



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE
LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS)
DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES
EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. WILMER QUISPE HUANCA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

JULIACA – PERÚ


2024





UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE
LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS)
DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES
EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024


TESIS PRESENTADA POR:
Bach. WILMER QUISPE HUANCA
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

SEGUNDO MIEMBRO : 
Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO

ASESOR DE TESIS : 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA - P07

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 1749-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 23 diciembre del 2024

Vistos: El Expediente N° 2024-CU-18459 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado **CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024**

CONSIDERANDO

Que es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** del (la) bachiller: **QUISPE HUANCA WILMER**; habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- * **Presidente** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**

- * **Asesor(a)** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : **JUEVES 26 DE DICIEMBRE DEL 2024**
HORA : **16:00 HORAS**
LOCAL : **Auditorio de la Facultad**

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería, la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2024(1)

**RESOLUCIÓN DECANAL N°1503-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 22 de noviembre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 137-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 19 de noviembre del egresado (a) **QUISPE HUANCA WILMER** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024** conducente para optar el título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA**

CONSIDERANDO

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**
- 2do. Miembro** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**

- * **Asesor (a)** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Estando la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **QUISPE HUANCA WILMER** para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** Con la Tesis Titulado: **CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024**

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, Enfermería secretaria Académica, Archivo.

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 090-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 31 de enero del 2024

VISTOS:

El Informe N° 0011-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la propuesta de Investigación de fecha 19 de enero de la E.P. Enfermería, folio 000009;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado(a): **QUISPE HUANCA WILMER** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA;**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- * **Presidente** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * **1er. Miembro** : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 023-2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

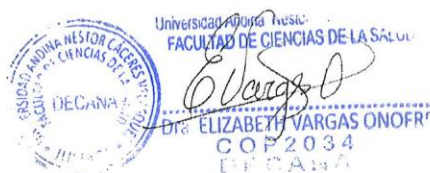
ARTICULO PRIMERO. - APROBAR, la PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado(a) **QUISPE HUANCA WILMER** para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN ENFERMERÍA** titulado: **CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024**

La propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO. - RECONOCER, como **ASESOR(A)** de la PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**.

ARTICULO TERCERO. - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de enfermería quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaria Académica, Archivo.



CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	9%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad de San Martin de Porres Trabajo del estudiante	1%



Metadatos Complementarios

Título de la Tesis	
CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	WILMER QUISPE HUANCA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73645603
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-7614-0222
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02449475
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7619-9592
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01309221

Datos de investigación	
Línea de investigación	Salud Pública – P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú Departamento: Puno Provincia: Lampa Distrito: Pucara Edificio: Centro de Salud Pucara Coordenadas: Latitud: -15.04738 Longitud: -70.36709 URL Maps https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1-I1JKec3VpvXSKvOZt8nhGQ9vk0vUY&usp=sharing</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Enero 2024 – Diciembre 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	<p>Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p> <p>Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05</p>

UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CERES VELASQUEZ
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 DIRECCION
 UNIDADES DE INVESTIGACION
 JULIACA - PERU

[Firma]
 Dra. María Amparo del Pilar Chambi Calacora
 DIRECTORA
 UNIDAD DE INVESTIGACION



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo WILMER QUISPE HUANCA, identificado con DNI Nro. 73645603, en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional**
- Programa de Segunda Especialidad,**
- Programa de Maestría o Doctorado**

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación, Trabajo Académico denominada:

CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

Asesorado por: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 27 de MARZO del 2025

Firma del Asesor (obligatoria)

Firma del Estudiante (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A Dios quien es mi guía espiritual y mi fortaleza primordial.

A mis padres que han sido mi gran fuente de apoyo siempre durante mis estudios universitarios dedico este trabajo por su amor y dedicación.



AGRADECIMIENTO

A mis docentes de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez porque durante estos 5 años me han brindado una infinidad de conocimientos para mi formación profesional.

A mi asesora que me ha brindado su apoyo y sus conocimientos en este proceso de investigación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
- Problema general	4
- Problemas específicos	4
1.2. JUSTIFICACIÓN	5
- Justificación teórica	5
- Justificación practica	5
- Justificación metodológica	5
1.3. OBJETIVOS	6
- Objetivo general	6
- Objetivos específicos.....	6
1.4. HIPÓTESIS	7



- Hipótesis general.....	7
- Hipótesis específicas.....	7
1.5. VARIABLES	7
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	9
- A nivel internacional	9
- Antecedentes nacionales	11
- A nivel regional y local.....	19
2.2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.3. MARCO CONCEPTUAL	31

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	33
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	34
3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	35
- Técnicas:	35
- Instrumentos:.....	35
3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.....	36
3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	37



3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO 37

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS 39

CONCLUSIONES 68

RECOMENDACIONES 70

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 72

A N E X O S 77

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE BASE DE DATOS..... 78

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA..... 80

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO 83

ANEXO 4: INSTRUMENTO 84

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO 94

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN..... 98



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable y su influencia en la preparación de los alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024.	40
Tabla 2.	Conocimiento Sobre beneficio lonchera saludable y su influencia en la preparación de los alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024	43
Tabla 3.	Explorando la importancia de las loncheras saludables y su efecto en cómo las mamás de niños de 3 a 5 años preparan comidas para los controles en el Centro de Salud Pucara 2024.	46
Tabla 4.	Explorando cómo los alimentos ricos en energía cambian los hábitos culinarios de las mamás con niños de 3 a 5 años que acuden a sus controles en el Centro de Salud Pucara 2024	49
Tabla 5.	Cómo las mamás de niños de 3 a 5 años que acuden a sus controles en el Centro de Salud Pucara 2024 conocen los grupos de alimentos y cómo esto cambia su forma de preparar las comidas.	53
Tabla 6.	Conocimiento del grupo de alimentos reguladores y su influencia en la preparación de los alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024	56



Tabla 7.	Estudian cómo las mamás de niños de 3 a 5 años limpian los alimentos y cómo cambia su forma de cocinar cuando acuden al Centro de Salud Pucara 2024 para sus controles.....	59
Tabla 8.	Cómo piensan las mamás con niños de 3 a 5 años sobre el almacenamiento de alimentos y cómo afecta la preparación de las comidas cuando visitan el Centro de Salud Pucara 2024 para sus controles.....	62
Tabla 9.	Ideas de cocina para mamás con niños de 3 a 5 años a controles en el Centro de Salud Pucara 2024.....	65



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable y su influencia en la preparación de los alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024 41

Figura 2. Conocimiento sobre beneficio lonchera saludable y su influencia en la preparación de los alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024 44

Figura 3. Explorando la importancia de las loncheras saludables y su efecto en cómo las mamás de niños de 3 a 5 años preparan comidas para los controles en el Centro de Salud Pucara 2024. 47

Figura 4. Explorando cómo los alimentos ricos en energía cambian los hábitos culinarios de las mamás con niños de 3 a 5 años que acuden a sus controles en el Centro de Salud Pucara 2024. 50

Figura 5. Cómo las mamás de niños de 3 a 5 años que acuden a sus controles en el Centro de Salud Pucara 2024 conocen los grupos de alimentos y cómo esto cambia su forma de preparar las comidas. 54

Figura 6. Conocimiento del grupo de alimentos reguladores y su influencia en la preparación de los alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024 57



Figura 7.	Estudian cómo las mamás de niños de 3 a 5 años limpian los alimentos y cómo cambia su forma de cocinar cuando acuden al Centro de Salud Pucara 2024 para sus controles.	60
Figura 8.	Cómo piensan las mamás con niños de 3 a 5 años sobre el almacenamiento de alimentos y cómo afecta la preparación de las comidas cuando visitan el Centro de Salud Pucara 2024 para sus controles.....	63
Figura 9.	Ideas de cocina para mamás con niños de 3 a 5 años a controles en el Centro de Salud Pucara 2024.....	66



RESUMEN

La investigación tuvo como **objetivo**: Analizar los conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024. **Metodología**: El diseño es no experimental, tipo básico nivel explicativo causal, con un enfoque cuantitativo, con una población de 60 madres de niños entre 3 a 5 años, se utilizó 2 instrumentos por una parte el cuestionario cuyo autor es Espinoza, María; y una guía de observación cuyo autor es Núñez, A. **Resultados**: Entre las madres de niños de tres a cinco años de edad, los siguientes son los indicadores de conocimiento sobre generalidades que impactan en la producción de una lonchera nutritiva y cómo se preparan: Alrededor del setenta por ciento de las personas tienen una comprensión sólida de la idea de una lonchera saludable (P:0.000), referente al beneficio e importancia sobre lonchera saludable el conocimiento es bueno en un 73,3% respectivamente (P:0.000). Más de la mitad de las madres, aproximadamente el 53,3 %, conocen los alimentos que aportan energía al cuerpo (P: 0,000). El 38,3 % de las madres entiende los alimentos que ayudan al crecimiento corporal, lo que no está nada mal (P: 0,000). Referente a los indicadores del conocimiento sobre almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años son: El conocimiento sobre la higiene es bueno en un 85,0% (P:0.000) y el conocimiento sobre el almacenamiento de alimentos es bueno en un 41,7% (P:0.000). **Conclusión**: Las madres que saben mucho de salud preparan mejores loncheras para sus hijos de 3 a 5 años. Ellas suelen acudir al Centro de Salud Pucara 2024. Si un análisis arroja un número inferior a 0,05, significa que lo que pensábamos que era correcto es cierto.

Palabras clave: Conocimientos, lonchera saludable, pre escolares



ABSTRACT

The **objective** of the research was: To analyze the knowledge and its influence on the preparation of a healthy lunch box in mothers of children aged 3 to 5 years who attend controls at the Pucara 2024 Health Center. **Methodology:** The design is non-experimental, basic type, causal explanatory level, with a quantitative approach, with a population of 60 mothers of children between 3 and 5 years old, two instruments were used, on the one hand, the questionnaire whose author is Espinoza, María; and an observation guide whose author is Nunez, A. **Results:** Among mothers of children aged three to five years, the following are the indicators of knowledge on generalities that impact the production of a nutritious lunch box and how to prepare them: About seventy percent of people have a solid understanding of the idea of a healthy lunch box (P0.000), regarding the benefit and importance of healthy lunch box the knowledge is good at 73.3% respectively (P:0.000). More than half of mothers, about 53.3%, know about foods that provide energy to the body (P: 0.000). 38.3% of mothers understand foods that help body growth, which is not bad at all (P: 0.000). Regarding the indicators of knowledge about food storage that influence the preparation of healthy lunch boxes in mothers of children aged 3 to 5 years are: Knowledge about hygiene is good in 85.0% (P: 0.000) and knowledge about food storage is good in 41.7% (P: 0.000). **Conclusion:** Mothers who know a lot about health make better lunch boxes for their kids aged 3 to 5. They often go to the Pucara 2024 Health Center. If a test shows a number below 0.05, it means what we thought was correct is true.

Keywords: Knowledge, healthy lunch box, pre schoolers



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las mamás no reciben consejos sobre cómo preparar las loncheras, lo que está causando un problema. Cada vez más niños, especialmente los más pequeños, enferman. Por lo tanto, los niños necesitan loncheras llenas de cosas que les den energía y vitaminas. Realmente necesitan estas cosas para crecer de manera saludable. En 2018, la Organización Mundial de la Salud señaló que 32 millones de niños tenían problemas de peso. Esto significa que cada vez más niños menores de 5 años están engordando. Este problema ha aumentado especialmente en África, donde el número de niños afectados aumentó de cuatro millones a nueve millones. (1)

Cada vez más niños de 5 a 9 años en Perú tienen sobrepeso, según el Ministerio de Salud del Perú. Un síntoma esencial, que es el exceso de grasa en diferentes zonas del cuerpo, se observa en el 32,2% de los niños. Esto es como tres de cada diez niños, según el observatorio nutricional y de investigación sobre problemas de peso y grasa. El número de personas con sobrepeso ha aumentado del 7,7% en 2007 al 15,8% en los últimos tiempos, lo que supone un gran aumento, en el año 2018. (1)

En nuestra investigación nos centramos en evaluar los conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.

