

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**UNIDAD DE POSGRADO**



**TESIS**

Nivel de conocimientos de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” – Chachapoyas, 2019

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL  
“AREA DEL CUIDADO PROFESIONAL: ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA  
PEDIÁTRICA”**

**Investigadora:**

Lic. Enf. Silva Chavez, Edith

**Asesora:**

Dra. Santa Cruz Revilla, Efigenia Rosalía

**LAMBAYEQUE, PERÚ**

**2024**

## TESIS APROBADA POR LOS MIEMBROS DEL JURADO



---

Dra. Teófila Esperanza Ruiz Oliva

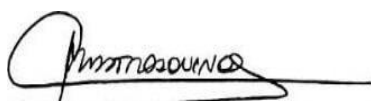
**PRESIDENTA**



---

Dra. Viviana del Carmen Santillán Medianero

**SECRETARIA**



---

Dra. Rosario Clotilde Castro Aquino

**VOCAL**



---

Dra. Efigenia Rosalía Santa Cruz Revilla.

**ASESORA**

ORCID 0000-0002-5080-6374

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE INFORME TESIS

Yo, Dra. Efigenia Rosalía Santa Cruz Revilla., docente asesor de tesis presentada por: Lic. Enf. Edith Silva Chavez, titulada “Nivel de conocimientos de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” – Chachapoyas, 2019”, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud del 20% verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin. La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada uno de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, Setiembre 2023



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

## COPIA DE ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIDAD DE POSGRADO



00094

Acreditada con Resolución N° 110-2018-SINEACE/CDAJ/P

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

Libro de Acta N° 04 Expediente 427-2024-D-FE Folio N° 00094  
Licenciada: Edith Silva Chávez en la  
Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque, a las 12 pm  
horas del día 26 de marzo del 2024, Los señores Miembros del Jurado designados  
mediante Resolución N° 044-2020-UI-FE del 14 de febrero del 2020.  
PRESIDENTE: Dra. Teófila Esperanza Ruiz Oliva  
SECRETARIO: Dra. Rosario Clotilde Castro Aquino  
VOCAL: Mg. Viviana del Carmen Santillán Medranero.

Encargados de recepcionar y dictaminar la Tesis titulada:

Nivel de conocimientos de madres sobre preparación de  
Loncheras Saludables de niños de 3 a 5 años, Institución  
Educativa "Mi Pequeño Universo" - Chachapoyas, 2019.

patrocinada por el profesor

(a) Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla.

Presentada por el (los) Licenciados (as):

Edith Silva Chávez

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional: "Área del Cuidado  
Profesional : Especialista en Enfermería Pediátrica" 2019.

Sustentada la Tesis, formuladas las Preguntas por parte de los señores Miembros del Jurado, dadas las respuestas y aclaraciones por el (los) sustentante (s) y el Patrocinador; el Jurado, después de deliberar, declaró APROBADO por, UNANIMIDAD, la tesis con el calificativo de: MUY BUENO (12) debiendo consignarse en los ejemplares del informe las sugerencias hechas en la sustentación.

Terminado el acto se levantó la presente Acta y para mayor constancia firman los que en ella intervinieron.

PRESIDENTE

VOCAL

SECRETARIO

PATROCINADOR

FE DE ERRATAS : DE ACUERDO AL DNI, EL APELLIDO MATERNO, REGISTRADO COMO " CHÁVEZ", DEBE SER REGISTRADO COMO: CHAVEZ SIENDO LA IDENTIFICACIÓN : EDITH SILVA CHAVEZ.

## **DEDICATORIA**

- A DIOS:** Por ser nuestro creador y regalarme vida, salud, perseverancia e inteligencia para lograr cada meta trazada, por todas sus bendiciones y acompañarme en cada momento de mi vida.
- A MI HIJO:** Eyhal Enrique León Silva, por ser el motor y motivo en mi vida, mi inspiración para seguir luchando día a día y ser un ejemplo para él.
- A MIS PADRES:** Isidoro Enrique Silva Gómez y Juana Chávez Sifuentes, Por el apoyo incondicional; ya que con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más; gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía; mil gracias por estar conmigo en los momentos buenos y malos.
- A MI ESPOSO:** Eyler Hernán León Pérez, por su amor, paciencia, y consideración, por estar siempre a mi lado, gracias por enseñarme a seguir y mirar siempre adelante.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por guiarme en cada momento de mi vida y darme fortaleza para lograr una meta más en mi formación profesional.

A las madres entrevistadas para la recolección de datos, de la Institución Educativa Particular “Mi Pequeño Universo”, de la Ciudad de Chachapoyas, ya que sin su información no se hubiese logrado realizar el presente estudio.

A los miembros del jurado, quienes con su experiencia, conocimiento y motivación apoyaron para mejorar la presente investigación.

## RESUMEN

La presente investigación se enfocó en determinar el nivel de conocimiento de las madres en cuanto a la preparación de loncheras saludables para los niños menores de 3 a 5 años de edad pertenecientes a la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”- Chachapoyas, 2019. El estudio siguió una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, y alcance descriptivo, siendo la técnica de indagación la encuesta y el cuestionario su respectivo instrumento, el cual fue aplicado a una cantidad de 70 madres con los cuales se establecieron los siguientes resultados: el 52.9% de las madres tienen un conocimiento alto sobre la preparación de loncheras saludables, mientras que el 38.6% tiene un conocimiento bajo y sólo el 8.6% tiene un conocimiento medio al respecto. Asimismo, el 100% de las madres entre 18-22 años y 23-27 años tienen conocimiento alto, el 70.8% de las madres casadas evidencian conocimiento bajo, en contraste, el 60.7% de convivientes tienen un conocimiento alto. Por otro lado, el 50% de amas de casa y 100% de madres estudiantes tienen conocimiento alto, y el 73.3% de madres con 2 hijos tiene conocimiento bajo. El estudio concluyó que la mayoría de las madres (52.9%) tienen un conocimiento alto sobre la preparación de loncheras saludables, no obstante, aún existe un porcentaje considerable (39%) con conocimientos deficientes.

**Palabras claves:** Nivel de conocimiento, preparación, loncheras saludables, niños.

## **ABSTRACT**

This research focused on determining the level of knowledge of mothers regarding the preparation of healthy lunch boxes for children under 3 to 5 years of age belonging to the Educational Institution "Mi Pequeño Universo" - Chachapoyas, 2019. The study followed a quantitative approach methodology, non-experimental design, and descriptive scope, being the inquiry technique the survey and the questionnaire its respective instrument, which was applied to a number of 70 mothers with which the following results were established: 52.9% of mothers have a high knowledge about the preparation of healthy lunch boxes, while 38.6% have a low knowledge and only 8.6% have a medium knowledge about it. Likewise, 100% of mothers aged 18-22 years and 23-27 years have high knowledge, 70.8% of married mothers have low knowledge, while 60.7% of cohabiting mothers have high knowledge. On the other hand, 50% of housewives and 100% of student mothers have high knowledge, and 73.3% of mothers with 2 children have low knowledge. The study concluded that the majority of mothers (52.9%) have a high level of knowledge about the preparation of healthy lunch boxes; however, there is still a considerable percentage (39%) with deficient knowledge.

**Keywords:** Level of knowledge, preparation, healthy lunch boxes, children



## ÍNDICE

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE INFORME TESIS .....	iii
COPIA DE ACTA DE SUSTENTACIÓN .....	iv
DECLARACIÓN JUARADA DE ORIGINALIDAD .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
RESUMEN .....	viii
ABSTRAC .....	ix
INDICE .....	x
INDICE DE TABLAS .....	viii
INTODUCCION .....	11
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO .....	15
1.1. Antecedentes .....	15
1.2. Base teórica .....	17
1.3. Bases conceptuales .....	28
CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO .....	30
2.1. Diseño de contrastación de hipótesis .....	30
2.2. Población y muestra .....	30
2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales .....	30
2.4. Método de procesamiento de la información .....	32
2.5. Principios éticos .....	32
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	34
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....	40
CONCLUSIONES .....	43
RECOMENDACIONES .....	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
ANEXOS .....	51

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años .....	34
Tabla 2 Nivel de la dimensión Conocimiento de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años .....	34
Tabla 3 Nivel de la dimensión Preparación de loncheras saludables .....	35
Tabla 4 Nivel de conocimientos según grado de instrucción .....	35
Tabla 5 Edad de las madres que tienen conocimientos sobre la preparación de las loncheras .....	36
Tabla 6 Conocimiento de las madres para la preparación de loncheras de acuerdo al estado civil .....	37
Tabla 7 Conocimiento de las madres para la preparación de loncheras según su ocupación .....	38
Tabla 8 Conocimiento de las madres para la preparación de loncheras según el número de hijos.....	38

## INTRODUCCIÓN

La malnutrición se produce por el consumo de alimentos demasiado pobres o demasiado ricos en calorías, hidratos de carbono, vitaminas, proteínas o minerales; es decir, es un estado de desnutrición o sobrealimentación, que se manifiesta por la falta o la abundancia de nutrientes vitales (1,2). El impacto más grave de la inseguridad alimentaria en los niños menores de cinco años es la malnutrición. La desnutrición aguda aumenta la probabilidad de infecciones concomitantes, al tiempo que perjudica el desarrollo cognitivo y físico, causando morbilidad, muerte y discapacidad. Los niños tienen un derecho básico al desarrollo de su salud física y mental, y con la asistencia dietética correcta pueden alcanzar su nivel óptimo de salud (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que para el 2020, alrededor de 149 millones de niños menores de cinco años padecían retraso en su crecimiento (demasiado bajos para su edad), 45 millones padecían emaciación (demasiado bajos para su estatura) y 38,9 millones tenían sobrepeso o eran obesos. Por otro lado, la desnutrición es un factor que contribuye a cerca del 45% de las muertes de niños menores de cinco años; la mayoría de ellas se producen en países de ingresos bajos y medios. La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso juvenil también está aumentando en estos mismos países (4).

Los niños que consumen en exceso alimentos y bebidas hipercalóricos y pobres en nutrientes, como caramelos, patatas fritas y bebidas azucaradas (alimentos discrecionales), aumentan significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro, así como el riesgo de aumentar de peso de forma poco saludable (5). Por otra parte, existen numerosos estudios que examinan las mediciones de la densidad energética y las evaluaciones del valor nutricional de las loncheras de los niños. Estos estudios describen las características de las comidas preparadas en casa, que son ricas en calorías, pero pobres en fibra, sal y otros nutrientes. Desde el punto de vista de la salud, es preocupante que las fiambreras rara vez contengan frutas y verduras y que haya más alimentos y bebidas discrecionales disponibles. Por ello, varias iniciativas se centran en conseguir que los niños de preescolar y primaria coman más fruta y verdura y consuman menos aperitivos y bebidas azucaradas (6).

La importancia de la nutrición y la alimentación para la salud, el rendimiento académico, la atención y la concentración en clase de los niños, junto con el fracaso de los intentos

de modificar sus hábitos alimentarios, hacen necesarias soluciones innovadoras basadas en la escuela (7). Los principales entornos de intervención para mejorar la dieta de los niños son los servicios de guardería en centros, como los establecimientos preescolares y las guarderías de larga duración. Se prevé que lograr incluso cambios dietéticos menores en este contexto tenga un gran potencial para beneficiar la salud infantil, ya que los niños pueden consumir entre un tercio y dos tercios de su consumo diario de alimentos mientras reciben atención en centros infantiles (8).

Entre el 30% y el 50% de las guarderías de Australia, el Reino Unido y EE.UU. exigen a los padres que lleven comida en una fiambra para que sus hijos la consuman mientras están en la guardería. Sin embargo, la evidencia demuestra que las fiambres de los niños incluyen un número abrumador de artículos indulgentes (9). Por ejemplo, un estudio de niños australianos matriculados en 29 guarderías descubrió que el 60% de las fiambres contenían más de una ración de comida discrecional, con una media de dos raciones por fiambra; además, se consideró que el 38% de las fiambres estaban mal equilibradas, ya que contenían más de una ración de comida extra y carecían de fruta, verdura o un plato principal nutritivo. En Texas, EE.UU., una segunda investigación (607 niños) en 30 servicios de guardería basados en centros también descubrió una cantidad excesiva de alimentos discrecionales incluidos en fiambres con contenidos que superaban las recomendaciones de grasas saturadas, azúcar y sal (10).

Existe un preocupante panorama del sobrepeso infantil en América Latina y el Caribe. El sobrepeso sigue aumentando y afecta al 7,3% de los niños menores de cinco años, por encima de la media mundial del 5,6%. Los resultados recientes de la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud en Argentina muestran que el 41,1% de las personas entre 5 y 17 años tenían sobrepeso (11). Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), al presentar los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2022) en 2022, la desnutrición crónica afectó al 11,7% de los niños menores de cinco años a nivel nacional, cifra superior en 0,2 puntos porcentuales a la observada en 2021. Según el lugar de residencia, este déficit afectó al 7,1% de los menores de cinco años que vivían en zonas urbanas y al 23,9% de esta población en regiones rurales. Huancavelica (29,9%), Loreto (21,8%) y Amazonas (21,7%) presentan las tasas más altas de desnutrición crónica en menores de cinco años; por otro lado, Tacna (2,8%) y Moquegua (2,9%) se encuentran entre las principales con menor incidencia (12).

Según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), la lonchera escolar del niño es una comida intermedia entre sus tres comidas principales (desayuno, comida y cena), y debe aportar entre el 10 y el 15% de las calorías necesarias para que el niño funcione física y mentalmente a lo largo de la jornada escolar. La preparación de la merienda escolar debe incluir alimentos de alto valor nutritivo, como frutas y verduras, cereales integrales como avena, maíz, choclo, trigo, quinua, kiwicha y caihua, y hortalizas, preferentemente sin conservantes ni aditivos y con bajo contenido de sal y/o azúcar. La merienda escolar también debe ser sencilla de preparar, económica y sabrosa. El CENAN aconseja incluir en la lonchera escolar una fruta, una bebida y un refrigerio nutritivo (13).

