalúa los logros nutricionales</p>	<p>9. En cuál de los siguientes alimentos encontramos alimentos energéticos:</p> <p>10. De los alimentos que se presentan a continuación, cuáles cree Ud. que debe contener una buena lonchera:</p> <p>11. ¿Qué alimentos no se debe colocar en la lonchera?:</p> <p>12. Las bebidas que debe contener la lonchera son:</p> <p>13. Qué bebidas se deben evitar en la lonchera?:</p> <p>14. Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:</p> <p>15. Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada</p> <p>16. Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño?</p> <p>17. Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se deben preparar con agua:</p>	<p>4. Ayudan al niño a estar sano</p> <p>1. Frugos, chocolates. 2. Pan, palta. 3. Frutas, verduras. 4. Huevos, lácteos</p> <p>1. Gaseosa, naranja, golosinas. 2. Pan con mantequilla, golosinas, plátano. 3. Pan integral, huevo sancochado y leche. 4. Chocolate, frugos, panes.</p> <p>1. Gaseosa y papas lays. 2. Chocolate y galletas. 3. Golosinas y chisitos. 4. T. A</p> <p>1. Leche e infusiones. 2. Gaseosas y refrescos. 3. Yogurt y gaseosas. 4. Refrescos y frugos.</p> <p>1. Gaseosa y pulpin. 2. Leche y frugos. 3. Gaseosa y refrescos. 4. T. A</p> <p>1. Azúcar. 2. Colorante. 3. Gas. 4. T. A.</p> <p>1. Siempre. 2. A veces. 3. Nunca. 4. No sabe, no responde.</p> <p>1.2 vez a la semana. 2.3 veces a la semana.</p>
--	---	---	---	---	--

Talleres para padres de Familia		Inicio	<p>Asisto a todos los talleres de padres de familia.</p> <p>Ha realizado las actividades correspondientes.</p>	<p>18. Los alimentos en la lonchera deben contener alimentos balanceados como:</p> <p>19. Si no se le podría enviar pan, ¿qué podría reemplazarlo?</p> <p>20. La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:</p> <p>1. Conociendo la importancia de una alimentación saludable</p> <p>2. Me divierto seleccionando los diversos grupos de la Pirámide Nutricional</p> <p>3. Juego practicando hábitos de higiene en los alimentos</p> <p>4. Importancia de preparar un adecuado desayuno</p> <p>5. Seleccionando el Consumo de los micronutrientes y macro nutrientes.</p> <p>6. Comida Chatarra y comida nutritiva.</p>	<p>Ficha de observación</p>	<p>3.5 veces a la semana. 4.6 veces a la semana</p> <p>1. Hervida caliente. 2. Hervida tibia. 3. Hervida fría. 4. Sin hervir.</p> <p>1. Un cereal, una fruta y un jugo natural. 2. Una golosina, una fruta y un refresco. 3. Una fruta, un chocolate y agua. 4. Un cereal, una golosina y agua.</p> <p>1. Un chocolate. 2. Un puñado de cereal o maní. 3. Un paquete de galletas rellenas. 4. Un snack como papitas, chizitos</p> <p>1. Mantener al niño despierto. 2. Prevenir de enfermedades. 3. Brindar energía necesaria. 4. No sabe, no responde.</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido</p>
---------------------------------	--	--------	--	--	-----------------------------	--

	<p>Moscoso (2017) manifiesta que se considera a los programas para padres, como un conjunto de contenidos, que generan en los padres motivación para realizar diferentes actividades y dinámicas que la docente proponga. Por lo tanto, los talleres deben ser un lugar en donde los padres y docentes realizan intercambios de ideas, con el objetivo de mejorar el conocimiento que tienen los padres sobre la dieta alimenticia de sus hijos.</p>	<p>Desarrollo</p> <p>Cierre</p>	<p>Ha mantenido un comportamiento adecuado durante el desarrollo de los diferentes talleres.</p> <p>Logra una participación activa durante el desarrollo de los talleres.</p> <p>Ha demostrado compromiso en todos los talleres.</p>	<p>7. Combinación de alimentos adecuados y errados.</p> <p>8. Enfermedades más frecuentes relacionadas con la alimentación: Obesidad, desnutrición, anemia y cómo prevenirlas</p> <p>9. Aprendo a preparar dietas adecuada para los niños y niñas.</p> <p>10. Mi lonchera saludable.</p> <p>11. Crezco sano y fuerte consumiendo alimentos de mi comunidad.</p> <p>12. Lo que debe contener mi lonchera escolar.</p>	<p>3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p> <p>0. Nunca 1. De vez en cuando 2. Muy seguido 3. Siempre</p>
--	--	---------------------------------	--	--	---

