

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
FILIAL CHOTA**



**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA  
SALUDABLE EN MADRES Y SU RELACIÓN CON EL  
ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES - IEP N° 10432  
LAJAS, 2021**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**Bach. Enf. Elis Noemi Díaz Silva**

**ASESORA**

**M.Cs. Luz Amparo Núñez Zambrano**

**Chota – 2022**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
FILIAL CHOTA**



**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA  
SALUDABLE EN MADRES Y SU RELACIÓN CON EL  
ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES - IEP N° 10432  
LAJAS, 2021**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**Bach. Enf. Elis Noemi Díaz Silva**

**ASESORA**

**M.Cs. Luz Amparo Núñez Zambrano**

**Chota – 2022**

COPYRIGHT © 2021 by  
**ELIS NOEMI DÍAZ SILVA**  
Todos los derechos reservados

## FICHA CATALOGRÁFICA

Díaz S. 2021. **Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432 Lajas, 2021/ Díaz Silva Elis Noemi.** 84 páginas.

TUTORA: M.Cs. Luz Amparo Núñez Zambrano.

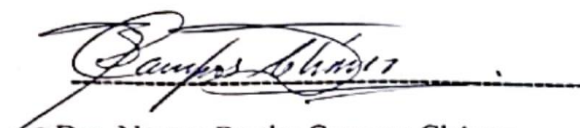
Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería– UNC 2021.

Nivel de Conocimiento Sobre Lonchera Saludable en Madres y su Relación con el Estado Nutricional de Escolares - IEP N° 10432 Lajas, 2021

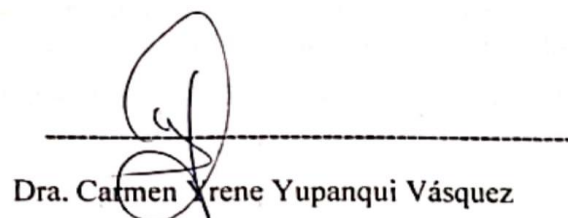
AUTORA: Bach. Elis Noemi Díaz Silva  
ASESORA: M. Cs. Luz Amparo Núñez Zambrano

Tesis aprobada por los siguientes miembros.

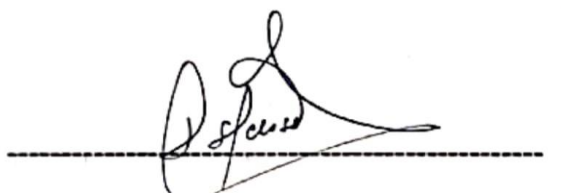
### JURADO EVALUADOR



Dra. Norma Bertha Campos Chávez



Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez



Lic. Enf. Oscar Fernando Campos Salazar

Chota 2022, Perú

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS VIRTUAL, BASADO EN EL REGLAMENTO DE  
SUSTENTACIÓN DE TESIS VIRTUALES RESOLUCIÓN 944-2020 ARTICULO 8**

Siendo las 2:00p.m. del día 5 de mayo del año 2022 se procedió a iniciar la sustentación virtual de la tesis titulada: **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES - IEP N°**

**10432 LAJAS, 2021**

Presentada por el (la) Bachiller en enfermería  
Nombre y Apellidos: Elis Noemi Diaz Silva

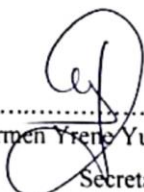
El Jurado Evaluador está integrado por:


**Presidente** : Dra. Norma Bertha Campos Chávez  
**Secretaria** : Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez  
**Vocal** : Lic. Enf. Oscar Fernando Campos Salazar  
**Asesora** : MCs. Luz Amparo Núñez Zambrano.

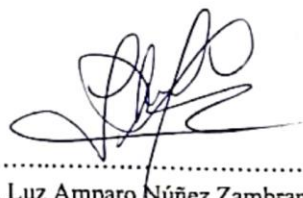
Terminado el tiempo de sustentación estipulado en el Reglamento.

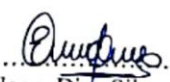
La tesista ha obtenido el siguiente calificativo: **dieciséis (16)** Siendo las 3.35p.m. del día 5 de mayo del 2022, se dio por concluido el proceso de Sustentación Virtual de Tesis.

  
.....  
Dra. Norma Bertha Campos Chávez  
Presidente

  
.....  
Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez  
Secretaria

  
.....  
Lic. Enf. Oscar Fernando Campos Salazar  
Vocal

  
.....  
MCs. Luz Amparo Núñez Zambrano  
Asesor

  
.....  
Elis Noem Diaz Silva  
Tesista

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis padres, quienes, con su amor, fortaleza y confianza, me infundieron aliento y seguridad; me brindaron su apoyo en todo momento para seguir adelante hasta alcanzar mis objetivos trazados. El ser profesional.

**Elis Noemi**



## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, por el don de la existencia y por estar conmigo en todo momento.

A mis padres quienes, a lo largo de mi vida, han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento, brindándome sus consejos, comprensión y amor.

A mis hermanos por su apoyo incondicional en los momentos más difíciles. Mi más sincero agradecimiento, estima y admiración a la M.Cs. Luz Amparo Núñez Zambrano por su asesoramiento, dedicación, comprensión y ayuda intelectual durante el desarrollo del estudio.

**Elis Noemi**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLA DE CONTENIDO</b> .....	<b>x</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b> .....	<b>xii</b>
<b>GLOSARIO</b> .....	<b>xiii</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xv</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>1</b>
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Formulación del problema .....	1
1.2. Definición y delimitación del problema de investigación/planteamiento del problema .....	1
1.3. Justificación de la investigación.....	4
1.4. Objetivos .....	5
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>7</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>7</b>
2.1. Antecedentes teóricos de la investigación.....	7
2.2. Marco teórico o bases teóricas .....	9
2.3. Hipótesis .....	32
2.4. Variables de estudio .....	32
2.5. Operacionalización de las variables.....	33
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>35</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	<b>35</b>
3.1. Tipo de estudio.....	35
3.2. Área de estudio .....	35
3.3. Población .....	35
3.4. Marco muestral .....	36
3.5. Muestra .....	36
3.6. Unidad de análisis .....	37
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37
3.8. Proceso para la recolección de información.....	38
3.9. Procesamiento y análisis de datos .....	39
3.10. Validez y confiabilidad del instrumento .....	39
3.11. Procesamiento y análisis de datos .....	40
3.12. Consideraciones éticas y rigor científico .....	40
3.13. Dificultades y limitaciones para el estudio .....	41
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>42</b>
4.1. Presentación de los resultados y discusión.....	42
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>53</b>
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>54</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>55</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>60</b>

## LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Características sociodemográficas de las madres con niños en primero y segundo grado de la I.E.P N° 10432 Lajas 2021.	42
Tabla 2: Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de niños del primero y segundo grado de I.E.P N° 10432 Lajas, 2021.	45
Tabla 3: Estado nutricional del escolar de primero y segundo grado de la I.E.P N° 10432 Lajas, 2021.	47
Tabla 4: Relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional del escolar de primero y segundo grado de I.E.P N° 10432 Lajas, 2021.	50

## LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Cuestionario “Conocimiento de la madre sobre lonchera saludable”	61
Anexo 2: Ficha de registro de medidas antropométricas y valoración del estado nutricional de escolar	64
Anexo: 3: Consentimiento informado	65
Anexo 4: Confiabilidad del cuestionario	66
Anexo 5: Protocolos de bioseguridad	67
Anexo 6: Reporte Urkund	69
Anexo 7: Constancia de originalidad	70

## GLOSARIO

<b>Conocimiento</b>	Proceso a través de cual un individuo se hace consciente de su realidad y en éste se presenta un conjunto de representaciones sobre las cuales no existe duda de su veracidad.
<b>Lonchera saludable</b>	Agrupación de alimentos que tiene la finalidad brindar los nutrientes, energías requeridas por el escolar para cubrir sus recomendaciones nutricionales. (31).
<b>Estado nutricional</b>	Conjunto de procedimientos que permite determinar el estado nutricional de una persona, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar con relación a su estado nutricional.
<b>Escolar</b>	Etapas comprendidas entre los 6 y 12 años.
<b>Medidas antropométricas</b>	Son parámetros que permiten determinar la Talla para la edad y el Índice de masa corporal (IMC).

## RESUMEN

El presente estudio: Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432 Lajas, 2021, su objetivo principal fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y estado nutricional del escolar. Investigación no experimental, tipo correlacional y de corte transversal, con una muestra de 67 escolares de 1° y 2° grado de primaria. La recolección de datos fue a través de un cuestionario validado por Arévalo PDC, García RM (2017) y modificado por la autora; además, de una ficha de registro de medidas antropométricas y valoración del estado nutricional. Los resultados muestran que el 49,30% de madres tuvieron de 23 a 32 años de edad, estado civil casadas 47,80% y de ocupación amas de casa 60,90%. En cuanto al conocimiento de madres sobre loncheras saludables se pudo evidenciar que el 33,30% tienen conocimiento alto; 58,00% conocimiento medio y el 8,70% conocimiento bajo. Al valorar el estado nutricional, se observa que el 71,00 % tiene estado nutricional normal, 21,70% delgadez, un 4,30% y 2,90% tienen sobrepeso y obesidad respectivamente. Al relacionar el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional del escolar, se encontró que los niños que presentan estado nutricional normal, el 55% tiene conocimiento medio sobre loncheras saludables y los que tienen estado nutricional de delgadez, el 73,3% también tienen conocimiento medio sobre loncheras saludables, además se encontró un valor de  $p= 0,244$

**Palabras claves:** Conocimiento, escolar, lonchera saludable, estado nutricional.

## ABSTRACT

The present research study: Level of knowledge about healthy lunch box in mothers and its relationship with the nutritional status of the students - IEP N° 10432 Lajas, 2021 its main objective was determine the relationship between the level of knowledge of mothers about healthy lunchbox and nutritional status. school nutrition. Non-experimental research, correlational and cross-sectional type, with a sample of 67 students from 1st and 2nd grade of primary school. The collection of the information was through a questionnaire validated by Arévalo PDC, García RM (2017) and modified by the author; in addition, a record sheet of anthropometric measurements and assessment of nutritional status. The results show that 49.30% of mothers were between 23 and 32 years old, marital status married 47.80% and occupation housewives 60.90%. As soon as the knowledge of mothers about healthy lunch boxes, it was possible to show that 33.30% have high knowledge, 58.00% medium knowledge and 8.70% low knowledge. When assessing the nutritional status, it is observed that 71.00% have a normal nutritional status, 21.70% are thin, and only 4.30% and 2.90% are overweight and obese, respectively. When relating the level of knowledge of mothers about healthy lunchboxes and the nutritional status of schoolchildren, it was found that children with normal nutritional status, 55% have average knowledge about healthy lunchboxes and those with thin nutritional status, 73% .3% also have average knowledge about healthy lunch boxes.

**Keywords:** Knowledge, school, healthy lunch box, nutritional status.

## INTRODUCCIÓN

La alimentación del niño a través del tiempo trae consecuencias positivas y/o negativas en su organismo, pues depende mucho de la calidad de alimentos que ingiere para mantener una buena o mala salud, por tanto, los padres deben estar informados para evitar contribuir negativamente en su alimentación.

Una de las influencias negativas en el consumo de alimentos en los niños, está dada por la propaganda de los alimentos chatarra en los diferentes medios de comunicación, pues estos inducen a su compra sin tener en cuenta los efectos negativos que producen en la nutrición de esta población.

Los niños pasan mucho tiempo en la escuela siendo necesario suplir necesidades de alimentación fuera de las horas del desayuno y almuerzo, para esto deben llevar consigo alimentos que les ayuden a complementar su alimentación diaria y en este caso las loncheras cumplen un papel fundamental; por lo que, su contenido debería ser de calidad; sin embargo, en muchos de los casos esto no es así, predisponiéndoles a alteraciones en su estado nutricional y en su salud.

Las madres en nuestra sociedad son las protagonistas del cuidado del niño y tienen un rol principal en la formación de hábitos saludables y de patrones alimenticios que serán fundamentales en el futuro del niño, en tal sentido es necesario el estudio de sus conocimientos sobre loncheras saludables, pues los resultados, contribuirán a tener un diagnóstico respecto a este tema tan fundamental en el trabajo del profesional de Enfermería quien cumple un papel importante en la Atención Primaria de Salud, siendo una de sus actividades fundamentales el trabajo con escuelas saludables. Asimismo, el presente estudio busca conocer el estado nutricional de los niños escolares, tema poco estudiado en esta parte del país, pues la mayoría de estudios son hechos en pre escolares desconociéndose la realidad en este grupo etario.

Existe una gran necesidad de conocer respecto a estos temas de estudio ya que la nutrición y el estado nutricional de los escolares deberían ser tratado con mayor frecuencia, teniendo en cuenta que los niños a esta edad necesitan asegurar su aporte nutricional puesto que están en una etapa donde se necesita condiciones para un buen crecimiento y



desarrollo. Es aquí donde el profesional de Enfermería debería promover una buena alimentación en las instituciones educativas por lo que es necesario saber que conocen respecto a loncheras saludables y como se encuentra su estado nutricional, para que a partir de allí se contribuya al bienestar de la niñez.

En Chota y en especial en el distrito de Lajas no ha sido evidenciado este tema el cual tiene gran importancia para el sector educación y salud ya que a partir de estos resultados se espera tengan iniciativas de promover hábitos alimenticios saludables desde la niñez para prevenir problemas de delgadez, sobrepeso, obesidad, encontrados en el presente estudio ya que casi la tercera parte de estos escolares presentaron estos problemas nutricionales los cuales en un futuro podrían repercutir en su salud. Asimismo, es importante tener en cuenta el nivel de conocimiento de la madre sobre loncheras saludables ya que se encontró que la mayoría tiene un nivel medio y bajo, lo cual debe ser una base para que el sector Educación y Salud refuercen su trabajo con estas madres en cuanto a nutrición y alimentación en favor de la niñez.

Esta investigación ha sido organizada en cinco capítulos: En el Capítulo I, se presenta el problema de investigación, justificación y los objetivos. En el Capítulo II, se desarrolló marco teórico que abarca los antecedentes de la investigación y bases teóricas asimismo las hipótesis y variables. El Capítulo III comprende diseño metodológico, Capítulo IV se muestran los resultados obtenidos, análisis y discusión y el Capítulo V, las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, la lista de referencias bibliográficas y los anexos.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Formulación del problema

¿El nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres tiene relación con el estado nutricional de escolares de primer y segundo grado de la I.E.P. N° 10432, Lajas. 2021?