En la provincia de Chachapoyas, ubicada en la región norte del Perú, ha habido una prevalencia preocupante de anemia entre niños menores de 3 años. Específicamente, en el año 2018, se encontró que un asombroso 32.2% de los niños en este grupo de edad tenían ser anémico (14). La mayoría de las madres carecen de la información necesaria para preparar una lonchera y de las habilidades de elección de alimentos esenciales para dar a sus hijos una comida equilibrada y garantizar un estado nutricional adecuado; en consecuencia, esta carencia de conocimientos maternos repercute negativamente en la nutrición del niño (15).

Ante lo mencionado, se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el nivel de conocimientos de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños 3 – 5 años Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” - Chachapoyas – 2019?

En la formulación de los objetivos se tiene a los siguientes: Objetivo general: Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”- Chachapoyas – 2019; y en los objetivos específicos: Identificar el nivel de conocimientos de madres sobre preparación de loncheras saludables según grado de instrucción en niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” - Chachapoyas – 2019, y en último identificar los datos sociodemográficos de la población de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”- Chachapoyas - 2019.

Se tiene como hipótesis general: El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en menores que tienen entre 3 a 5 años de la

Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” – Chachapoya – 2019 es deficiente; y en las hipótesis específicas: El nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en menores que tienen entre 3 a 5 años de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” – Chachapoya – 2019, las condiciones sociodemográficas de la madre determinan el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludable en menores que tiene entre 3 a 5 años de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” – Chachapoya – 2019.

El estudio se basa en el conocimiento de las madres de familia sobre la importancia de la correcta preparación de las loncheras para contengan alimentos sanos en beneficio de todos los niños y así permitirles obtener un crecimiento favorable y mantener un buen rendimiento escolar, asimismo, esta investigación se realizó con la finalidad de que más especialistas puedan seguir investigando sobre este tema, ya que es muy importante saber cómo se está instruyendo a las madres y si tienen niveles adecuados de conocimientos que favorezcan el consumo de alimentos nutritivos en los niños.

## **CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO**

### **1.1. Antecedentes de la investigación**

#### **A nivel internacional**

Ipiál (16) en 2020 identificó el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en madres de niños en etapa preescolar de la Escuela General Abdón Calderón en Ecuador. La investigación descriptiva de corte transversal contó con una muestra de 62 madres a quienes se les aplicó un cuestionario. De acuerdo a los resultados, el 49.21% y el 38.10% tienen un nivel alto y medio con respecto a la preparación de la lonchera saludable; por otro lado, el 46.03% y el 34.92% tienen buena y una excelente práctica en la preparación de las loncheras saludables. Se concluye que, las madres de niños en etapa preescolar de la Escuela General Abdón Calderón tienen un nivel medio de conocimientos y prácticas sobre loncheras saludables.

Becerra et al. (17) en 2018 determinó la relación entre nivel sobre loncheras saludables en un colegio público de Caracas en Venezuela. El estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal contó con una muestra de 239 madres de niños en etapa preescolar a quienes se les aplicó dos cuestionarios. De acuerdo a los resultados, el 95% y el 5% tienen un nivel medio y alto sobre loncheras saludables. Se concluye que, las madres de los niños en etapa preescolar de un colegio público de Caracas tienen un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables.

#### **A nivel nacional**

Ayala (18) en 2020 identificó el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables en madres de preescolares de la I.E.I. Privada San Francisco de Paula y la I.E.I. N° 106/Mixto-Público en Huancayo. La investigación de tipo básico, de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de nivel descriptivo contó con una muestra de 80 madres de las dos instituciones educativas de nivel inicial en mención a quienes se les aplicó un cuestionario. De acuerdo a los resultados, el 28.7%, el 52.6% y el 18.7% tienen un nivel bajo, regular y el alto sobre el nivel conocimiento de loncheras saludables. Se concluye que, las madres de las dos I.E.I. en mención tienen un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables.

Rojas y Riveros (19) en 2020 estableció el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables en madres de preescolares de la I.E.I. N° 182 de Pisco. La investigación de

nivel descriptiva y de corte transversal contó con una muestra de 80 madres a quienes se les aplicó un cuestionario. De acuerdo a los resultados, el 46.34% tenían un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables, el 48.78% tiene conocimiento sobre el contenido de las loncheras saludables y el 39.02% saben sobre las características sobre las loncheras saludables. Se concluye que, las madres de la I.E.I. N° 182 de Pisco de los niños en etapa preescolar tienen un nivel de conocimiento medio sobre lonchera saludable.

Yupanqui (20) en 2020 determinó el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres escolares de una I.E.I. de un distrito de Lima. La investigación de nivel descriptivo, de enfoque cuantitativo y de tipo básica contó con una muestra de 70 madres a quienes se les aplicó un cuestionario. De acuerdo a los resultados, se demostró que el 60%, el 28.8% y el 11.2% tenían un nivel bajo, medio y alto sobre conocimiento de la preparación de loncheras preescolares. Se concluye que, las madres de los niños en etapa preescolar de una I.E.I. de un distrito de Lima tienen un nivel bajo de conocimiento sobre loncheras saludables.

Quispe (21) en 2018 identificó el nivel de conocimiento de las madres de los niños en etapa preescolar sobre loncheras saludables en el PRONOI Estrellita Feliz Puente Piedra. La investigación de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y de corte transversal contó con una muestra de 34 madres a quienes se les aplicó un cuestionario. De acuerdo a los resultados, el 79% y el 21% tenían un nivel inadecuado y adecuado de conocimiento sobre loncheras saludables. De acuerdo a los resultados, las madres del PRONOI Estrellita Feliz Puente Piedra tienen un nivel bajo de conocimiento sobre loncheras saludables.

Pezo (22) en 2018 determinó el nivel de conocimiento de las madres de los niños en etapa preescolar sobre loncheras saludables de una Institución Educativa de Nivel Inicial del distrito de San Martín de Porres. La investigación de enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo de corte transversal contó con una muestra de 30 madres a quienes se les aplicó un cuestionario. De acuerdo a los resultados, se observó que el 50% de las madres tienen entre 20 a 2 años de edad, el 40% sólo tiene la secundaria completa, el 57% convivían con sus parejas, el 80% son amas de casa; con respecto al nivel de conocimientos, el 60% y el 40% no conoce y conoce sobre loncheras saludables, respectivamente; donde, el 60% de las madres no conocen los conceptos generales sobre una lonchera saludable, el 67% no sabe la composición de una lonchera saludable, el 87%, el 73% y el 80% no sabe sobre la grasa, proteínas y vitaminas en los alimentos enviados



en la lonchera escolar, respectivamente. Se concluye que, las madres de familia de un colegio del nivel inicial del distrito de San Martín de Porres no tienen conocimiento sobre loncheras saludables.

### **A nivel regional**

Delgado (23) en 2017 identificó el nivel de conocimiento el nivel de conocimiento de las madres de los niños en etapa preescolar sobre loncheras saludables en la I.E.I. N° 53 - Señor de los Milagros en Chachapoyas. La investigación observacional y descriptiva contó con una muestra de 41 madres a quienes se les aplicó un cuestionario. De acuerdo a los resultados, se demostró que el 60%, el 28.8% y el 11.2% tenían un nivel bajo, medio y alto sobre conocimiento de la preparación de loncheras preescolares. Se concluye que, se demostró que el 51.2%, el 41.5% y el 7.3% tenían un nivel bajo, medio y alto sobre conocimiento de la preparación de loncheras preescolares. Se concluye que, las madres de la I.E.I. N° 53 - Señor de los Milagros en Chachapoyas tienen un nivel bajo de conocimiento sobre loncheras saludables.

## **1.2. Base teórica**

### **Conocimiento**

El conocimiento es una idea abstracta que no tiene conexión con el mundo real; aunque es una idea muy potente, actualmente no hay consenso sobre lo que significa. La gente ha intentado definir el conocimiento desde los filósofos griegos hasta los modernos profesionales de la gestión del conocimiento, pero los resultados siguen siendo muy confusos (24).

La idea de conocimiento tiene una amplia gama de extensiones y ricas implicaciones. En la comunidad académica, existen opiniones divergentes sobre lo que es el conocimiento. Los distintos académicos definen el conocimiento de forma diferente; según la epistemología, el conocimiento es conciencia, por lo que es lo mismo que la conciencia. La experiencia conduce al conocimiento, que se considera la culminación de toda la cognición humana. El conocimiento es la acumulación de ideas, que incluyen las concepciones de las personas sobre la naturaleza, la sociedad y la naturaleza y sustancia del pensamiento (25).

Existen diferentes tipos de conocimiento, tales como:

#### **a) Conocimiento intuitivo:**

En comparación con la reflexión sobre una situación, el conocimiento intuitivo, que se considera un conocimiento no reflexivo, permite predecir los resultados de un escenario mucho más rápido; por otra parte, la definición de intuición es la capacidad de formular o resolver un problema mediante un destello de perspicacia basado en una perspectiva global de un fenómeno y que se dice que se ha originado a partir de una amplia gama de encuentros con ese fenómeno durante un largo periodo de tiempo. Se hace hincapié en que, para desarrollar el conocimiento intuitivo, las experiencias necesarias acumuladas a lo largo del tiempo se retienen en la memoria a largo plazo como información de fondo (26).

**b) Conocimiento religioso:**

Los sistemas de conocimiento religioso dan respuesta a preguntas fundamentales sobre el significado y el objetivo de la vida humana. Este campo de estudio abarca una amplia variedad de ideologías, incluidas diversas formas de teísmo, panteísmo y politeísmo (27).

**c) Conocimiento empírico:**

Es el conocimiento que se obtiene de la observación directa, la percepción sensorial, la experiencia personal, la experimentación repetida o la investigación diligente (28).

**d) Conocimiento filosófico:**

Una de las principales preocupaciones a lo largo de la historia humana ha sido la sed de conocimiento sobre nosotros mismos, nuestro mundo, el origen de la vida y nuestra trayectoria final (29).

**e) Conocimiento científico:**

Se afirma que el proceso de investigación se apegó a una metodología estricta y que sus hallazgos son imparciales, es decir, no están influenciados por opiniones personales o sesgos de los involucrados en el proceso. Esta afirmación está respaldada por una suposición y ha sido verificada (30).

Después de haber definido los tipos de conocimientos ahora se puede definir:

**A. Conocimientos de las madres sobre la lonchera nutritiva:**

Es importante que las madres en edad preescolar tengan conocimiento sobre el valor nutricional de la lonchera, incluidos los alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, para brindarle a su hijo una comida balanceada. Esta educación se puede obtener a través de medios formales e informales, ya que ayuda a inculcar la importancia de proporcionar almuerzos nutritivos para ayudar a su hijo a crecer y regular sus niveles de energía (31).

Las loncheras escolares pueden servir de modelo visible de crianza responsable. La sociedad juzga la preocupación o indiferencia de los padres por la nutrición de sus hijos basándose en el supuesto valor nutricional de los alimentos de la fiambra de sus hijos, pero ignora los posibles obstáculos a los que pueden enfrentarse algunos padres y que podrían influir en la elección de los alimentos de la fiambra que hacen. Por otra parte, las madres reaccionan a la información sobre promoción de la salud con una mezcla de responsabilidad y resistencia, sobre todo si creen que la información es crucial o poco realista. Esto indica que hacer hincapié en la instrucción dietética de los padres puede ser improductivo e incluso perjudicar la salud emocional y mental de las madres (32).

Independientemente de su ocupación, nivel socioeconómico u opiniones personales sobre los roles tradicionales de género, se cree que la culpa materna es un aspecto siempre presente e inevitable de la crianza para todas las madres. Todavía no hay información sobre la influencia de la crianza excelente en las preferencias de los padres sobre la lonchera o sus opiniones sobre la preparación de la misma (33).

## **B. Lonchera Saludable:**

Una lonchera es un recipiente compacto que contiene una variedad de alimentos esenciales para la dieta balanceada y nutritiva de un niño. Debe proporcionar energía, nutrientes para la regulación y el crecimiento. Los objetivos principales son mantener suficientes reservas de nutrientes durante la jornada escolar, ofrecer comidas sabrosas pero saludables e inculcar hábitos alimenticios saludables en el niño (34).

Una lonchera nutritiva debe poseer las siguientes características: debe ser fácil de preparar, utilizando ingredientes fácilmente disponibles; práctico de llevar, con recipientes sencillos e higiénicos; ligero, evitando las comidas grasosas y pesadas;

nutritivo, proporcionando 10-15% de los requerimientos energéticos diarios de un escolar para una nutrición óptima; y variada para incluir una gama de diferentes alimentos para una dieta equilibrada (35).

Proporcionar una lonchera saludable para los niños tiene varios beneficios, como establecer buenos hábitos alimenticios, crear conciencia sobre las opciones de alimentos saludables, suministrar nutrientes esenciales para un crecimiento adecuado y promover el hábito de consumir alimentos nutritivos para toda la vida. Al preparar la comida para la lonchera de un niño, el padre responsable debe considerar el valor nutricional de cada artículo y esforzarse por lograr una combinación equilibrada de alimentos saludables en porciones adecuadas (36).

A medida que los niños crecen, sus necesidades diarias de energía y proteínas disminuyen. Estas necesidades se miden en kcal y gramos por kilogramo de peso, respectivamente. Por eso es crucial proporcionarles una lonchera saludable. Para los niños de 1 a 3 años requieren 102 kcal y 1,2 gramos de proteína por kilogramo; para los de 4 a 6 años requieren 90 kcal y 1,1 gramos de proteína por kilogramo; y para niños de 7 a 10 años requieren 70 kcal y 1,0 gramos de proteína por kilogramo. Estos requisitos proporcionan una dieta equilibrada, crucial para un crecimiento y desarrollo óptimos. Es importante asegurarse de que no falte ningún nutriente (37).