Este trabajo contiene IV capítulos:



En primer lugar, en el capítulo I, hablamos de los aspectos básicos. Esto incluye la pregunta principal que nos hacemos, lo que intentamos lograr, por qué lo hacemos, nuestra suposición principal, lo que estamos verificando y cómo vamos a medir todo.

A continuación, en el capítulo II, profundizaremos en todas las grandes ideas y estudios anteriores que nos ayudan a comprender mejor nuestro proyecto.

El capítulo III trata sobre cómo vamos a realizar nuestra investigación. Esto significa que cubriremos el plan, cómo realizamos la investigación, a quién o qué estamos estudiando, los pasos que seguimos, de dónde obtenemos nuestra información y las herramientas que utilizamos. También comprobaremos si nuestras suposiciones son correctas y nos aseguraremos de que nuestras herramientas funcionen bien, junto con cómo vamos a recopilar y clasificar todos nuestros datos.

Luego, en el capítulo IV, llamado "Resultados y discusión", compartimos lo que encontramos. Esta parte contiene nuestros hallazgos, lo que pensamos sobre ellos, nuestras reflexiones finales, cualquier consejo que tengamos, información adicional y de dónde obtuvimos nuestra información.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La lonchera de la escuela es como una minicomida para los niños. Se sirve entre las comidas principales en casa (desayuno, almuerzo y cena). Ayuda a los niños a obtener parte de la energía que necesitan para mantenerse alerta y activos en la escuela. Por eso, es importante que las mamás aprendan a prepararla correctamente. La mejor lonchera está llena de alimentos que son buenos para los niños, lo que les da la energía y los nutrientes que necesitan. La mayoría de las veces, las mamás son las que preparan las loncheras para los niños pequeños. Esto significa que necesitan saber cómo elegir y preparar los alimentos adecuados. Pero hay un problema en este momento. Los niños están comiendo loncheras llenas de alimentos que no son buenos para ellos. En el recreo, los niños comen muchos alimentos y bebidas poco saludables como dulces, bocadillos, bebidas gaseosas y grasas malas. Comer estos alimentos puede hacer que los niños crezcan con problemas de salud, como sentirse débiles, no crecer bien o volverse demasiado pesados. (2)



1.1.1. Descripción del problema

A nivel internacional

Los niños necesitan una buena alimentación para crecer fuertes, especialmente cuando son pequeños. Pero a veces, las mamás no siempre saben qué alimentos son los mejores para sus pequeños. De hecho, alrededor del 77% de las mamás no son totalmente conscientes de lo que contienen los alimentos que comen sus hijos pequeños. Esto podría terminar dañando a los niños, provocando problemas de salud como la obesidad, un problema creciente en todo el mundo.

La tarea de preparar la lonchera del niño, una tarea que generalmente realizan las mamás, a menudo está determinada por lo que se ve en la televisión o la falta de tiempo: las mamás tienen prisa el 60% del tiempo. También existe la necesidad de tener en cuenta nuestras prácticas culturales, el lugar donde vivimos y cuánto dinero tenemos al preparar la lonchera. Esto demuestra lo importante que es para las mamás aprender sobre alimentos y nutrición para sus niños en edad preescolar.

Hoy en día, gracias a Internet y los teléfonos inteligentes, todos pueden obtener fácilmente información sobre diferentes dietas. Pero el hecho de que las mamás puedan buscar información sobre alimentos no significa que estén preparando el almuerzo perfecto. El tipo de comida que se incluye en la lonchera depende de muchos factores, cuestiones como la escuela, el dinero, las tradiciones, lo que les gusta a los padres y los programas especiales para mejorar la comida de las loncheras son importantes. (3)



A nivel nacional

Existe una gran preocupación por el sobrepeso en los niños pequeños. Por ejemplo, en Perú, en 2019, 6,5 de cada 100 niños pequeños que acudieron a controles tenían sobrepeso y 1,5 de esos niños eran preobesos. Además, cada vez comemos más alimentos procesados, con muchos azúcares y grasas malas. Muchos estudios muestran que lo que hay en la lonchera de un niño puede depender mucho de lo que sepa sobre nutrición la persona que prepara la lonchera. Sin el conocimiento adecuado, puede haber más comidas preparadas y muchos carbohidratos en la lonchera, pero no suficientes frutas y verduras. (4)

A nivel regional y local

La pobreza, especialmente en las zonas rurales y ahora en las ciudades, está provocando que la gente coma alimentos menos saludables. A esto se suman la menor riqueza de la última década, el empeoramiento de la economía a causa de la COVID-19 y otros problemas nacionales. Estos problemas están haciendo que más gente sea pobre en términos económicos y de calidad de vida. (5)

A nivel regional en Puno según estadísticas el 67% de las madres no preparan loncheras saludables. Toda madre debería saber cómo preparar una lonchera saludable. El objetivo es llenarla con alimentos llenos de energía y nutrientes. Esto ayuda a satisfacer las necesidades de nuestros niños pequeños en edad preescolar. Las madres suelen ser las primeras en preparar el almuerzo para los niños pequeños. Esto les exige saber



cómo preparar los alimentos correctamente. En este momento, es una gran preocupación. Muchos niños se atiborran de loncheras que contienen alimentos que no satisfacen sus necesidades nutricionales. Los niños se abalanzan sobre ellas durante los descansos, comiendo una mezcla de cosas como bebidas gaseosas, dulces, bocadillos y grasas no saludables. (5)

Frente a esta problemática se formuló las siguientes preguntas:

1.1.2. Formulación del problema

- Problema general

PG. ¿De qué manera los conocimientos influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024?

- Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son indicadores de una mamá para saber preparar una lonchera saludable para su hijo de 3 a 5 años que asiste a los controles del Centro de Salud Pucara?

PE2. ¿Cuáles son los indicadores del conocimiento sobre composición de los alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara?

PE3. ¿Cuáles son los indicadores del conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de



lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara?

PE4. ¿Qué sucede cuando las mamás del Centro de Salud Pucara preparan una lonchera saludable para sus hijos, que tienen entre 3 y 5 años, y la llevan cuando van a un chequeo?

1.2. JUSTIFICACIÓN

- **Justificación teórica**

Esta investigación se dio inicio porque nos permitió aclarar lo que se está investigando si los padres saben qué es una dieta saludable y si preparan almuerzos adecuados para sus hijos pequeños. Además, este estudio es importante porque muestra cómo las comidas escolares afectan el desempeño de los niños pequeños en la escuela.

- **Justificación practica**

Este estudio demuestra que las enfermeras que trabajan al comienzo de la atención sanitaria deberían ayudar a reducir el conocimiento erróneo sobre las loncheras. Pueden hacerlo enseñando de formas nuevas y atractivas. Esto ayuda a las personas a aprender cosas importantes de una manera que las hace querer cambiar para mejor. Y es fundamental que este cambio perdure. Al hacerlo, las enfermeras pueden ayudar a los niños pequeños a comer mejor, especialmente en lo que respecta a sus loncheras. Pueden seguir enseñando a los padres qué alimentos necesitan sus hijos.

- **Justificación metodológica**

En resumen, se apegaron a las reglas científicas al realizar el estudio. Se aseguraron de obtener buena información utilizando las herramientas



adecuadas para el trabajo científico. Además, utilizaron una herramienta especial diseñada específicamente para lo que estaban estudiando.

1.3. OBJETIVOS

- **Objetivo general**

OG. Analizar los conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024.

- **Objetivos específicos**

OE1. Describir las señales de comprensión sobre aspectos que inciden en cómo las mamás de niños de 3 a 5 años que acuden a sus controles en el Centro de Salud Pucara, preparan loncheras saludables.

OE2. Describir los indicadores del conocimiento sobre composición de los alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.

OE3. Describir los indicadores del conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.

OE4. Describir cómo la elaboración de una lonchera saludable ayuda a las madres de niños de 3 a 5 años que acuden a sus controles en el Centro de Salud de Pucara.



1.4. HIPÓTESIS

- Hipótesis general

HG. Los conocimientos influyen estadísticamente en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024.

- Hipótesis específicas

HE1. Las indicaciones de conocimiento de los factores generales que inciden en la creación de una lonchera nutritiva entre las mamás de niños de 3 a 5 años son: Comprender la idea, ventajas y significado de una lonchera nutritiva.

HE2. Los indicadores del conocimiento sobre composición de los alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años son: El conocimiento sobre los grupos de alimentos energéticos, constructores y reguladores.

HE3. Los indicadores del conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años son: El conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos.

HE4. Es acertado el resultado de la elaboración de una lonchera nutritiva para las mamás de niños de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucará.

1.5. VARIABLES

Variable1: Conocimiento.

Variable 2: Preparación de lonchera saludable.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Variable 1 1. Conocimientos	1.1 Conocimiento sobre generalidades de loncheras saludables	1.1.1 Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
		1.1.2 Conocimiento sobre beneficio lonchera saludable	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
		1.1.3 Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
	1.2 Conocimiento sobre composición de alimentos	1.2.1 Conocimiento del grupo de alimentos energéticos	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
		1.2.2 Conocimiento del grupo de alimentos constructores	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
		1.2.3 Conocimiento del grupo de alimentos reguladores	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
	1.3 Conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos	1.3.1 Conocimiento sobre higiene de alimentos	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
		1.3.2 Conocimiento sobre almacenamiento	a. Bueno b. Regular c. Deficiente
	Variable 2 2. Preparación de lonchera saludable		2.1 Resultado



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

- A nivel internacional

Ipiál L. (6) en su tesis sobre conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar Carchi, Ecuador 2021 El propósito de este estudio fue determinar la cantidad de conocimientos y prácticas que tenían las madres de niños al inicio de sus carreras. **Metodología:** En este estudio, analizamos distintos tipos de investigación, incluidos estudios basados en números, descriptivos, de instantáneas y estudios que analizan cómo se conectan las cosas. Nos centramos en un grupo de sesenta y tres madres o personas que cuidan niños, de edades comprendidas entre veinte y cincuenta y seis años, que eligieron formar parte de nuestro estudio. Utilizamos una encuesta que los expertos revisaron para asegurarse de que fuera correcta, para conocer aspectos como los antecedentes sociales y culturales de las personas y lo que saben y hacen sobre cómo preparar un almuerzo saludable. Para



manejar la información que recopilamos, utilizamos programas informáticos llamados Excel y EPIINFO, versión 7.2. Los **resultados** en lo que respecta a la preparación de loncheras saludables, las mamás saben mucho. Alrededor del 49,21 % de ellas sabe mucho más que el promedio, es decir, aproximadamente el 38,10 %. En cuanto a cómo hacerlo, un poco más del 46,03 % lo hace muy bien y el 34,92 % es excelente. Según lo que descubrimos, la mayoría de las personas que analizamos eran adultas jóvenes y el 90,48 % dijo que eran mestizas.

Valero, et al. (7) en su investigación sobre la calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de escuela de Educación Básica, Pueblo Viejo Los Ríos, España 2019. Establecimos metas generales y específicas porque hoy en día hay más niños que comen alimentos poco saludables, lo que provoca que muchos de ellos tengan sobrepeso. Por eso, la escuela se enteró de este problema como **resultado** en un grupo de niños de 3 a 5 años, el 40 % tiene un peso excesivo, es obeso o no come lo suficiente. Los padres suelen llenar las loncheras con comida chatarra (57 %) y galletas azucaradas (43 %). Además, el 66 % de estas loncheras contienen bebidas dulces. Esto significa que la mayoría de las loncheras son demasiado azucaradas y no son saludables. Por lo tanto, debemos enseñar a los niños y a los padres a comer mejor. Además, deberíamos hacer una guía sobre cómo preparar un almuerzo saludable.

Arévalo, et al. (8) en su investigación sobre la influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo



académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores, Ecuador 2021. Este estudio analiza cómo afecta la alimentación al aprendizaje y la enseñanza. También comprueba la importancia que tiene la alimentación para el éxito escolar de los niños de la escuela primaria.