### 1.2. Definición y delimitación del problema de investigación/planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 18% de los niños en edad escolar y adolescentes (entre 5 y 19 años) padecen de sobrepeso u obesidad, enfocado a la falta de conocimiento de las madres en alimentación saludable por lo cual cada vez el problema incrementa en los países en desarrollo y en vías de desarrollo, especialmente en las zonas urbanas (1).

Esta difícil situación fue percibida por los Estados miembros de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) por lo que probaron el Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia (2014-2019) con el propósito de frenar el avance de la obesidad en los niños y los adolescentes de la Región que señala el entorno actual como un factor causante de sobrepeso y obesidad, donde se destaca la importancia fundamental de la alimentación, así como de las políticas relativas al comercio y la actividad agropecuaria, para determinar la calidad de los suministros de alimentos y, en consecuencia, de los patrones de alimentación (2).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) el 30% de los niños y niñas entre 5 y 19 años en América Latina y el Caribe están afectados por sobrepeso y obesidad (3). Según la comisión para América Latina y el Caribe, el sobrepeso y obesidad en escolares en Perú representa 15%, México 34,4% y en la población adolescente de 12 a 19 años de edad, Colombia representa 17% y México y 35% (4).

Los estudios en Latinoamérica revelan dificultades en cuanto a la alimentación de escolar, tal es así que en Colombia (2014), estudio relación entre el aporte nutricional de las loncheras e Índice de Masa Corporal en niños de colegio Champagnat en la ciudad de Bogotá, muestra un exceso de peso en los escolares 29% sobre peso 23% y obesidad 6%. Al evaluar los alimentos que cada estudiante lleva a la institución educativa, en entre ellas se observa que el nivel más bajo es de zinc a diferencia de los alimentos que brindan energía, proteína, grasa, carbohidratos, vitamina A, vitamina C, sin embargo. (5).

En Ecuador un estudio sobre “Nivel de Conocimiento de Madres sobre el Aporte Nutricional de Lonchera Escolar en Primera de Básica” de la Universidad de Guayaquil concluyó que el conocimiento de las madres está influenciado en gran porcentaje por la cultura, el entorno y la tradición, se dejan llevar en muchos de los casos por la publicidad de los medios de comunicación, y es mínima las actividades informáticas que han recibido las instituciones públicas como escuela y centros de salud (6). Esta es una realidad que amerita crear hábitos saludables desde la edad escolar como una forma de prevenir posibles consecuencias de salud en la edad adulta.

En el Perú, según la UNICEF (2019) la prevalencia de desnutrición crónica es del 12,2%, mientras que la anemia representa el 43,5%, encontrándose los mayores porcentajes en el área rural 50,9% afectando de manera desproporcionada a niños en situación de pobreza (7). Asimismo, según el Centro Nacional de Alimentación y Desnutrición (CENAN) del Ministerio de Salud del Perú el 32.3% de escolares tienen exceso de peso (obesidad y sobrepeso) (8). El problema es preocupante para el país, debido a que la malnutrición se inicia a edad temprana, pero con graves consecuencias en el futuro, puesto que desencadena en enfermedades crónicas cardiovasculares, diabetes, hipertensión, accidentes cerebrovasculares entre otras.

El Estado Peruano en el mes de mayo del 2013 crea la Ley N°30021 sobre la Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, con la finalidad de promocionar y proteger el derecho a la salud pública y al crecimiento adecuado de las personas, a través de actividades de educación, fortalecimiento y

fomento de la actividad física (9). Asimismo, hay un Convenio N° 004 de Cooperación Técnica, entre el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, donde se está implementando el Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas; un valioso espacio para alcanzar la formación de estilos de vida saludable, sobre todo, si se inicia la promoción de una cultura en salud en edades tempranas (10).

En este contexto, el Ministerio de Salud (MINSA), genero lineamientos de promoción y protección de alimentación saludable para todas las instituciones tanto privadas como públicas (11); así mismo en coordinación con el Ministerio de Educación a través del Programa de Promoción de la Salud en instituciones educativas viene trabajando articuladamente con el objetivo de promover prácticas y entornos saludables en la comunidad escolar (12). Siendo necesario garantizar una alimentación saludable a fin de prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños, además de practicar la actividad física diaria; además, es transcendental que las madres tengan buen conocimiento sobre loncheras saludables para que sus niños adquirieran hábitos alimentarios saludables (13).

Por otro lado, el Instituto Nacional de Salud (INS), recomienda realizar la promoción de la salud en las madres de familia, que los alimentos más importantes para los niños son los hidratantes para una buena lonchera saludable, y de esta manera mejorar su rendimiento diario tanto físico como intelectual de sus escolares (15).

La lonchera escolar por lo general es una comida entre el desayuno y el almuerzo del escolar, puede variar de acuerdo la jornada escolar, el cual brinda la energía suficiente para el desarrollo y crecimiento adecuado del escolar, además contribuye al buen rendimiento físico y mental del escolar, cubriendo de 10-15% de sus requerimientos calóricos diarios (15). Por lo tanto, es fundamental saber elegir el contenido de la lonchera escolar que son enviados por los padres para contribuir al óptimo crecimiento y desarrollo en los niños.

En la región Cajamarca un estudio sobre estado nutricional y rendimiento académico en escolares, se encontró que 55,8% de escolares presentó estado

nutricional normal, 21,7% delgadez, 10% sobrepeso, 6,7% riesgo de delgadez y 5,8% obesidad (16), situación preocupante que debe ser tomada en cuenta para realizar trabajos preventivo promocionales en favor de esta población, puesto que la presencia de sobrepeso y obesidad a edad temprana trae como consecuencia enfermedades crónicas en el futuro de estos niños.

En cuanto a estado nutricional en Chota, un estudio sobre Evaluación del Estado Nutricional de Escolares de 6 a 12 años, muestra que el 5,4% presenta delgadez; 6,8% riesgo de delgadez, 81,1% normal, 4,1% sobrepeso y 2,7% obesidad (17); sin embargo en esta provincia no existen estudios respecto al conocimiento de las madres sobre loncheras saludables siendo necesario investigar al respecto ya que el consumo de estos alimentos asegura un aporte de energía y nutrientes necesarios durante el tiempo que permanecen en la escuela y por tanto ayudan en su rendimiento.

Se espera que la presente investigación saque a la luz un tema poco estudiado, puesto que son las madres quienes inculcan conductas positivas o negativas sobre la alimentación de sus niños, las cuales formarán parte de sus patrones alimenticios en el futuro. Ante la situación descrita surgió la idea de elaborar el presente estudio titulado: “Conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares – IEP N° 10432 Lajas, 2021” con la finalidad de conocer el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional en niños.

### **1.3. Justificación de la investigación**

La inseguridad alimentaria, además de contribuir a la desnutrición, también contribuye al sobrepeso y la obesidad, lo que explica en parte la coexistencia de estas formas de malnutrición en muchos países.

El presente trabajo de investigación se realizó teniendo como protagonista a las madres en quienes se evaluará el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables pues son principalmente ellas quienes a esta edad brindan pautas de conducta alimentaria las cuales establecen gustos y preferencias de alimentos que

repercutirán en su vida adulta. El otro protagonista fue el niño escolar en el cual se midió el estado nutricional, tema poco trabajado a esta edad, pues la mayoría de estudios son elaborados en el menor de cinco años.

Asimismo, desde el punto de vista del futuro profesional de Enfermería estas investigaciones son necesarias porque a través de sus resultados se obtuvieron insumos para hacer un trabajo en promoción de la salud con los escolares, puesto que ayudará a conocer in situ la realidad en cuanto a los conocimientos que tiene la madre sobre la alimentación del niño para luego fomentar la adopción de hábitos saludables a temprana edad. También se obtendrá resultados sobre el estado nutricional de los escolares situación que será conocida por los padres y el personal de salud ya que a esta edad se pueden emprender acciones dirigidas a promover un estado de nutrición adecuado.

El presente estudio también servirá como línea de base para establecer un instrumento que permitió medir conocimiento de loncheras saludables en madres, con la finalidad de ser utilizado en otros espacios con una realidad similar a la del presente estudio y posteriormente ayuden a encaminar acciones conjuntas que orienten directamente a la generación de un impacto positivo en los indicadores de salud de los escolares en la provincia y la región.

La relevancia de esta investigación fue evidenciar la realidad respecto al conocimiento que tienen las madres sobre loncheras saludables ya que son ellas quienes mayormente influyen en la formación de hábitos alimentarios del niño, puesto que en la edad escolar el consumo diario de alimentos durante el día se da mayormente en la escuela a través de los refrigerios o lonchera escolar.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

- Determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación al estado nutricional de escolares de primero y segundo grado de la I.E.P. N° 10432, Lajas, 2021

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Caracterizar a las madres con niños en primero y segundo grado de la I.E.P N°10432 Lajas.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de primero y segundo grado de I.E.P N° 10432 Lajas, 2021.
- Valorar el estado nutricional a través de la medición antropométrica del escolar de primero y segundo grado de la Institución Educativa Primaria 10432 Lajas, 2021.
- Relacionar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y el estado nutricional de escolares de primero y segundo grado de la I.E.P. N° 10432 Lajas, 2021.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes teóricos de la investigación

Al revisar las diversas bases de información, solo se encontró un estudio a nivel de Latinoamérica sobre las variables de estudio.

##### 2.1.1. A nivel internacional

En un estudio realizado en Colombia por Fuentes P. diciembre 2014 sobre “Relación entre el aporte Nutricional 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” fue un estudio descriptivo y de corte transversal. Los resultados muestran: el sobrepeso el 23% de niños presentó sobrepeso y 6% obesidad (18).

Bracero, R.L. (Guayaquil – Ecuador, 2019). Realizó un estudio sobre “Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primaria de básica del C.E.I. Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018”, estudio cuantitativo, de tipo descriptivo donde encontró que 95% de las madres presentaron nivel bajo en conocimientos sobre los aportes nutricionales de los alimentos recomendados por el médico de sus hijos y el 1% nivel alto conocen de los aportes nutricionales de los alimentos (19).

##### 2.1.2. A nivel nacional

Tarqui, C.; Álvarez, D. (Lima – Perú, 2018) en su estudio “Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario”, estudio descriptivo y transaccional. La prevalencia de loncheras saludables en escolares es de 5,4%; por departamentos con mayor prevalencia de loncheras saludables fueron: Arequipa (13,6%), Moquegua (9,4%), Tacna (9,3%), Lima (7,5%) y Lambayeque (6,5%) (14). Además,



en Cajamarca el 66,7% de madres tienen bajo conocimiento sobre preparación de loncheras saludables (20).

Arévalo P, García R. (Iquitos – Perú, 2017) realizó estudio “Conocimiento, práctica sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares en I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos – 2017”. Encontró que, del total de madres de escolares, 55,0% tienen conocimiento medio; 72,1% tienen prácticas inadecuadas de lonchera; y 80,6% niños tienen estado nutricional normal (21).

Ramírez, M.R. (Lima - Perú, 2017). Realizó un estudio titulado “Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2016”. Estudio descriptivo de corte transversal halló un 51.5% de madres que tuvieron conocimiento medio y 31.3% alto. Con respecto al contenido de proteínas fue bajo en el 80.4% de niños y el 70.6% de las niñas; contenido de lípidos bajo en el 69.6% niños y 76.5% de las niñas, mientras que los carbohidratos la categoría baja y alta obtuvieron un mismo porcentaje en los niños (43.5%) y para las niñas la categoría baja fue de 52.9%. (22).

Aguirre, I. (Lima – Perú, 2015). Realizó una investigación sobre “Hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométrico de los estudiantes de primer grado de primaria Institución Educativa N° 3057 El Progreso, Carabayllo 2015”, con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométrico encontró un 31% con malos hábitos alimentarios en las loncheras, 63% alcanzó un nivel medio y el 6% se encuentra en un nivel bueno, en cuanto al estado nutricional: 28% presentan bajo de peso del estado nutricional antropométrico, el 37% se encuentran normal el 3% se encuentra en un nivel de sobre peso, del estado nutricional antropométrico (23).

Huayllacayán, S.M.; Mora, Y. (Lima – Perú, 2014). Realizaron un estudio sobre “Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa

N° 6069 Pachacútec”, con el objetivo de determinar la relación entre variables. Estudio descriptivo, correlacional, cuyos resultados fueron un 76% de las madres presentaron conocimiento medio, 14% conocimiento alto y 10% bajo conocimiento; en relación al estado nutricional 67% presentaron estado nutricional adecuado y 33% inadecuado. Se concluye si existe relación, cuyo resultado fue de  $p \leq 0.05$  (24).

No se ha encontrado estudios respecto a este tema específico en Cajamarca y Chota, por tanto, el presente constituye un primer aporte en esta área en favor de los escolares, su familia y los sectores que estén involucrados con la niñez.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.1. Teoría del aprendizaje social**

El sustento teórico del presente estudio es la teoría del aprendizaje social según Bandura, A. (1987) (25), citado por García M.R. (2018) (26), esta teoría sugiere que la observación, la imitación y el modelaje juegan un papel primordial en dicho proceso. Combina elementos de las teorías conductuales, que sugieren que todos los comportamientos son aprendidos a través del condicionamiento, y de las teorías cognitivas, que toman en cuenta influencia de factores psicológicos tales como la atención y la memoria. Bandura establece 4 elementos del aprendizaje social Observacional, y son:

#### **2.2.1.1. Atención**

Para aprender algo se necesita estar atento. Alguna de las cosas que influye sobre la atención tiene que ver con las propiedades del modelo. Si el modelo es colorido y dramático, por ejemplo, prestamos más atención. Si el modelo es atractivo o prestigioso o parece ser particularmente competente, prestaremos más atención. Y si el modelo se parece más a nosotros, prestaremos más atención.

### **2.2.1.2. Retención**

Capacidad para codificar y almacenar en la memoria los eventos modelados. Una vez “archivados”, se puede resurgir la imagen o descripción de manera que se reproduzcan a través del comportamiento. Si las personas no recuerdan la conducta prestada en el modelo, ésta no podrá influir. Para que se logre el beneficio del modelo presentado a los observadores, las pautas de respuesta tienen que representarse en la memoria de forma simbólica. Según Bandura la codificación y almacenamiento ocurren de dos formas:

**Imágenes:** son abstracciones de los acontecimientos, no meros retratos. Las investigaciones señalan que la imaginación representativa es figurativa, no verbalmente descriptiva: es imposible imaginar una casa sin recurrir a una conocida de dónde obtener los detalles, y las **representaciones verbales** (codificación abstracta); relacionada con el desarrollo del lenguaje, porque las palabras tienden a evocar las imágenes correspondientes.