Las características de los alimentos en una lonchera saludable son (38):

**a) Inocuidad:**

Es fundamental que todos los tipos de alimentos se traten con el máximo grado de precaución, manipulando con un cuidado excepcional para evitar que se contaminen y puedan representar un riesgo significativo para la salud de las personas que los consumen. Por lo tanto, al manipular alimentos, ya sean crudos o cocidos, es fundamental seguir prácticas de higiene adecuadas y asegurarse de que los utensilios, las superficies y las manos involucradas en la preparación de alimentos estén siempre limpias para evitar la transferencia de bacterias dañinas y otros patógenos.

**b) Practicidad:**

Cuando se trata de preparar la comida para la lonchera, es importante asegurarse de que el proceso de preparación sea lo más rápido y sencillo

posible. Esto puede ayudar a garantizar que los alimentos se almacenen correctamente y se mantengan a la temperatura adecuada, de modo que se mantengan frescos y seguros para comer hasta que llegue la hora de la comida.

**c) Variedad:**

La variedad y creatividad son métodos efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos, es importante comprender que los seres humanos son criaturas visuales y se sienten atraídos por las presentaciones visualmente atractivas y estéticamente agradables. Al incorporar una variedad de colores, texturas y combinaciones en las presentaciones de alimentos saludables, no solo los hacemos más atractivos visualmente, sino que también creamos una sensación de entusiasmo y anticipación en torno al consumo de estos alimentos.

**d) Idoneidad:**

Al planificar y preparar una lonchera para niños en edad preescolar, es importante tener en cuenta varios factores, como la edad del niño, el nivel de actividad física y el tiempo que estará fuera de casa. Las opciones de bocadillos deben seleccionarse cuidadosamente para garantizar que proporcionen una cantidad adecuada de energía para las necesidades del niño. Por lo general, para los niños en edad preescolar entre las edades de 2 a 5 años, la energía proporcionada por la merienda debe ser de alrededor de 200 kcal. Este requerimiento calórico se puede cumplir incluyendo alimentos nutritivos y saciantes como medio pan con queso, mango en trocitos y jugo de maracuyá. Estos alimentos no solo proporcionan la energía necesaria, sino que también ofrecen algunos nutrientes esenciales que son importantes para el crecimiento y desarrollo del niño.

Para garantizar que la lonchera sea segura e higiénica, es importante que los padres se adhieran a buenas prácticas de higiene durante su preparación y empaque. Antes de armar la lonchera, se recomienda enfáticamente que los padres se laven bien las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos para eliminar cualquier posible transmisión de bacterias o virus dañinos. Este paso es particularmente importante, ya que se sabe que las manos son uno de los principales portadores de gérmenes (39).

Las bebidas que deben contener una lonchera son (40):

Los jugos de frutas pueden ser una opción saludable, ya que brindan vitaminas y nutrientes para apoyar el crecimiento y desarrollo de un niño, es importante asegurarse de que se almacenen adecuadamente para evitar la fermentación y el consiguiente riesgo de molestias o enfermedades gastrointestinales. Sin refrigeración, el jugo de frutas puede echarse a perder rápidamente, lo que lleva al crecimiento de bacterias y levaduras que pueden causar malestar digestivo, náuseas e incluso vómitos.

Además, es importante tener en cuenta que no todos los jugos de frutas son iguales en términos de su valor nutricional. Los jugos recién exprimidos conservan más nutrientes y vitaminas de la fruta que las opciones envasadas o procesadas, que pueden estar cargadas de azúcares añadidos, conservantes y otros ingredientes artificiales. Por lo tanto, al seleccionar jugos de frutas para la lonchera de un niño, es importante elegir opciones frescas, enteras, llenas de nutrientes y libres de aditivos.

Según el Ministerio de Salud (MINSA), es importante asegurar que los alimentos que incluimos en nuestras loncheras diarias sean capaces de brindar la energía necesaria para la actividad física y el rendimiento mental. Por ello, se recomienda que la lonchera contenga alimentos ricos en hidratos de carbono, como pan y cereales, que ayuden a aportar al organismo la energía que necesita para jugar y estudiar. Además de los carbohidratos, también se recomienda incluir alimentos ricos en proteínas, como lácteos, huevos y carnes. Esto se debe a que la proteína es esencial para el crecimiento y el desarrollo, especialmente para los niños que aún se encuentran en sus años de formación. Al incluir alimentos ricos en proteínas en sus almuerzos, los niños pueden ayudar a garantizar que cumplan con los requisitos nutricionales necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos (41).

La lonchera también debe contener una variedad de frutas y verduras, ya que estas son fuentes importantes de vitaminas y minerales que son esenciales para regular y proteger nuestro organismo. Estos tipos de alimentos pueden ayudar a mantener un sistema inmunológico fuerte y ayudar en la salud y el bienestar general. Al incluir una mezcla de frutas y verduras en sus loncheras, los niños pueden asegurarse de obtener los nutrientes necesarios que sus cuerpos necesitan para funcionar de

manera óptima. Las investigaciones han demostrado que una buena nutrición puede tener un impacto positivo en la función cognitiva, el rendimiento académico y el comportamiento. En particular, consumir un desayuno equilibrado y un refrigerio a media mañana puede ayudar a los niños a mantenerse concentrados y con energía durante todo el día. Al incluir tres elementos en una lonchera escolar que proporcionen una combinación de proteínas, carbohidratos y grasas saludables, podemos ayudar a garantizar que los niños obtengan los nutrientes que necesitan para sus clases matutinas (42).

#### **A. Alimentos energéticos**

Para sustentar sus diversas funciones, el organismo humano requiere un suministro constante de energía derivada de fuentes alimenticias. Entre los nutrientes que actúan como fuentes primarias de energía, tanto las grasas como los carbohidratos juegan un papel crucial en el mantenimiento de los procesos fisiológicos del cuerpo y facilitan el movimiento muscular. Las calorías, que representan unidades de energía, están abundantemente presentes en estos alimentos y proporcionan el combustible necesario para que el cuerpo realice diversas actividades físicas como caminar, correr y otras formas de ejercicio. Sin una ingesta adecuada de estos nutrientes ricos en energía, el cuerpo no podría llevar a cabo sus funciones fisiológicas básicas ni realizar las actividades físicas necesarias para mantener un estilo de vida saludable (43).

Dentro de alimentos energéticos encontramos los siguientes:

- **Carbohidratos:**

Son uno de los tres macronutrientes que son esenciales para el cuerpo humano, ya que proporcionan la principal fuente de energía. Estos nutrientes están formados por moléculas de azúcar y se pueden encontrar en una variedad de alimentos como el pan, el arroz, la pasta, las frutas, las verduras y los productos lácteos. Tras el consumo, los carbohidratos se descomponen en glucosa, que el cuerpo utiliza como combustible para impulsar funciones corporales esenciales como la respiración, la digestión y el movimiento. Por lo tanto, una dieta equilibrada está incompleta sin la inclusión de carbohidratos, ya que juegan un papel vital para garantizar que el cuerpo funcione correctamente y se mantenga saludable (44).

- **Grasas:**

Son una fuente de energía increíblemente eficiente para el cuerpo, ya que proporcionan una fuente concentrada de calor y energía que se puede usar cuando se necesita. De hecho, las grasas aportan al organismo 9 calorías por gramo, más del doble de lo que aportan tanto los hidratos de carbono como las proteínas. Las grasas son importantes en nuestro cuerpo porque no solo actúan como aislador protegiéndonos del frío, sino que también son una fuente vital de energía para nuestro organismo. Además de esto, las grasas juegan un papel crucial para ayudar a transportar y absorber las vitaminas liposolubles, a saber, las vitaminas A, D, E y K. También ayudan a incorporar ácidos grasos esenciales, como omega-3 y omega-6, en nuestro cuerpo, que no podemos producir por nuestra cuenta. Cuando se trata de fuentes dietéticas de grasas, se pueden encontrar en una variedad de alimentos como aceites, mantequilla y ciertos tipos de carne y pescado. Para los niños humanos, entre las edades de 3-5 años, generalmente se recomienda consumir entre 1.300 a 1.500 Kcal/día, dependiendo del nivel de actividad física que realicen (45).

## **B. Alimentos constructores**

Los alimentos constructores son nutrientes que proporcionan los componentes básicos para que nuestros cuerpos crezcan, reparen y mantengan tejidos y fluidos. Estos nutrientes son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y son particularmente importantes para el desarrollo de tejidos como músculos, órganos y masa ósea. Las proteínas, que se encuentran tanto en fuentes animales como vegetales, son un componente clave en la construcción de alimentos. Las proteínas se componen de aminoácidos, que son los componentes básicos de los tejidos del cuerpo. Cuando consumimos proteínas, nuestros cuerpos las descomponen en sus aminoácidos individuales, que luego se utilizan para construir y reparar tejido (46).

Dentro de alimentos constructores encontramos:

- **Proteínas:**

Son nutrientes fundamentales para el desarrollo, crecimiento y conservación de los tejidos. Desempeñan un papel crítico en casi todos los procesos metabólicos que ocurren dentro de un organismo. Adicionalmente, destaca la importancia de consumir proteínas de origen animal, por su riqueza en



aminoácidos esenciales. De hecho, las proteínas de origen animal idealmente deberían constituir alrededor del 65 % del requerimiento diario de proteínas para los niños en edad preescolar. Esto se debe a que los aminoácidos esenciales no pueden ser producidos por el cuerpo y deben obtenerse a través de fuentes dietéticas. En general, las proteínas son vitales para muchos aspectos de la salud humana y deben incluirse en una dieta bien balanceada (47).

- **Vitaminas:**

Son fundamentales en el metabolismo del cuerpo, facilitando una variedad de reacciones bioquímicas que son esenciales para mantener una salud óptima. Estos micronutrientes son vitales para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento general de las funciones corporales, incluido el sistema inmunitario, la visión, la salud de los huesos y la salud de la piel. Las frutas y verduras son una excelente fuente de vitaminas, así como de muchos otros nutrientes esenciales. Están repletos de antioxidantes, fibra y minerales, y consumir una dieta rica en estos alimentos ricos en nutrientes puede ayudar a promover la salud y el bienestar en general (48).

- **Fibra dietética:**

La fibra es un tipo de carbohidrato presente en alimentos como cereales integrales, legumbres, verduras, frutas y frutos secos. No puede ser digerida por el cuerpo humano, pero tiene importantes funciones para mantener una buena salud, como regular el sistema digestivo, reducir los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol, y controlar el peso. La ingesta diaria recomendada de fibra es de aproximadamente 25 gramos para adultos, pero esto puede variar. Es importante consumir una variedad de alimentos ricos en fibra para asegurarse de obtener suficiente cantidad de este nutriente (49).

- **Agua:**

Los líquidos son la principal fuente de ingesta de agua tanto para recién nacidos como para adultos, una parte de este nutriente esencial también se puede obtener a través del metabolismo de los alimentos. En el caso de las dietas mixtas, se estima que se obtienen aproximadamente 12 gramos de agua por cada 100 kilocalorías consumidas. Además, en situaciones en las que el cuerpo necesita hidratación, el agua también se puede obtener de fuentes internas, como la liberación de agua de los tejidos corporales (50).

- **Minerales:**

Son necesarios para una variedad de procesos corporales, incluida la formación y el mantenimiento de los huesos, la función muscular e incluso el mantenimiento de un ritmo cardíaco saludable. La leche y el queso son excelentes fuentes de calcio, un mineral fundamental para la salud de los huesos y una gran cantidad de otras funciones corporales. En este grupo de minerales, están incluidos el calcio, el fósforo, el hierro y el magnesio, son esenciales para proteger el cuerpo de las deficiencias y mantener las funciones corporales adecuadas (51).

### **C. Niño Preescolar de 3 a 5 años.**

Es un conjunto de praxis en favor de los niños, que inicia desde la primera infancia hasta el comienzo de la escolaridad, viéndose resultados asertivos en la capacidad de adquisición de conocimientos basados en las experiencias y en cómo actúan en su mundo andante (52).

El fondo de las Naciones Unidad UNICEF) alude a ser una etapa propiamente del infante, desde el rango etario de 3, hasta el inicio de la vida escolar (6 años aproximadamente); en este periodo influye imprescindiblemente la estimulación temprana la cual pueden recibir en las instituciones preescolares juntamente con el grupo familiar, de igual manera el cuidado integral y adecuado es indispensable para su desarrollo (53).

Los niños en edad preescolar experimentan avances significativos en el desarrollo físico, cognitivo y social a medida que adquieren habilidades motoras, desarrollan la capacidad de hablar y comunicarse con los demás, participan en juegos imaginativos y exploran su entorno. Demuestran entusiasmo por aprender, se vuelven más curiosos sobre el mundo que los rodea y practican habilidades de pensamiento crítico. Socialmente, desarrollan relaciones más complejas con los demás, se vuelven más conscientes de las normas sociales y participan en juegos imaginarios con sus compañeros. En general, los años preescolares son cruciales para el crecimiento y desarrollo de un niño, preparándolos para el éxito en la escuela y en la vida (30).

Dentro de las características que presentan son:

- **Fisiológicas:**

Es el período de maduración de un niño, que ocurre en los primeros años de vida, hay un aprendizaje rápido en varias áreas, incluido el lenguaje, el caminar y la socialización, debido a una mayor receptividad en el cerebro. Sin embargo, también hay una desaceleración en el crecimiento y la maduración de las funciones digestivas y metabólicas, lo que resulta en necesidades calóricas relativamente bajas pero un aumento en las necesidades de proteínas para el crecimiento muscular y tisular para facilitar las habilidades físicas.

- **Psicológicas:**

Los bebés y niños pequeños exploran el mundo a través de sus sentidos, usando la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato para recopilar información y dar sentido a su entorno. A medida que se desarrollan y adquieren más experiencias, sus percepciones del mundo se vuelven más complejas, lo que les permite discernir diferencias sutiles y emitir juicios sofisticados. Este crecimiento continuo les ayuda a comprender y navegar su entorno, y a construir una base para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo (15).