Técnicas e instrumentos

Al hablar de técnicas e instrumentos podemos decir que las empleadas; fueron la encuesta y la técnica de observación, el autor Sampieri (2000), manifiesta que en toda investigación la observación es de mucha importancia para interpretar y junto a ello captar la realidad acerca del tema estudiado, la técnica más utilizada por los indagadores es la encuesta, donde permite la recopilación de datos sobre la persona, realizando diversos cuestionamientos buscando adquirir soluciones al objetivo estudiado. (Hernández, 2012).

El instrumento aplicado fue una encuesta que permitió identificar el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los niños de 4 años de edad fue adaptado por la misma autora, en donde se evaluó de manera previa por 5 expertos, y a su vez también fueron legitimados por el conocido cálculo de V AIKEN con 0.967 de coeficiente, en la escala de magnitud muy alto. (Aiken, 1885), este elemento permite la medición de la pertinencia de ítems en relación a una dimensión de contenido a partir de valoraciones de distintos jueces.

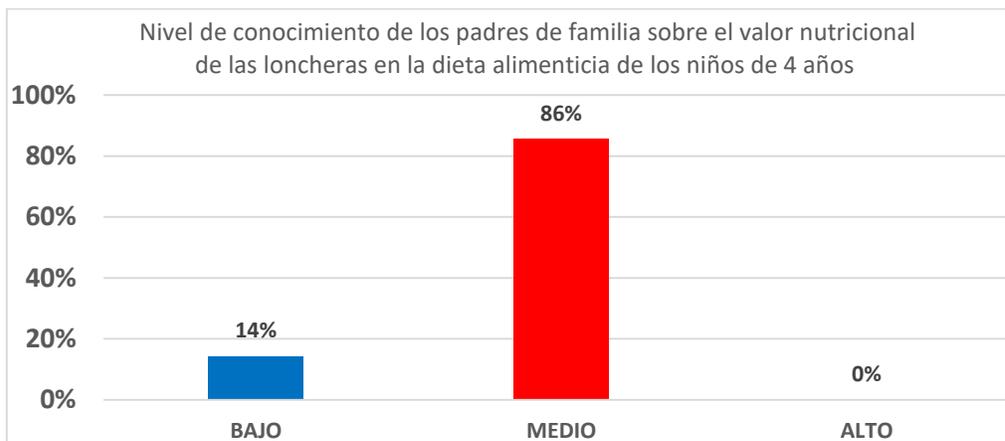
En el método para la consolidación de los datos de la prueba muestral, como primer punto se establece el contacto con la institución educativa, se reestructuró los instrumentos que se validaron y que son confiables para su aplicación. De esta forma, se logró la claridad con los objetivos de estudios en el trabajo de campo, se escogió la muestra, se diseñó y también se aplicó los instrumentos y técnicas a los encuestados. El tratamiento de los datos fue realizado mediante el programa de Microsoft Excel 2019, este a su vez permite elaborar cuadros y tablas estadísticas, se tuvo en cuenta a los mencionados autores que dan sustento a mi trabajo de investigación, por otro lado, expreso el voluntario consentimiento a los encuestados de la muestra. Además, la verídica comprobación de los instrumentos estuvo a cargo de expertos que garantizaron su validez y, con esa seguridad los datos obtenidos de su aplicación pueden considerarse confiables dentro de la investigación

Resultados y discusión

Para la elaboración de los gráficos y tablas como se presenta en esta parte, se tuvo en consideración los resultados que se obtuvieron a través de la encuesta aplicada a los padres de familia de los niños de 4 años la I.E.I “Latina” de Lambayeque, siendo este, el instrumento principal para identificar el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los niños de 4 años.