### **2.2.1.3. Reproducción motora**

Se refiere a la traducción de imágenes o descripciones al comportamiento actual. Por tanto, lo primero de lo que se debe ser capaz es de reproducir el comportamiento. Consiste en la conversión de las representaciones simbólicas en las acciones apropiadas. Para dicha conversión, primero se organizan cognoscitivamente las respuestas, luego se inician, se comprueban y perfeccionan basándose en una retroalimentación de carácter informativo. Tiene cuatro pasos: organización cognitiva de la respuesta, iniciación guiada centralmente, observación de la ejecución de la conducta, emparejamiento de la acción con su concepto. Al intentar esta traducción la persona compara su propio desempeño con su recuerdo de lo que vio modelado, proceso que

Bandura denomina emparejamiento simbolismo – acción, en base al cual la conducta finalmente se modifica.

#### **2.2.1.4. Motivación**

La decisión de adoptar las conductas que se aprende por imitación dependerá de las consecuencias de éstas: Será mayor cuando las consecuencias son valiosas y menor cuando tengan efectos poco gratificantes. No basta con: observar, almacenar y potencialmente reproducir la conducta hay que estar motivado para que se produzca el aprendizaje. La motivación puede venir de tres fuentes distintas: reforzamiento directo (se obtiene por la propia experiencia al realizar una conducta determinada), reforzamiento vicario (se produce cuando la persona obtiene una recompensa ante una conducta determinada) y auto refuerzo (es una evaluación de la propia conducta, ya que la autoeficacia condiciona el grado de atención y esfuerzo de codificación).

Por otro lado, los niños aprenden e imitan comportamientos que han observado en otras personas adultas, mediante tres modelos básicos de aprendizaje observacional: un modelo vivo, que implica a un individuo real que demuestra o que actúa hacia fuera un comportamiento, un modelo de instrucción verbal, que implica descripciones y explicaciones de un comportamiento y un modelo simbólico, que involucra personajes reales o ficticios que muestran comportamientos conductuales. En muchos casos, el aprendizaje se puede ver inmediatamente cuando se manifiesta el nuevo comportamiento, cuando se le enseña a un niño a preparar la lonchera, se puede determinar rápidamente si el aprendizaje ha ocurrido permitiendo que el niño prepara la lonchera por sí mismo sin ayuda.

## **2.2.2. Teoría del conocimiento**

El sustento teórico del presente estudio es la teoría del conocimiento de Ramírez AV(2009) (27), la cual se describe a continuación.

El conocimiento, tal como se le concibe hoy, es el proceso progresivo y gradual desarrollado por el hombre para aprehender su mundo y realizarse como individuo, y especie. Científicamente, es estudiado por la epistemología, que se la define como la ‘teoría del conocimiento’; etimológicamente, su raíz madre deriva del griego episteme, ciencia, pues por extensión se acepta que ella es la base de todo conocimiento.

En este contexto, la teoría del conocimiento plantea tres grandes cuestiones por medio de las cuales, la madre puede adquirir conocimiento sobre lonchera saludable:

### **2.2.2.1. La posibilidad de conocer**

Para lo cual la epistemología propone el Dogmatismo, la cual sostiene que sí es posible conocer y que para lograrlo solo existen verdades primitivas o evidentes, que tienen ese carácter porque al pretender refutarlas implícita e involuntariamente se les afirma y porque fuera de ellas no puede haber conocimiento. Las verdades evidentes del dogmatismo son: la existencia del mundo material, la existencia del yo cognoscente, el principio de la no contradicción y la amplitud de la mente para conocer.

### **2.2.2.2. La naturaleza del conocimiento**

Se acepta al conocer como un acto consciente e intencional del sujeto para aprehender mentalmente las cualidades del objeto, por tanto, primariamente la relación sujeto conocimiento se establece como un ser-en, pero también con un ser-hacia que le da intencionalidad, característica que lo hace frágil y cambiante; por eso, en investigación se tiene la certeza que, Popper dixit, dijo que “La verdad en ciencia siempre es provisional”. Para interpretar la naturaleza del conocimiento, su teoría propone dos grandes vertientes:

- a. **Idealismo:** Como doctrina reduce el conocer al mundo a una actividad del espíritu e identifica lo real con lo racional, al objeto con el sujeto del conocimiento y afirma que aun lo que no se puede ver puede ser conocido.
- b. **Realismo:** Al contrario, sostiene que el hombre solo puede conocer al “ser en sí mismo” o al “ser real” únicamente cuando su juicio es o está acorde con su realidad, deviniendo en la corriente epistemológica opuesta al Idealismo.

### 2.2.2.3. Los medios para obtener conocimiento

Que implica conceptualizar de qué se vale el hombre para iniciar y desarrollar el conocimiento. Las primeras experiencias del protosapiens se habrían manifestado concomitantes a cambios anatómicos, y es potenciado por el desarrollo del cerebro, que por acierto y fracaso comienza a catalogar y valorar e instintivamente a desechar lo superfluo y solo guardar hechos esenciales y vitales. Alcanza su apogeo al desarrollar el lenguaje, hecho que mejora sustancialmente el avance al facilitar la transmisión a cada nueva generación lo aprendido de la anterior, para mantener la vida y que finalmente le va a hacer la especie dominante. Estos logros se perpetúan con el desarrollo de la escritura y más aún con la reciente invención de la imprenta (27).

Consecuente con este avance y tal como hoy se acepta, el inicio y desarrollo del conocimiento es un proceso gradual: el hombre al comienzo tiene en la experiencia captada por los sentidos la base para aprehender la realidad, luego aprende a razonar, es decir a derivar juicios que le lleven a representaciones abstractas, un campo diferenciado ya de la inicial captura de la realidad en su experiencia diaria.

## 2.2.3. Conocimiento y lonchera saludable

### 2.2.3.1. Conocimiento

Es un proceso a través del cual un individuo se hace consciente de su realidad y en éste se presenta un conjunto de representaciones sobre las cuales no existe duda de su veracidad. Además, el conocimiento puede ser entendido de diversas formas: como una contemplación porque conocer es ver; como una asimilación porque es nutrirse y como una creación porque conocer es engendrar. Por lo tanto, el conocimiento sobre lonchera es la formación que tiene la madre sobre el contenido de lonchera saludable (28).

#### A. Tipos de conocimiento

Según Zack (1999) existe 3 tipos de conocimiento (29)

##### – **Conocimiento declarativo**

Se refiere a aquel conocimiento que describe algo, este tipo permite una comprensión compartida y explícita de conceptos o categorías otorgando las bases para una adecuada comunicación, así como para el compartir conocimiento.

##### – **Conocimiento procedural**

Hace referencia a como ocurre algo, es de carácter explícito y compartido, permitiendo una mayor eficiencia en la coordinación.

##### – **Conocimiento causal**

Tiene que ver porque ocurre las cosas, es explícito y compartido mediante historias de la organización, además posibilita estrategia de coordinación para alcanzar objetivos y resultados.

Según Neill D (2017) existe 3 tipos de conocimiento (30)

– **Conocimiento empírico-no científico**

Se caracteriza porque sus conocimientos provienen del sentido común de las personas, por ende, es considerado poco preciso, sus juicios no se fundamentan adecuadamente, el lenguaje con que se presenta es ambiguo, y fundamentalmente carece de un método para conseguir el conocimiento.

– **Conocimiento científico**

Se caracteriza por la profundización del conocimiento, se espera entender las causas de los hechos o fenómenos, mediante su demostración o comprobación de manera sistemática; es así que, el conocimiento científico se coloca por encima del conocimiento empírico. Por tanto, éste intenta hacer generalizaciones sobre los objetos, buscando progresivamente mejores medios para resolver los problemas.

– **Conocimiento filosófico**

Se obtiene través de la recopilación de información escrita, la cual es analizada y corroborada en la práctica humana. “Busca el porqué de los fenómenos y se basa fundamentalmente en la reflexión sistemática para descubrir y explicar” (Nieto & Rodríguez, 2010, p. 84). Por tanto, el filósofo utiliza como medios para ejercer y crear conocimientos herramientas como el análisis y la crítica.



## **B. Definición de lonchera saludable**

Es una agrupación de alimentos que tiene la finalidad brindar los nutrientes, energías requeridas por el escolar para cubrir sus recomendaciones nutricionales, además de mantener niveles óptimos de desempeño intelectual y físico además un desarrollo óptimo en sus potencialidades de desarrollo y crecimiento correspondiente (31).

La lonchera brinda una comida adicional a las principales, pero no reemplaza a las mismas. Ellas brindan 10% al 15% de calorías totales, (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y depende de la jornada escolar (31).

## **C. Beneficios de la lonchera saludable**

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Fomenta hábitos alimenticios adecuados.
- 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(31).

## **D. Principios básicos de una lonchera saludable**

Entre los principios básicos, tenemos (31)

### **- Composición**

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

**Alimentos energéticos:** Aportan energía que los escolares requieren. Se considera en este grupo

carbohidratos y grasas. Ejemplos: pan (blanco, integral), avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc. (31)

**Alimentos constructores:** Forman tejidos y fluidos. En este encontramos alimentos animal y vegetal (proteínas), se debe dar mayor realce a alimentarse con proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor reabsorción en el organismo del niño. Ejemplos: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc. (31)

**Alimentos reguladores:** Facilitan las defensas que el escolar requiere para enfrentar las enfermedades. Ejemplos: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) (31)

**Líquidos:** El agua es un recurso elemental para preparación natural de alimentos así también 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. (31)

– **Inocuidad**

La manipulación de los alimentos debe ser con el absoluto cuidado para no ser contaminados, del mismo modo, se debe tener en cuenta el tiempo óptimo para la utilización ya que deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar. (31)

– **Practicidad**

En cuanto a la preparación debe realizarse de forma rápida y sencilla, de modo que garanticemos que

son colocados en condiciones óptimas en la lonchera saludable. Por su parte, los envases deben ser higiénicos y herméticos garantizando la fácil portabilidad por los escolares. (31)

– **Variedad**

Una forma importante para fomentar la alimentación saludable de los escolares la madre o cuidador debe tener creatividad y variedad en la preparación y presentación de la lonchera, por lo cual deben planificar la preparación y el alimento a preparar diariamente de forma adecuada y al alcance de la familia (31)

– **Idoneidad**

La lonchera escolar 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:

**Primaria (6 – 11 años)** La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (Ejemplos: pan con pollo, piña en trozos y emoliente). En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales. (31)

**E. Alimentos que debe contener una lonchera saludable**

– **Alimentos recomendados**

Las loncheras saludables deben tener alimentos que brinden energía, constructores y reguladores; también el cuidador debe saber combinar los alimentos diarios para la lonchera saludable escolar los cuales deben resultar atractivos tanto en la

preparación como en la presentación. Por otra parte, se debe tener en cuenta la cantidad depende a las necesidades nutricionales del escolar (31).

**Cuadro N° 1 Alimentos que debe contener la lonchera saludable**

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pan blanco</li> <li>○ Pan integral</li> <li>○ Papa, camote, yuca</li> <li>○ Choclo sancochado</li> <li>○ Maíz tostado</li> <li>○ Frutos secos</li> <li>○ Palitos de ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Huevo o tortillas</li> <li>○ Queso fresco</li> <li>○ Yogurt</li> <li>○ Pollo</li> <li>○ Pescado cocido</li> <li>○ Atún</li> <li>○ Sangrecita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña</li> <li>○ Verduras: Lechuga, tomate, pepino,</li> <li>○ Zanahoria.</li> </ul>

**Fuente:** Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, 2012.

**Cuadro N° 2 Bebidas recomendadas en la etapa escolar**

BEBIDAS RECOMENDADA
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.

**Fuente:** Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, 2012.

**Cuadro N° 3 Ejemplo de loncheras saludables**

N°	LONCHERAS ESCOLAR SALUDABLES
1	Pan con palta, verduras (zanahoria), una lima y refresco de maracuyá.
2	Pan con huevo, rodajas de piña y refresco de lúcuma.
3	hamburguesa de atún con una pan y limonada.
4	Mini sándwiches de pollo, una manzana
5	Pan con queso, un plátano de isla y avena.
6	Pan con tortilla de verduras, una mandarina.
7	Hamburguesa con lechuga, yogurt con cereal.
8	Pan con lomo saltado, un pera refresco de Manzana
9	Tostadas con queso, una granadilla y refresco de piña.
10	Pechuga de pollo a la plancha con papa blanca y zanahoria roblada más un durazno y mazamorra.
11	Pan de molde con tomate y crema, jamón y queso, piña y chicha morada de maíz.
12	Pan con pollo, uvas y limonada con estevia.
13	Pan con huevo sancochado, durazno y siete semillas.
14	Papa rellena con pollo, papaya y limonada.
15	Tortilla de plátano y verduras, un durazno y filtrante de anís.
16	Racacha con queso, un plátano y refresco de carambola.
17	Filete con alverjas, mango en trozos y limonada.
18	Huevos de codorniz, ensalada de frutas con yogurt natural
19	Pan jamón y lechuga, un plátano y un yogurt.
20	Pan con mermelada artesanal, una mandarina y refresco de piña.

**Fuente:** Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y loncheraescolar saludable, 2012.

– **Alimentos no recomendados**

Los alimentos no recomendados son los siguientes (31)

**Alimentos chatarra**

Chicles, paletas de caramelo, gomitas, caramelos, chocolates, galletas, papas fritas al hilo envasadas, chicitos; estos son alimentos no recordables ya que no aporta nutricionalmente.

**Bebidas artificiales**

Frugos, bebidas gasificadas, en este caso la mayor parte de esos son azúcares que conllevan a diferentes enfermedades entre ellas la obesidad.

**Alimentos con salsa**

Como mayonesa o ketchup, ají envasado, estos alimentos no contienen proteínas ni minerales para una buena lonchera escolar.

**Embutidos**

Como hotdog, salchichas, mortadelas, alimentos que contienen grandes cantidades de grasas saturadas que no ayudan en el crecimiento y desarrollo del escolar.

**F. Recomendaciones**

Entre las recomendaciones, tenemos a las siguientes (31)

- Una lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas.
- 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 los alimentos de la lonchera escolar de ser de acuerdo al estado nutricional del niño, así como peso, talla, también depende a la edad.
- La fruta del escolar debe ser lavada, además se debe enviar en forma de trozos o entera conservando la cascara ya que ella nos brinda proteínas.
- Hacer una lista anticipadamente de alimentos diarios para el escolar de esa manera se genera mejor presentación y preparación.
- Encargar al docente que observe la higiene adecuada para los niños tanto antes como después de comer la lonchera.