- **Alimentación:**

La nutrición en los infantes es importante para el desarrollo fisiológico, compuesto por nutrientes energéticos que necesita el menor, un descuido en la alimentación trae consecuencias en el estado integral como desnutrición, sobrepeso, retraso en el crecimiento, etc. indicadores que trae consigo consecuencias desfavorables (54).

#### **D. Rol de la enfermera en educación para la preparación de loncheras**

El profesional de enfermería juega un papel crucial en la transmisión de conocimientos valiosos a los cuidadores, con el fin de generar cambios positivos en su enfoque hacia la nutrición y la manipulación de alimentos. Esto implica resaltar la importancia de adoptar prácticas higiénicas durante la preparación de comidas nutritivas, lo que en última instancia conduce a mejores resultados de salud y una vida más larga para las personas. El impacto de estos cambios se puede ver en el crecimiento y desarrollo de los niños en edad preescolar y escolar, que prosperan con dietas saludables y se benefician del conocimiento y la experiencia de los profesionales (30).

#### **E. Teorías y Modelos aplicados a la investigación (34).**

El modelo de promoción de la salud creado por Nola Pender en 1995, es un marco teórico que considera factores cognitivos, personales y sociales para influir en la participación de un individuo en comportamientos que promueven la salud. El modelo reconoce que los factores externos, incluidos los factores situacionales, personales e interpersonales, pueden afectar estas percepciones y acciones. El objetivo del modelo de promoción de la salud es comprender mejor cómo se produce la modificación del comportamiento para promover una salud óptima y prevenir enfermedades. A medida que surgen nuevas investigaciones, el modelo se refina y amplía constantemente (55).

### **1.3. Bases conceptuales**

**Madre:** es una mujer biológica o legalmente responsable de uno o más hijos, se ve involucrada en el cuidado y la crianza de sus hijos, atendiendo diariamente sus necesidades físicas, emocionales y de desarrollo. Esto a menudo incluye participar en actividades como alimentar, vestir, bañar y educar a sus hijos, así como brindar apoyo emocional y orientación.

**Niños de 3 a 5 años:** concebida desde la perspectiva piagetiana como la etapa preoperacional, donde se da el desarrollo sus capacidades adquisitivas de valores que permita adaptarse a su entorno; van iniciando la utilización de información siguiendo normas lógicas que aporten en el juicio propio. El infante de esta etapa aún necesita la guía del adulto para lograr afrontar los cambios (56).

**Conocimientos de la madre sobre lonchera saludable:** es la información y comprensión que posee la madre sobre el contenido de una lonchera saludable. Esto incluye el conocimiento sobre el equilibrio apropiado de los alimentos que dan energía, construyen y regulan, así como también cómo preparar una lonchera de una manera que promueva la buena salud y la nutrición.

**Lonchera saludable:** es un recipiente diseñado para contener una selección de alimentos que se eligen cuidadosamente para contribuir a la salud y el bienestar general del niño. Estos alimentos están destinados a proporcionar un equilibrio de nutrientes, incluidos los alimentos que proporcionan energía y los que regulan y construyen el cuerpo (23).

**Alimentos energéticos:** es un componente vital para el mantenimiento de las funciones de un organismo, siendo esencial para el buen funcionamiento del cuerpo permitiendo

que los músculos realicen movimientos y actividades. Los alimentos ricos en calorías son cruciales ya que ayudan a proporcionar la energía necesaria para que el cuerpo lleve a cabo sus diversas funciones fisiológicas (17).

**Alimentos constructores:** las proteínas juegan un papel crucial en la formación y mantenimiento de varios tejidos y fluidos dentro del cuerpo. Estas macromoléculas son esenciales para el crecimiento y reparación de músculos, órganos, huesos y otros tejidos. Actúan como bloques de construcción para las células, brindando la estructura y el soporte necesarios para su función óptima (23).

**Alimentos reguladores:** Este grupo de alimentos cuenta con una gran cantidad de componentes nutricionales cruciales que son esenciales para mantener una dieta sana y equilibrada. Específicamente, este grupo de alimentos es rico en una multitud de vitaminas y minerales, dos categorías de nutrientes muy valiosos que son vitales para mantener la vida y apoyar el bienestar general (22).

## **Capítulo II: Diseño Metodológico**

### **2.1. Diseño de contrastación de hipótesis**

Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, caracterizado por la verificación de hipótesis y análisis de datos a través de resultados estadísticos para explorar el comportamiento de variables específicas (57).

Se empleó un diseño no experimental, debido a la ausencia de manipulación de variables, y fue transversal, ya que las variables se midieron en un único momento. Además, se clasificó como descriptiva, con el objetivo de identificar cómo se comporta la variable en su ambiente (58).

### **2.2. Población y muestra**

#### **Población**

La población estuvo conformada por todas las madres de familia de los niños de entre los 3 y 5 años de edad que asistieron a la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”, durante el año 2023; es decir, la población está conformada por 70 madres de familia.

#### **Muestra**

La muestra de la investigación fue de 70 madres de familia de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión. Así también, se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia.

#### **Criterios de inclusión**

- Madres de 3 a 5 años de edad.
- Madres de preescolares matriculado en la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”.

#### **Criterios de exclusión**

- Madres de familia que no deseen ser partícipes en la investigación.

### **2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales**

#### **Técnica**

Para la investigación se utilizó como técnica el cuestionario, puesto que, se dirige exclusivamente a individuos y ofrece detalles sobre sus creencias, acciones o

percepciones. La encuesta se centra en preguntas preestablecidas en un orden lógico y emplea un sistema de respuesta escalonado (59).

### **Instrumento**

Como instrumento se utilizó un cuestionario, que consiste en una serie de preguntas que se formulan y enumeran en una tabla, junto con posibles respuestas que el encuestado puede elegir. Cada una arroja un resultado único cuando se aplica a una comunidad de individuos (59). Para la investigación se utilizó un cuestionario validado en Perú previamente, en un estudio realizado por Alvarado en 2013 en la Universidad Nacional San Marcos (60). El autor del presente estudio modificó el mismo formulario, el cual luego se utilizó para recolectar datos de todas las madres de niños de 3 a 5 años que asistían a la Institución Educativa Inicial “Mi Pequeño Universo” de la región Chachapoyas en el año 2023.

### **Validez y confiabilidad**

Para garantizar que el instrumento de medición utilizado para evaluar los conocimientos relacionados con la preparación de loncheras en niños preescolares de 3 a 5 años sea preciso y completo, se realizó un proceso de validación. Esto implicó someter el contenido y criterios del instrumento a la evaluación de un grupo de expertos, específicamente siete profesionales de la salud que poseen un alto nivel de conocimiento y experiencia en esta área de estudio en particular. A través de su análisis y retroalimentación, el instrumento fue refinado y validado, asegurando su capacidad para evaluar con precisión el conocimiento en este dominio. Además de esto, la validez de constructo también se estableció mediante la prueba binomial  $z$  de Gauss. Esto ayudó a refinar aún más el instrumento al evaluar su capacidad para medir con precisión. Cada uno de los ítems pasó por un análisis de Pearson, y se obtuvo que cada uno de los ítems fue mayor a 0.2, denotando que el instrumento es válido.

Para evaluar la confiabilidad y consistencia de la herramienta de medición utilizada, Alvarado empleó la fórmula de Kuder-Richardson, que es un método estadístico que se usa para evaluar la confiabilidad interna de una prueba o encuesta. Con base en el análisis realizado con esta fórmula, Alvarado obtuvo una puntuación de 0,74, lo que indica que el instrumento se considera lo suficientemente confiable para ser utilizado para el fin previsto.

## **Recolección de datos**

En primera instancia, se realizó una reunión con los directivos de la institución para explicar los objetivos y procedimientos necesarios para la ejecución del estudio. Acto seguido, se le solicitó a la directora los números de teléfono de las madres que habían inscrito a sus hijos de preescolar en el mes de marzo de 2023.

El estudio implicó administrar un cuestionario a una muestra seleccionada de la institución educativa, y para ello, utilizamos métodos de comunicación remota como Zoom y llamadas telefónicas.

Se estableció un marco de tiempo de 25 minutos para garantizar que cada madre tuviera suficiente tiempo para completar el cuestionario en su totalidad, sin sentirse apurado o presionado.

Durante la prueba, los investigadores estuvieron presentes para resolver las posibles dudas que pudieran haber surgido, aclarando así las dudas y asegurando la correcta ejecución de la prueba.

Luego de recolectados los datos, la información fue organizada en un formato tabular para simplificar su representación y facilitar su posterior análisis. Esto implicó estructurar los datos de manera lógica, agrupar puntos de datos similares y crear categorías y subcategorías apropiadas.

### **2.4. Método de procesamiento de la información**

Los datos obtenidos del instrumento se clasificaron inicialmente de forma manual, utilizando el programa Excel para desarrollar una matriz que proporcionó un marco estructurado para los datos. Esto permitió un análisis más sencillo y un enfoque más organizado para identificar patrones y tendencias en los datos.

Una vez que los datos se clasificaron manualmente, se importaron al programa de software estadístico SPSS versión 24, que está diseñado específicamente para el análisis de datos. Luego, los datos se procesaron, se organizaron en tablas de frecuencia, porcentajes y gráficos que ayudaron a ilustrar los patrones y las relaciones dentro de los datos. Esto proporcionó una imagen más completa de los datos, lo que facilitó la comprensión e identificación de información clave.

### **2.5. Principios éticos**



La investigación científica implica seguir lineamientos éticos que enfatizan la responsabilidad y la integridad. El incumplimiento de estas pautas podría llevar a que un estudio sea considerado como omisión, negligencia o plagio, lo que en última instancia suprimiría la confiabilidad del estudio; por ello, es de suma importancia respetar la autoría de los autores citando correctamente sus trabajos. La Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo ha establecido conductas éticas a seguir por parte de los analistas en relación con las normas de citación. Es crucial adherirse a estas pautas para mantener la credibilidad y confiabilidad de la investigación.

Así también, se siguió los siguientes principios (61):

**Principio de respeto de la dignidad humana:** En el que las madres de los niños preescolares decidirán por voluntad propia participar del estudio, previo conocimiento del mismo, brindándoles buen trato en todo momento.

**Principio de autonomía y responsabilidad personal:** La investigación se desarrollará con el consentimiento previo, libre, expreso e informado de las madres de los preescolares, basado en información adecuada.

**Principio de beneficencia y ausencia de daño:** Solo se considerará información recaudada mediante el cuestionario, por lo cual se tendrá especial cuidado en la formulación de las preguntas evitando causar daño psicológico en los participantes.

**Principio de igualdad, justicia y equidad:** Mostrando equidad en todos los participantes en cuanto a trato y respeto.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

De acuerdo al objetivo específico general sobre: Determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” – Chachapoyas, 2019. Se han presentado los siguientes resultados:

**Tabla 1**

*Nivel de conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	27	38,6	38,6	38,6
Medio	6	8,6	8,6	47,1
Alto	37	52,9	52,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

*Fuente.* Elaboración propia

En la tabla 1 se puede apreciar que el 53% de las madres tienen un conocimiento alto sobre la preparación; seguidamente el 39% se encuentran en un nivel bajo y finalmente el 9% se encuentra en un nivel medio, de los cual se puede precisar que se tiene un adecuado indicador de conocimiento para que las madres puedan ejercer la preparación de loncheras que sean saludables para los niños.

Con respecto a las dimensiones que conforman a la variable, se tienen las siguientes:

**Tabla 2**

*Nivel de la dimensión Conocimiento de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	30	42,9	42,9	42,9
Medio	3	4,3	4,3	47,1
Alto	37	52,9	52,9	100,0
Total	70	100,0	100,0	

*Fuente.* Elaboración propia

La tabla 2 indica que más de la mitad de los participantes (52.9%) tienen un alto nivel de conocimiento sobre cómo preparar loncheras saludables para niños de 3 a 5 años, sugiriendo una conciencia significativa o acceso a la información sobre nutrición infantil adecuada

dentro de esta población. Sin embargo, casi la misma cantidad de encuestados (42.9%) posee un conocimiento bajo, señalando que aún hay una proporción considerable de la población que podría beneficiarse de intervenciones educativas adicionales en esta área. El pequeño porcentaje (4.3%) con un nivel de conocimiento medio podría indicar un grupo de transición que, con el apoyo adecuado, podría alcanzar un nivel alto de conocimiento.

**Tabla 3**

*Nivel de la dimensión Preparación de loncheras saludables*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	9	12,9	12,9	12,9
Medio	35	50,0	50,0	62,9
Alto	26	37,1	37,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

*Fuente.* Elaboración propia

La Tabla 3 revela la autoevaluación de las madres sobre su habilidad para preparar loncheras saludables, clasificando a 9 personas (12.9% del total) en un nivel bajo, lo cual indica que este segmento ve limitaciones significativas en su capacidad. La mayoría, con 35 personas (50%), se sitúa en un nivel medio, lo que sugiere conocimientos básicos, pero con margen de mejora y una falta de plena confianza en sus habilidades. Mientras tanto, 26 personas (37.1%) se consideran altamente capacitadas, demostrando una sólida competencia en la preparación de alimentos saludables para niños; mostrando una conciencia general sobre la importancia de la nutrición infantil y resalta tanto la confianza como las áreas de oportunidad para mejorar las prácticas de alimentación saludable entre las madres encuestadas.