Como objetivo general tenemos: Identificar el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los infantes de 4 años.

Figura 1:



Nota: en la primera figura se presenta el nivel de conocimiento que tienen los progenitores sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los infantes de cuatro años en el 2022. Fuente: encuesta aplicada a los padres de familia de 4 años (2022).

Se puede observar en la figura N° 01, que el 86% de los padres de familia muestran un nivel medio de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los infantes de 4 años, lo que demuestra que aun presenta limitaciones para preparar y enviar alimentos nutritivos en la lonchera de su infante. El nivel de conocimiento en nutrición y alimentación es un elemento muy fundamental en el desarrollo de las prácticas alimentarias ya sea para el escolar tanto como para la familia; en tanto que el niño va adquiriendo libertad para tomar decisiones respecto a sus horarios y comidas, es importante que los padres corrijan y den a conocer que si se alimenta de comida no saludable podrán contraer diversas enfermedades, Y muy por el contrario con una alimentación adecuada tendrán una vida sana. (Choco y Huerta 2021)

Discusión de objetivos específicos

Para la elaboración del instrumento empleado para la investigación es una encuesta, dirigida a los padres de familia de los niños de 4 años, (ver anexo N° 01), que tiene como objetivo identificar el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los infantes de 4 años. El instrumento consta de 20 ítems. Donde el padre de familia debe de leer las afirmaciones y marcar la alternativa que crea conveniente en cuanto a la dieta alimenticia que brinda a su niño mediante la lonchera escolar. Los resultados se medirán en tres niveles: bajo medio y alto.

Con respecto a la validación del instrumento encuesta que se aplicó a los padres de familia sobre el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los infantes de cuatro años. Se busco la aprobación de la encuesta a través del juicio de expertos aplicado a 5 especialistas entre: docentes, enfermeras y nutricionistas, expertos en el tema que ayudaran a dar soporte y sustento a esta

investigación. Fue validado por el cálculo de V AIKEN con un coeficiente de 0.967, en el rango de magnitud muy alto. Donde se muestra la confiabilidad del instrumento aplicado a los padres de familia de 4 años.

La propuesta de talleres sobre dieta alimenticia para padres de familia, ha sido validada a través de un juicio de expertos concedores del tema, una nutricionista, una enfermera y una profesora. Se concluye que la propuesta de talleres para padres de familia es un recurso eficiente para perfeccionar la dieta alimenticia de los infantes de cuatro años, siendo la alimentación un factor fundamental para obtener un desarrollo integral, y mantener una vida saludable. Donde la lonchera cumple un papel importante siendo esta, parte de la alimentación del día, no pretende sustituir o desplazar a ninguna comida, sino cubrir las necesidades que sufren los niños por el desgaste de las actividades desarrolladas durante el día. Esa disminución de energía tiene que ser regenerada a través de la lonchera. La propuesta dirigida a los padres de familia, consiste en realizar diversas actividades que nos permitan favorecer el conocimiento que deben tener los padres en la dieta alimenticia para la lonchera de sus niños, para ello se realizarán 12 talleres, de manera didáctica y divertidas. Logrando que los padres de familia lleguen a la reflexión; de que la alimentación es importante para nuestros niños y que es la lonchera una fuente indispensable en el desarrollo y creciente por ello estas loncheras deben ser preparadas de manera adecuada y balanceada conteniendo alimentos nutritivos. Cabe recalcar que los talleres planteados han sido considerados conforme a los intereses y las necesidades de los padres de familia.