Metodología: Estudio básico de nivel explicativo causal en la cual se elaboró una guía para concientizar a docentes, directores y padres de familia sobre los hábitos de vida saludable y la importancia de la nutrición infantil. **Conclusiones:** Se sabe que los buenos hábitos alimentarios son importantes para ayudar a los bebés a aprender y crecer. Estos ayudan a que el niño tenga un mejor rendimiento escolar, pero también implican desafíos. Los padres o cualquier persona que prepare la comida en casa deben conocer estas responsabilidades.

- **Antecedentes nacionales**

Cerda, et al. (9) en su investigación sobre la influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, Cajamarca 2022.

Objetivo: se realizó un estudio en el Colegio José María Arguedas 2022. Su objetivo era ver cómo el programa "Nutrisano" cambió lo que los padres sabían sobre las loncheras. El estudio se realizó observando números, de manera práctica, para explicar las cosas con claridad y probando cosas. Participaron 66 padres. **Material y Método:** Utilizamos una encuesta para obtener más información. Les dimos a las personas una serie de preguntas para que respondieran antes y después de probar algo nuevo. Utilizamos un programa informático especial llamado SPSS para ayudarnos con



nuestro estudio. Hicimos dos pruebas para comprobar qué tan normales y diferentes eran las respuestas. Antes de empezar, algunos padres sabían mucho (7,6%), la mayoría sabía un poco (86,4%) y unos pocos sabían solo un poco (6,0%) sobre lo que contienen las loncheras saludables. Después de presentarles el programa "Nutrisano", todos los padres sabían mucho. Nadie se quedó con un poco o solo un poco.

Ayala M. (10) en su tesis sobre el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública Huancayo 2019” Con el **objetivo** determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares.

Metodología: Realizamos un estudio en el que analizamos las cosas a base de hacer conjeturas y luego pusimos a prueba esas conjeturas. No hicimos ningún experimento. Hicimos preguntas a 40 mamás con niños en edad preescolar en una escuela privada llamada San Francisco de Paula y a 40 mamás de una escuela pública llamada N°106. Ambas escuelas están en San Francisco de Paula. Recopilamos nuestra información pidiendo a las personas que completaran una encuesta. **Resultados:** El estudio encontró que las mamás con niños en edad preescolar saben sobre loncheras saludables en un nivel promedio de 14. El estudio supuso que las mamás en diferentes preescolares, uno llamado I.E.I. San Francisco de Paula y el otro I.E.I. N° 106/Mx-P-2019, podrían tener diferentes niveles. Dado que el valor p es menor de 0,05, muestra que la suposición del estudio fue correcta.



Collantes, et al. (11) en su tesis sobre nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario, Végueta Lima 2020. Este estudio tiene como objetivo descubrir cuánto saben las mamás sobre las loncheras ecológicas para niños. **Metodología:** María Espinoza realizó un estudio en 2019. No fue un experimento. Estudió a 93 mamás con sus propias preguntas. Su investigación descubrió que la mayoría de las mamás, alrededor del 94,6 %, saben bastante. En lo que respecta a preparar loncheras saludables, qué contienen y cómo mantenerlas frescas, lo hicieron bien. En general, el 80,6 % sabía qué poner en las loncheras, el 59,1 % sabía cómo mezclar bien los alimentos y el 75,3 % sabía cómo almacenarlos. Entonces, el estudio de María muestra que las mamás tienen una idea bastante buena sobre loncheras saludables.

Navarro S. (12) en su tesis sobre lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019” El objetivo principal de la presente investigación fue determinar la naturaleza de la conexión que existe entre las dos variables en cuestión. **Metodología:** Realizamos un estudio que no se trataba de experimentar, sino más bien de describir y encontrar conexiones. Implicaba observar a 105 niños pequeños en edad preescolar. Las herramientas que utilizamos incluían dos básculas digitales para medir su altura y peso, y un formulario para registrar estos detalles. También teníamos una hoja de datos donde anotamos detalles simples sobre el preescolar, qué alimentos



naturales comían y qué tipo de alimentos envasados o procesados incluían.

Resultados: Utilizamos un programa informático especial llamado SPSS para analizar la información. También utilizamos una prueba de matemáticas llamada chi-cuadrado de Pearson para ver cómo se conectan dos cosas. Descubrimos que en más de la mitad de los lugares públicos, como las escuelas, los niños no comían bien y tenían loncheras en mal estado. Pero en los lugares privados, era un poco menos, alrededor del 40%. A pesar de que los almuerzos no eran buenos, alrededor del 40% en las escuelas públicas y el 20% en las privadas todavía tenían un peso corporal aceptable. Además, a veces los niños comían alimentos que les daban energía y eran buenos para ellos, pero no a menudo. Además, notamos que los niños en las escuelas públicas generalmente tenían bajo peso, y los niños en las escuelas privadas tenían más probabilidades de tener sobrepeso.

Núñez A. (13) en su tesis sobre “conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la institución educativa 079 “Virgen morena de Guadalupe”, la Pradera Pimentel 2019” El objetivo principal del estudio fue descubrir cómo la cantidad de información afecta la preparación de loncheras repletas de nutrientes. **Metodología:** Realizamos un estudio para conocer más sobre cómo piensan las mamás acerca de preparar almuerzos saludables para sus hijos de 4 años. Hicimos algunas preguntas a 40 mamás y observamos lo que hacían. La mayoría de las mamás (60%) sabían mucho sobre qué hace que una lonchera sea saludable. Más de la



mitad de ellas sabía qué alimentos dan energía y muchas sabían sobre los alimentos que ayudan a los niños a crecer y mantenerse saludables. Casi todas las mamás (97,5%) eran excelentes para preparar estas loncheras. También eran muy buenas para limpiar los alimentos (97,5%), elegir alimentos saludables (95%) y preparar una lonchera nutritiva (95%). Usamos un programa informático especial, SPSS-20, para analizar lo que encontramos. Las matemáticas nos mostraron que existe un fuerte vínculo entre cuánto saben las mamás y qué tan buenas son para preparar loncheras saludables. Esto significa que las mamás que saben mucho sobre alimentos saludables probablemente preparen mejores loncheras para sus hijos en preescolar.

Flores, et al. (14) tesis sobre los factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables en preescolares de la I.E.I N° 080 “Tesoritos de María” Picsi Pimentel 2024. Identificar los factores que intervienen en la producción de loncheras nutritivas es el propósito de este proyecto de estudio. **Metodología:** El estudio analizó cómo las mamás preparan las loncheras. Fue una mirada cuidadosa sin hacer ningún experimento. 84 mamás respondieron las preguntas de la encuesta honestamente. De ellas, alrededor del 63% realmente prepara loncheras para sus hijos. Alrededor del 37% de estas mamás tardan entre 10 y 14 minutos en prepararlas, el 65% hacen que los almuerzos se vean divertidos y atractivos, el 60% verifica que los almuerzos se coman y el 51% gasta alrededor de 5 soles en ellos. El estudio encontró que casi el 40% de las mamás dijo que no tener suficiente dinero es el mayor problema para

preparar loncheras. Alrededor del 58% de las mamás sabía bastante sobre cómo preparar loncheras saludables. Dado que estas mamás saben bastante e intentan hacer que los almuerzos sean divertidos sin gastar mucho dinero, el estudio concluye que no tener suficiente dinero es el principal problema para preparar loncheras. (5)

Yupanqui L. (15) en su tesis sobre los conocimientos sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima 2020. Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una Institución Educativa. **Metodología:** Realizamos un estudio con 70 mujeres para conocer más sobre lo que saben. De lo que descubrimos, 42 mamás, es decir, el 60% de ellas, no saben mucho sobre cómo preparar loncheras saludables. Sin embargo, alrededor del 29% de ellas lo hacen bastante bien. La investigación muestra que la mayoría de las mamás con niños en edad preescolar no tienen suficiente información sobre cómo preparar loncheras saludables. Este estudio se realizó en una escuela de Lima.

Bazán L. (16) en su investigación sobre los conocimientos sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la institución educativa n° 346 Supte San Jorge Tingo María Huanuco 2019” Métodos: Analizamos algo observando y tomando nota de cómo sucedían las cosas a lo largo del tiempo sin cambiar nada. Nos centramos en 110 madres con hijos en primer grado. Para recopilar información, utilizamos una encuesta. Hicimos preguntas para averiguar



cuánto sabían las personas. **Resultados:** La mayoría de las mamás, alrededor del 46%, tienen entre 20 y 29 años. Alrededor del 65% de las personas viven juntas y el 59% terminó la escuela secundaria. La mayoría de ellas, alrededor del 82%, provienen de grandes ciudades y el 53% son amas de casa. El 65% de las mamás sabe algo sobre por qué es importante preparar almuerzos saludables para sus hijos. Pero el 94,5% de las mamás no sabe realmente qué debe contener esos almuerzos saludables y el 56% no está seguro de cómo prepararlos. Un estudio mostró una gran diferencia en lo que las mamás saben sobre este tema; fue muy claro e importante ya que obtuvo una puntuación de 0,000, muy por debajo de la marca de verificación habitual de 0,05, encontraron que las mamás de niños más pequeños no sabían mucho sobre almuerzos saludables.

Diaz E. (17) en su investigación sobre el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares IEP N° 10432 Lajas, 2021. Este estudio tuvo como objetivo ver en qué medida el conocimiento de las mamás sobre loncheras saludables se relaciona con el buen comer de sus hijos. **Metodología:** El estudio no se basó en experimentos, sino que buscó conexiones y sucedió en un momento determinado. Participaron 67 jóvenes estudiantes de primero y segundo grado. Para recopilar información, se utilizó un cuestionario revisado por Arévalo PDC y García RM en 2017. El autor también modificó un poco el cuestionario. Además, se utilizó un formulario especial para medir las dimensiones corporales y verificar la nutrición saludable de los estudiantes. Los **resultados** El estudio muestra que



aproximadamente la mitad de las madres (49,3%) tenían entre 23 y 32 años, casi la mitad (47,8%) estaban casadas y más de la mitad (60,9%). Se descubrió que el 33,3% de las madres realmente entienden qué es lo que hace que una lonchera sea saludable, el 58,1% tiene una idea bastante clara y solo unas pocas (8,7%) no saben mucho al respecto. Al comprobar el estado de salud de cada persona, el estudio descubrió que el 71% está bastante bien, el 21,7% tiene bajo peso, el 4,3% tiene sobrepeso y el 2,9% es obeso. Además, se descubrió que los niños que están bien de salud, el 55% de ellos saben más o menos qué es saludable comer para el almuerzo, y el 73,3% de los niños con bajo peso también tienen un conocimiento mediocre de los almuerzos saludables. Esta conexión se realizó al observar lo que las madres saben sobre los almuerzos saludables y cómo eso afecta la salud de sus hijos.

Cusi J. (18) en su investigación sobre el conocimiento de las madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres Lima 2023. El objetivo de este estudio se realizó en el colegio Gloriosa Legión Cáceres de Lima en 2023. Queríamos ver cuánto saben las mamás de niños de tres a cinco años sobre cómo preparar almuerzos saludables. Pedimos a 78 padres con niños pequeños que completaran una encuesta con 26 preguntas. Estas preguntas nos ayudaron a conocer tanto lo básico como lo detallado sobre lo que saben. Usamos pruebas de matemáticas especiales para asegurarnos de que nuestras preguntas fueran correctas. Si las pruebas decían "sí", nuestra encuesta funcionaba bien. ¿El resultado final?



Alrededor del 88,5% de las mamás sabían cómo preparar almuerzos saludables. Pero el 11,5% no sabía cómo. Además, el 83,3% de las mamás sabía sobre los alimentos que dan energía. El 91% sabía sobre los alimentos que ayudan a fortalecer el cuerpo y el 85,9% sabía sobre los alimentos que protegen el cuerpo.