#### **2.2.4. Etapa escolar (6 a 12 años)**

##### **2.2.4.1. Características biológicas y psicológicas del escolar**

Es importante conocer las características diferenciales de la etapa escolar para comprender, el estilo de vida, la dieta, educación y la vivienda ya que son culturalmente determinados por los patrones de hábitos, aptitudes y comportamientos, otro aspecto, como el nutricional, es prioritario para el cumplimiento de las funciones fisiológicas, paralelamente, con la maduración de órganos y sistemas. El desarrollo psicológico en los escolares incluye maduración de habilidades como: La lectura, la escritura, las operaciones matemáticas y la adquisición progresiva de conocimientos, así como para el propio proceso de crecimiento físico. Donde el crecimiento longitudinal es de (5-6 cm/año) y la ganancia de peso es de 3-3,5 kg/año (32).

##### **2.2.4.2. Factores condicionantes de la alimentación de la edad escolar**

El nivel de educación alimentaria es conveniente que se realice desde temprana edad una correcta educación nutricional comenzando en el hogar y siguiendo en las escuelas, Los hábitos

alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse muy pronto, desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta; por lo tanto, es la familia quien debe representar un modelo de dieta y conducta alimentaria adecuada (32).

Además, es en la edad escolar, donde la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar, ya que influyen los medios de comunicación que son los que manifiestan e incentivan a un mayor porcentaje de consumo de alimentos de bajo valor nutricional (productos de paquete, refrescos, dulces, entre otros). Asimismo, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. Los desayunos suelen ser rápidos y escasos. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular, las cuales repercuten en la salud del niño. (32)

#### **2.2.4.3. Requerimientos nutricionales del escolar**

Los tipos de alimentos el requerimiento nutricional y proteico en la edad escolar está condicionado de acuerdo al metabolismo basal necesario, también por el ritmo de crecimiento, actividad física, y actividad mental. El desequilibrio entre consumo de nutrientes y gasto es la causa de la aparición de exceso de peso. Las recomendaciones dietéticas son orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en las distintas etapas de la vida. Distintos organismos han establecido recomendaciones, de las que las más empleadas son las del Institute of Medicine de la Academia Americana de Ciencias.

Estas recomendaciones, traducidas en frecuencias de consumo de alimentos y raciones, sirven de orientación para diseñar una



dieta saludable. El equilibrio nutricional aconsejado no varía mucho del que se recomienda para los adultos: 12-15% de proteínas, 30-35% de lípidos, 50-58% de glúcidos (32):

#### **A. Necesidades energéticas**

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones para los niños escolares son de 1.600-2.000 kcal. En la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta. La capacidad de acomodar la dieta a las necesidades energéticas mediante cambios en el volumen alimentario y, sobre todo, en la densidad energética, es ya constatable en el niño desde edades tempranas (33).

#### **B. Necesidades de proteínas**

Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal (33).

#### **C. Necesidades de grasas**

La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (ácido linolénico - omega 3, y ácido linoleico - omega 6). La ingesta total de grasa debe estar entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años.

Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del

total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible (33).

#### **D. Hidratos de carbono y fibra**

Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas, minerales y elementos traza. Una ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a una ingesta suficiente de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres. En este grupo, encontramos la fibra, que es de gran importancia para el funcionamiento de la digestión, y para la regularización de los niveles de glucemia y reducir la absorción del colesterol de la dieta. La ingesta normal de fibra debe ser de 5 a 10 g por día (máximo 30 g por día) (33).

#### **E. Necesidades de vitaminas y minerales**

Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo (33).

#### **2.2.4.4. Características de una dieta saludable**

Una dieta saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada, además de cumplir los principios básicos: Completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e

inocua, para que verdaderamente proteja de las diferentes formas de malnutrición por déficit o por exceso, lo mismo que de las enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer (33).

Las dietas para niños, normales, comprenden más o menos los mismos alimentos en mayores proporciones a fin de completar las 2,500 calorías aproximadamente que requiere el organismo en esas edades, natural ente las proporciones van siendo variables de acuerdo a la constitución y actividad de cada escolar. Por lo cual la mayoría de los niños deberían comer entre 4 y 6 veces al día. Los preescolares hacen 3 comidas y varios pequeños refrigerios y los escolares típicamente toman menor número de comida y refrigerios que los más jóvenes. El desayuno es una de las comidas más importantes del día; un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una disminución de la atención y a un peor rendimiento escolar. También, se asocia a un riesgo aumentado de sobrepeso en edades posteriores (33).

Un buen desayuno debe constar de un lácteo, cereales y alguna pieza de fruta. Puede complementarse con la toma de fruta, un bocadillo pequeño o un lácteo a media mañana. La comida de mediodía o almuerzo es la comida principal, y debe incorporar alimentos de todos los grupos, además bebida y agua.

La merienda es una buena oportunidad de completar el aporte energético del niño y suele ser bien aceptada por estos. La denominada “merienda-cena” es una opción nutricional aceptable si incluye alimentos suficientes, variados y fáciles de consumir y digerir. El tamaño de la porción adecuada varía dependiendo de la edad del niño y de la comida en particular. Sirviendo porciones mayores de las recomendadas se puede contribuir a la sobrealimentación. Cuando se permite a los niños

seleccionar su tamaño de porción, consumen un 25% menos de entrada que cuando se les sirven porciones mayores (33).

#### **2.2.4.5. Estado nutricional**

##### **A. Concepto**

Es un conjunto de procedimientos que permite determinar el estado nutricional de una persona, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar con relación a su estado nutricional (34).

Es la situación final del balance entre el ingreso de nutrientes y las necesidades del organismo. Por lo tanto, el aporte de alimentos debe ser adecuado en cantidad, calidad y proporción armónica de sus componentes para poder satisfacer los requerimientos. Los alimentos aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida. Además, el crecimiento del niño está influenciado directamente por la nutrición y su valoración constituye un indicador del estado nutricional (35).

La valoración del crecimiento y el estado nutricional es el primer paso en la evaluación de todo niño sano o cursando una enfermedad. Son componentes fundamentales de esta valoración:

- ✓ La anamnesis.
- ✓ El examen físico y
- ✓ La valoración antropométrica.

El diagnóstico de crecimiento y estado nutricional debe surgir de la interpretación correcta y conjunta de estos 3 componentes. A través de este diagnóstico se deben identificar los problemas nutricionales del escolar, actuales o pasados, y detectar situaciones de riesgo nutricional (35).

– **Anamnesis**

A través de la anamnesis debe realizarse un correcto balance energético, teniendo en cuenta requerimientos y pérdidas de nutrientes, según necesidades basales y si está cursando alguna enfermedad. El análisis de la ingesta permite estimar el ingreso de nutrientes y establecer recomendaciones dietéticas. Existen diferentes métodos de obtención de ingesta: recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo de alimentos, registro diario, observación directa (35).

Deben conocerse enfermedades previas, su evolución y tratamiento recibido. En el niño enfermo el conocimiento de su enfermedad brinda una idea de la utilización de los nutrientes, que depende de la afectación orgánica, de si la enfermedad es aguda o crónica y de los tratamientos recibidos. Es importante estimar la funcionalidad del tracto gastrointestinal como órgano efector al plantear el tratamiento nutricional. Sobre todo, es importante valorar la función deglutoria y la absorción intestinal (35).

– **Examen físico**

El sobrepeso y la emaciación son evidentes a la inspección. Debe constatar la presencia de edema y otros signos que evidencien carencias de nutrientes. Se valora en forma subjetiva el espesor y latencia del pániculo adiposo, en tronco y cara interna de muslo. Las masas musculares se palpan para valorar su consistencia y volumen, en el cuádriceps y en el trapecio (35).

– **Valoración antropométrica**

La antropometría tiene importantes ventajas sobre otros indicadores de crecimiento: Se altera en forma relativamente precoz, no es invasiva, tiene bajo costo, puede estandarizarse y es fácil de obtener. Su principal desventaja es la falta de especificidad (35). La antropometría tiene numerosas

aplicaciones que se relacionan con la atención del crecimiento y el estado nutricional del niño o de grupos poblacionales, incluyendo la vigilancia del crecimiento, la selección de niños de riesgo y el diagnóstico de fallo del crecimiento y el sobrepeso. Existen medidas, índices e indicadores antropométricos, los cuales se detallan a continuación (35):

- ✓ Las *medidas* (peso, talla, pliegues) constituyen la estimación de una proporción corporal, pero no brindan información en sí mismas.
- ✓ Los *índices* (peso/talla, talla/edad, etc.) surgen de la combinación de mediciones y son esenciales para la interpretación de estas.
- ✓ Los *indicadores* pueden evidenciar características relacionadas con el tamaño o composición corporal, que se asocian con condiciones de nutrición, salud o situación socio-económica. Del propósito de la valoración surgirá el indicador más adecuado (35).

## **B. Medidas antropométricas del escolar**

Las medidas antropométricas de uso más frecuente en la práctica clínica en los escolares son:

- ✓ Talla para la edad.
- ✓ Índice de Masa Corporal (IMC).

Deben minimizarse las posibles fuentes de error en las mediciones utilizando en forma correcta los instrumentos de medición, aplicando técnicas precisas y buscando la colaboración del niño (36).

### C. Interpretación de la valoración nutricional antropométrica

#### – Interpretación de los valores de índice de masa corporal (IMC)

Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros. Indica el estado nutricional actual, refleja la masa corporal total, grasa y magra, no diferenciando entre ambas.

Normalmente el IMC no aumenta con la edad, tiene una evolución característica a lo largo de la niñez. Por este motivo no se usan valores de normalidad como en adultos, sino que debe valorarse con las tablas y curvas correspondientes. Este indicador se usa para definir sobrepeso, obesidad y delgadez en niños y adolescentes (36).

#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) para EDAD

VALOR DEL IMC	CLASIFICACIÓN
< al valor del IMC correspondiente al P5	DELGADEZ O BAJO PESO
Está entre los valores de IMC de $\geq$ P5 y $<$ P85	NORMAL
Está entre los valores de IMC de $\geq$ 85 y $\leq$ P95	SOBRE PESO
$\geq$ al valor de IMC correspondiente al P95	OBESIDAD

**FUENTE:** Minsa. Tabla de valoración nutricional antropométrica (5 a 19 años), 2007 Y Historia clínica del niño MINSA 2021 (36).

– **Interpretación de los valores de talla para la edad (TALLA/EDAD)**

Es el indicador resultante de comparar la talla del escolar con la talla de referencia correspondiente a su edad. Este indicador permite evaluar el crecimiento lineal del niño (36).

**TALLA PARA EDAD**

<b>VALOR DE LA TALLA</b>	<b>CLASIFICACIÓN</b>
< al valor de Talla correspondiente al P5	TALLA BAJA
Está entre los valores de Talla de $\geq$ P5 y $\leq$ P95	TALLA NORMAL
> al valor de Talla correspondiente al P95	TALLA ALTA

**FUENTE:** Minsa. Tabla de valoración nutricional antropométrica (5 a 19 años), 2007 (36).

**2.2.5. Caracterización de las madres de los niños en edad escolar**

Entre las características sociodemográficas de las madres, tenemos las siguientes:

– **Edad**

Es el intervalo de tiempo transcurrido desde la fecha de nacimiento hasta la fecha censal expresado en años cumplidos (37).

– **Grado de instrucción**

Es el caudal de conocimientos adquiridos y el curso que sigue un proceso que se está instruyendo, se considera que una persona ha alcanzado un determinado nivel de instrucción cuando ha terminado y aprobado todos los cursos de ese nivel y está en condiciones, por tanto, de obtener el título o diploma correspondiente (37).



– **Ocupación**

Actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que pudieser nombrada por la cultura (37).

– **Estado civil**

Se refiere a la situación de derecho, clasificándose la población en cinco grupos: Solteros, casados, viudos, separados y divorciados. La decisión de considerar el de derecho se debe, por un lado, a que la propia denominación de estado civil de hecho supone un contrasentido, puesto que el estado civil es un término jurídico acuñado para definir situaciones de derecho, y, por otro, a las recomendaciones de los Organismos Internacionales (37).

### 2.3. Hipótesis

- ✓ **Alternativa (H1)**, La relación entre el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y el estado nutricional en escolares de primero y segundo grado de la I.E.P. N° 10432 Lajas, 2021, es significativa.
  
- ✓ **Nula (H0)**, La relación entre el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y el estado nutricional en escolares de primero y segundo grado de la I.E.P. N° 10432 Lajas, 2021, no es significativa.

### 2.4. Variables de estudio

#### 2.4.1. Variable independiente

- Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres.

#### 2.4.2. Variable dependiente

- Estado nutricional de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la IEP 10432 Lajas.

## 2.5. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	VALOR FINAL	TIPO DE VARIABLE Y NIVEL DE MEDICION
Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable.	Es la información que tiene la madre sobre el contenido de lonchera saludable (28).	La variable conocimiento sobre lonchera saludable se midió a través de un cuestionario que será aplicado a las madres de los niños escolares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Importancia de lonchera saludable.</li> <li>▪ Contenido de lonchera saludable.</li> <li>▪ Frecuencia del consumo.</li> <li>▪ Valor nutritivo de los Alimentos y preparación.</li> </ul>	<p>De 48 – 60 puntos: conocimiento alto</p> <p>De 33 – 47 puntos: conocimiento medio</p> <p>≤ 32 puntos conocimiento bajo.</p>	Cualitativa Ordinal

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estado nutricional del escolar.	Conjunto de procedimientos que permite determinar el estado nutricional de una persona, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar con relación a su estado nutricional (34).	El estado nutricional se midió a través del Índice de Masa Corporal (IMC); cuando el IMC del niño(a) es menor al percentil 5 (P5) significa déficit de peso para la Talla, cuando se encuentra entre $\geq$ P5 y $\leq$ P95 significa adecuado peso para la talla, y cuando es $\geq$ al P95 significa exceso de peso para la talla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Delgadez</li> <li>▪ Normal</li> <li>▪ Sobre Peso</li> <li>▪ Obesidad</li> </ul>	Peso y Talla	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuando el IMC del niño (a) es <math>&lt;</math> al P5</li> <li>▪ Cuando el IMC del niño (a) se encuentra entre <math>\geq</math> P5 y <math>\leq</math> P95.</li> <li>▪ Está entre los valores de IMC de <math>\geq</math> 85 y <math>\leq</math> P95</li> <li>▪ Cuando el IMC del niño (a) es <math>\geq</math> al P95</li> </ul>

## CAPÍTULO III

### DISEÑO METODOLOGICO

#### 3.1. Tipo de estudio

El presente estudio de investigación es de enfoque cuantitativo porque se usó recolección de datos y se provee una comida intermedia entre las comidas principales del niño, que proporciona la energía necesaria para desarrollarse adecuadamente contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar, cubriendo aproximadamente entre el 10-15% de sus requerimientos calóricos diarios (16) probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Correlacional porque relacionó dos variables, en este caso la relación entre nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares, y de diseño no experimental y de enfoque transversal porque la recolección de datos se realizó en una sola vez y en un tiempo determinado (38).