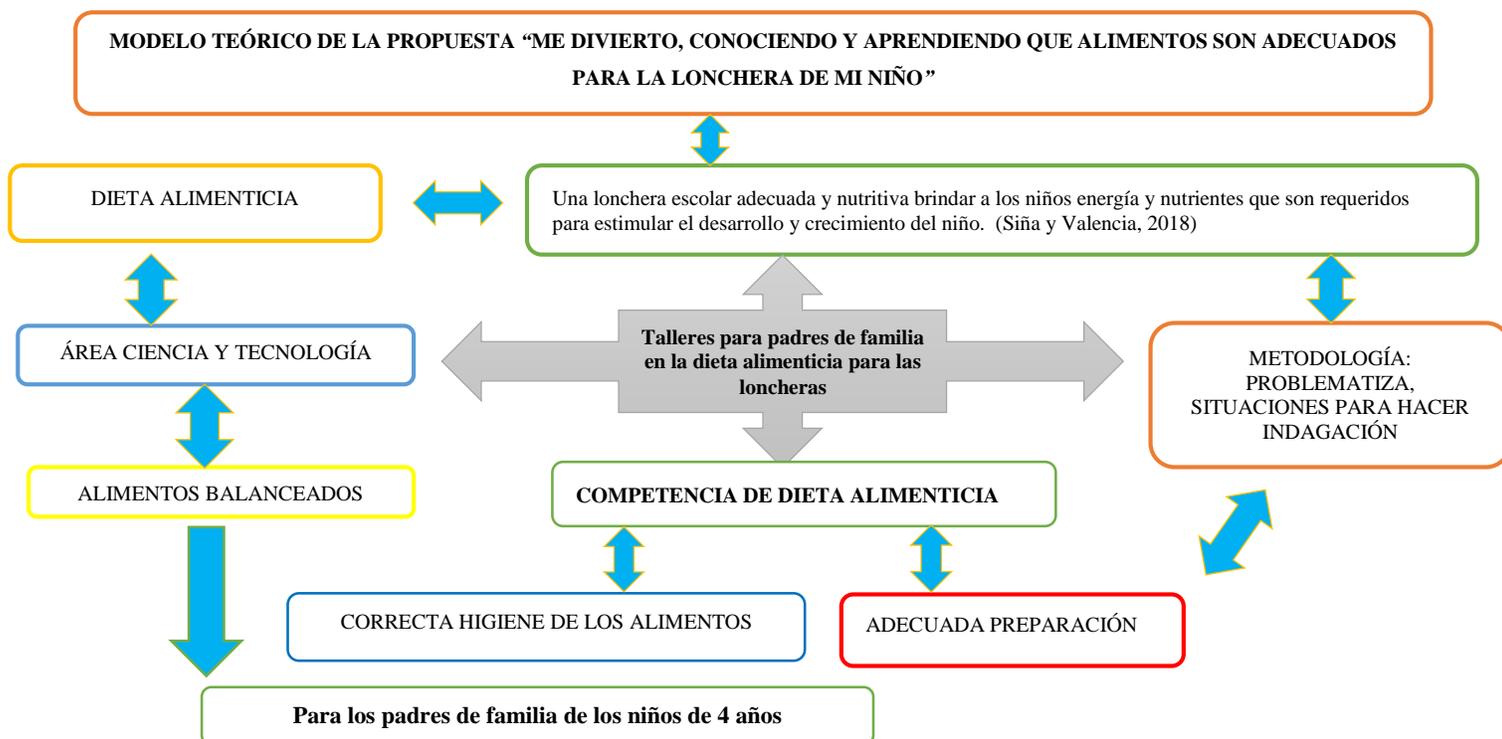


Figura 2: Características de la propuesta talleres para padres de familia en los niños de cuatro años

https://drive.google.com/file/d/1USa9-w8EfaiDSUUtGLPx25i_a0LXcSxf/view

Conclusiones

- El estudio demostró que la mayoría de los padres de familia de los niños de cuatro años de la Institución Educativa Latina de Lambayeque, posee un nivel medio en cuanto al conocimiento que tienen sobre dieta alimenticia para la lonchera de los niños, evidenciando deficiencia en el envío de los alimentos en las loncheras de los niños.
- La propuesta talleres para papás y mamás en la dieta alimenticia para las loncheras de los niños de 4 años presenta doce talleres dinámicos y participativos. Logrando que los padres lleguen a la reflexión; de que la alimentación es importante para nuestros niños y que es la lonchera una fuente indispensable en el desarrollo y crecimiento
- Se concluye que la propuesta de talleres diseñados para los padres de familia es un recurso eficiente para mejorar la dieta alimenticia de los infantes de cuatro años, siendo la alimentación un factor fundamental para obtener un desarrollo integral, y mantener una vida saludable.