- A nivel regional y local

Quispe Y. (19) su tesis sobre lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la institución educativa inicial Real American School del Distrito de Juliaca, Puno 2021. Objetivo: Este estudio tiene como objetivo descubrir si tener loncheras saludables puede afectar el desempeño de los niños y niñas de 4 años en la escuela primaria. **Metodología:** Realizamos un estudio para ver si el tipo de comida que se les da a los niños de 4 años en la lonchera afecta su desempeño escolar. Analizamos a 20 niños y a sus padres, pero no los elegimos de ninguna manera en particular. Para obtener nuestra información, les hicimos preguntas a los padres sobre la comida que se les daba en el almuerzo y verificamos cómo se desempeñaban los niños en el ámbito social. Usamos cuadros y gráficos para comprender mejor nuestros hallazgos. A partir de nuestras comprobaciones, encontramos una fuerte relación: cuanto mejor era la comida que se les daba en la lonchera, mejor desempeño tenía los niños en la escuela. Lo sabemos gracias a una comprobación matemática especial llamada estadística de Spearman que mostró un resultado muy claro.



Aquino, et al. (20) en su estudio sobre calidad de loncheras nutritivas y rendimiento académico preescolar de la niñez de 5 años edad de la Institución Educativa Inicial N° 840 del Distrito de Azángaro, 2022.

Objetivo: Con el objetivo de evaluar en qué medida la calidad de los alimentos incluidos en las loncheras saludables afecta el rendimiento académico de los niños en edad preescolar, se seleccionó esta como el medio para lograr este objetivo dentro de la **metodología** planificamos un estudio que parecía una especie de experimento en el que probábamos cosas. Observamos a un grupo de 21 niños, todos de cinco años. Estos mismos niños fueron los que estudiamos de cerca. Para recopilar información, utilizamos una hoja de registro y examinamos documentos. También comprobamos qué tan bien entendían los niños las cosas antes y después del estudio, mediante pruebas. El gran descubrimiento fue sobre cuántos niños traen almuerzos saludables a la escuela. Resulta que solo alrededor del 43%, es decir, 9 de los 21 niños, traen buena comida en sus loncheras, y son ellos los que comen bien. Mientras tanto, cuando se trata de su desempeño en la escuela, lo están haciendo bien, con una puntuación del 67%.

2.2. MARCO TEÓRICO

1. CONOCIMIENTOS

El conocimiento consiste en comprender bien algo. Puede tratarse de saber cómo hacer cosas (como andar en bicicleta) o conocer hechos (como cómo funciona la gravedad). Esta comprensión puede provenir de la escuela, de



la vida o de cualquier lugar, en realidad. Puede seguir reglas o puede referirse solo a una cosa específica.

1.1. Conocimiento sobre generalidades de la preparación de loncheras saludables.

Una buena lonchera es muy importante. Les da a los niños la energía y las cosas buenas que necesitan después de correr y aprender en la escuela. Los ayuda a pensar mejor y también a mantenerse activos. Cuando las loncheras están llenas de cosas que no son muy saludables, los niños se pierden la oportunidad de comer alimentos mejores. Comer demasiado de estos alimentos no tan buenos puede hacer que los niños ganen peso. Por eso es clave enseñarles a comer bien y mantenerse activos desde que son pequeños. Los padres, maestros y otras personas que cuidan a los niños deben trabajar juntos para ayudarlos a comer mejor y moverse más. Esto puede ayudar a evitar que muchos niños tengan sobrepeso. (21)

1.1.1. Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable.

Una lonchera saludable proporciona a los niños los nutrientes importantes que necesitan para tener un buen desempeño en la escuela y crecer fuertes e inteligentes. Para que una lonchera sea saludable, debe:

- Contar con un balance entre proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y líquidos.
- Cubrir entre el 10 y el 15% de los requerimientos calóricos diarios.
- Evitar los alimentos ultra procesados o con octógonos.



- Preferir alimentos naturales, obtenidos directamente de animales y plantas.
- Incluir líquidos, como agua pura, infusiones o agua de frutas sin azúcar.

La lonchera está pensada para complementar lo que los niños comen todos los días, no para sustituir comidas como el desayuno o el almuerzo.

En el Distrito de Pucara en el nivel inicial se preparan y se consumen las loncheras. Los niños que asisten a escuelas preescolares privadas preparan su propio almuerzo para comer durante el recreo en el jardín de infantes.

(22)

La calidad de las loncheras está influenciada por muchos factores, cubriendo temas como la escuela, cuánto dinero tiene la gente, las formas habituales de hacer las cosas y lo que les gusta a los padres. También influyen los programas diseñados para mejorar la comida de las loncheras. (22)

1.1.2. Conocimiento sobre beneficio lonchera saludable.

Una buena lonchera está llena de alimentos que ayudan a los niños a crecer y mantenerse sanos. También garantiza que les vaya bien en la escuela. Comer de una lonchera saludable hace que los niños tengan energía, los mantiene hidratados, los ayuda a enfermarse con menos frecuencia y favorece su crecimiento en altura y peso adecuados para su edad. (23)

Esto ayuda a los niños a crecer y mantenerse fuertes. ¡Incluso los ayuda en la escuela! La comida saludable en su lonchera les da energía. Garantiza

que beban suficiente agua. Significa que no se enfermarán mucho. Además, favorece el crecimiento adecuado de su altura y peso para su edad. (23)

1.1.3. Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable.

Para mantenerse sanos, las loncheras de los niños deben contener alimentos buenos que ayuden a que sus cuerpos, corazones y mentes crezcan correctamente. Estas loncheras también pueden ayudarlos a aprender mejores hábitos alimenticios, lo que podría evitar que se enfermen cuando sean adultos. Aquí es donde una enfermera juega un papel importante. Ayuda a garantizar que los estudiantes crezcan inteligentes y fuertes. La enfermera también ayuda enseñando a los padres y maestros cómo preparar mejores loncheras. Esto puede ayudar al niño y a su familia a aprender buenos hábitos alimenticios. (24)

1.2. Conocimiento sobre composición de alimentos.

Una lonchera saludable debe contener carbohidratos, proteínas, vitaminas, y una fruta que aporte fibra. También es importante que la lonchera sea nutritiva, variada, y que se preparen los alimentos con higiene. Algunos alimentos que puedes incluir en una lonchera saludable son:

- Carbohidratos: Pan, cereales, galletas integrales, papa, choclo, plátano sancochado
- Proteínas: Carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, huevos
- Vitaminas: Frutas y verduras



- Lácteos: Leche, bebidas lácteas, quesos, yogurt
- Hidratación: Agua o refrescos naturales sin edulcorantes ni azúcar

Evite alimentos y bebidas como comidas ultraprocesadas, refrescos, jugos, té y gaseosas. Contienen demasiada azúcar. También debe evitar embutidos, salsas procesadas y caldos secos. En su lugar, elija opciones más saludables. Esta debe coincidir con su edad, sus horarios y las actividades físicas que realiza. (25)

1.2.1. Conocimiento del grupo de alimentos energéticos.

Los niños necesitan comidas especiales que les den energía para jugar. Estas comidas le dan energía a nuestro cuerpo, ya que cada gramo de carbohidratos aporta cuatro calorías y cada gramo de grasa aporta nueve calorías. Cada día, los niños deben obtener entre un 55 y un 60 % de calorías provenientes de carbohidratos y entre un 30 y un 35 % de grasas. Pero recuerde que eso no es suficiente. Los niños también necesitan alimentos que controlen el uso de nutrientes por parte de su cuerpo. Este tipo de alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y agua. (26)

Algunos de los alimentos que pueden ayudar a que los niños tengan energía son:

- Cereales y derivados: Como el pan, la pasta y el arroz, preferiblemente integrales para que aporten fibra.
- Raíces y tubérculos: Como la yuca, la arracacha, la papa y la batata.
- Frutas y verduras: Como el plátano, la manzana, la fresa, la naranja, el arándano, la mora. La beterraga, camote y espinacas.



1.2.2. Conocimiento del grupo de alimentos constructores.

Comer alimentos importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños significa ingerir proteínas y aminoácidos, llamados "alimentos de desarrollo".

Entre sus funciones se encuentran: (27)

- Construir y reparar tejidos como músculos, huesos, piel y sangre
- Ayudar a que los órganos y sistemas del cuerpo funcionen correctamente
- Mantener fuertes las defensas contra enfermedades

Algunos ejemplos de alimentos constructores son:

- Carnes, huevos, pescados, pollo, leguminosas (granos), leche, yogur, queso.
- Es importante combinar y variar los alimentos de cada grupo para asegurarse de recibir los nutrientes y la energía que necesita el cuerpo

1.2.3. Conocimiento del grupo de alimentos reguladores

Los alimentos buenos para nuestra salud, como las verduras, las frutas, los huevos y el pescado, contienen vitaminas, minerales y fibra, que ayudan a que nuestro cuerpo funcione correctamente. Sin embargo, no podemos obtener todo lo que nuestro cuerpo necesita con una sola comida. Necesitamos comer alimentos buenos y también llevar una vida sana para ayudar a nuestro cuerpo a funcionar de la mejor manera posible.

Tu cuerpo funciona bien cuando comes los alimentos adecuados. Estos "alimentos energéticos" ayudan a tu sistema inmunológico a hacer su trabajo. También pueden ayudar con la digestión y aliviar el estreñimiento.



Estos superalimentos están repletos de vitaminas, minerales y fibra. Ayudan a mantener tu piel humectada y ayudan a que tu cabello y tus uñas crezcan.

(28)

1.3. Conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos.

Los alimentos se deben almacenar en un lugar fresco, seco, oscuro y con buena ventilación, para evitar la contaminación y el desarrollo de microorganismos. También es importante que los espacios de almacenamiento sean fáciles de limpiar y desinfectar. A continuación, se presentan algunos consejos para almacenar alimentos en casa:

- Mantener los alimentos a una temperatura entre 15°C y 18°C.
- Guardar los alimentos crudos debajo de los cocinados.
- Utilizar recipientes herméticos y cubiertos.
- Etiquetar los recipientes con la fecha de compra o apertura.
- Revisar los alimentos periódicamente.
- En el refrigerador, dejar espacio entre los productos para que el aire circule y funcione de forma eficiente.
- Evitar colocar comida caliente o cocinada en el refrigerador, a menos que se destine un espacio alejado del resto de los alimentos.
- Descongelar completamente los alimentos congelados antes de cocinarlos.
- Evitar volver a congelar los alimentos descongelados. (29)



1.3.1. Conocimiento sobre higiene de alimentos

Para mantener nuestros alimentos seguros y nuestro estómago feliz, debemos saber sobre la higiene de los alimentos. Aquí hay algunas cosas que debemos tener en cuenta:

- Debes lavarte las manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos, así como después de usar el baño. Es muy importante recordar esto. El tiempo mínimo que se debe dedicar al lavado de manos es de veinte segundos.
- Limpieza de utensilios: Después de cada uso, limpia los utensilios de la cocina con una solución de agua y jabón.
- Lavar las frutas y verduras: Lavar las frutas y verduras antes de manipularlas.
- Cocinar adecuadamente: Cocinar los alimentos, especialmente la carne, los huevos y el pescado, de forma adecuada.
- Refrigerar los alimentos: Mantener los alimentos que pueden descomponerse refrigerados hasta el momento de su consumo.
- Separar los alimentos: Separar la carne cruda de los otros alimentos.
- Evitar recalentar: Evitar recalentar los alimentos más de una vez.
- Mantener la cocina limpia: Mantener la cocina limpia y aireada.
- Limpiar las superficies: Limpiar muy bien los mesones de la cocina y las superficies con las que se cocina.
- Proteger los alimentos: Proteger los alimentos de los insectos y otros animales.