Como parte de los objetivos específicos, se plantea identificar nivel de conocimientos de madres sobre preparación de loncheras saludables según grado de instrucción en niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” - Chachapoyas - 2019. Se presenta la siguiente tabla:

**Tabla 4**

*Nivel de conocimientos según grado de instrucción*

			Nivel de conocimientos			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Grado de instrucción	Primaria incompleta	f	0	1	0	1
		%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	Secundaria completa	f	8	0	12	20

	%	40,0%	0,0%	60,0%	100,0%
Secundaria incompleta	f	0	0	1	1
	%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Superior universitario completo	f	8	1	11	20
	%	40,0%	5,0%	55,0%	100,0%
Superior universitario incompleto	f	0	0	8	8
	%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Técnico completo	f	8	4	5	17
	%	47,1%	23,5%	29,4%	100,0%
Técnico incompleto	f	3	0	0	3
	%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Total	f	27	6	37	70
	%	38,6%	8,6%	52,9%	100,0%

Fuente. Elaboración propia

La Tabla 4 muestra el nivel de conocimiento de las madres sobre preparación de loncheras saludables según grado de instrucción. El 100% de las madres con primaria incompleta (1 madre) presenta un nivel medio de conocimiento. En madres con secundaria completa, el 40% tiene un conocimiento bajo y el 60% alto. El único caso de secundaria incompleta tiene conocimiento alto. En el grupo de superior universitario completo, el 40% de madres tiene conocimiento bajo, 5% medio y 55% alto. Todas las madres con superior universitario incompleto (8 casos) presentan nivel alto. De las madres con estudios técnicos completos, 47.1% tiene conocimiento bajo, 23.5% medio y 29.4% alto. Finalmente, el total de madres (3) con estudios técnicos incompletos muestra nivel bajo.

Continuando con los objetivos específicos se identifica los datos sociodemográficos de la población de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”- Chachapoyas - 2019.

**Tabla 5**

*Edad de las madres que tienen conocimientos sobre la preparación de las loncheras*

			Nivel de conocimiento			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Edad	18 - 22 años	f	0	0	4	4
		%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	23 - 27 años	f	0	0	15	15
		%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	28 - 32 años	f	19	0	0	19
		%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	33 - 37 años	f	0	0	17	17

	%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
38 a más	f	8	6	1	15
	%	53,3%	40,0%	6,7%	100,0%
Total	f	27	6	37	70
	%	38,6%	8,6%	52,9%	100,0%

*Fuente.* Elaboración propia

La Tabla 5 muestra la edad de las madres que tienen conocimientos sobre la preparación de las loncheras de acuerdo a los niveles de conocimiento bajo, medio y alto. El 100% de madres entre 18-22 años (4 casos) y entre 23-27 años (15 casos) presentan nivel alto de conocimiento. Por otro lado, el 100% de madres entre 28-32 años (19 casos) muestran nivel bajo. Asimismo, el 100% de madres entre 33-37 años (17 casos) tienen conocimiento alto. Finalmente, en el grupo etario de 38 años a más, el 53.3% de madres (8 casos) tiene nivel bajo, el 40% (6 casos) nivel medio y el 6.7% (1 caso) nivel alto. Esto es relevante debido a que se demuestra que la necesidad de esfuerzos educativos enfocados y adaptados a cada grupo etario para impulsar prácticas de alimentación saludable en la preparación de loncheras.

**Tabla 6**

*Conocimiento de las madres para la preparación de loncheras de acuerdo al estado civil.*

			Nivel de conocimiento			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Estado civil	Casada	f	17	3	4	24
		%	70,8%	12,5%	16,7%	100,0%
	Conviviente	f	10	1	17	28
		%	35,7%	3,6%	60,7%	100,0%
	Divorciada	f	0	2	0	2
		%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	Soltera	f	0	0	16	16
		%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	Total	f	27	6	37	70
		%	38,6%	8,6%	52,9%	100,0%

*Fuente.* Elaboración propia

En la tabla 6 se expone el conocimiento de las madres para la preparación de loncheras de acuerdo a su estado civil. Entre las madres casadas, el 70.8% presentan un nivel bajo de conocimiento sobre la preparación de loncheras. Por otro lado, 3 madres casadas que corresponden al 12.5% del total tienen nivel medio de conocimiento, y 4 madres casadas (equivalente al 16.7%) evidencian un nivel alto. En cuanto a las madres con estado civil de conviviente, el 35.7% tienen un nivel bajo de conocimiento, el 3.6% presenta un

conocimiento de nivel medio, y el 60.7% muestra un nivel alto de conocimiento sobre preparación de loncheras. Las madres divorciadas, que suman 2 casos, tienen conocimientos de nivel medio sobre el tema en discusión. Además, las 16 madres solteras que equivale al 100% de este grupo, presentan nivel alto de conocimiento sobre la preparación adecuada de loncheras saludables. Esto propone que, independientemente del estado civil, puede haber diferentes grados de interés o acceso a la información sobre nutrición infantil, siendo las madres solteras las que parecen estar más informadas o dedicadas a la preparación de loncheras saludables para sus hijos.

**Tabla 7**

*Conocimiento de las madres para la preparación de loncheras según su ocupación*

			Nivel de conocimiento			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Ocupación	Ama de casa	f	13	1	14	28
		%	46,4%	3,6%	50,0%	100,0%
	Estudiante	f	0	0	8	8
		%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	Otros	f	14	5	15	34
		%	41,2%	14,7%	44,1%	100,0%
	Total	f	27	6	37	70
		%	38,6%	8,6%	52,9%	100,0%

*Fuente.* Elaboración propia

En la tabla 7 se exponen los resultados sobre el conocimiento en la preparación de loncheras considerando su ocupación. Entre las amas de casa, el 50% presenta conocimiento alto, 46.4% bajo y solo 3.6% medio; mientras que, entre las madres estudiantes (8) en su totalidad (100%) evidencian un nivel alto de conocimientos. Entre las madres clasificadas bajo la categoría “otros”, el 41.2% tiene conocimientos bajos, madres estudiantes (8) en su totalidad (100%) evidencian nivel alto.

**Tabla 8**

*Conocimiento de las madres para la preparación de loncheras según el número de hijos*

			Nivel de conocimiento			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Número de hijos	1	f	0	0	26	26
		%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	2	f	22	0	8	30
		%	73,3%	0,0%	26,7%	100,0%
	3	f	3	6	3	12
		%				

	%	25,0%	50,0%	25,0%	100,0%
	f	2	0	0	2
4	%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	f	27	6	37	70
Total	%	38,6%	8,6%	52,9%	100,0%

*Fuente.* Elaboración propia

En la tabla 8, se presentan los resultados del nivel de conocimientos según el número de hijos. Entre las madres con un hijo, la totalidad (100%) presenta un nivel alto de conocimiento sobre la preparación adecuada de loncheras saludables; mientras que, de las madres con dos hijos (30), el 73.3% tiene conocimiento bajo y solo el 26.7% conocimiento alto. Respecto a las madres con tres hijos, el 25% evidencia nivel bajo, 50% nivel medio y 25% nivel alto. Y, entre las madres con 4 hijos, el 100% se ubica en la categoría de conocimiento bajo.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En la investigación se realizó el procesamiento de los datos que fueron obtenidos a través de las encuestas a las madres de familia con el propósito de saber el nivel de conocimiento sobre la importancia de efectuar una preparación saludable de las loncheras de los menores niños, de las cuales se obtuvieron estadísticas que a continuación serán discutidas.

De acuerdo con el objetivo general sobre determinar los niveles de conocimiento en las madres para efectuar una eficiente preparación de las loncheras a los niños entre las edades de 3 a 5 años de un colegio, se obtuvo que el 53% de las madres tenían un conocimiento alto para la preparación de las loncheras con alimentos saludables, el 39% se encontraba en un promedio bajo y el 9% estaba en un nivel medio entre todos los encuestados. Estos resultados son similares a los encontrados por Ipiál (16) en Ecuador, donde solo el 49.21% tenía un nivel alto. Sin embargo, es similar a los hallazgos de Becerra et al. (17) en Venezuela, donde un 95% de las madres mostró un nivel medio, indicando un contraste significativo con nuestro resultado que presenta un conocimiento mayoritariamente alto. También se asemejan más a los encontrados por Yupanqui (20) en Lima, donde un 60% tenía un nivel bajo de conocimiento, mostrando una mejora notable en nuestro estudio con más de la mitad de las madres teniendo un conocimiento alto. La variabilidad en los niveles de conocimiento entre diferentes estudios y contextos subraya la influencia de factores culturales, económicos y de accesibilidad a la educación nutricional. El hecho de que más de la mitad de las madres en el estudio actual posean un conocimiento alto es indicativo de avances positivos en la promoción de hábitos de vida saludables. Sin embargo, el 39% con conocimiento bajo resalta la necesidad continua de reforzar las intervenciones educativas y de salud pública para alcanzar a aquellos grupos aún vulnerables a prácticas alimenticias inadecuadas. Esto señala una tendencia positiva hacia un mayor conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en comparación con varios antecedentes, sugiriendo una evolución en la conciencia y la información disponible para las madres sobre nutrición infantil.

En relación al objetivo específico, en la identificación de los niveles de conocimientos de las madres para la preparación de las loncheras saludables de acuerdo al grado de instrucción se obtuvieron los siguientes resultados: el 52.9% de las madres encuestadas tiene un alto nivel de conocimiento al respecto, mientras que el 38.6% tiene un nivel bajo y sólo el 8.6% se ubica en la categoría media. Entre las madres con primaria incompleta (1 caso), tiene un nivel medio de conocimientos; mientras que, entre las madres con secundaria completa, el 60% tiene un nivel de conocimientos alto, y el 40% un nivel de conocimientos bajos; en caso



de las madres con secundaria incompleta (1 caso), esta posee un nivel de conocimientos altos; en tanto que, las madres con formación superior universitario completo, en su mayoría (55%), tienen un nivel alto de conocimientos, en un 40% un nivel bajo y en 5% un nivel medio. Por su parte, entre las madres con superior universitario incompleto (8 casos), el 100% tiene conocimientos altos; entre las madres con formación técnica completa el 47.1% tiene conocimientos de nivel bajo, y solo en un 29.4% conocimientos de nivel alto. Por último, entre las madres con formación técnica incompleta, el 100% (tres casos) tienen formación técnica incompleta.

Estos datos se contrastan con los de Delgado (23) donde su mostró que el 4.9% pertenecen a un nivel bajo de madres con primaria completa, con respecto a primaria incompleta el 9.8% de madres presentó un nivel bajo; por otro lado el 26.8% presenta un nivel bajo y el 9.8% un rango medio en relación con secundaria incompleta, pero si hablamos de las madres con secundaria completa las cifras cambian ya que solo el 7.35 presentan un rango bajo, el 12.2% medio y el 2.4 rango alto; grados superiores oscilaron cifras donde solo el 2.4% muestran rangos bajos, 19.5% medio y 4.9% altos. Con respecto a Ayala (18), cuyos resultados en Huancayo mostraban un predominio de conocimiento medio, el estudio actual destaca por evidenciar un mayor porcentaje de madres con conocimiento elevado, sugiriendo una mejora en la percepción y manejo de la nutrición infantil. En contraste con Rojas y Riveros (19) en Pisco, donde se encontró un nivel medio de conocimiento, los resultados de esta investigación subrayan un incremento en el conocimiento nutricional, potencialmente reflejando intervenciones educativas más efectivas. La mejora en el nivel de conocimiento entre las madres con diversos grados de instrucción, particularmente entre aquellas con educación secundaria completa y superior universitaria incompleta, subraya la importancia de las intervenciones educativas adaptadas al contexto de cada grupo. Estas diferencias podrían estar influenciadas por el entorno socioeconómico, la disponibilidad de recursos educativos y la eficacia de los programas de salud pública dirigidos a promover prácticas de alimentación saludable. Esto destaca la importancia y el impacto de las intervenciones educativas en la mejora de las prácticas alimenticias saludables, además de subrayar la necesidad de seguir adaptando y mejorando los programas de educación nutricional para alcanzar a todas las madres, independientemente de su contexto o nivel educativo.

En el último objetivo específico que busca la identificación de los datos sociodemográficos de la población de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”- Chachapoyas – 2019, en relación a la

edad se identificó: 19 de las encuestadas tienen entre 28 y 32 años, 17 entre 33 y 37 años, 15 de 38 a más, 15 de 23 a 27 años, y 4 entre 18 a 22 años. En cuanto al estado civil, se aprecia que 24 de las mujeres son casadas, y de ellas, en su mayoría, el 70.8% tiene un nivel de conocimientos bajos; 28 son convivientes, de las cuales el 60.7% (17) tienen un nivel de conocimientos alto; 2 son divorciadas y las 2 tienen un nivel de conocimientos medios, y 16 son solteras, teniendo el 100% de ellas un nivel alto de conocimientos. En relación a la ocupación, 28 de las encuestadas son amas de casa, y el 50% de ellas (14) tienen un nivel de conocimientos altos, mientras que, de las que son estudiantes (8 casos), en su totalidad tienen conocimientos altos, y de las agrupadas en otros (34 casos), el 44.1% (15 casos) tienen un nivel de conocimientos altos. Y, respecto al número de hijos, en su mayoría, las encuestadas (30 casos) tienen dos hijos, y de ellas el 73.3% (22 casos) tienen un nivel de conocimientos bajos. En contraste con Pezo (22), en sus porcentajes el 50% de su muestra su grupo etario son entre 20 a 29, el 27% de 30 a 39 años y el 23% de 40 a más, con respecto al estado civil las madres el 57% son convivientes, el 17% casadas y el 13% separadas al igual que el 13% solteras; en ocupación el 80% fueron amas de casa, el 10% negociantes independientes y el 10% empleadas del hogar; el número de hijos, la mayoría solo tienen dos hijos (40%), el 27% más de tres hijos, el 23% un solo hijo y el 10% tres hijos. Quispe (21) también tomó en cuenta los datos sociodemográficos en sus resultados, donde el 70,6% de madres se encontraban entre 22 a 30 años, el 29.4% entre 31 a 36; sobre el grado de instrucción, el 55.9% tiene secundaria completa, el 26.5% primaria y el 17.6% estudios superiores. Por otro lado, el estado civil, las féminas el 55.9% son convivientes, el 20.6% casadas, el 11.8% solteras y el 5.9% separadas; en ocupación, el porcentaje mayor (44.1%) tienen un trabajo fijo, el 35.3% son independientes y el 20.6% amas de casa. Yupanqui (20) 38.6% de madres tienen 2 hijos, el 35.7% 1 hijos, el 15.7% tres hijos, el 7.1% 4 hijos y solo el 2.9% más de 4 hijos. Estas diferencias demográficas subrayan la influencia del contexto socioeconómico y cultural en el conocimiento sobre la alimentación infantil saludable. La correlación entre el estado civil soltero y un alto nivel de conocimiento en el estudio actual sugiere que las madres solteras, posiblemente más jóvenes y con menos responsabilidades familiares, tienen más tiempo o recursos para informarse sobre nutrición. Además, la tendencia de madres con educación superior incompleta a tener un conocimiento alto podría indicar un acceso más fácil a la información sobre salud o una mayor capacidad crítica para evaluar la calidad nutricional de los alimentos. La variabilidad en el número de hijos y su relación con el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables destaca cómo las responsabilidades parentales pueden afectar la disponibilidad de tiempo y recursos para dedicar a la educación nutricional.