Recomendaciones

- Capacitar a los docentes de nivel inicial y sobre todo a los padres de familia en el valor que tiene el consumir alimentos nutritivos y balanceados, para mejorar la preparación de alimentos que se envían en la lonchera de los infantes.
- Se muestra a los futuros indagadores a que se atrevan a ejecutar a través de la práctica la propuesta actual. Con el fin de concientizar en los padres de familia el conocimiento de consumir alimentos nutritivos.
- Implementar en diversas instituciones de educación talleres que sean prácticos acerca de la correcta preparación de loncheras saludables, de esta manera se lograría fomentar hábitos de alimentación adecuados, para las mamás y familias logrando así que se disminuya las enfermedades referidas a una mala alimentación.

Referencias

- Aldana, J. (2018). *Conocimientos, actitudes y prácticas referidas en madres, sobre alimentación de niños de 0 – 5 años, diagnosticados desnutridos crónicos en Microred Mórrope*. Universidad San Martín de Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2521/ALDANA_JR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aquino, S. (2022). *Factores nutricionales y desarrollo motor en los niños de 0 a 3 años del centro de desarrollo integral Mariano Merchán*. Península santa Elena.
- BienEstarAlDía. (2017, agosto). *Beneficios de una Lonchera Saludable*. <http://bienestaraldia.com/2017/08/21/los-beneficios-una-lonchera-saludable/>
- Bueno, G., & Noboa, A. (2021). *Nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad escolar*. La alborada.
- Bracero, R. (2019). *nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano*. Repositorio Universidad Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41905>
- Cabezas, C., Hernández, B., & Vargas, M. (2016). Grasas y aceites: Efectos sobre la salud y regulación mundial. *revista Facultad de Medicina*, 64(4), 761–768. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n4.53684>
- Carbajal, V., & Yohana, A. (2020). *Efectividad de una Intervención Educativa para Mejorar los conocimientos y actitudes alimentarias en Padres de Niños Menores de 3 años para prevenir la Desnutrición en el Centro Poblado Uyurpampa*. EROS E.I.R.L.
- Castro, L. (2021). *Andragogía y aprendizaje experiencial en alumnos de un instituto tecnológico superior de Lima Norte*. Lustra editores.
- Cordero, R., & Guamán, J. (2016). *Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares*. Universidad católica.
- Cuchilla, D., & León, Y. (2021). *Conocimiento y cumplimiento de loncheras saludables, en madres del colegio inicial Nro 172, Las Palmas, Distrito La Banda De Shilcayo*. Editorial Ámbar.
- Choco, S., & Huerta, J. (2019). *Comparación del nivel de conocimiento de las madres según el tipo de colegio sobre alimentación saludable y su relación con el estado nutricional de niños escolares del nivel primario del distrito de Cayma*. Índigo E.I.R.L.
- Díaz, B., & Toro, P. (2021). *y prácticas sobre alimentación del preescolar en madres de niños de una Institución Educativa Inicial*. Orion S.R.L.