#### 3.2. Área de estudio

El presente estudio se realizó en el distrito de Lajas - provincia de Chota, en escolares de primero y segundo grado de Institución Educativa Primaria N° 10432, escuela mixta, ubicada en la zona urbana. Se encuentra a 5 minutos aproximadamente de la plaza central del distrito de Lajas y se ubica en la parte septentrional del Perú a 2654 msnm., sus límites son: por Norte: Cutervo, Sur: Santa Cruz y Hualgayoc, Suroeste: Cochabamba, Oeste: Chota. (39).

#### 3.3. Población

La población estuvo conformada por los alumnos de primer y segundo grado de la I.E.P.N° 10432 Lajas, matriculados en el año lectivo 2021.

Según la dirección de la I.E.P. N° 10432 hay 75 alumnos matriculados en primer y segundo grado en el año 2021, siendo los únicos grados que llevan la lonchera escolar

### 3.4. Marco muestral

El marco muestral se obtuvo de las nóminas de matrícula de la Institución Educativa Primaria N° 10432 Lajas, pero para este caso se obtuvieron de la UGEL-Chota para el año académico 2021.

### 3.5. Muestra

Para obtener la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N Z^2 S^2}{d^2(N-1) + Z^2 S^2}$$

Donde:

**n** = (Tamaño de la muestra).

**N** = 75 (Tamaño de la población)

**Z** = 2,58 (valor Z curva normal) Coeficiente de 99 % de confiabilidad

**S<sup>2</sup>** = 0,5 (Varianza de la población en estudio).

**d** = 0,05 (Nivel de precisión absoluta)

$$n = \frac{75(2,58)^2(0,5)^2}{(0,05)^2(75-1) + (2,58)^2(0,5)^2}$$

$$n = \frac{75 \times 6,66 \times 0,25}{0,0025 \times 74 + 6,66 \times 0,25}$$

$$n = \frac{124,875}{1,85}$$

$$n = 67.5 = \mathbf{67}$$

La muestra fue calculada a través de la fórmula para una población finita y fue de 67 escolares.

La selección de los escolares se realizó a través del muestreo aleatorio simple; donde todos los escolares que forman el universo tuvieron idéntica probabilidad de ser seleccionados para la muestra.

### **3.6. Unidad de análisis**

Fue cada uno de los escolares de primero y segundo grado matriculados en la I.E.P N° 10432 y sus madres.

#### **a. Criterios de inclusión**

- Participación voluntaria de la madre y el niño de primer y segundo grado, para esto la madre firmó un consentimiento informado aceptando la participación de ella y su niño.
- Niños y niñas del primero y segundo grado matriculados en la institución educativa 10432.
- Madres u otro cuidador del niño matriculado.

#### **b. Criterios de exclusión**

- Niños y niñas de primer y segundo grado, cuyas madres no desearon que sus hijos participen en la investigación.
- Madres que no estuvieron lucidas y orientadas en tiempo y espacio.
- Madres que no preparan lonchera escolar y/o no se encuentran en su casa.
- Niños con discapacidad física que pueda alterar la medición del índice de masa corporal.

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La recolección de datos lo realizó la investigadora, para lo cual utilizó como técnica la entrevista y como instrumento el cuestionario de Arévalo PDC, García RM (2017) y modificado por la autora las alternativas de las preguntas: 5, 6, 8 y 13 del presente estudio; denominado: “Cuestionario de conocimientos sobre lonchera saludable” el que se aplicó a madres de niños y niñas en edad escolar.

Para garantizar la rigurosidad del contenido del cuestionario se sometió a validez interna mediante prueba piloto a madres de escolares con características similares a la población; dicha prueba piloto se realizó en la I.E.P. N°10420 del distrito Cochabamba, puesto que las clases no son presenciales, se realizó visita domiciliaria a cada uno de las madres con sus respectivos escolares partícipes del estudio, para recopilar la información haciendo uso de medidas bioseguridad por

época de pandemia, haciendo uso de protección personal, de higiene y distanciamiento físico; luego se procedió a evaluar la confiabilidad del cuestionario, mediante el alfa de Cronbach el cual como resultado se obtuvo 0,78, quien es confiable.

El instrumento que se utilizó fue aplicado en su hogar a cada una de las madres de los escolares de primero y segundo grado de la Institución Educativa N°10432, para evitar el contagio del Covid-19, se aplicó las medidas de prevención como lavado de manos con agua y jabón tanto para la investigadora como para cada niño y sus madres, además la investigadora proporcionó mascarillas descartables para cada participante del estudio y la investigadora también uso durante todo el proceso.

El instrumento estuvo distribuido de la siguiente manera: título, presentación, instrucción, datos generales y datos específicos, y consta de 20 preguntas cada una de ellas con 4 alternativas, cuyos valores son: a = 3 puntos, b = 2, c = 1 y d = 0, referidas a: importancia de la lonchera saludable. N° preguntas (1), contenido, N° preguntas (1), frecuencia de consumo. N° preguntas (2), valor nutritivo de los alimentos N° preguntas (9), y preparación. N° preguntas (7). Después de recopilar los datos, se sumaron los puntajes para luego clasificar el nivel de conocimiento en: Alto si los puntajes están entre 48 y 60; Medio si los puntajes están entre 33 y 47; y finalmente, Bajo si los puntajes son menores o iguales a 32.

### **3.8. Proceso para la recolección de información**

Para realizar este estudio, se coordinó con el Director de la Institución N° 10432 y con las madres para que autorice el permiso respectivo para realizar la medición antropométrica (peso y talla) en el hogar de cada uno de los niños sujetos del estudio: 1° y 2° grados, se aplicó medidas de bioseguridad para prevenir el contagio del Covid-19; además para recabar la información sobre peso y talla, se utilizó un formato de registro; luego se procedió a realizar llamada telefónica a todas las madres de los escolares participantes del estudio, para solicitar la participación libre y voluntaria a través del consentimiento informado a cada madre de familia con su respectivo niño (a) del primer y segundo grado, finalmente se coordinó con las madres para fijar fecha y hora para aplicar el instrumento mediante visita domiciliaria.

### **3.9. Procesamiento y análisis de datos**

Obtenida la información, las encuestas fueron sometidas a un control de calidad, donde se tuvo en cuenta que estén totalmente bien llenadas y todas las preguntas contestadas luego se procedió a la codificación de las preguntas del cuestionario sobre: Conocimiento de lonchera saludable, así como los resultados de evaluación del estado nutricional de cada escolar. Posteriormente los datos fueron ingresados al software estadístico IBM SPSS Statistics v.25.

Se utilizó dicho software para obtener los resultados de la estadística descriptiva a través de tablas. Así mismo, se utilizó los Test estadísticos adecuados (Chi cuadrado)  $\chi^2$  proporcionados por dicho software que permitió establecer la inferencia entre las variables de estudio; con un nivel de significancia  $p=0,244$ .

### **3.10. Validez y confiabilidad del instrumento**

El instrumento ha sido elaborado y validado por Arévalo PDC, García RM (2017), y cuenta con una fiabilidad de 0,73 para la validación del cuestionario “conocimiento de la madre sobre lonchera saludable”, el mismo que se aplicó al 10 de madres con niños de primero y segundo grado de la I.E.P. N°10420 del distrito Cochabamba, luego se realizó los cambios en la redacción de las preguntas con la finalidad de que la población a entrevistar pueda entender de acuerdo a su realidad del contexto por lo que fueron entendidas satisfactoriamente por los sujetos de investigación. En dicha prueba piloto se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad de 0,779.

Para la ejecución del estudio se solicitó el permiso al director de la institución educativa N° 10432 con el fin de obtener la autorización correspondiente. Luego se efectuó las coordinaciones con las madres de familia de cada uno de los alumnos. Antes de ser aplicado el instrumento, se explicó los objetivos del estudio para obtener la aceptación y registro del consentimiento informado por parte de las madres de los niños de la Institución Educativa 10432 Lajas, (**Anexo N°01**), realizándose la aplicación de los instrumentos en el domicilio de los escolares.



### **3.11. Procesamiento y análisis de datos**

Los datos obtenidos en el presente estudio, fueron procesados con el paquete estadístico SPSS versión 26.0, por medio de la creación de una base de datos, con la utilización de tablas estadísticas y luego se procedió a realizar su interpretación.

Para el análisis de datos, se realizó un análisis univariado que permitió obtener información de cada variable de estudio, a través del uso de la estadística descriptiva. Luego se realizó un análisis bivariado para cruzar las variables de estudio, para lo cual se usó la estadística inferencial y determinar asociaciones entre ambas variables. Se utilizaron pruebas de hipótesis paramétricas según los datos.

### **3.12. Consideraciones éticas y rigor científico**

El presente estudio estuvo basado en los principios éticos para la investigación de Enfermería.

#### **a. Principio de autonomía**

Para garantizar la participación de las madres de los escolares en forma libre la madre firmó el consentimiento informado donde manifestó su voluntad de participar ella y su niño en el estudio.

#### **b. Principio de no maleficencia**

Principio bioético que afirma el deber de hacer que el beneficio sea mayor que el maleficio. El presente estudio no significó ningún riesgo en la salud de los participantes, es decir no hay riesgo de hacer daño a los sujetos de estudio, ya que solo se buscó obtener información de las madres y niños, mas no realizar experimentos.

#### **c. Principio de justicia**

Se utilizó el muestreo aleatorio simple (sorteo), por lo cual todos los escolares de la Institución N° 10432 con sus respectivas madres, tendrán la oportunidad de participar en este estudio.

#### **d. Principio de beneficencia**

El presente trabajo de investigación permite conocer la relación entre conocimiento sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de

escolares, además permite saber el tipo de conocimiento que tiene la madre sobre lonchera saludable. Por otro lado, esta investigación servirá de base para que las instituciones públicas como educación y salud, tengan conocimiento sobre esta problemática, para luego tomar acciones en beneficio de este grupo etario.

**e. Consentimiento informado**

Las madres y niños fueron informados acerca de investigación, para que puedan decidir si aceptan o no participar de este estudio, mediante la firma de la ficha de consentimiento informado.

**3.13. Dificultades y limitaciones para el estudio**

- La dificultad principal para el presente estudio fue la pandemia del COVID-19, ya que fue muy difícil poder localizar a los niños, debido a la crisis sanitaria que atraviesa nuestro país y el mundo entero.
  
- Distancia entre los domicilios para el traslado del material para la antropometría

## CAPÍTULO IV

### 4.1. Presentación de los resultados y discusión

**TABLA 1. Características sociodemográficas de las madres con niños en primero y segundo grado de la I.E.P N° 10432 Lajas, 2021**

Características de las madres	N°	%
<b>Edad de la madre</b>		
23-32	34	49,30%
33-42	28	40,60%
43-52	7	10,10%
<b>Grado de instrucción de la madre</b>		
Analfabeto	3	4,3%
Primaria incompleta	3	4,3%
Primaria completa	9	13,0%
Secundaria incompleta	9	13,0%
Secundaria completa	29	42,0%
Superior técnica	11	15,9%
Superior universitaria	3	4,3%
Superior no universitario	2	2,9%
<b>Estado civil de la madre</b>		
Soltera	18	26,10%
Conviviente	13	18,80%
Divorciada	1	1,40%
Casada	33	47,8%
Viuda	4	5,80%
<b>Ocupación de la madre</b>		
Ama de casa	42	60,90%
Comerciante	15	21,70%
Profesora	2	2,90%
Secretaria	4	5,80%
Farmacéutica	3	4,30%
Policía	1	1,40%
Enfermera	2	2,90%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

En la tabla 1, se muestra que edad de las madres de los niños de primero y segundo grado de la I.E.P N°10432 se observa que el 49,30% tiene entre 23 a 32 años y el 40,60% entre 33 a 42 años; mientras que, solo el 10% tiene entre 43 a 52 años.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) 2021, la población de mujeres en edad fértil (15 a 49 años) en el Perú constituye el 52,3%; y en Cajamarca

representa el 49,2%, el promedio de hijos por mujer más alto se presenta en los grupos de edad de 45 a 49 años (3,5 hijos) y de 40 a 44 años (3,0 hijos). Y el menor promedio de hijos por mujer se presentó en los grupos de 15 a 19 años (0,2 hijos) y de 20 a 24 años (0,7 hijos) (40).

El presente estudio muestra una población de madres en su mayoría jóvenes, cuyas edades están entre 23 y 32 años (49,30%), cifras que se relacionan con el estudio de Anyarin R. y Gonzales W. 2019 en su estudio sobre: Conocimiento y actitudes sobre la composición de Loncheras Saludables en Madres de Preescolares de la Institución Educativa Inicial Publica de Gestión privada N° 1137 PNP Milagroso divino Niño de Jesús Morales, donde se encontró que el 47% de madres tenían entre 26 a 30 años (41). Resultados que indican que este estudio fue mayormente trabajado con madres jóvenes; siendo la edad materna muy importante, ya que demuestra la madurez y el conocimiento que requiere en la crianza de sus niños, para alcanzar un buen crecimiento y desarrollo.

Asimismo, el grado de instrucción de madres, indica que el 29% cursaron secundaria completa, superior técnica 15,9%; analfabeto 4,3%; primaria incompleta 4,3%; primaria completa 13,0%; secundaria incompleta 13,0%; superior técnica 15,9%; superior universitaria 4,3%; superior no universitario 2,9%. Datos que defieren a los encontrados por (RAMIRES R.M) en la investigación: Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2016 donde muestra que el 51% (22) han cursado secundaria completa, estudio que fue realizado en zona costa además un porcentaje relevante de madres son entre la edad de 30 a 45 años el cual nos indica el termino de sus estudios secundarios.

Resultados diferentes a los encontrados por Huayllacayán, S.M.; Mora, Y. en el estudio realizado: Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. Demuestra que el 61% tiene secundaria completa, comparamos resultados, en este caso se observa que las madres encuestadas fueron de la sierra, y en edad de 30 a 39(43,0%) años en el actual estudio se encuentra que las edades oscilan entre 23-32 (49,30%) que indican que sus niños nacieron antes de culminar secundaria (24).

Respecto al estado civil de las madres, se observa que el porcentaje más relevante está en madres casadas con 47,80%, seguidamente se encuentran las madres solteras con 26,10%, las madres convivientes 18,80%, y finalmente en porcentajes no relevantes se encuentran las madres viudas y divorciadas en 5,8% y 1,4% respectivamente. Datos que no guardan relación con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2020), donde el 33,8% son conviviente, el 34,3% son solteras y el 19,0% son casadas. (42). Es necesario indicar que más de la cuarta parte de madres son solteras, situación que indica ausencia paterna en estos hogares, pero también muestra la tenacidad de las mujeres para criar a sus hijos solas. Asimismo, la falta de una figura paterna en el hogar repercute en una escasa economía de los hogares y poco apoyo en el cuidado del niño, situación que se traduce en hogares pobres o extremadamente pobres.