1.3.2. Conocimiento sobre almacenamiento.

El almacenamiento adecuado de alimentos es importante para garantizar su calidad, inocuidad y evitar el desperdicio: (30)

- **Lugar:** Los alimentos deben almacenarse en lugares secos, frescos, ventilados y alejados de fuentes de calor, humedad y plagas.
- **Elementos:** Se deben utilizar estanterías y otros elementos adecuados para mantener los alimentos separados del suelo y de las paredes.
- **Limpieza:** El almacén debe estar completamente limpio y ordenado.
- **Fumigaciones:** Se deben realizar periódicamente fumigaciones contra plagas.
- **Recipientes:** Los recipientes deben ser durables, a prueba de goteo y se deben tapar o sellar.
- **Temperatura:** Se deben verificar las temperaturas y condiciones de conservación.
- **Refrigeración:** Los alimentos perecibles deben refrigerarse o congelarse inmediatamente.
- **Aditivos:** Se pueden añadir aditivos de origen natural como aceite, vinagre, sal, alcohol, azúcar, etc.
- **Irradiación:** Se puede aplicar radiaciones ionizantes sobre el alimento para prolongar su vida útil.

Almacenar alimentos nos permite comerlos mucho después de haberlos recogido. (30)

2. PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE.

Involucre a sus hijos en la preparación de sus propios almuerzos en casa. Es una excelente manera de enseñarles a comer de manera saludable y de que participen más en la elección y preparación de las comidas. Tenga en cuenta estos consejos cuando los ayude a preparar almuerzos escolares deliciosos y saludables: (31)

- Asegúrese de comer alimentos de los tres grupos: frutas, bebidas y alimentos sólidos (como maíz, mazorca de maíz, pan, papas, batatas, mandioca, frijoles y tarhui). Los alimentos deben ser saludables, sin sal, azúcar ni aceite agregados, su rutina diaria y las actividades que realice.
- Preparar y envasar la comida para la lonchera no debería ser complicado. Además, debería caber fácilmente en la lonchera del colegio. Evita platos con salsas o partes aceitosas, ya que pueden estropearse más rápido.
- Lo ideal es utilizar una lonchera hecha de material aislante. Esto ayuda a que la comida se mantenga fresca durante más tiempo, sin importar la temperatura.

En Puno Qali Warma y la Dirección Regional de Educación articulan acciones para garantizar buen servicio alimentario escolar

En el año 2024, el departamento de Puno contará con un programa especial denominado Qali Warma, del Ministerio de Desarrollo e Inclusión



Social, también conocido como MIDIS. El objetivo de este programa es garantizar que las escuelas sirvan el tipo de comidas adecuado. (31)

Las madres tienen un papel importante en los Comités de Alimentación Escolar (CAE). Deben asegurarse de que los niños de la escuela coman la comida. Es muy importante que la comida siga siendo buena y segura cuando llegue a la escuela.

Cada escuela que recibe el servicio de alimentación del programa Qali Warma cuenta con un CAE. Esto incluye todos los grados, desde el inicial hasta el superior. El equipo del CAE debe estar formado por un mínimo de tres personas, pero no más de cinco. Sus integrantes son el director de la escuela y dos padres de familia:

- El CAE está dirigido por el director o quien esté a cargo de esta escuela pública. El CAE es efectivamente una escuela pública.
- Se necesita un maestro de nivel inicial, medio o bachillerato en esta escuela, dependiendo de la situación. Además, necesitamos tres personas que quieran representar a las mamás y papás de los estudiantes de esta escuela pública.

Cuáles son las funciones del CAE

Según las etapas del servicio alimentario, las funciones son:



Fuente: <https://www.gob.pe/21950-programa-nacional-de-alimentacion-escolar-qali-warma-comites-de-alimentacion-escolar-cae>

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Conocimiento en madres sobre lonchera saludable

Estas comidas están repletas de nutrientes y están diseñadas para ayudar a los niños a crecer fuertes y saludables. (31)

Lonchera

Un niño usa una caja para llevar comida. Esta comida ayuda a recuperar la energía que quema durante su divertido día preescolar.(31)



Lonchera saludable

Una "lonchera saludable" está llena de alimentos nutritivos. Este tipo de alimentos ayuda a los niños a tener un mejor rendimiento escolar. Con la energía que les aporta un almuerzo saludable, pueden hacer muchas cosas: jugar, estudiar, hacer deporte e ir a clase. La "lonchera saludable" hace que todo esto sea posible. (32)

Prescolar

Los niños de tres a cinco años comienzan a formar nuevas rutinas que afectan a su forma de moverse, sentir y conectarse a un nivel más profundo. (31)



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio no se trata de hacer experimentos, sino de observar cómo suceden las cosas de forma natural y luego analizarlas detenidamente. En investigaciones como esta, no creamos situaciones nuevas, simplemente observamos lo que ya está sucediendo. (33)

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio nos ayuda a comprender por qué suceden las cosas. Encuentra detalles y soluciones que explican la causa y el efecto. Esto lo convierte en una forma clave de explicar las cosas. (34)

Debido a que una fecha de inicio y una de finalización se establecen en torno a un tiempo específico, se considera que se cruzan en el tiempo.

Enfoque:

Este enfoque, conocido como estrategia cuantitativa, utiliza números para contar, aclarar y predecir acontecimientos. Para ello, utiliza matemáticas y estudios de datos. La estrategia es como una especie de herramienta. Se basa en la investigación.

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Elegimos un método de adivinar y probar porque utiliza algunas ideas importantes para dar sentido a las cosas que podemos ver. Piense en ello como si se tratara de construir un puente entre los puntos de "inicio" y "final" utilizando el poder de la lógica. (34)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población:

La población estuvo constituida de la siguiente manera:

Institución educativa	Edad	Masculino	Femenino	Total
Institución Educativa Inicial Julio Cesar Tello	4 años	5	7	7
	5 años	5	9	10
Institución Educativa Inicial Angara bajo	4 años	0	5	5
	5 años	2	4	6
Institución Educativa Inicial 254 niño de la Espina	4 años	9	7	16
	5 años	2	4	16
TOTAL				60

Muestra:

No utilizamos muestras, sino que trabajamos con los sesenta niños, de edades comprendidas entre los tres y los cinco años.

Criterios de inclusión:

- - Madres con niños entre 4 y 5 años.
- - Las madres que realmente firman el consentimiento informado.
- - Madres que han participado voluntariamente en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Madres de niños de tres a cinco años de edad.
- Las madres que realmente firmen el consentimiento informado.
- Mujeres que sean madres y no deseen participar en el estudio de investigación

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**- Técnicas:**

Variable 1: Encuesta, sobre conocimiento de lonchera saludable.

Variable 2: Observando a las mamás preparar a sus hijos menores de cinco años para el almuerzo con comidas saludables preparadas.

- Instrumentos:**Variable 1:****Ficha técnica**

Nombre original: Cuestionario sobre conocimientos de lonchera saludable.

Autor: María Ynes Espinoza Salvador (35)

Adaptación: Wilmer Quispe Huanca (2023)

Administración: Individual.

Tiempo de aplicación: Variable (30 minutos aproximadamente).

Aplicación: Aplicable a madres con niños menores de 5 años.

Variable 2: Se utilizó una guía de observación para verificar la preparación de la lonchera saludable.



Ficha técnica

Nombre: Guía de observación para verificar la preparación de la lonchera saludable

Autor: Núñez Vallejos Alondra Paola (36)

Aplicación: Individual

Población objetivo: Madres de niños menores de 5 años.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Se presentó una solicitud al jefe del Centro de Salud Pucara, seguidamente a la falta de niños que asistan al establecimiento se coordinó con el personal de salud para realizar actividades en 3 instituciones educativas iniciales Niño de la Espina y Julio Cesar Tello y Angara Bajo donde se coordinó con los docentes para la recolección de datos para la investigación.

El proceso tendrá los siguientes pasos:

Primero, recopilamos los datos. Luego, usamos el programa SPSS para ordenarlos y colocarlos en una base de datos.

Codificamos, numeramos y estudiamos los datos en el software SPSS. A continuación, hicimos tablas con estadísticas. Usamos estas tablas para comprender los datos y hablar sobre ellos.

Era importante estudiar los datos y compararlos. Estudiamos cosas que habíamos aprendido antes. Además, estudiamos teorías. Esto nos ayudó a describir y hablar sobre los datos.

La investigación nos dio resultados confiables; estábamos 95% seguros de ellos y cualquier resultado con una puntuación menor a 0,05 era un gran problema. Presentamos los resultados en tablas simples, de dos en dos, para que sea más fácil comprender y comparar los datos.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

La contrastación de hipótesis se refiere a un conjunto de reglas para comprobar si una idea puede ser incorrecta, basándonos en las probabilidades. Aplicaremos las comprobaciones de Chi-Cuadrado (X^2) y otras relacionadas con ella para procesar, organizar y comprender los datos recopilados. También daremos importancia a un resultado en el que $p < 0,05$.

Formula de la chi cuadrada:

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

X^2 : Chi cuadrado

e_i : frecuencia esperada

o_i : frecuencia observada

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez

Ambos instrumentos sirvieron a la recopilación de datos fueron validados por 3 expertos en el tema este proceso es importante porque garantizara la calidad al momento de recopilación de datos.

Confiabilidad

Utilizamos algo llamado alfa de Cronbach para comprobar la fiabilidad de nuestras herramientas. En términos sencillos, el alfa de Cronbach es como una cinta métrica que se utiliza en estadística para comprobar si una herramienta funciona de forma consistente cada vez, especialmente con herramientas que utilizan algo llamado escalas de Likert. Para calcular el alfa de Cronbach, utilizamos una fórmula matemática especial.

Esta fórmula se basa en las diferencias entre los números que hemos recopilado:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

Es la varianza del ítem *i*.

Es la varianza de los valores totales observados.

Es el número de preguntas o ítems.

Estadísticas de fiabilidad conocimiento sobre lonchera saludable

Alfa de Cronbach	N de elementos
,974	8

Estadísticas de fiabilidad conocimiento sobre preparación de loncheras

Alfa de Cronbach	N de elementos
,973	1



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

El objetivo general es: Analizar los conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024., se presenta 9 tablas estadísticas.

Analizamos los números y descubrimos algo sorprendente: existe una conexión entre estas variables.

TABLA 1. CONOCIMIENTO SOBRE CONCEPTO DE LONCHERA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024.

Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable	Preparación de lonchera saludable					
	Correcta		Incorrecta		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Bueno	42	70,0	0	0,0	42	70,0
Regular	2	3,3	6	10,0	8	13,3
Deficiente	0	0,0	10	16,7	10	16,7
Total	44	60,9	25	39,1	64	100,0