## CONCLUSIONES

1. Como parte de las conclusiones, se llegó a determinar que los niveles de conocimientos de las madres para efectuar una adecuada preparación en las loncheras saludables para los niños de 3 a 5 años, estaban un 52.9% en nivel alto, 38.57% su promedio fue bajo y 9% en medio, indicando que las cuidadoras poseían un adecuado entendimiento sobre los alimentos que deben ser incluidos en las loncheras de sus hijos, por ende, se debe continuar fomentando los conocimientos entre las madres.
2. Se determinó que el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables según grado de instrucción fue el siguiente: El 100% de madres con primaria incompleta tuvo nivel medio; en secundaria completa el 40% tuvo conocimiento bajo y 60% alto; la única madre con secundaria incompleta tuvo nivel alto; en superior universitario completo 40% tuvo conocimiento bajo, 5% medio y 55% alto; las madres (100%) con superior universitario incompleto evidenciaron nivel alto, y las madres con estudios técnicos completos en un 47.1% tuvo conocimientos bajos, en un 23.5% medios y en un 29.4% altos.
3. Se identificó los datos sociodemográficos de las madres encuestadas, donde el 100% de las madres entre 18-22 y 23-27 años tenían conocimiento alto. En relación al estado civil, el 70.8% de las casadas evidenciaron conocimiento bajo y el 60.7% de las convivientes conocimiento alto. Las 2 madres divorciadas tuvieron nivel medio y el 100% de las solteras (16 casos) nivel alto. Respecto a la ocupación, el 50% de las amas de casa presentaron nivel alto al igual que el 100% de las estudiantes (8 casos). Finalmente, por número de hijos, el 100% con un hijo tuvo conocimiento alto versus el 73.3% con dos hijos que evidenció nivel bajo.

## **RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda que las madres de familia puedan continuar mejorando sus indicadores de conocimientos sobre la preparación de las loncheras saludables a sus menores hijos y los promedios que están en medio y bajo puedan llegar a tener un nivel alto para beneficio de todos los niños del centro educativo, para lo cual necesitan de la ayuda de los especialistas que puedan aportar a dicho propósito mostrándoles los valores nutricionales sobre los principales alimentos que conforman las loncheras.
2. Se plantea que los responsables de la institución educativa puedan coordinar capacitaciones con las enfermeras pediátricas para que brinden una instrucción de calidad a las madres de familia sobre el poder preparar loncheras nutritivas y saludables para los menores de edad y contribuir en su salud.
3. Se recomienda que las madres de familia puedan implementar entre sus prácticas alimenticias los procesos del cuidado y bienestar de los niños a través de la preparación de las loncheras nutritivas, cumpliendo con la inocuidad de los alimentos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Davis J, Oaks B, Engle R. The Double Burden of Malnutrition: A Systematic Review of Operational Definitions. *Current Developments in Nutrition*. 2020;4(9):1-14.
2. Zhang N, Ma G. Interpretation of WHO Guideline: Assessing and Managing Children at Primary Health-care Facilities to Prevent overweight and Obesity in the Context of the Double Burden of Malnutrition. *Global Health Journal*. 2018;2(2):1-13.
3. Govender I, Rangiah S, Kaswa R, Nzaumvila D. Malnutrition in children under the age of 5 years in a primary health care setting. *S Afr Fam Pract* (2004). 2021;63(1):e5337.
4. World Health Organization. Fact sheets - Malnutrition [Internet]. 2021 [citado 27 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
5. Nathan N, Janssen L, Sutherland R, Hodder R, Evans C, Booth D, et al. The effectiveness of lunchbox interventions on improving the foods and beverages packed and consumed by children at centre-based care or school: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2019;16(38):1-15.
6. Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel L, Story M, et al. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*. 2018;13(3):e0194555.
7. Lalchandani N, Poirier B, Crabb S, Miller C, Hume C. School lunchboxes as an opportunity for health and environmental considerations: a scoping review. *Health Promotion International*. 2023;38(1):1-13.
8. Johnson B, Bell L, Zarnowiecki D, Rangan A, Golley R. Contribution of Discretionary Foods and Drinks to Australian Children's Intake of Energy, Saturated Fat, Added Sugars and Salt. *Children*. 2017;4(12):1-14.
9. Lucas P, Patterson E, Sacks G, Billich N, Evans C. Preschool and School Meal Policies: An Overview of What We Know about Regulation, Implementation, and Impact on Diet in the UK, Sweden, and Australia. *Nutrients*. 2017;9(736):1-20.
10. Pond N, Finch M, Sutherland R, Wolfenden L, Nathan N, Kingsland M, et al. Cluster randomised controlled trial of an m-health intervention in centre-based childcare services to reduce the packing of discretionary foods in children's lunchboxes: study protocol for the 'SWAP IT Childcare' trial. *BMJ Open*. 2019;9(5):e026829.
11. Moyano D, Rodríguez E, Perovic N. An analysis of policy interventions regarding school lunch programs and their role in the healthy nutrition of children in Córdoba, Argentina. *Salud Colectiva*. 2021;16(1):e2636.
12. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI. 2022 [citado 28 de septiembre de 2023]. Desnutrición crónica afectó al 13,1% de menores de cinco años disminuyendo en 1,3 puntos porcentuales en el último año. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-117-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022-14397/>

13. Tarqui C, Alvarez D. Prevalence of healthy lunchboxes in Peruvian elementary schoolchildren. *Revista de Salud Pública*. 2018;20(3):319-25.
14. Instituto Nacional de Salud. Estado Nutricional de Niños y Gestantes que acceden a Establecimientos de Salud [Internet]. Ministerio de Salud; 2019 [citado 28 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2019/informe\\_g erencial\\_sien\\_his\\_2019.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2019/informe_g erencial_sien_his_2019.pdf)
15. UNICEF. unicef.org.pe. 2019 [citado 28 de septiembre de 2023]. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo de transformación. Disponible en: <https://unicef.org.pe/hazte-socio/>
16. Ipial E. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021 [Internet] [Tesis de Maestría]. Universidad Técnica del Norte; 2021 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>
17. Becerra K, Russián O, Lopez R. Asociación entre nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares de Caracas 2015. CIMEL [Internet]. 2018 [citado 29 de septiembre de 2023];23(2). Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Karina-Becerra/publication/330006400\\_Asociacion\\_entre\\_nivel\\_de\\_conocimiento\\_y\\_practicas\\_de\\_progenitores\\_sobre\\_alimentacion\\_infantil\\_y\\_el\\_estado\\_nutricional\\_de\\_preescolares\\_Caracas\\_2015/links/5ccd6e2f299bf14d95765942/Asociacion-entre-nivel-de-conocimiento-y-practicas-de-progenitores-sobre-alimentacion-infantil-y-el-estado-nutricional-de-preescolares-Caracas-2015.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Karina-Becerra/publication/330006400_Asociacion_entre_nivel_de_conocimiento_y_practicas_de_progenitores_sobre_alimentacion_infantil_y_el_estado_nutricional_de_preescolares_Caracas_2015/links/5ccd6e2f299bf14d95765942/Asociacion-entre-nivel-de-conocimiento-y-practicas-de-progenitores-sobre-alimentacion-infantil-y-el-estado-nutricional-de-preescolares-Caracas-2015.pdf)
18. Ayala M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en un I.E.I. Pública-2019. [Internet] [Tesis de Segunda Especialidad]. Universidad Peruana Los Andes; 2020 [citado 28 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Rojas S, Riveros Y. Nivel de conocimiento acerca de la lonchera saludable de las madres del colegio inicial 182 - Pisco, Ica 2019 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica; 2021 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/990>
20. Yupanqui L. Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Ricardo Palma; 2020 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3592/TEZZ-T030\\_75309284\\_T%20%20%20YUPANQUI%20SOLIS%20LESLIE%20SHARON.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3592/TEZZ-T030_75309284_T%20%20%20YUPANQUI%20SOLIS%20LESLIE%20SHARON.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Quispe C. Conocimeinto sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del PRONOEI Estrellita Feliz Puente Piedra, 2018. [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo; 2018 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en:

- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe\\_TCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe_TCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Pezo M. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una Institución de Educación Inicial. Octubre 2018. [Internet] [Tesis de Segunda Especialidad]. Universidad San Juan Bautista; 2018 [citado 28 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2310/T-SEAINA-Melita%20Pezo%20Melendez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  23. Delgado N. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, Institución Educativa Inicial N° 053 Señor de los Milagros, Chachapoyas, 2016 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2017 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/1246>
  24. Bolisani E, Bratianu C. The Elusive Definition of Knowledge. En: Knowledge Management and Organizational Learning [Internet]. Primera Edición. 2018 [citado 27 de junio de 2023]. p. 1-22. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/318235014\\_The\\_Elusive\\_Definition\\_of\\_Knowledge](https://www.researchgate.net/publication/318235014_The_Elusive_Definition_of_Knowledge)
  25. Lin X. Review of Knowledge and Knowledge Management Research. American Journal of Industrial and Business Management. 2019;9(9):1753-60.
  26. Eckhardt M, Urhahne D, Harms U. Instructional Support for Intuitive Knowledge Acquisition When Learning with an Ecological Computer Simulation. Education Sciences. 2018;8(3):1-21.
  27. van Ruiten J. Sharing and Hiding Religious Knowledge in the Book of Jubilees. En: Popovic M, Roig L, Wilde C, editores. Compartir y ocultar conocimientos religiosos [Internet]. Berlín urgencias -: De Gruyter; 2018 [citado 29 de septiembre de 2023]. p. 72 EP - 84. (Judaísmo, Cristianismo e Islam – Tensión, Transmisión, Transformación). Disponible en: <https://research.rug.nl/en/publications/sharing-and-hiding-religious-knowledge-in-the-book-of-jubilees>
  28. Hanlon A. Empirical Knowledge in the Eighteenth-Century Novel: Beyond Realism [Internet]. Cambridge University Press; 2022 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/elements/empirical-knowledge-in-the-eighteenthcentury-novel/768DB77514F099811BD755D65E7D4FC3>
  29. Gaukroger S, editor. Knowledge in Modern Philosophy [Internet]. Great Britain: Bloomsbury; 2018 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://philpapers.org/rec/GAUKIM>
  30. Beck S, Mahdad M, Beukel K, Poetz M. The Value of Scientific Knowledge Dissemination for Scientists—A Value Capture Perspective. Publications. 2023;7(3):1-23.
  31. Organización Mundial de la Salud. Alimentación del lactante y del niño pequeño [Internet]. 2021 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

32. O'Brien K, Yoo S, Kim Y, Cho Y, Salahuddin N. The Good Mothering Expectations Scale: An International Instrument Development Study. *The Counseling Psychologist*. 2020;48(2):162-90.
33. Faircloth C. When equal partners become unequal parents: couple relationships and intensive parenting culture. *Families, Relationships and Societies*. 2021;10(2):231-48.
34. Instituto Nacional de Salud. INS presentó las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia [Internet]. 2019 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>
35. Instituto Nacional de Salud. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia [Internet]. 2022 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>
36. Hansen T, Toit E, Van R, Lategan P. Breakfast and lunchboxes provided to foundation phase learners: do caregivers' knowledge and attitude reflect their practices? *South African Journal of Clinical Nutrition*. 2022;35(2):51-8.
37. Blanco T. Alimentación y nutrición. Fundamentos y nuevos criterios [Capítulo 1] [Internet]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC); 2011 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/347351>
38. Chunga C. Efectividad de una intervención educativa sobre prepatración de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial. N° 1447 Saan José- La Unión, Marzo-Abril.2017 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Piura; 2017 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
39. Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de la niña y el niño [Internet]. Gobierno del Perú; 2006 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://www.mef.gob.pe/contenidos/trans\\_econ/segui\\_acci/documentos/RM292\\_2006.pdf](https://www.mef.gob.pe/contenidos/trans_econ/segui_acci/documentos/RM292_2006.pdf)
40. Barrera M. Nivel de conocimiento de los padres de familia sobre el valor nutricional de las loncheras en la dieta alimenticia de los niños de 4 años [Internet] [Tesis de Licenciatura]. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo; 2023 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/6195>
41. Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable [Internet]. 2015 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y%20refrigerios/refrigerio-escolar>
42. Ministerio de Salud. Loncheras escolares deben tener tres componentes para ser saludables [Internet]. 2019 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en:



<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras-escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables>

43. Salmoral G, Yan X. Food-energy-water nexus: A life cycle analysis on virtual water and embodied energy in food consumption in the Tamar catchment, UK. *Resources, Conservation and Recycling*. 2018;133(1):320-30.
44. Holesh J, Aslam S, Martin A. Physiology, Carbohydrates [Internet]. StatPearls; 2023 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/>
45. Astrup A, Magkos F, Bier D, Brenna J, de Oliveira M, Hill J, et al. Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*. 2020;76(7):844-57.
46. Assunção R, Alvito P, Brazão R, Carmona P, Fernandes P, Jakobsen L, et al. Building capacity in risk-benefit assessment of foods: Lessons learned from the RB4EU project. *Trends in Food Science & Technology*. 2019;91(1):541-8.
47. Carbone J, Pasiakos S. Dietary Protein and Muscle Mass: Translating Science to Application and Health Benefit. *Nutrients*. 2019;11(5):1-13.
48. Djordjevic B, Milenkovic J, Stojanovic D, Velickov A, Djindjic B, Jevtovic T. Vitamins, microelements and the immune system: current standpoint in the fight against coronavirus disease 2019. *Br J Nutr*. 2022;128(11):2131-46.
49. Williams B, Mikkelsen D, Flanagan B, Gidley M. «Dietary fibre»: moving beyond the «soluble/insoluble» classification for monogastric nutrition, with an emphasis on humans and pigs. *J Anim Sci Biotechnol*. 2019;10(45):1-12.
50. Li P, Wu J. Drinking Water Quality and Public Health. *Expo Health*. 2019;11(2):73-9.
51. Weyh C, Krüger K, Peeling P, Castell L. The Role of Minerals in the Optimal Functioning of the Immune System. *Nutrients*. 2022;14(3):1-15.
52. Oñate. Lúdica como factor potenciador de la creatividad en los niños de Educación Preescolar. *CIENCIAMATRIA*. 6(1):210-36.
53. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF]. La primera infancia importa para cada niño [Internet]. EE.UU: UNICEF; 2017 sep. Disponible en: [https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La\\_primera\\_infancia\\_importa\\_para\\_cada\\_nino\\_UNICEF.pdf](https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf)
54. Tarazona. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Anales de la Facultad de Medicina*. octubre de 2021;82(4):269-74.
55. Herrera, Machado, Tierra, Coro, Remache. El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. *Revista Eugenio Espejo*. abril de 2022;16(1):98-111.