Finalmente, sobre la ocupación de las madres el 60,90% corresponden a madres amas de casa, seguido del 21,70% corresponden a comerciante, en porcentajes menores como el 5,80%, 4,30%, 2,90% y 1,40% son técnicos y/o profesionales.

En cuanto al porcentaje elevado de la ocupación ama de casa, se deduce que más de la mitad de las madres de los escolares, se dedican a los trabajos domésticos incluyendo la crianza de los hijos, permitiendo una adecuada interrelación afectivo-emocional. Por otro lado, paradójicamente las otras madres que ejercen alguna ocupación fuera del hogar, por el mismo desarrollo de su trabajo no llegan a cubrir con algunas necesidades de sus hijos, ya que sus actividades laborales abarcan la mayor parte de su tiempo, por eso las madres dejan a sus hijos con otro cuidador, el cual en algunas oportunidades no cuenta con el conocimiento para la preparación de una lonchera saludable como lo establece el Ministerio de Salud, optando por consumir alimentos como comida rápida contribuyendo negativamente en el estado nutricional del niño.

**TABLA 2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de niños del primero y segundo grado de I.E.P N° 10432 Lajas, 2021**

<b>Nivel de conocimiento</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conocimiento alto	23	33,30%
Conocimiento medio	40	58,00%
Conocimiento bajo	6	8,70%
<b>TOTAL</b>	<b>69</b>	<b>100,00%</b>

En la tabla 2. El 58% de madres cuenta con un conocimiento medio sobre loncheras saludables, el 33,30% tiene conocimiento alto y el 8,7% tiene conocimiento bajo. Estos resultados guardan relación con el estudio realizado por Arévalo P, García R, en donde el 55,0% de madres de los escolares presentaron nivel de conocimiento medio sobre lonchera saludable (21); con la investigación de Ramírez, MR, donde el 51,5% de madres tuvieron conocimiento medio sobre loncheras saludables y 31.3% tuvo conocimiento alto (22); y también con los estudios de Huayllacayán ,S.M.; Mora, Y. donde el 76% de las madres presentaron conocimiento medio sobre loncheras escolares, 14 % conocimiento alto y 10% conocimiento bajo (24).

Sin embargo, difieren a los resultados de Bracero RL, quien realizó un estudio sobre “Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primaria de básica del C.E.I. Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018”, en donde el 95,0 % de las madres presentaron nivel bajo en conocimientos sobre los aportes nutricionales de las loncheras saludables lo que indica que al comparar con los datos obtenidos difieren ya el estudio fue realizado en zona urbana donde el estilo de vida, educación de las madres es escasa (19).

La lonchera saludable, incluye 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 (30). Por lo

tanto, el tener un buen conocimiento sobre su contenido, es fundamental para que la madre pueda prepararlo de manera adecuada (28).

Las madres entrevistadas en su mayoría son mujeres adultas cuyo conocimiento sobre loncheras saludables es medio y alto, conocimiento obtenido a través de la experiencia y es común a cualquier ser humano que cohabite una misma circunstancia (Ramírez AV 2009). (27) Según Bandura en su Teoría sobre Aprendizaje Social se puede aprender de distintas formas por ejecución directa, a través de Terceras personas o por autogestión del refuerzo que se suministra directamente a la persona (25)

No basta con observar, almacenar y potencialmente reproducir la conducta hay que estar motivado para que se produzca el aprendizaje. La motivación puede venir de tres fuentes distintas; Reforzamiento directo (se obtiene por la propia experiencia al realizar una conducta determinada), reforzamiento vicario (se produce cuando la persona obtiene una recompensa ante una conducta determinada) y auto refuerzo (es una evaluación de la propia conducta, ya que la autoeficacia condiciona el grado de atención y esfuerzo de codificación). Por otro lado, los niños aprenden e imitan comportamientos que han observado en otras personas adultas, mediante tres modelos básicos de aprendizaje observacional (27)

El predominio del nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables de las madres de niños podría deberse al bajo grado de instrucción de las madres, puesto que en su mayoría se dedican a los quehaceres domésticos y a la crianza y el cuidado de los hijos; estas condiciones limitarían a las madres para tener mayor acceso a las redes sociales y a los medios de comunicación (radio, tv, etc), por lo que tienen regular conocimiento sobre loncheras saludables. Po lo tanto, es fundamental que las madres de familia tengan mayor acceso a programas educativos en salud para tener mayor conocimiento y preparar de manera adecuada la lonchera escolar y de esta manera contribuir al buen estado nutricional del niño.

**TABLA 3. Estado nutricional del escolar de primero y segundo grado de la Institución Educativa Primaria N° 10432 Lajas, 2021**

<b>Estado nutricional</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Delgadez	15	21,70%
Normal	49	71,00%
Sobrepeso	03	4,30%
Obesidad	02	2,90%
<b>Total</b>	<b>69</b>	<b>100,00%</b>

En la tabla 3, del 100% de niños que participaron en el estudio, el 71% tiene un estado nutricional normal, 21,7% delgadez y 4,30% y 2,90% tienen sobrepeso y obesidad respectivamente. Resultados tienen cierta similitud con el estudio de Arévalo, P.; García, R. en donde el 80,6% escolares presentaron estado nutricional normal (21). Igualmente, con los de Braceo, RL, donde el 55,8% de escolares presentó estado nutricional normal, 21,7% delgadez, 10% sobrepeso, 6,7% riesgo de delgadez y 5,8% obesidad (18); y a los de Estela L, donde el 5,4% presenta delgadez; 6,8% riesgo de delgadez, 81,1% normal, 4,1% sobrepeso y 2,7% obesidad (19).

El estado nutricional del niño se considera como un conjunto de procedimientos que permite, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar con relación a su estado nutricional (33); sin embargo, si estos no son conocidos por los padres y la familia más cercana pueden traer como consecuencia problemas en la nutrición del niño, por desconocimiento y también por una escasa orientación por parte del personal de salud e incluso del sector educación.

El Ministerio de Salud (MINSA), establece lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas (10); así mismo en coordinación con el Ministerio de Educación a través del Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas viene trabajando articuladamente con el objetivo de promover prácticas y entornos saludables en la comunidad escolar (11).



Siendo necesario garantizar una alimentación saludable a fin de prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños, además de practicar la actividad física diaria; además, es transcendental que las madres tengan buen conocimiento sobre loncheras saludables para que sus niños adquirieran hábitos alimentarios saludables (12).

Para garantizar un buen estado nutricional los ingresos nutricionales deben estar en proporción armónica entre la cantidad, calidad de sus componentes para poder satisfacer los requerimientos y puedan ser aprovechados por los niños. Una buena alimentación aporta los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para esta etapa donde el crecimiento del niño está influenciado directamente por la nutrición y su valoración constituye un indicador del estado nutricional (34).

Si bien es cierto, que casi las tres de las cuartas partes de los niños tienen estado nutricional normal; pero también hay un 21,7% con delgadez y un 4,30% y 2,90% con sobrepeso y obesidad. Estos resultados nos estarían indicando que hay niños con malnutrición (por exceso y déficit), lo que demuestra la deficiente y/o exceso ingesta alimentaria, la misma que podría influir de manera negativa en su adultez, por el riesgo que producen sobre todo en la adquisición de enfermedades no transmisibles en el futuro como la diabetes, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, osteoarticulares entre otras. Es necesario entonces la orientación en el consumo de alimentos nutritivos, además de la formación de estilos de vida saludables desde la niñez y esto es importante lo trabaje el personal de salud, lo cual será aún más beneficioso si se parte de una realidad encontrada en el presente estudio.

La lonchera saludable debería cubrir la demanda energética del niño para un buen rendimiento físico y mental que contribuya a mejorar el desempeño escolar (44); sin embargo el acceso a productos alimenticios adecuados para su edad es difícil, en el sentido el estado a través del Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas promueve prácticas y entornos saludables en la comunidad escolar y propone la instalación de quioscos escolares como un espacio saludable, donde se ofrezcan alimentos nutritivos e inoocuos como cereales, frutas, vegetales y tubérculos, líquidos, lácteos y derivados; los cuales aún están en proceso de implementación (43).

Otro punto importante de los resultados de esta investigación es la delgadez encontrada en los niños, es decir que estos no alcanzan un estado nutricional normal, situación también preocupante, porque este estado nutricional deficiente se torna en un indicador de pobreza, porque afecta en sus posibilidades de sobrevivencia y por tanto también de un escaso rendimiento escolar, el cual debe ser visualizado por las autoridades de salud y educación, con la finalidad de superar estas deficiencias, ya que en la actualidad existen programas sociales en favor de la superación de la desnutrición infantil.

**TABLA 4 Relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional del escolar de primeroy segundo grado de I.E.P. N° 10432 Lajas, 2021**

<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>										
<b>NIVEL DE CONOCIMIENTO</b>	<b>Delgadez</b>		<b>Normal</b>		<b>Sobrepeso</b>		<b>Obesidad</b>		<b>TOTAL</b>	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Conocimiento Alto	03	20,0%	18	36,7%	02	66,7%	00	0,0%	23	33,3%
Conocimiento Medio	11	73,3%	27	55,0%	01	33,3%	01	50,0%	40	58,0%
Conocimiento Bajo	01	6,7%	04	8,2%	00	0,0%	01	50,0%	06	8,7%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100,0%</b>	<b>49</b>	<b>100,0%</b>	<b>3</b>	<b>100,0%</b>	<b>2</b>	<b>100,0%</b>	<b>69</b>	<b>100,0%</b>

Chi<sup>2</sup>= 7,925 p= 0,244

El presente cuadro muestra que los niños de estado nutricional normal tienen madres con el 55,0% que tienen un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables y los que tienen estado nutricional de delgadez, el 73,3% también tienen un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables. Al relacionar las variables se encontró que no existe relación significativa entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y el estado nutricional de los estudiantes ( $p= 0,244$ ).

Estos resultados guardan cierta relación con el estudio de Huayllacayán, S.M.; Mora, Y. quienes encontraron que el 14% de madres tienen conocimiento alto sobre loncheras saludables de las cuales un 11% de sus hijos tienen un estado nutricional adecuado. Asimismo, el 10% de madres tiene un nivel de conocimiento bajo y 7% de estado nutricional adecuado. Sin embargo, en esta autora si encontró relación entre conocimiento materno de loncheras y estado nutricional de los estudiantes de primaria (24).

La lonchera escolar es un alimento que se brinda entre las comidas principales del niño, pero esta no reemplaza las mismas que proporcionan la energía que el escolar requiere para el crecimiento y desarrollo contribuyendo a la capacidad intelectual y física durante la jornada escolar, cubriendo el 10-15% de sus requerimientos calóricos diarios (16).

Es importante tener la voluntad del niño para la selección de alimento ya que deben ser alimentos que les guste, pero saludables e inocuos ya sean estos adquiridos en la institución educativa o enviado por los padres. (30) además vale resaltar que toda lonchera debe estar constituida por todos los grupos, importante también que los alimentos sean combinados que resulten atractivos tanto en la preparación como en la presentación. (17).

Además, debe haber un equilibrio entre el ingreso de nutrientes y las necesidades del organismo del escolar para aportar la cantidad, calidad y proporción armónica de sus componentes para poder satisfacer sus requerimientos. Por eso, los alimentos deben aportar los nutrientes necesarios para la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida (34).

La superioridad del estado nutricional de delgadez con el 73,3% de conocimiento medio sobre loncheras saludables, podría deberse al bajo consumo de alimentos energéticos, al bajo nivel educativo, a la ocupación de ama de casa y al estado civil de soltera, los cuales

dificultan la adquisición de alimentos nutritivos y variados, por lo que, su alimentación está basada en base a carbohidratos que se produce en la zona como maíz papa, etc. específicamente descuidando las proteínas, minerales y vitaminas; situación que produce efectos negativos en los niños y por ende en su crecimiento y desarrollo.

Por otro lado, se observa también que un porcentaje bastante elevado en madres con conocimiento alto tienen niños con delgadez, sobrepeso y obesidad que muchas veces el conocimiento no trae el cambio de actitud. Bandura A (1987) en su teoría del aprendizaje social indica que la observación y el modelo juegan un papel importante, ya que combina elementos de la teoría conductual y cognitiva, en cual se puede decir que la madre tienen retención de conocimientos almacenados (26), pero que en oportunidades necesarias no sacan a flote dichos conocimientos adquiridos por diferentes medios durante su vida, talvez necesita motivación, por tanto del profesional de salud en articulación con las instituciones educativas trabajar para un cambio de las madres, ya que también es importante resaltar que los niños de forma observacional aprenden las mismas aptitudes modelados por los adultos. Por otro lado, hay madres que dejan a sus escolares con cuidadores que en muchas oportunidades no tienen el conocimiento óptimo para la adecuada preparación de lonchera saludable y opta por brindarles otros alimentos que en muchos casos no brindan ningún tipo de aporte nutricional.

Es importante fortalecer las capacidades en alimentación balanceada y el contenido de las loncheras escolares; además de fomentar la formación de hábitos saludables desde la niñez, ya que en la edad escolar la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar, debido a la influencia de los medios de comunicación, quienes manifiestan e incentivan el consumo de comida chatarra y alimentos de bajo valor nutricional (productos de paquete, refrescos, dulces, entre otros). Además, es primordial promover que las escuelas cuenten con quioscos y refrigerios escolares saludables.

Asimismo, debe implementarse los quioscos saludables ya que tiene que ser un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se debe brinda la oferta de alimentos sanos e inocuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos con el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar, por el cual el Ministerio de Salud, elabora cartilla informática para quioscos y refrigerios y/o loncheras saludables(45) en el cual recomienda recetas diarias para dicha actividad.

## CONCLUSIONES

- ✓ Las características sociodemográficas de las madres de los niños de primer y segundo grado de la Institución Educativa Primaria N° 10432 de Lajas, la mayoría tienen entre 23 y 32 años, de estado civil casada y soltera; y de ocupación ama de casa y comerciantes.
- ✓ En cuanto al conocimiento de las madres sobre loncheras saludable más de la mitad tuvo un nivel de conocimiento medio y más de la tercera parte de madres tuvo nivel de conocimiento alto.
- ✓ Al valorar el estado nutricional de los escolares a través de la medición antropométrica la mayoría tuvo un estado nutricional normal, casi la cuarta parte delgadez, pocos niños tuvieron sobrepeso y obesidad.
- ✓ Los resultados de este estudio muestran que no existe relación entre el conocimiento de loncheras saludables de la madre y el estado nutricional del escolar de primero y segundo grado de I.E.P. N° 10432 Lajas ( $p= 0,244$ ) En tal sentido se rechaza la hipótesis alternativa.