Fuente: Cuestionarios

$$X^2_{cal}=52,330$$

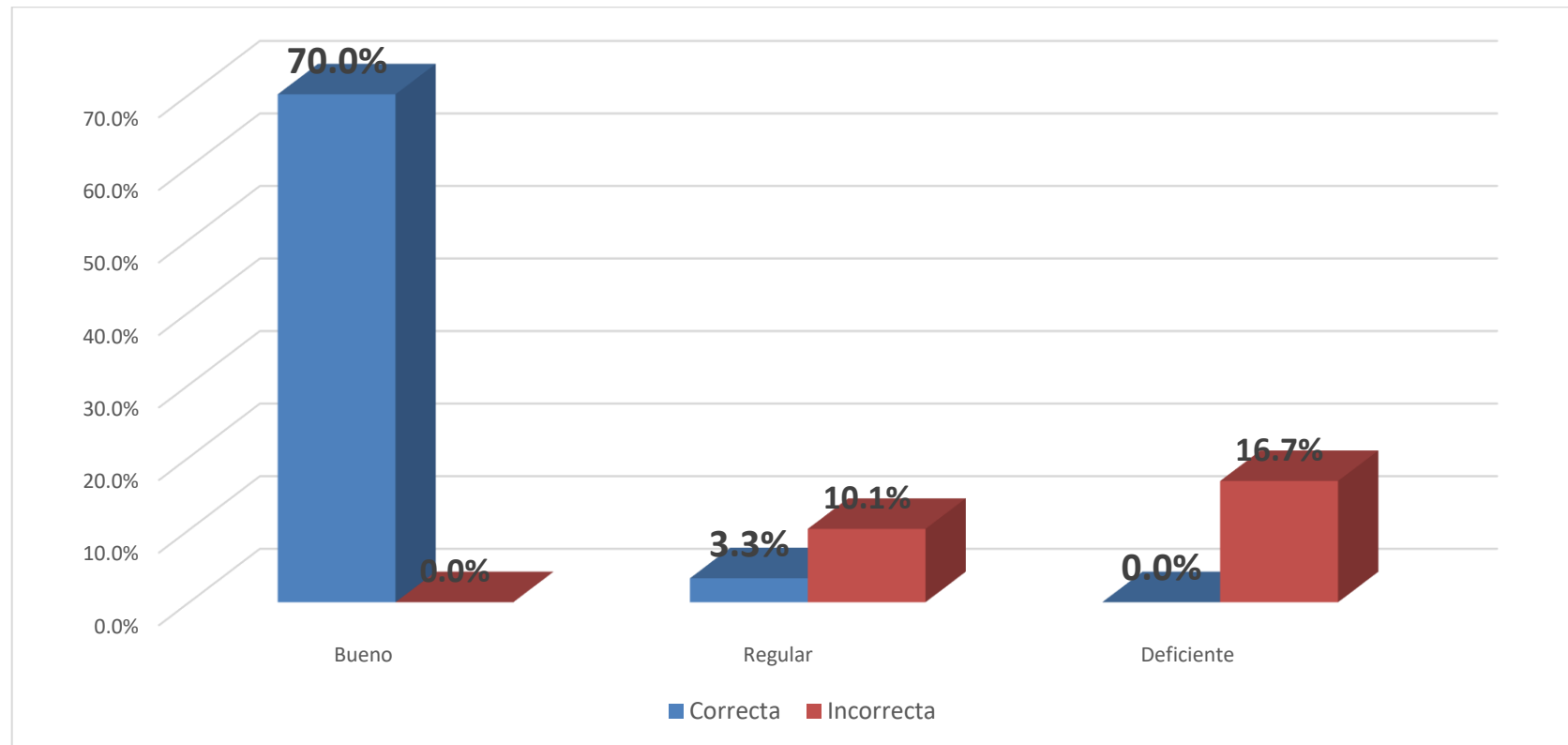
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=5,991$$

$$Gf=2$$

FIGURA 1. CONOCIMIENTO SOBRE CONCEPTO DE LONCHERA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024



Fuente: Tabla 1



Nuestro primer objetivo específico: Describir los indicadores del conocimiento sobre generalidades que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara, se trabajó 3 tablas de doble entrada.

Observando la tabla 1, vemos la variable: Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable y su influencia en la preparación de alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años en la cual se halló que el 70,0% tienen conocimiento bueno, el 16,7% deficiente y el 13,3% regular.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 70,0% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 16,7% el conocimiento es deficiente.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% error además de utilizar un nivel importante $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 52,330$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, siendo significativo el indicador conocimiento sobre concepto de lonchera saludable.

Según Valero G. Lascano E. (7) en su estudio, analizó los almuerzos escolares de niños de entre tres y cinco años y descubrió algo sobre lo que sus padres ponen en la lonchera. Cuarenta de cada cien padres suelen llevar comida preparada en fábrica. Más de la mitad, cincuenta y siete de cada cien, incluyen galletas dulces. Casi la mitad, cuarenta y tres de cada cien, añaden zumo en una lonchera llena de azúcar.

TABLA 2. CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIO LONCHERA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

Conocimiento sobre beneficio lonchera saludable	Preparación de lonchera saludable						Total	
	Correcta		Incorrecta					
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bueno	44	73,3	0	0,0	44	73,3		
Regular	0	0,0	5	10,0	5	8,3		
Deficiente	0	0,0	11	16,7	11	18,3		
Total	44	73,3	16	26,7	60	100,0		

Fuente: Cuestionarios

$$X^2_{cal}=60,000$$

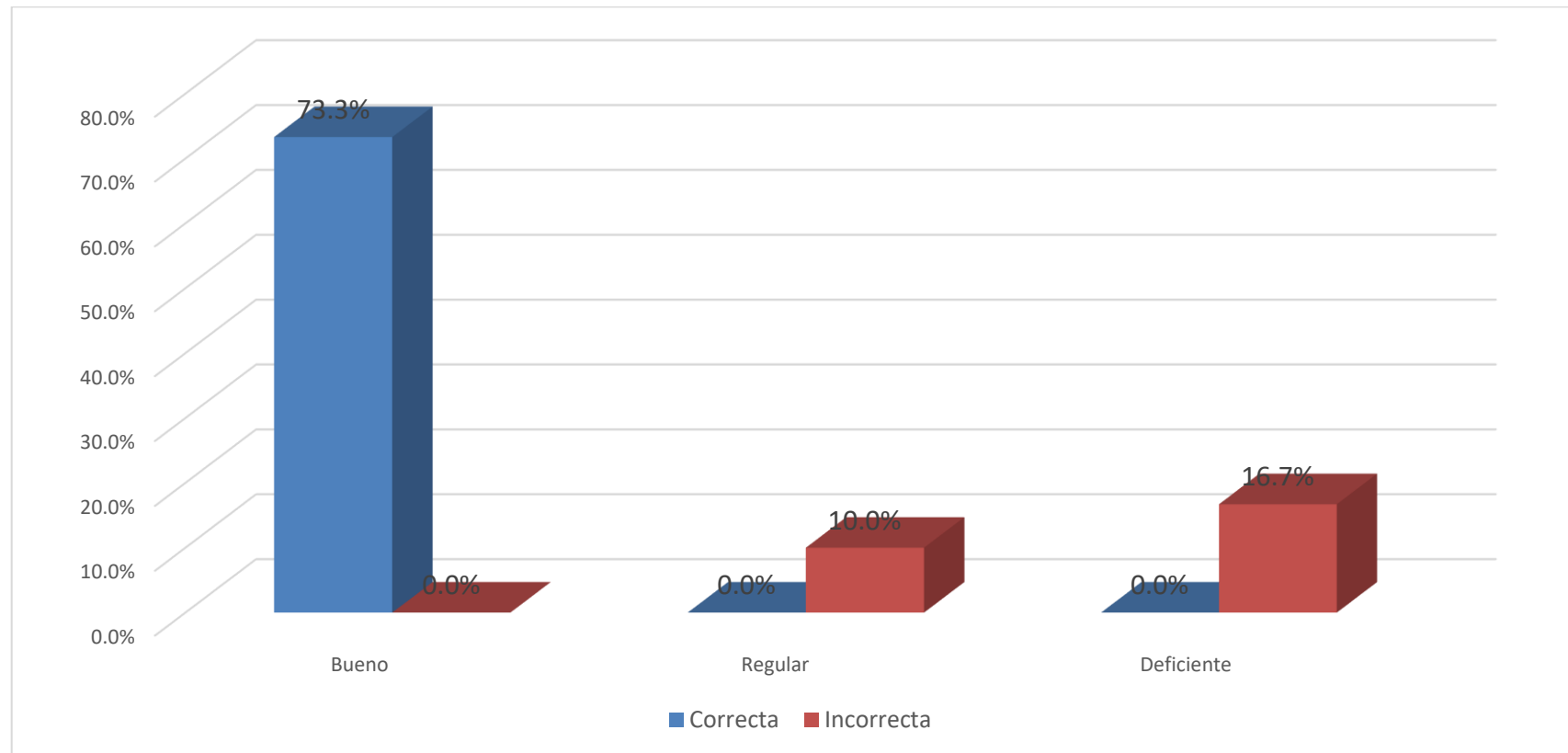
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=5,991$$

$$Gf=2$$

FIGURA 2. CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIO LONCHERA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024



Fuente: Tabla 2



Observando la tabla 2, vemos la variable: Conocimiento sobre beneficio de la lonchera saludable y su influencia en la preparación de alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años en la cual se halló que el 73,3% tienen conocimiento bueno, el 18,3% deficiente y el 8,3% regular.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 73,3% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 16,7% el conocimiento es deficiente.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% de probabilidad de error además de utilizar un nivel importante $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 60,000$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, siendo significativo el indicador conocimiento sobre beneficios de lonchera saludable.

Según Arévalo D. Castro S. (8) Según un estudio, seis de cada diez padres saben preparar buenas comidas. El estudio analiza cómo una dieta equilibrada en las loncheras de los niños afecta a su aprendizaje. El estudio se centra en los niños de cuatro a cinco años. Los resultados de este estudio muestran que alrededor del 73% de las madres comprenden los beneficios de una buena lonchera escolar.

TABLA 3. EXPLORANDO LA IMPORTANCIA DE LAS LONCHERAS SALUDABLES Y SU EFECTO EN CÓMO LAS MAMÁS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS PREPARAN COMIDAS PARA LOS CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable	Preparación de lonchera saludable							
	Correcta		Incorrecta		Total			
	fi	%	fi	%	fi	%		
Bueno	44	73,3	0	0,0	44	73,3		
Regular	0	3,3	8	13,3	8	13,3		
Deficiente	0	0,0	8	13,3	8	13,3		
Total	44	73,3	16	26,7	60	100,0		

Fuente: Cuestionarios

$$X^2_{ca}=60,000$$

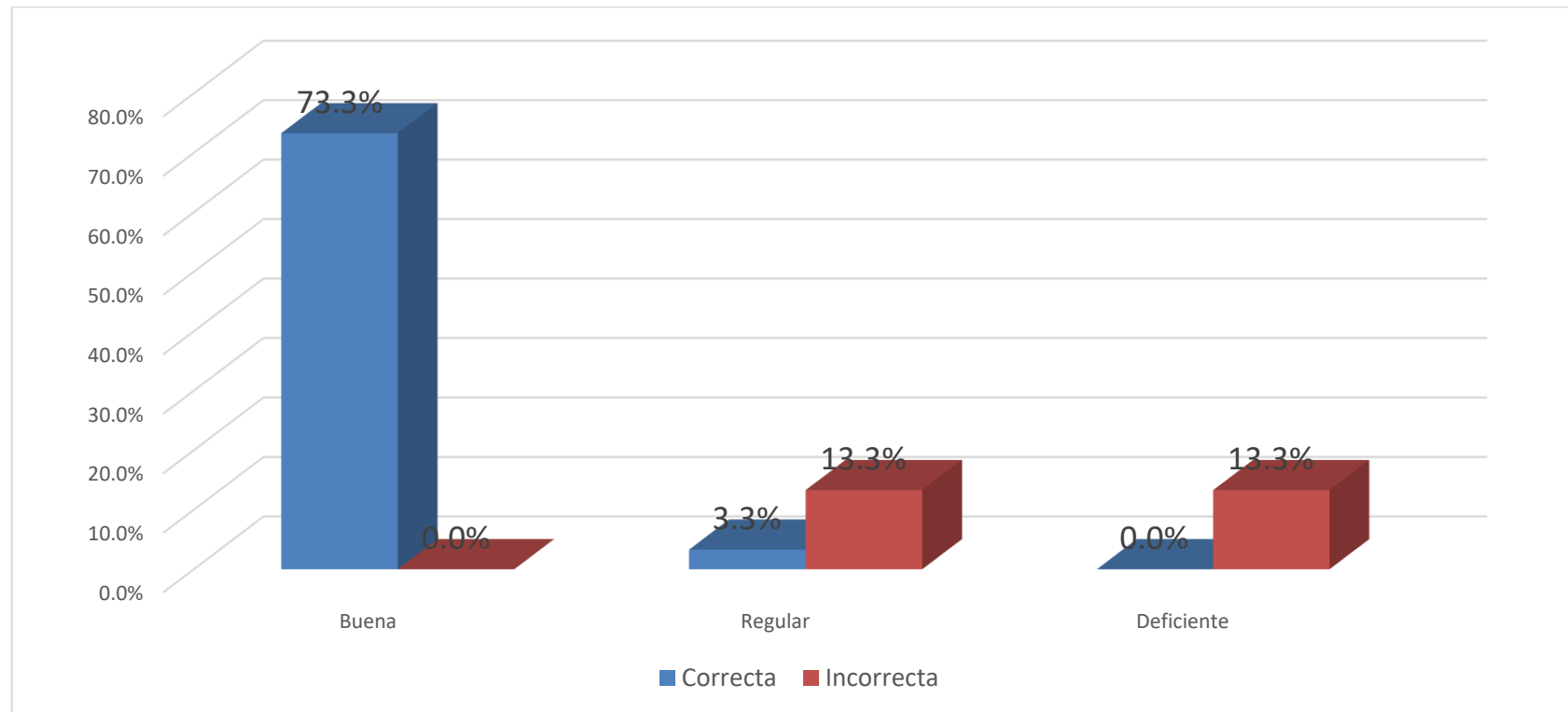
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=5,991$$

$$Gf=2$$

FIGURA 3. EXPLORANDO LA IMPORTANCIA DE LAS LONCHERAS SALUDABLES Y SU EFECTO EN CÓMO LAS MAMÁS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS PREPARAN COMIDAS PARA LOS CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024



Fuente: Tabla 3



Observando la tabla 3, vemos la variable: Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable y su influencia en la preparación de alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años en la cual se halló que el 73,3% tienen conocimiento bueno y el 13,3% es deficiente y regular.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 73,3% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 13,3% el conocimiento es regular.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% de probabilidad de error además de utilizar un nivel importante $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 60,000$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, siendo significativo el indicador conocimiento sobre la importancia de la lonchera saludable.