- Garibay, L. (2017). *Conocimientos de las madres sobre la preparación de las loncheras escolares de los niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho*. Repositorio de la universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7768>
- Gómez, C., & Huamán, F. (2020). *Nivel de conocimiento sobre alimentación y prácticas alimentarias en madres de niños preescolares que acuden al centro de salud de Choclococha-Acobamba*. Office Perú Cajamarca.
- Gonzales, R. (2020). *Principios andragógicos y su relación con el aprendizaje significativo en estudiantes de una Universidad Privada*. Editorial Ámbar.
- Granada, M. (2021). *Importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga de Popayán*. Uniautónoma del Cauca. <https://repositorio.uniautonoma.edu.co/xmlui/handle/123456789/584>
- Hernández, R; Fernández, C; & Baptista, M (2010). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática.(2018). *Anuario Estadístico de la Criminalidad y Seguridad Ciudadana*. Perú.
- Ipiál, E. (2021, 18 noviembre). *Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi*. Repositorio digital Universidad técnica del norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021, 19 enero). *Encuesta demográfica y de Salud familiar – ENDES*. INEI. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/>
- Jaramillo, M. (2017). *características nutricionales de la lonchera escolar y el estado Conocimiento nutricional de los preescolares*. cotacachi.
- Malo, M., Castillo, N., & Pajita, D. (2017). La obesidad en el mundo. *Fac med*, 78(2), 173–178. <https://doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>
- Martel, C., & Ramírez, G. (2021). *Nivel de conocimiento materno sobre la alimentación saludable para niños de la Institución Educativa*. Editorial macro.
- Mejía, T. (2019, agosto). *Alimentos Energéticos, Constructores y Reguladores*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/alimentos-energeticos-constructores-reguladores/>
- Ministerio de Salud. (2021, 19 enero). *Estado Nutricional de Niños y Gestantes que acceden a Establecimientos de Salud*. MINSA.

https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2019/informe_gerencia_sien_his_2019.pdf

MSP & MINEDUC. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para docentes*. Educación.gob. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PARA-DOCENTES.pdf>.pdf?sequence=1&isAllowed=y

OMS & OPS. (2020). *Programa Mundial de Alimentos, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <http://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>

OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. World health organization. <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Organización Panamericana de la Salud . (2018). *Informe de desnutrición e incremento de pobreza extrema* .

Peña, M., & Ramos, L. (2018). *Efectividad del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento de madres de niños pre escolar Huamachuco 2017*. Universidad nacional de Trujillo. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13558/1807.pdf?sequence=1&is45>

Ramírez, M. (2021). *Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria*. universidad peruana unión.

Rodríguez, P. (2003). *La andragogía y el constructivismo en la sociedad del conocimiento*. Editorial Ámbar.

Rojas, S., & Riveros, Y. (2019). *nivel de conocimiento acerca de la lonchera saludable de las madres del colegio inicial 182 – pisco, ica 2019*. Salud Pública.

Rueda, T. (2021). *Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares*. Alianza Editorial.

Siña, E., & Valencia, N. (2018). *Conocimientos de Lonchera Saludables*. Universidad Privada Norbert Wiener. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/1987>

Solano, A. (2018, 9 marzo). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los niños en edad preescolar que asisten a la Unidad Educativa “Vicente Rocafuerte” del Cantón el Triunfo- Guayas*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/10256>

Solano, J. (2018). *Loncheras saludables*. Healthy food. <https://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/21088/TFCE46S684I>

Solís, A., Guillén, R., & Solórzano, N. (2019, septiembre). *Loncheras saludables como propuesta en la prevención de obesidad infantil*. Repositorio Institucional de la Universidad Estatal de Milagro. <http://repositorio.unemi.edu.ec//handle/123456789/4811>

Soto, J., Villar, E., & Salinas, L. (2019, julio). *Vista de Efectividad del programa eligiendo Mi Lonchera Saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña*. Eligiendo mi lonchera saludable. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1131/1138>

Tarqui, C., & Álvarez, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista Salud Pública*, 3(20), 319–325. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n3.60879>

UNICEF. (25 de Junio de 2019). *Niños, alimentación y nutrición: crecer bien en un mundo de transformación*. Obtenido de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia : <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Villares, J., & Galiano, M. (2015, septiembre). *Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente*. SEPEAP Pediatría Integral. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Zárate, A., Castro, U., & Tirado, I. (2017). Crecimiento y desarrollo normal del preescolar, una mirada desde la atención primaria. *Revista Pediatría*, 14(2). <http://revistapediatria.cl/volumenes/2017/vol14num2/6.html>