## **RECOMENDACIONES**

### **A la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca**

Impulsar las investigaciones sobre loncheras saludables y estado nutricional, considerando la inclusión de otras variables de estudio como: factores sociales, hábitos nutricionales, que permitan reorientar las estrategias de abordaje del problema.

### **Recomendaciones para el Centro de Salud Lajas**

- Fomentar el consumo de loncheras saludables en las instituciones educativas tanto públicas como privadas, no solo para niños sino también alimentación saludable para la población en general
- Fortalecer estrategias de alimentación y nutrición saludable, con el objetivo que el cuidador del escolar tenga nuevas expectativas de cómo preparar una lonchera saludable
- Realizar una lista de alimentos oriundos de la zona, y formas de combinaciones para la preparación y presentación del alimento.
- Realizar sesiones demostrativas y educativas de la forma de preparación, manipulación de alimentos que debe contener la lonchera saludable, y otros temas relacionados a la buena nutrición e higiene.
- Realizar actividades extramuros a través de la Estrategia Sanitaria Nacional de Alimentación y Nutrición Saludable, con la finalidad de supervisar el cumplimiento, monitoreo y vigilancia en las Instituciones educativas.

### **A la comunidad científica**

- Desarrollar estudios en esta temática considerando mayor ámbito geográfico, métodos y diseños diferentes, así como también otras variables (sociodemográficos y culturales, etc.); a fin de que los resultados puedan ser inferidos a la población con características heterogéneas y contrastados con los resultados obtenidos en el presente estudio.
- A los futuros profesionales de salud, profundizar investigaciones en el tema considerando como base los hallazgos obtenidos en la presente investigación, puesto que existe limitada información al respecto.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Internet]. Página web, 2018. [actualizado 10 abril del 2020, citado 28 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia. [Internet]. 2014. [citado 06 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/Obesity-Plan-Of-Action-Child-Spa-2015.pdf>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). En América Latina y el Caribe, el 30% de los niños y niñas entre 5 y 19 años tienen sobrepeso. [Internet]. Bogotá 04 marzo 2020. [ citado el 01 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/en-america-latina-y-el-caribe-el-30-de-los-ninos-y-ninas-entre-5-y-19-anos>
4. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. [Internet]. Página web, 2018. [citado 06 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
5. Fuentes E. Relación entre el aporte nutricional 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 Grado]. Pontificia Universidad Javeriana. [Internet]. Colombia, 2014. [citado el 04 de enero del 2020]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16059/FuentesContrerasEliedPaolin2014.pdf?sequence=1>
6. Bracero RL. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primaria de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018. [Tesis de Grado]. Universidad de Guayaquil. [Internet]. Ecuador, 2019. [citado el 06 de julio del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41905>
7. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Situación de las niñas, niños y adolescentes en Perú. [Internet]. Junio, 2019. [citado 12 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://observatorioderechoshumanos.minjus.gob.pe/wp-content/uploads/2019/08/Situacion-2019.pdf>
8. Ministerio de Salud (MINS), Instituto Nacional de Salud (INS). Guía alimentaria para la población peruana. [Internet]. Página web. Marzo, 2019. [citado 06 de julio de 2020]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
9. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Ley N° 30021/2013 de 17 de mayo. Diario Oficial El Peruano, N° 494937, (08-07-2020). Disponible en: <http://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/30021.pdf>



10. Ministerio de Salud. Promoción de la alimentación y nutrición saludable. [Internet]. Lima - Perú, 2014. [citado el 05 de marzo del 2022]. Disponible en: <https://saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%2020Edicionv2.pdf>
  
11. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN). Informe general: Estado Nutricional de Niños y Gestantes que acceden a Establecimientos de Salud. [Internet]. Lima, Perú. 2018. [citado 12 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2020/Informe%20Gerencial%20SIEN-HIS%202020%20FINAL.pdf>
  
12. Siña EC, Valencia, NA. Conocimiento sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños de nivel primaria: Centro Educativo particular Líder ingenieros UNI, distrito San Juan de Lurigancho, Lima. [Tesis de Grado]. Universidad privado Norbert Wiener. [Internet]. Lima, 2018. [citado el 29 de febrero del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITULO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
13. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Loncheras escolares saludables para prevenir la anemia [Internet]. Febrero 2019. [citado 29 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>
  
14. Tarqui C, Álvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. [Internet]. (Lima – Perú, 2018) [citado el 20 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/84748-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-niño>
  
15. Instituto Nacional de Salud (INS). Refrigerio escolar. [Internet]. Página web. Lima – Perú, 2012. [citado el 06 de julio del 2020]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>
  
16. Aldave LC, Peralta A. Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de educación primaria de la Institución Educativa N° 821131 Miraflores. Cajamarca, 2017. [Tesis de Grado]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel. [Internet]. Cajamarca, 2017. [citado el 06 de julio del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/660/TESIS%20FINAL%2014%20ABRIL%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
17. Estela L. Evaluación del Estado Nutricional de los Escolares de 6 a 12 años de la I.E. 10394 Iraca Grande. Chota- 2013. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de Cajamarca. [Internet]. Chota, 2013. [citado el 06 de julio del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/694/T%20641.3%20E79%202013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

18. Fuentes P. Relación entre el aporte Nutricional 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. 2014 [Tesis de Grado]. Pontificia Universidad Javeriana. [Internet]. Colombia, 2014. [citado el 06 de marzo del 2022]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16059/FuentesContrerasEliedPaolin2014.pdf?sequence=1>
  
19. Bracero RL. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primaria de básica del C.E.I. Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018. [Tesis de Grado]. Universidad de Guayaquil. [Internet]. Guayaquil, Ecuador, 2019. [citado el 25 de diciembre del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TEISIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
  
20. Tarqui-Mamani C, Álvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. Salud Pública. [internet]. Lima, 2018 [citado el 20 de febrero del 2022] disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n3/319-325/>
  
21. Arévalo PC, García RM. Conocimiento, práctica sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares en I.E.P. San Francisco de Asís, Iquitos – 2017. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. [Internet]. Iquitos, 2017. [citado el 05 de enero del 2020]. Disponible en: [https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5440/Pilar\\_Tesis\\_Titulo\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5440/Pilar_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
22. Ramírez, MR. Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2016. [Tesis de Grado]. Universidad Peruana Unión. [Internet]. Lima, Perú, 2017. [citado el 25 de diciembre del 2020]. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/395/Martha\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/395/Martha_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
23. Aguirre I. Hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométrico de los estudiantes de primer grado de primaria Institución Educativa N° 3057 El Progreso, Carabayllo 2015. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional de Educación. [Internet]. Lima, 2015. [citado el 05 de enero del 2020]. Disponible en: <https://docplayer.es/134799471-Universidad-nacional-de-educacion-enrique-guzman-y-valle-alma-mater-del-magisterio-nacional-escuela-de-posgrado.html>
  
24. Huayllacayán SM, Mora Y. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. [Tesis de Grado]. Universidad Ricardo Palma. [Internet]. Lima, Perú, 2014. [citado el 25 de diciembre del 2020]. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/339/Huayllacayan%20\\_sm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/339/Huayllacayan%20_sm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
25. Bandura, A. Teoría del aprendizaje social. Mandril. 1987. S.L.U. [Internet]. página web. Actualización Marzo, 2020. [citado el 25 de diciembre del 2020]. Disponible en: <https://www.actualidadenpsicologia.com/bandura-teoria-aprendizaje-social/>

26. García BR. Programa pedagógico basado en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura. [Tesis de Grado]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. [Internet]. Lambayeque, 2018. [citado el 05 de enero del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/6737/BC-3511%20GARCIA%20PASTOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
27. Ramírez AV. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual Anales de la Facultad de Medicina. [Internet]. Lima – Perú, 2009. [citado el 27 de enero del 2020]. 2009;70(3):217-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/379/37912410011.pdf>
  
28. Martínez A, Ríos F. Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. [Internet]. Venezuela, 2006. [citado el 25 de diciembre del 2020]. Disponible en: <file:///C:/Users/accer/Downloads/25960-1-85083-1-10-20130110.pdf>
  
29. Zack, MH. Gestión del conocimiento, aprendizaje organizacional y psicología cognitiva. [Internet]. Madrid, España 2002 [citado el 30 de enero del 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318274002.pdf>
  
30. Neill D. Procesos y fundamentos de la investigación científica. [Internet]. España, 2018. [citado el 05 de marzo del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles%20del%20conocimiento.pdf>
  
31. Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera saludable. [Internet]. Miraflores – Perú, 2012. [citado el 30 de enero del 2020]. Disponible en: [https://www.academia.edu/22662495/Manual\\_lonchera\\_saludable](https://www.academia.edu/22662495/Manual_lonchera_saludable)
  
32. Moreno JM, Galiano MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. [Internet]. Madrid – España; Pediatr Integral, 2015. [citado el 31 de enero del 2020]. (4): 268-276. Disponible en: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276\\_Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)
  
33. Álzate Y. Dieta saludable. Perspect Nut Hum vol. 21 [Internet]. Jun 2019 [citado el 22 octubre del 2020]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082019000100009&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100009&lng=en). <http://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>.
  
34. Minsa. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona. [Internet]. Perú, 2015. 29 de marzo del 2012 [citado el 29 de febrero del 2020]. disponible en: <http://spij.minjus.gob.pe/Graficos/Peru/2012/Marzo/17/RM-184-2012-MINSA.pdf>
  
35. Machado k, Montano A, Armúa M. Valoración del crecimiento y estado nutricional en el niño. [Internet]. Lima – Perú, 2007. [citado el 31 de enero del 2020]. Pg 30-37. Disponible en: [http://www.tendenciasenmedicina.com/Imagenes/imagenes41/art\\_06.pdf](http://www.tendenciasenmedicina.com/Imagenes/imagenes41/art_06.pdf)

36. Minsa / Centra Nacional de Alimentación y Nutrición / Instituto Nacional de Salud. Tabla de valoración nutricional antropométrica (5 a 19 años). [Internet]. Lima - Perú, 2000.[citado el 09 de junio del 2020]. Disponible en:  
<https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/239/CENAN-0081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Aspectos básicos de los Censos de Población y Viviendas 1991. [Internet]. Lima – Perú, 1991. [citado el 25 de diciembre del 2020]. Disponible en:  
<https://www.ine.es/metodologia/t20/t203024366.pdf>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista P. “Metodología de la Investigación”. México, cuarta edición, Editorial Mexicana; 2014.
39. Gobierno regional Cajamarca Resolución Jefatura N° 010-2006-PCM/DNPTDT. estudio de diagnóstico y zonificación para el tratamiento de demarcación territorial de la provincia de chota [Internet]. 27 de diciembre del 2006 [citado el 01 de marzo del 2020]. Disponible en:  
<http://sdot.pcm.gob.pe/wp-content/uploads/2016/06/Chota.pdf>
40. INEI. Perú: Estado de la población en el año del bicentenario. [Internet]. Lima, 2021 [ citado el 05 de octubre del 2021]. Disponible en:  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1803/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1803/libro.pdf)
41. Anyerin R, Gonzales W. Conocimiento y actitudes sobre la composición de Loncheras Saludables en Madres de Preescolares de la Institución Educativa Inicial Publica de Gestión privada N° 1137 PNP Milagroso divino Niño de Jesús Morales. Abril – agosto, 2019. [Tesis de Grado]. Pontificia Universidad Javeriana. [Internet]. Tarapoto-Perú, 2019. [citado el 15 de septiembre del 2021]. Disponible en:  
<https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3598/ENFERMERIA%20-%20Rosa%20Steigner%20Anyarin%20S%c3%a1nchez%20%26%20Wendy%20Gonzalez%20Guerra%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
42. INEI. Perú: Encuesta demográfica y de salud familiar ENDES, 2020. [Internet]. Lima, 2020 [ citado el 05 de octubre del 2021]. Disponible en:  
[https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/INFORME\\_PRINCIPAL\\_2020/INFORME\\_PRINCIPAL\\_ENDES\\_2020.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/INFORME_PRINCIPAL_2020/INFORME_PRINCIPAL_ENDES_2020.pdf)
43. MINSA. Quioscos y refrigerios saludables, cartilla informática para expendedores de alimentos [Internet]. Lima, 2013 [citado el 06 de mayo del 2022].  
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2570.pdf>
44. Tarqui C – Álvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario [Internet]. Lima, 2018 [citado el 06 de mayo del 2022].  
<https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325>

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 01

### CUESTIONARIO

#### NIVEL DE CONOCIMIENTO DE MADRES EN LONCHERAS SALUBLES

(Autor: Arévalo PC, García RM, 2017)

#### PRESENTACION

##### Estimada Señora:

Muy buenos días/tardes, mi nombre es ELIS NOEMI DIAZ SILVA, alumna de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, en esta oportunidad me encuentro realizando el estudio de investigación titulado: Relación entre conocimiento sobre lonchera saludable en madres y estado nutricional de escolares de la IEP N° 10432 Lajas, 2021; cuyo objetivo es identificar el nivel de conocimiento de la madre sobre el contenido y forma de presentación de la Lonchera. Para lo cual, se le agradece de antemano su colaboración y solicito a usted responder con veracidad una serie de preguntas planteadas en el presente cuestionario; el mismo que es anónimo y confidencial; los datos que se obtengan servirán solo para efectos del estudio de investigación. El tiempo de duración aproximada de aplicación será de 15 minutos.

#### INSTRUCCIONES

En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas que pedimos conteste en su totalidad con un lapicero (no llenar con lápiz). En la primera parte, encontrará una secuencia de datos generales los cuales completará con letra clara y legible. En la segunda parte, se presentan preguntas cerradas con alternativas múltiples, usted deberá responder encerrando en un círculo una sola alternativa como respuesta.

#### I. DATOS GENERALES

Edad de la madre: .....

Edad del niño (a): .....