Según Ayala. M. (10) en. Descubrió que la mayoría obtuvo una puntuación de 14 (nivel aceptable). Esta puntuación, con un valor de 0,000, indica que tienen un conocimiento bastante amplio. El estudio también reveló que casi el 73,3 % de las madres comprenden realmente la importancia de las loncheras para los hábitos alimenticios diarios de sus hijos. Esto es especialmente cierto para los niños de 3 a 5 años.

TABLA 4. EXPLORANDO CÓMO LOS ALIMENTOS RICOS EN ENERGÍA CAMBIAN LOS HÁBITOS CULINARIOS DE LAS MAMÁS CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS QUE ACUDEN A SUS CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

Conocimiento del grupo de alimentos energéticos	Preparación de lonchera saludable					
	Correcta		Incorrecta		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Bueno	32	53,3	0	0,0	32	53,3
Regular	12	20,0	3	5,0	15	25,0
Deficiente	0	0,0	13	21,7	13	21,7
Total	44	73,3	16	26,7	60	100,0

Fuente: Cuestionarios

$$X^2_{ca}=47,727$$

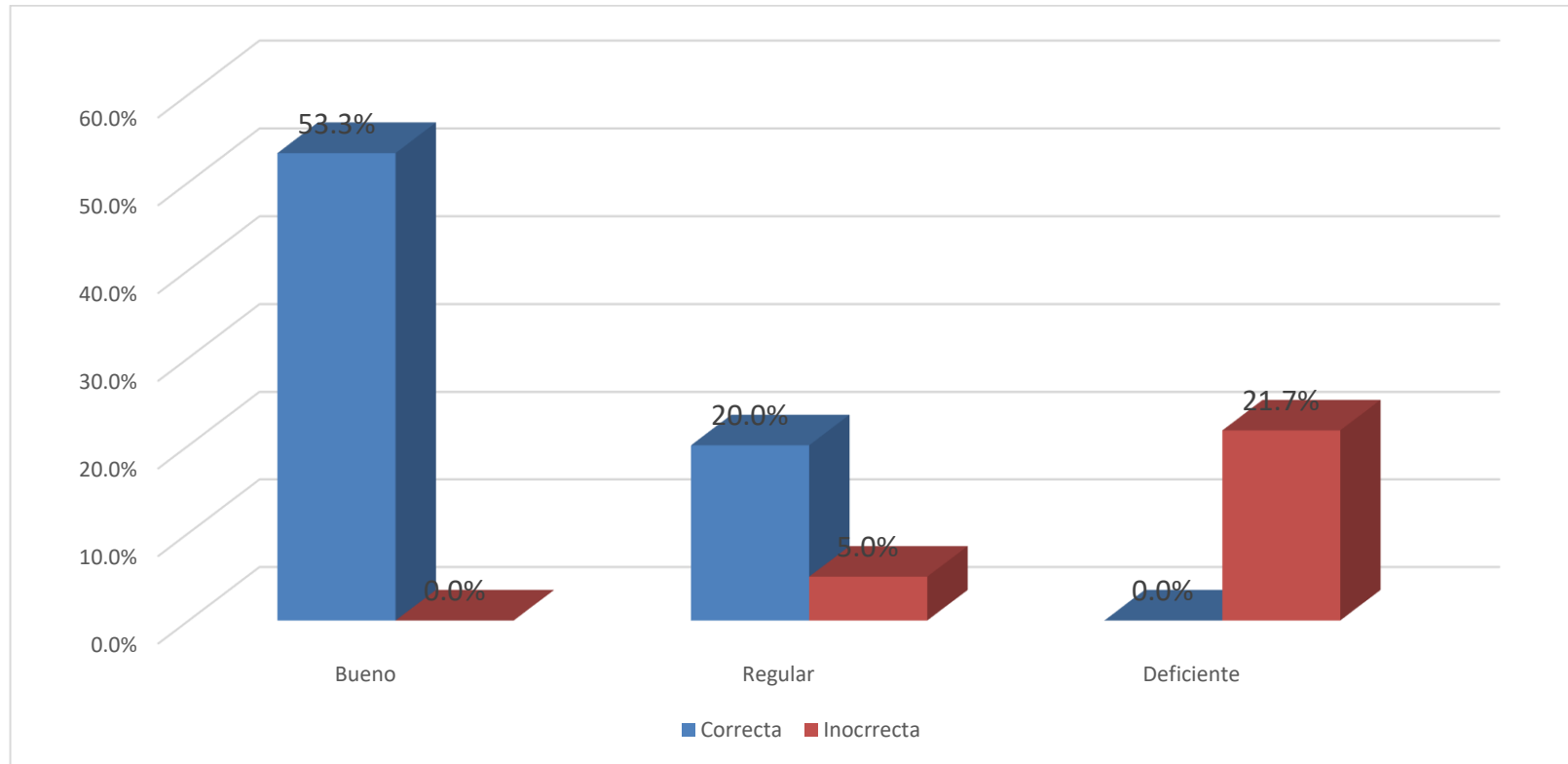
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=5,991$$

$$Gf=2$$

FIGURA 4. EXPLORANDO CÓMO LOS ALIMENTOS RICOS EN ENERGÍA CAMBIAN LOS HÁBITOS CULINARIOS DE LAS MAMÁS CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS QUE ACUDEN A SUS CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024



Fuente: Tabla 4



Continuando con nuestro segundo objetivo específico: Estamos investigando qué saben las madres de niños de 3 a 5 años sobre la alimentación y cómo influye en los almuerzos saludables que preparan. Estos niños asisten a controles en el Centro de Salud Pucará. Para ello, analizamos tres tablas diferentes.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 53,3% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 21,7% el conocimiento es deficiente.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% de probabilidad de error además de utilizar un nivel importante $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 47,727$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, siendo significativo el indicador conocimiento del grupo de alimentos energéticos

Según Collantes W.; Mejía S. (11) En su investigación, estudió a las mamás y cuánto saben sobre loncheras saludables para niños. Descubrió que aproximadamente 95 de cada 100 mamás tenían un conocimiento promedio. Aproximadamente 81 de cada 100 mamás tenían un conocimiento promedio sobre el contenido de una lonchera saludable. Aproximadamente 59 de cada 100 sabían cómo almacenarlas correctamente. Por último, aproximadamente 75 de cada 100 mamás tenían un conocimiento promedio de consejos generales para loncheras saludables. Referente a esta tesis se halló que el 53,3% tienen



buen nivel de conocimiento sobre alimentos energéticos y el 25,0% el conocimiento es regular.

TABLA 5. CÓMO LAS MAMÁS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS QUE ACUDEN A SUS CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024 CONOCEN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y CÓMO ESTO CAMBIA SU FORMA DE PREPARAR LAS COMIDAS

Conocimiento del grupo de alimentos constructores	Preparación de lonchera saludable						Total	
	Correcta		Incorrecta					
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bueno	29	48,3	0	0,0	29	48,3		
Regular	15	25,0	8	13,3	23	38,3		
Deficiente	0	0,0	8	13,3	8	13,3		
Total	44	73,3	16	26,7	60	100,0		

Fuente: Cuestionarios

$$X^2_{cal}=33,320$$

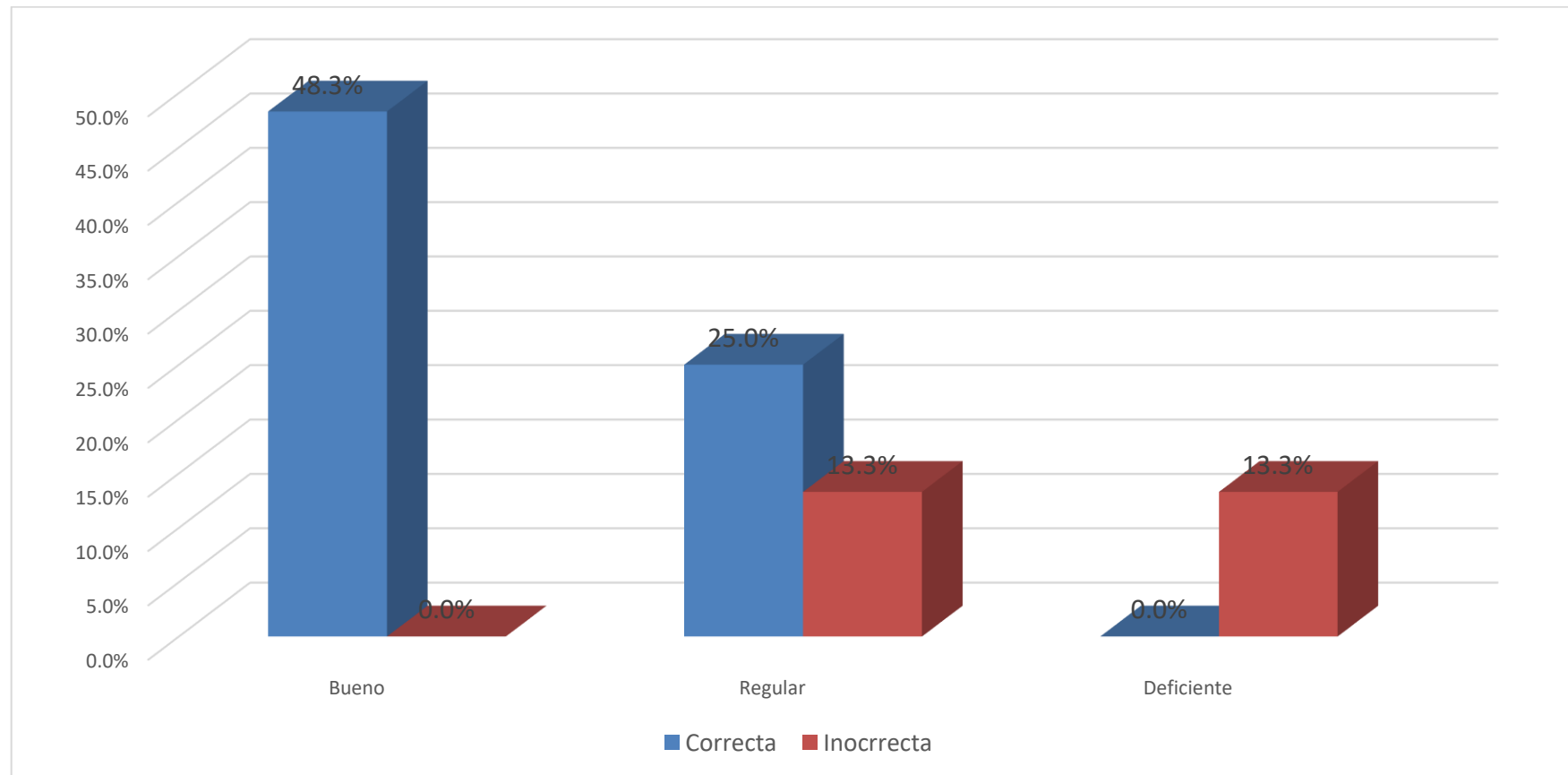
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=5,991$$

$$Gf=2$$

FIGURA 5. CÓMO LAS MAMÁS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS QUE ACUDEN A SUS CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024 CONOCEN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y CÓMO ESTO CAMBIA SU FORMA DE PREPARAR LAS COMIDAS



Fuente: Tabla 5



Observando la tabla 5, vemos la variable: Conocimiento sobre Conocimiento del grupo de alimentos constructores y su influencia en la preparación de alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 48,3% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 13,3% el conocimiento es deficiente.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% de probabilidad de error además de utilizar un nivel importante $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 33,320$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, siendo significativo el indicador conocimiento del grupo de alimentos constructores.