56. Guitiérrez. La edad de las operaciones formales de Jean Piaget y el rendimiento académico en matemáticas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 13 de agosto de 2021;5(4):5864-82.
57. Hernández R, Mendoza CP. Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Mc Graw Hill educación; 2018 [citado 2 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
58. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. 5.<sup>a</sup> ed. Bogotá - Colombia: Ediciones de la U; 2018.
59. Arias J. Técnicas e instrumentos de investigación científica [Internet]. Primera Edición. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.; 2020 [citado 28 de junio de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2238>
60. Alvarado J. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo, 2012 [Internet] [Tesis de Especialidad]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013 [citado 4 de abril de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/12878>
61. American Psychological Association. Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta [Internet]. Universidad de Buenos Aires; 2010 [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)

## ANEXOS

### ANEXO N° 01: SOLICITUD DE PERMISO PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD NACIONAL

“PEDRO RUIZ GALLO”

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESPECIALIDAD ENFERMERÍA PEDIÁTRICA



---

**“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”**

**Sra.**

**Mabely Zumaeta Rojas**

**Directora de la Institución Educativa Inicial “Mi pequeño Universo”**

**Presente. -**

**ASUNTO: Solicito autorización para aplicar encuesta**

Es grato dirigirme a usted para saludarla y a la misma vez informarle que estoy realizando la segunda especialidad de Enfermería Pediátrica en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque, y para ello estoy realizando una investigación titulada **“NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE MADRES SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MI PEQUEÑO UNIVERSO” – CHACHAPOYAS – 2019”**. Por lo que necesito aplicar un cuestionario a las madres de niños de 3 a 5 años que asisten a esta institución educativa que usted dirige.

Por tal motivo solicito su autorización para aplicar el instrumento que se llevara a cabo en el mes de marzo del 2023.

Agradeciendo la atención que brinde al presente

**Atentamente**

---

**Edith Silva Chávez.**

**DNI N° 45258450**

Adj: Instrumento

## ANEXO N° 02: CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL  
“PEDRO RUIZ GALLO”  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
ESPECIALIDAD ENFERMERÍA PEDIÁTRICA



---

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, declaro que deseo participar de la investigación titulada: **“NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE MADRES SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MI PEQUEÑO UNIVERSO” CHACHAPOYAS, 2019**, cuyo objetivo: Determinar el nivel de conocimientos en madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” Chachapoyas, 2019.

Declaro, aún, que fui informada respecto a los siguientes aspectos:

1. Mi participación será espontánea y que concuerdo con la utilización de los datos de mi encuesta para los fines de la investigación y publicación.
2. La información obtenida será tratada bajo absoluto sigilo y anonimato y fielmente relatadas por las investigadoras.
3. Que en cualquier momento podré desistir de participar en la investigación, no sufriendo ningún tipo de sanción o prejuicio en consecuencia del acto de la resistencia o por mis opiniones dadas.
4. Que el investigador estará disponible para cualquier aclaración que sea necesaria respecto al asunto abordado, durante la realización de la misma.

Chachapoyas, 2023.

---

Firma de la colaboradora de la investigación

---

Firma del investigador

DNI:

Dirección

## ANEXO N° 03: INSTRUMENTO



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
“PEDRO RUIZ GALLO”  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
ESPECIALIDAD ENFERMERÍA PEDIÁTRICA**



**NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE MADRES SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS  
SALUDABLES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS, INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MI PEQUEÑO  
UNIVERSO” CHACHAPOYAS, 2019.**

### INSTRUMENTO: ENCUESTA

Estimada madre de familia, a continuación, se le solicita su valiosa colaboración a través de sus respuestas sinceras y veraces, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial. Le agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

#### Instrucciones

A continuación, se le presenta una serie de preguntas. Marcar con una (X) la respuesta que usted considere o crea que es la correcta

<b>I. DATOS GENERALES</b>		
<b>1. Edad</b>	<b>2. Estado Civil</b>	<b>3. Grado de Instrucción</b>
a) 18 - 22 años b) 23 – 27 años c) 28 – 32 años d) 33 – 37 años e) 38 a más	a) Soltero b) Casado c) Conviviente d) Divorciado	a) Primaria Completa b) Primaria Incompleta c) Secundaria Completa d) Secundaria Incompleta e) Superior Técnico Completa f) Superior Técnico Incompleta g) Superior Universitario Completo h) Superior Universitario Incompleto
<b>4. Ocupación</b>	<b>5. Número de hijos</b>	
a) Ama de casa b) Estudiante c) otros	a) 1 hijo b) 2 hijos c) 3 hijos d) 4 a más hijos	

## **II. CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES**

- 1. La lonchera escolar es importante porque:**
  - a) Funciona como reemplazante del desayuno
  - b) Satisface las energías perdidas del niño
  - c) Previene enfermedades
  
- 2. Una lonchera saludable está compuesta generalmente por:**
  - a) Sandwich, una fruta y un refresco
  - b) Papas fritas, gaseosa, galletas
  - c) Pan, chocolate, jugos
  
- 3. Los alimentos energéticos son mayormente de origen:**
  - a) Vegetal
  - b) Animal
  - c) Mineral
  
- 4. La función que cumplen los alimentos como cereales, tubérculos, aceites se caracteriza porque:**
  - a) Aportan energía
  - b) Favorece la digestión
  - c) Mantiene el hierro en sangre
  
- 5. El exceso de aporte energético/calorías se almacena en el organismo como:**
  - a) Grasa
  - b) Fibra
  - c) Vitaminas
  
- 6. Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son:**
  - a) Cereales, menestras, tubérculos
  - b) Carnes, lácteos, huevos
  - c) Frutas y verduras
  
- 7. Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:**
  - a) Diario

- b) Interdiario
  - c) Nunca
- 8. Los alimentos que contienen más grasas están dados por:**
- a) Mantequilla, aceite
  - b) Papa, yuca
  - c) Arroz, quinua
- 9. Las proteínas (menstras, carnes, leche, huevo, etc.) son necesarias para:**
- a) El crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos
  - b) Para dar energía al organismo
  - c) Favorecer la absorción del hierro
- 10. Las proteínas (menstras, carnes, huevo, queso) son de origen:**
- a) Animal y vegetal
  - b) Mineral y animal
  - c) Vegetal y mineral
- 11. Cuantas veces a la semana debe llevar alimentos que contenga proteína en la lonchera:**
- a) Diario
  - b) Interdiario
  - c) Nunca
- 12. Los alimentos que contienen proteínas son:**
- a) Carne, menstras
  - b) Frutas, verduras
  - c) Cereales, tubérculos
- 13. Las vitaminas tienen como función:**
- a) Regular el funcionamiento del organismo
  - b) Brindar energía al organismo
  - c) Aportar más hierro al organismo
- 14. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:**
- a) Jugo envasado
  - b) Refresco natural
  - c) Gaseosa



**15. Los alimentos que contienen hierro y que debe ser considerado en la lonchera saludable son:**

- a) Pan, galletas
- b) Leche y yogurt
- c) Huevo sancochado e hígado

**16. Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:**

- a) Una vez
- b) Dos veces
- c) Más de dos veces

**17. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:**

- a) Manzana
- b) Queso
- c) Papa

### **III. PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES**

**18. ¿En qué momento de la preparación se lava las manos?**

- a) No me lavo
- b) Durante la preparación de la lonchera.
- c) Después de preparar la lonchera
- d) Antes de preparar la lonchera

**19. En qué tipo de recipiente le envía la lonchera de su hijo (a):**

- a) Bolsa de papel
- b) Envase de vidrio
- c) Envase de acero inoxidable
- d) Envase de plástico

**20. ¿Qué utiliza en el lavado de las frutas y las verduras que prepara en la lonchera de su hijo(a)?**

- a) Agua y unas gotas de lejía
- b) Agua hervida    c) Agua del caño
- c) No lavo.

**21. ¿Cuánto tiempo se lava usted las manos antes de coger los alimentos para preparar la lonchera de su hijo?**

- a) Me lavo 30 segundos
- b) Me lavo 20 segundos
- c) Me lavo 10 segundos
- d) Me lavo 5 segundos.

**22. ¿Qué ejemplo de lonchera tiene que llevar su niño (a) al colegio?:**

- a) Pan con tortilla de verduras, mandarina, refresco de cebada
- b) Refresco de naranja +manzana
- c) Papitas fritas + huevo frito+ galleta
- d) Leche + pan con huevo + chocolate
- e) Gaseosa +galleta + chizito

**GRACIAS POR SU APOYO**

## REPORTE TURNITIN

Nivel de conocimientos de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño Universo” – Chachapoyas, 2019”

### INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	19%	8%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://pilotfeasibilitystudies.biomedcentral.com">pilotfeasibilitystudies.biomedcentral.com</a> Fuente de Internet	<1 %
2	Submitted to usmp Trabajo del estudiante	<1 %
3	<a href="http://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a> Fuente de Internet	<1 %
4	Submitted to Manchester Metropolitan University Trabajo del estudiante	<1 %
5	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1 %
6	<a href="http://dugi-doc.udg.edu">dugi-doc.udg.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
7	<a href="http://ivh.ku.dk">ivh.ku.dk</a> Fuente de Internet	<1 %
8	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	<1 %

  
Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

9	Submitted to University of Auckland Trabajo del estudiante	<1 %
10	coreanizada.com Fuente de Internet	<1 %
11	ro.ecu.edu.au Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to University of Aberdeen Trabajo del estudiante	<1 %
13	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
14	Claudine Van De Venter, Cécile Konn, Monica Doherty, Renée Purdy. "The Role of Minerals in COVID-19: An Umbrella Review", CAND Journal, 2023 Publicación	<1 %
15	orbit.dtu.dk Fuente de Internet	<1 %
16	systematicreviewsjournal.biomedcentral.com Fuente de Internet	<1 %
17	fdocuments.es Fuente de Internet	<1 %
18	html.rhhz.net Fuente de Internet	<1 %
19	ije.ut.ac.ir Fuente de Internet	<1 %

Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

20	Submitted to National & Kapodistrian University of Athens Trabajo del estudiante	<1 %
21	docs.google.com Fuente de Internet	<1 %
22	Nadia Lingiardi, Ezequiel Godoy, Ileana Arriola, María Soledad Cabreriso et al. "Novel nutritionally improved snacks for school-aged children: formulation, characterization and acceptability", Nutrition & Food Science, 2022 Publicación	<1 %
23	cupdf.com Fuente de Internet	<1 %
24	research.rug.nl Fuente de Internet	<1 %
25	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to University Of Tasmania Trabajo del estudiante	<1 %
28	dspace.ucacue.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Tecsup Trabajo del estudiante	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI: 16433580

30	<a href="http://www.cormillot.com.ar">www.cormillot.com.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
31	<a href="http://rraae.cedia.edu.ec">rraae.cedia.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
32	<a href="http://0-www-mdpi-com.brum.beds.ac.uk">0-www-mdpi-com.brum.beds.ac.uk</a> Fuente de Internet	<1 %
33	<a href="http://addi.ehu.es">addi.ehu.es</a> Fuente de Internet	<1 %
34	<a href="http://phd.lib.uni-corvinus.hu">phd.lib.uni-corvinus.hu</a> Fuente de Internet	<1 %
35	<a href="http://de.slideshare.net">de.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
36	<a href="http://diariovoces.com.pe">diariovoces.com.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
37	<a href="http://incyt.upse.edu.ec">incyt.upse.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
38	"Design for Tomorrow—Volume 2", Springer Science and Business Media LLC, 2021 Publicación	<1 %
39	<a href="https://4f22e335-6e65-4be6-9737-75e52cded894.filesusr.com">4f22e335-6e65-4be6-9737-75e52cded894.filesusr.com</a> Fuente de Internet	<1 %
40	Submitted to Universidad Tecnológica de Honduras Trabajo del estudiante	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI: 16433580