Sexo del niño (a):      Hombre ( ) Mujer ( )

Grado:                      Primero ( ) Segundo ( )

Sección:                      Turno: M ( ) T ( )

Grado de instrucción de la madre

                                    Primaria ( ) Secundaria ( ) Superior ( ) Otros ( )

Ocupación de la madre:

                                    Ama de casa ( ) Profesora ( ) Comerciante ( ) Otros ( )

Estado civil de la madre:

                                    Soltera ( ) Casada ( ) Divorciada ( ) Viuda ( )

CÓDIGOS	PUNTAJES ASIGNADOS
A	3 puntos
B	2 puntos
C	1 punto
D	0 puntos

<b>DATOS ESPECÍFICOS</b>	
<b>Importancia de loncheras saludables</b>	
1.	La lonchera del escolar es importante porque ayuda a: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mantener una dieta balanceada</li> <li>b. Satisfacer las energías perdidas del niño</li> <li>c. Favorecer la atención del niño en clase.</li> <li>d. Reemplazar el desayuno</li> </ul>
<b>Contenido de loncheras saludables</b>	
2.	Una lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pan con huevo, una fruta y refresco natural</li> <li>b. Jugo de frutas, una galleta</li> <li>c. Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas</li> <li>d. Una gaseosa, una galleta dulce</li> </ul>
<b>Frecuencia de lonchera saludable</b>	
3.	Con que frecuencia el escolar debe consumir alimentos de una lonchera: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Todos los días de la semana</li> <li>b. Los días que asiste a clases</li> <li>c. Tres veces por semana</li> <li>d. Solo una vez a la semana</li> </ul>
4.	¿Cuántas veces a la semana lleva lonchera su niño al colegio? <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Más de 4 veces a la semana</li> <li>b. Tres veces a la semana</li> <li>c. Dos veces a la semana</li> <li>d. Una vez a la semana</li> </ul>
<b>Valor nutricional</b>	
5.	Los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera escolar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pan con Mantequilla</li> <li>b. Avena</li> <li>c. Ensalada de frutas con yogur</li> <li>d. Limonada y jugo de naranja</li> </ul>
6.	Los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera escolar son <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Huevo, pollo o pescado</li> <li>b. Frutos secos (maní, pecanas)</li> <li>c. Manzana y uva</li> <li>d. Infusión (agua de manzanilla, anís, u otras)</li> </ul>
7.	El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera escolar es: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Zanahoria</li> <li>b. Palta</li> <li>c. Hígado</li> <li>d. Berenjena</li> </ul>
8.	El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera escolar es: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Naranja o limón</li> <li>b. Brócoli</li> <li>c. Fresas</li> <li>d. Huevo sancochado</li> </ul>
9.	La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Plátano</li> <li>b. Mango</li> <li>c. Naranja</li> <li>d. Pera</li> </ul>
10.	El alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera saludable es: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sangrecita, hígado y bazo</li> <li>b. Viseras</li> <li>c. Naranja</li> <li>d. Pan</li> </ul>

<p><b>11.</b> Los alimentos de origen animal, que deben ser considerados en una lonchera saludable son</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pescado, pollo, huevo</li> <li>Hígado</li> <li>Carnes rojas</li> <li>Embutidos de carne</li> </ol>
<p><b>12.</b> Los alimentos de origen vegetal, que deben ser considerados en una lonchera saludable son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lechuga y zanahoria, beterraga</li> <li>Lechuga</li> <li>Maíz</li> <li>Legumbres</li> </ol>
<p><b>13.</b> El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera saludable es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Leche y derivados</li> <li>Huevos</li> <li>Piña en trozos</li> <li>Infusión (agua de manzanilla, anís, u otras)</li> </ol>
<p><b>Preparación de loncheras saludables</b></p>
<p><b>14.</b> Qué alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gaseosa y dulces</li> <li>Galletas y chocolates</li> <li>Pan blanco</li> <li>Plátano</li> </ol>
<p><b>15.</b> La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Leche</li> <li>Refresco natural o agua</li> <li>Frugos</li> <li>Gaseosa</li> </ol>
<p><b>16.</b> Las bebidas que se debe evitar en la lonchera son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gaseosa y frugos</li> <li>Agua con azúcar</li> <li>Limonada</li> <li>Jugos naturales</li> </ol>
<p><b>17.</b> Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Azúcar, colorantes</li> <li>Agua</li> <li>Cebada</li> <li>Avena</li> </ol>
<p><b>18.</b> Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se deben preparar con agua:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hervida</li> <li>Sin hervir</li> <li>Agua potable</li> <li>Agua entubada</li> </ol>
<p><b>19.</b> ¿Quién prepara la lonchera de su niño con mayor frecuencia?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mamá</li> <li>Papá</li> <li>Otro familiar</li> <li>Niño</li> </ol>
<p><b>20.</b> ¿La lonchera de su niño que Ud. prepara la considera adecuada o saludable?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siempre</li> <li>A veces</li> <li>Nunca</li> <li>No sabe</li> </ol>

**OBSERVACIONES:**

.....  
 .....

**EVALUACIÓN:** Conocimiento Alto: de 48 a 60 puntos (Equivalente de 80 al 100%) Conocimiento Medio: de 33 a 47 puntos. (Equivalente de 55 a 79%) Conocimiento Bajo: menor o igual a 32 puntos (Equivalente menor o igual a 54%)



**ANEXO N° 02**

**FICHA DE VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO**  
(Arévalo PC, García RM, 2017)

Edad:

Sexo: Hombre  Mujer

Peso (Kg):

Talla (cm):

IMC:

**ESTADO NUTRICIONAL:**

DELGADEZ	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
----------	--------	-----------	----------

Observaciones: .....

.....

.....

.....

.....

## ANEXO N° 03

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### Título de la investigación

Conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares de primero y segundo grado de la I.E.P. N° 10432 Lajas, 2021

#### Objetivo de la investigación

Determinar la relación entre el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y estadonutricional de escolares de primero y segundo grado de la I.E.P. N° 10432 Lajas, 2021.

Yo ....., identificada con DNI N° ....., mediante la información dado por la alumna en Enfermería Elis Noemi Díaz Silva, acepto brindar la información solicitada por la investigadora de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida será confidencial y mi identidad no será revelada. Asimismo, doy mi consentimiento para que mi menor hijo (a) .....; sea pesado y tallado, con fines exclusivamente de investigación.

Manifiesto que mi participación y la de mi niño (a) en esta investigación es totalmente voluntaria y en mérito a ello firmo el presente documento.

Lajas, ..... de ..... del 2021.

.....  
Firma

## ANEXO N° 4

### ESTADÍSTICA DE FIABILIDAD

---

---

Estadísticos de fiabilidad	Alfa de Cronbach	N° de elementos
	0,783	10

---

---

\* confiabilidad aceptable

## ANEXO N° 5

### PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD

#### Protocolo de lavado de manos

1. Antes de proceder a realizar antropometría en los niños, se realizó el lavado de manos, el cual incluye los siguientes pasos (39):
2. Mojarse las manos con agua.
3. Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie de ambas manos.
4. Frótarse las palmas de las manos entre sí.
5. Frótarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
6. Friccionar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
7. Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
8. Friccionar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
9. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un momento de rotación y viceversa.
10. Enjuagar las manos con agua.
11. Secarse con una toalla desechable.
12. Con la toalla cerrar el grifo.
13. Finalmente tenemos manos son seguras.

#### Protocolo de uso de mascarilla en el contexto de la COVID-19

1. Se hizo uso correcto de las mascarillas de la siguiente manera (40):
2. Antes de tocar la mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
3. Colocarse la mascarilla del modo correcto para que cubra la nariz y la boca y para que quede bien ajustada en los puntos de contacto con la cara.
4. No tocar la mascarilla mientras se lleve puesta.
5. Quitarse la mascarilla con la técnica apropiada, es decir, no tocar su parte frontal.
6. Retirar las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
7. Tras quitarse una mascarilla o haberla tocado accidentalmente, lavarse las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón si presentan suciedad visible.
8. Cambiar la mascarilla en cuanto esté húmeda, sustituyéndola por una mascarilla limpia y seca.
9. No reutilizar las mascarillas desechables.
10. Desechar de inmediato las mascarillas de un solo uso después de utilizarlas.

#### Procedimiento para pesar, establecido según MINSA

1. Colocar la balanza en una superficie horizontal, plana, firme y fija y fija para garantizar la estabilidad de la balanza.
2. Equilibrar la balanza en cero

3. La niña o niño debe tener menor cantidad de ropa, sin calzado y medias, colocando los pies sobre las huellas de la plataforma para distribuir el peso en ambos pies.
4. Sobre el brazo principal, mueva la pesa hasta sobrepasar el peso y luego hágala retroceder hasta que equilibre la aguja del indicador de la balanza (kilos y gramos).
5. Registre el peso en los documentos y formatos correspondientes.
6. Equilibre la balanza a cero (41).

**Para evaluar el estado nutricional, el MINSA establece una guía técnica para realizar la valoración antropométrica en los escolares (41).**

### **Para pesar**

Para realizar la valoración antropométrica en los escolares, se utilizó los indicadores: Talla para la edad e Índice de masa corporal (IMC) establecidos por el MINSA; cuando el IMC del niño(a) es menor al P5 es clasificado como delgadez, cuando el IMC se encuentra entre  $\geq P5$  y  $\leq P95$  es clasificado como normal y cuando es  $\geq$  al P95 es clasificado como obesidad (38). Para realizar el control de peso y talla.

### **Equipo**

Balanza de pie con graduaciones por cada 100 gramos certificado por el Ministerio de Salud: ISO 13485 (41).

### **Para la talla**

- Equipo
- Tallímetro de pie de madera (41).

### **Procedimiento**

- Ubicar el tallímetro sobre una superficie nivelada, pegada a una pared, liza y sin sócalos, que forma una pared de 90° entre la pared y la superficie del piso.
- Pedirle a la madre, padre o cuidador que le quite los zapatos, medias y accesorios de la cabeza de la niña(o).
- Parar a la niña o niño sobre la base del tallímetro con la espalda recta apoyada sobre la tabla.
- El asistente debe asegurar que la niña o niño tenga los pies sobre la base y los talones estén pegados contra la tabla.
- Coloca la cabeza de la niña o niño con la mano izquierda sobre la barbilla, de manera tal que forme un ángulo de 90° entre el ángulo exterior de ojo, y la zona comprendida entre el conducto auditivo externo y la parte superior del pabellón auricular con la longitud del cuerpo del niño.
- Asegúrese que la niña (o) los hombros rectos y que la espalda este contra la tabla. No debe agarrarse de la tabla y de los dedos índice de ambas manos deben estar sobre la línea media de la cara externa d los muslos (a los lados del cuerpo).
- Bajar el tope móvil del y tallímetro con la otra mano de la persona que mide hasta que tope la cabeza del niño(a) sin presionar.
- Leer el número inmediatamente por debajo del tope. Si sobrepasa la línea del centro añadir 5mm al número obtenido. En caso de que este sobre pasado la línea correspondiente a centímetros, deberá registrarse en número de “rayas” o milímetros. Repetir la medición de la talla hasta conseguir una diferencia máxima de un milímetro entre una medición y otra (41).

## ANEXO N° 6

### REPORTE URKUND



#### Document Information

Analyzed document	ELIS NOEMI DIAZ SILVA Tesis Titulo Profesional Enfermeria UNC Chota.docx (D136823164)
Submitted	2022-05-17T02:35:00.0000000
Submitted by	Luz
Submitter email	lnunez@unc.edu.pe
Similarity	8%
Analysis address	lnunez.undc@analysis.orkund.com

#### Sources included in the report

<b>W</b>	URL: <a href="http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1846/Cahua_Puma_Veronica_Mercedes_Yucra_Pandia_Hilda.pdf?sequence=1">http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1846/Cahua_Puma_Veronica_Mercedes_Yucra_Pandia_Hilda.pdf?sequence=1</a> Fetched: 2022-05-13T02:06:39.5700000		6
<b>W</b>	URL: <a href="https://www.repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/272/TITULO%20272-DE%20LA%20CRUZ-ROJAS.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y">https://www.repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/272/TITULO%20272-DE%20LA%20CRUZ-ROJAS.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y</a> Fetched: 2022-05-13T02:06:34.7900000		3
<b>W</b>	URL: <a href="https://library.co/subject/lonchera-saludable-y-estado-nutricional">https://library.co/subject/lonchera-saludable-y-estado-nutricional</a> Fetched: 2022-05-13T02:06:37.8470000		4
<b>SA</b>	<b>2A_Jauregui_Romero_Erika_Titulo_Profesional_2018.docx</b> Document 2A_Jauregui_Romero_Erika_Titulo_Profesional_2018.docx (D36173993)		3
<b>W</b>	URL: <a href="https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5440/Pilar_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/5440/Pilar_Tesis_Titulo_2017.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> Fetched: 2022-05-13T02:07:21.5970000		8
<b>SA</b>	<b>2A_Dominguez_Montalgo_Ana_Veronica_Titulo_Profesional_2017.docx</b> Document 2A_Dominguez_Montalgo_Ana_Veronica_Titulo_Profesional_2017.docx (D36220742)		1
<b>W</b>	URL: <a href="http://repositorio.ucatolicaluissamigo.edu.co/bitstream/ucatolicaamigo/111/2/Uclam_CD-T658.6J952016.pdf">http://repositorio.ucatolicaluissamigo.edu.co/bitstream/ucatolicaamigo/111/2/Uclam_CD-T658.6J952016.pdf</a> Fetched: 2022-05-17T02:35:51.8170000		1
<b>SA</b>	<b>Tesis.docx</b> Document Tesis.docx (D48400812)		4
<b>J</b>	URL: 6a073fb1-ad8b-4082-ae81-e92e8f19a2ef Fetched: 2020-12-15T20:19:20.1900000		2
<b>W</b>	URL: <a href="http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2583/RIVERA%20AGUI%2C%20YENNI.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2583/RIVERA%20AGUI%2C%20YENNI.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> Fetched: 2022-05-17T02:35:54.7970000		4
<b>W</b>	URL: <a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1987/TITULO%20-%20Esperanza%20Cecilia%20Si%C3%B1a%20Ticona.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1987/TITULO%20-%20Esperanza%20Cecilia%20Si%C3%B1a%20Ticona.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> Fetched: 2022-05-17T02:35:56.6700000		5

## ANEXO N° 7

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**

Fundada por Ley 14015 del 13 de febrero de 1962

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

Av. Atahualpa 1050 – Pabellón 11 – 101 Teléfono N° 076-599227



#### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TESIS REVISADA EN EL SOFTWARE ANTIPLAGIO URKUND DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

El director (a) de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, hace constar que:

La Tesis Titulada: **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES - IEP N° 10432 LAJAS, 2021**; presentada por la **Bach. Enf. ELIS NOEMI DÍAZ SILVA**, la misma que ha sido revisada en el Software Antiplagio **URKUND** de la Universidad Nacional de Cajamarca, obteniendo el puntaje del 8% de similitud, considerado dentro de los parámetros. Respaldo por su **Asesora. M. Cs. Luz Ampara Nuñez Zambrano**.

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

Cajamarca, 17 de mayo del 2022.