41	<a href="https://sciforum.net">sciforum.net</a> Fuente de Internet	<1 %
42	<a href="https://www.ajol.info">www.ajol.info</a> Fuente de Internet	<1 %
43	<a href="https://www.globalscientificjournal.com">www.globalscientificjournal.com</a> Fuente de Internet	<1 %
44	Lilian Korir, Marian Rizov, Eric Ruto. "Diet diversity, malnutrition and health: Evidence from Kenya", Journal of Agricultural Economics, 2022 Publicación	<1 %
45	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	<1 %
46	<a href="https://lakalafya.com">lakalafya.com</a> Fuente de Internet	<1 %
47	<a href="https://repositorio.uti.edu.ec">repositorio.uti.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
48	<a href="https://www.hipro.be">www.hipro.be</a> Fuente de Internet	<1 %
49	Juan Baraybar-Huambo, Juan Gutiérrez-Cárdenas. "Chapter 19 SCUT Sampling and Classification Algorithms to Identify Levels of Child Malnutrition", Springer Science and Business Media LLC, 2020 Publicación	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

50	Submitted to Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo Trabajo del estudiante	<1 %
51	revistacientifica.upap.edu.py Fuente de Internet	<1 %
52	biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
53	noticierodiario.com Fuente de Internet	<1 %
54	openaccess.city.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
55	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
56	www.recimundo.com Fuente de Internet	<1 %
57	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
58	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
59	Submitted to Universidad Peruana Union Trabajo del estudiante	<1 %
60	Submitted to Universidad Técnica de Machala Trabajo del estudiante	<1 %
61	americaspg.com	



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI: 16433580



	Fuente de Internet	<1 %
62	<a href="http://cienciamatriarevista.org.ve">cienciamatriarevista.org.ve</a> Fuente de Internet	<1 %
63	Submitted to espam Trabajo del estudiante	<1 %
64	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
65	<a href="http://revmedicaelectronica.sld.cu">revmedicaelectronica.sld.cu</a> Fuente de Internet	<1 %
66	<a href="http://www.colibri.udelar.edu.uy">www.colibri.udelar.edu.uy</a> Fuente de Internet	<1 %
67	<a href="http://www.familiafutura.com">www.familiafutura.com</a> Fuente de Internet	<1 %
68	<a href="http://index-f.com">index-f.com</a> Fuente de Internet	<1 %
69	<a href="http://journalofethics.ama-assn.org">journalofethics.ama-assn.org</a> Fuente de Internet	<1 %
70	<a href="http://siis.unmsm.edu.pe">siis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
71	<a href="http://repositorio.epneumann.edu.pe">repositorio.epneumann.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
72	Submitted to tarapoto Trabajo del estudiante	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

73	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
74	Submitted to Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Trabajo del estudiante	<1 %
75	www.lavanguardia.com Fuente de Internet	<1 %
76	Elena Blanco, Laura Otero García. "Perceived facilitating and hindering factors to exclusive breastfeeding among Latin American immigrant women living in Colmenar Viejo (Community of Madrid, Spain)", Health & Social Care in the Community, 2021 Publicación	<1 %
77	benanneyim.com Fuente de Internet	<1 %
78	http://200.23.8.5/inegi/contenidos/espanol/prensa/com Fuente de Internet	<1 %
79	www.ops-oms.org Fuente de Internet	<1 %
80	www.vitdripcenter.com Fuente de Internet	<1 %
81	Submitted to Intercollege Trabajo del estudiante	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

82	<a href="http://calyoung.4j.lane.edu">calyoung.4j.lane.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
83	<a href="http://co.pinterest.com">co.pinterest.com</a> Fuente de Internet	<1 %
84	<a href="http://eprints.ucm.es">eprints.ucm.es</a> Fuente de Internet	<1 %
85	<a href="http://maclearinghouse.com">maclearinghouse.com</a> Fuente de Internet	<1 %
86	<a href="http://mapageweb.umontreal.ca">mapageweb.umontreal.ca</a> Fuente de Internet	<1 %
87	<a href="http://psicumex.unison.mx">psicumex.unison.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
88	<a href="http://raco.cat">raco.cat</a> Fuente de Internet	<1 %
89	<a href="http://revistas.untrm.edu.pe">revistas.untrm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
90	<a href="http://www.aldineisd.org">www.aldineisd.org</a> Fuente de Internet	<1 %
91	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Fuente de Internet	<1 %
92	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 14 (1998)", Brill, 2001 Publicación	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

93	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
94	Elizabeth A. Reynoso-Sánchez, Sonia Hermoza Del Pozo. "Factores asociados a los conocimientos sobre lactancia materna exclusiva en puérperas de un hospital peruano", Revista Peruana de Medicina Integrativa, 2022 Publicación	<1 %
95	es.personalinjurydoctorgroup.com Fuente de Internet	<1 %
96	medicinaylaboratorio.com Fuente de Internet	<1 %
97	pdfs.semanticscholar.org Fuente de Internet	<1 %
98	reddemusicacatolica.com Fuente de Internet	<1 %
99	repositorio.essalud.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
100	repositorio.ulima.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
101	revistas.unla.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
102	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI: 16433580

103	<a href="http://www-ni.laprensa.com.ni">www-ni.laprensa.com.ni</a> Fuente de Internet	<1 %
104	<a href="http://www.cird.org.py">www.cird.org.py</a> Fuente de Internet	<1 %
105	<a href="http://www.msdmanuals.com">www.msdmanuals.com</a> Fuente de Internet	<1 %
106	<a href="http://www.nestle.es">www.nestle.es</a> Fuente de Internet	<1 %
107	<a href="http://www.omnicon.es">www.omnicon.es</a> Fuente de Internet	<1 %
108	<a href="http://www.vet-uy.com">www.vet-uy.com</a> Fuente de Internet	<1 %
109	"Educação em Saúde: desafios e práticas contemporâneas em pesquisa", Editora Científica Digital, 2023 Publicación	<1 %
110	Janaina Sánchez García. "Desarrollo y caracterización de nuevas harinas de lenteja y quinoa fermentadas con <i>Pleurotus ostreatus</i> ", Universitat Politecnica de Valencia, 2023 Publicación	<1 %
111	Manuelitha Bances Castro, Maydu Cantaro Ugaz, Brigitte Villafuerte Pardu, Ivan Iraola-Real. "Chapter 4 Parents Participation at the Initial Level in Virtual Education: A Case Study	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

# in a Peruvian School", Springer Science and Business Media LLC, 2023

Publicación

112	<a href="https://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1 %
113	<a href="https://bebesyembarazos.com">bebesyembarazos.com</a> Fuente de Internet	<1 %
114	<a href="https://edithfernandez.blogspot.com">edithfernandez.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
115	<a href="https://fitpeople.com">fitpeople.com</a> Fuente de Internet	<1 %
116	<a href="https://headstart.uams.edu">headstart.uams.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
117	<a href="https://luftbilder-mueller.de">luftbilder-mueller.de</a> Fuente de Internet	<1 %
118	<a href="https://repositorio.lamolina.edu.pe">repositorio.lamolina.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
119	<a href="https://repositorio.uleam.edu.ec">repositorio.uleam.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
120	<a href="https://repositorio.utc.edu.ec">repositorio.utc.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
121	<a href="https://repository.unab.edu.co">repository.unab.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
122	Submitted to ueb Trabajo del estudiante	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI: 16433580

123	wakefieldjames.com Fuente de Internet	<1 %
124	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
125	www.anam.gob.pa Fuente de Internet	<1 %
126	www.cop.org.pe Fuente de Internet	<1 %
127	"Summaries", World's Poultry Science Journal, 2019 Publicación	<1 %
128	Jorge Luis Vélez-Páez, Santiago Xavier Aguayo-Moscoso, Christian Castro-Bustamante, Mario Montalvo-Villagómez et al. "Biomarkers as predictors of mortality in critically ill obese patients with COVID-19 at high altitude", BMC Pulmonary Medicine, 2023 Publicación	<1 %
129	Relmu Gedda-Muñoz, Álvaro Fuentes Campos, Alfonso Valenzuela Sakuda, Iván Retamal Torres et al. "Factors Associated with Anxiety, Depression, and Stress Levels in High School Students", European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 2023 Publicación	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI: 16433580

130	<a href="http://brokaw.sd308.org">brokaw.sd308.org</a> Fuente de Internet	<1 %
131	<a href="http://chrzest966.pl">chrzest966.pl</a> Fuente de Internet	<1 %
132	<a href="http://cybertesis.uni.edu.pe">cybertesis.uni.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
133	<a href="http://datos.ucv.edu.pe">datos.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
134	<a href="http://denisgroupesg.com">denisgroupesg.com</a> Fuente de Internet	<1 %
135	<a href="http://doctorcasado.blogspot.com">doctorcasado.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
136	<a href="http://ecosur.repositorioinstitucional.mx">ecosur.repositorioinstitucional.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
137	<a href="http://elsenderotalladoenpiedra.blogspot.com">elsenderotalladoenpiedra.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
138	<a href="http://es.first5la.org">es.first5la.org</a> Fuente de Internet	<1 %
139	<a href="http://fitnessyejercicio.blogspot.com">fitnessyejercicio.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
140	<a href="http://fonoaudiologia.net">fonoaudiologia.net</a> Fuente de Internet	<1 %
141	<a href="http://gidcarb.blog.ups.edu.ec">gidcarb.blog.ups.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580



142	<a href="http://jalayo.blogspot.com">jalayo.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
143	<a href="http://lainperu.com">lainperu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
144	<a href="http://mx.prohealth.com">mx.prohealth.com</a> Fuente de Internet	<1 %
145	<a href="http://polodelconocimiento.com">polodelconocimiento.com</a> Fuente de Internet	<1 %
146	<a href="http://publicaciones.ucatolica.edu.co">publicaciones.ucatolica.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
147	<a href="http://repositorio.uco.edu.co">repositorio.uco.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
148	<a href="http://repositorio.unan.edu.ni">repositorio.unan.edu.ni</a> Fuente de Internet	<1 %
149	<a href="http://revistas.unal.edu.co">revistas.unal.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
150	<a href="http://saber.ula.ve">saber.ula.ve</a> Fuente de Internet	<1 %
151	<a href="http://tiendaonline.lineaysalud.com">tiendaonline.lineaysalud.com</a> Fuente de Internet	<1 %
152	<a href="http://www.consumer.es">www.consumer.es</a> Fuente de Internet	<1 %
153	<a href="http://www.hba.org">www.hba.org</a> Fuente de Internet	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

154	<a href="http://www.helpfreely.org">www.helpfreely.org</a> Fuente de Internet	<1 %
155	<a href="http://www.kriyayogalahiri.com">www.kriyayogalahiri.com</a> Fuente de Internet	<1 %
156	<a href="http://www.mipediatra.com.mx">www.mipediatra.com.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
157	<a href="http://www.novarevista.com">www.novarevista.com</a> Fuente de Internet	<1 %
158	<a href="http://www.revcitecal.iiia.edu.cu">www.revcitecal.iiia.edu.cu</a> Fuente de Internet	<1 %
159	<a href="http://www.theibfr.com">www.theibfr.com</a> Fuente de Internet	<1 %
160	<a href="http://www.yucatan.com.mx">www.yucatan.com.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
161	<a href="http://www.yumpu.com">www.yumpu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
162	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 23 (2007)", Brill, 2012 Publicación	<1 %
163	Freddy Franco-Morales, Enrique Correa- Molina, Michèle Venet, Santiago Perez- Bedoya. " The relationship between attitudes towards and knowledge of sexual diversity / ", Cultura y Educación, 2016	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI: 16433580

164	Submitted to London School of Commerce Trabajo del estudiante	<1 %
165	Molina Castro, Juan David. "Mecanismos para la inversion y remuneracion de la transmision de energia electrica", Pontificia Universidad Catolica de Chile (Chile), 2021 Publicación	<1 %
166	WALSH PERU S.A. INGENIEROS Y CIENTIFICOS CONSULTORES. "PMA del Proyecto Conversión a Ciclo Combinado de la Central Termoeléctrica Chilca 1-IGA0001399", R.D. N° 123-2010-MEM/AEE, 2021 Publicación	<1 %
167	app.overton.io Fuente de Internet	<1 %
168	beaglenauta.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
169	bolivia.com Fuente de Internet	<1 %
170	budotoledo.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
171	bvs.insp.mx Fuente de Internet	<1 %
172	civ.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580

173	<a href="http://diariocorreo.pe">diariocorreo.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
174	<a href="http://ebusca.uv.mx">ebusca.uv.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
175	<a href="http://mail.revista-agroproductividad.org">mail.revista-agroproductividad.org</a> Fuente de Internet	<1 %
176	<a href="http://mejorconsalud.as.com">mejorconsalud.as.com</a> Fuente de Internet	<1 %
177	<a href="http://repisalud.isciii.es">repisalud.isciii.es</a> Fuente de Internet	<1 %
178	<a href="http://repositorio.pucesa.edu.ec">repositorio.pucesa.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
179	<a href="http://repositorio.unh.edu.pe">repositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
180	<a href="http://revista.acho.info">revista.acho.info</a> Fuente de Internet	<1 %
181	<a href="http://search.bvsalud.org">search.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1 %
182	<a href="http://www.buzzfeed.com">www.buzzfeed.com</a> Fuente de Internet	<1 %
183	<a href="http://www.cities-lyon.org">www.cities-lyon.org</a> Fuente de Internet	<1 %
184	<a href="http://www.edx.org">www.edx.org</a> Fuente de Internet	<1 %



Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla  
Asesora  
ORCID 0000-0002-5080-6374  
DNI:16433580



Recibo digital

“Nivel de conocimientos de madres sobre  
preparación de loncheras saludables de niños de 3  
a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño  
Universo” – Chachapoyas, 2019”

*por Edith Silva Chávez*

**Fecha de entrega:** 29-ene-2024 02:27p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2281432333

**Nombre del archivo:** INFORME\_FINAL\_EDITH\_SILVA\_CHAVEZ\_4.docx (335.74K)

**Total de palabras:** 14032

**Total de caracteres:** 77736

Dra. Efigenia Rosalia Santa Cruz Revilla

Asesora

ORCID 0000-0002-5080-6374

DNI:16433580