Según la investigación de Núñez, A. (13) En su investigación sobre las madres de niños de cuatro años y su comprensión de la alimentación saludable para sus hijos, descubrió algo interesante: aproximadamente seis de cada diez madres sabían mucho sobre lo que hay que incluir en una lonchera saludable. También sabían mucho sobre qué alimentos eran los mejores para sus hijos. Esto era así en el caso de las madres cuyos hijos estaban empezando a estudiar.

TABLA 6. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS REGULADORES Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

Conocimiento del grupo de alimentos reguladores	Preparación de lonchera saludable							
	Correcta		Incorrecta		Total			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bueno	25	41,7	0	0,0	25	41,7		
Regular	19	31,7	6	10,0	15	41,7		
Deficiente	0	0,0	10	16,7	10	16,7		
Total	44	73,3	16	26,7	60	100,0		

Fuente: Cuestionarios

$X^2_{ca}=36,682$

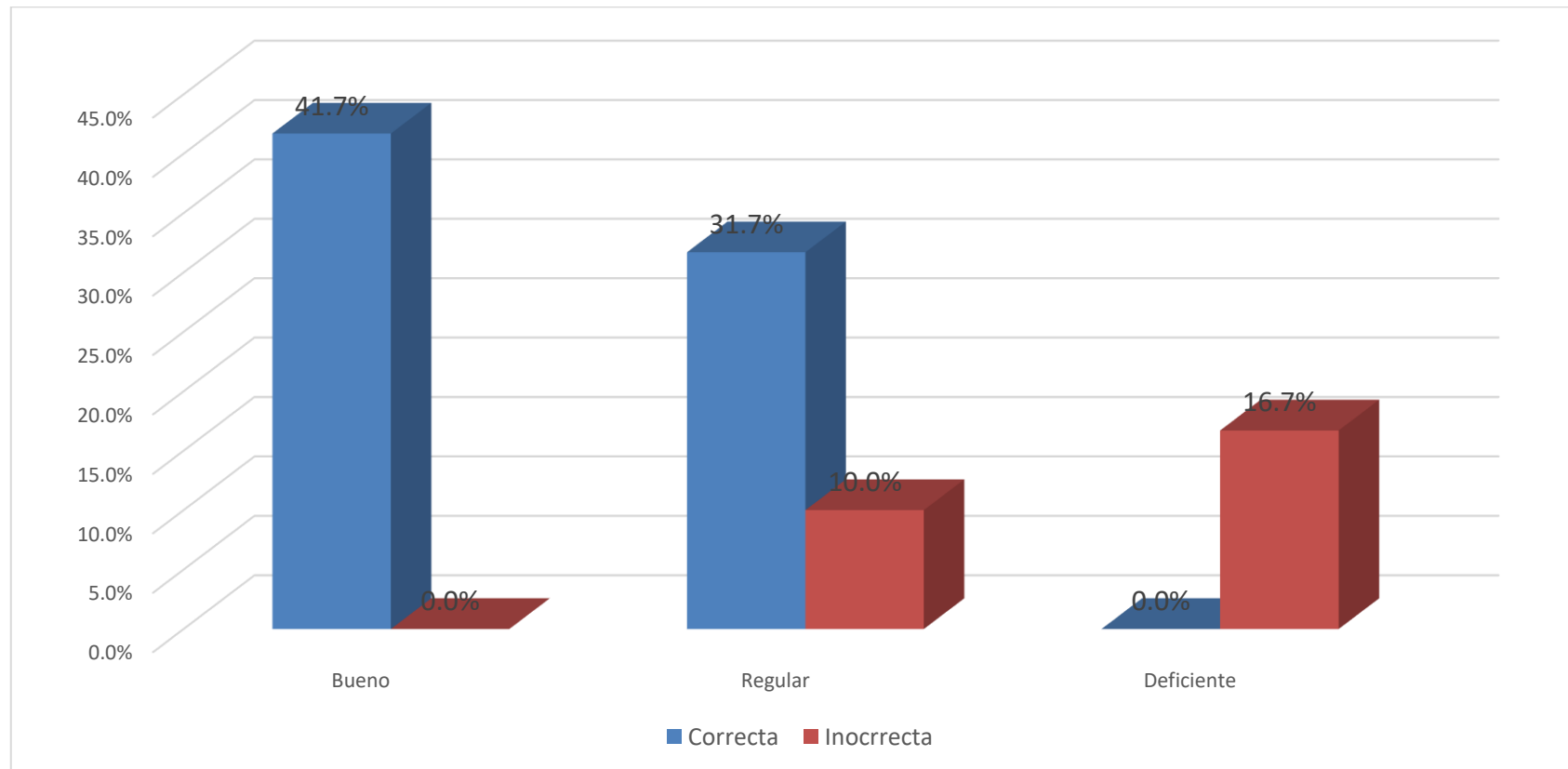
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=5,991$

$Gf=2$

FIGURA 6. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS REGULADORES Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024



Fuente: Tabla 6



Observando la tabla 6, vemos la variable: Conocimiento del grupo de alimentos reguladores y su influencia en la preparación de alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años en la cual se halló que el 41,7% tienen conocimiento bueno, el 41,7% es regular y el 16,7% deficiente.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 41,7% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 16,7% el conocimiento es deficiente.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% de probabilidad de error además de utilizar un nivel importante $p < 0,05$, con una $X^2_{cal} = 36,682$ mayor que $X^2_{tab} = 5,991$, con $Gl = 2$ y un nivel de significancia $P = 0,000$, siendo significativo el indicador conocimiento del grupo de alimentos reguladores.

Según la investigación de Núñez, A. (13) Según la tesis de un escritor sobre cómo las mamás de niños de 4 años preparan almuerzos saludables, casi el 85% de estas mamás saben mucho sobre los alimentos adecuados para prepararles a sus hijos.

TABLA 7. ESTUDIAN CÓMO LAS MAMÁS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS LIMPIAN LOS ALIMENTOS Y CÓMO CAMBIA SU FORMA DE COCINAR CUANDO ACUDEN AL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024 PARA SUS CONTROLES

Conocimiento sobre higiene de alimentos	Preparación de lonchera saludable					
	Correcta		Incorrecta		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Bueno	44	73,3	7	11,7	51	85,0
Regular	0	0,0	9	15,0	9	15,0
Total	44	73,3	16	26,7	60	100,0

Fuente: Cuestionarios

$$X^2_{cal}=29,118$$

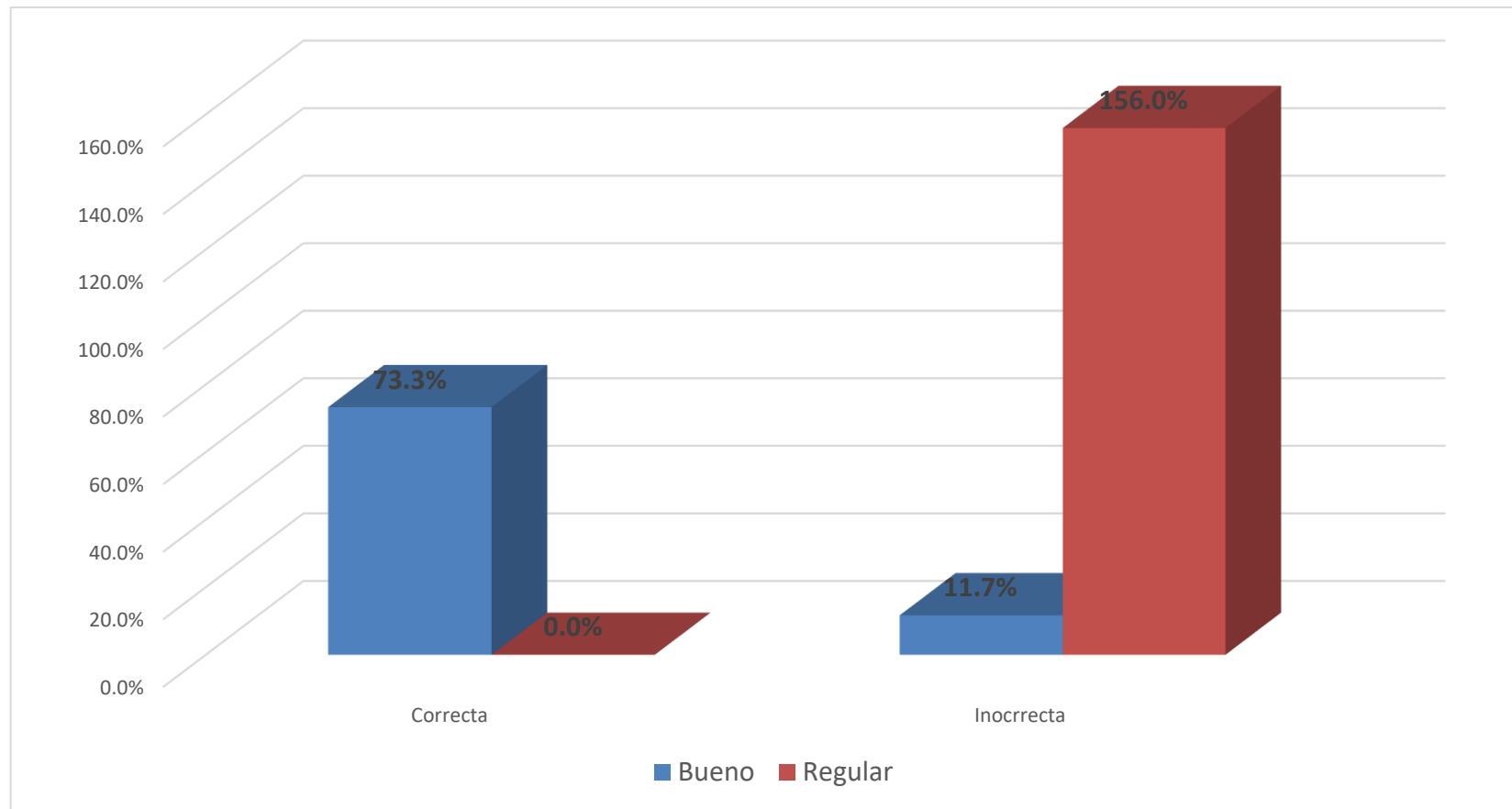
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=3,841$$

$$Gf=1$$

FIGURA 7. ESTUDIAN CÓMO LAS MAMÁS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS LIMPIAN LOS ALIMENTOS Y CÓMO CAMBIA SU FORMA DE COCINAR CUANDO ACUDEN AL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024 PARA SUS CONTROLES



Fuente: Tabla 7



Creamos tres tablas para mostrar lo que las mamás de niños de 3 a 5 años necesitan saber sobre cómo mantener seguros los alimentos. Esto les ayuda a preparar almuerzos saludables para los niños que van a controles en el Centro de Salud de Pucara.

Observando la tabla 7, vemos la variable: Sobre higiene de alimentos y su influencia en la preparación de alimentos en madres de niños(as) de 3 a 5 años en la cual se halló que el 85,0% tienen conocimiento bueno y el 15,0% es regular.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 73,3% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 15,0% el conocimiento es deficiente.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% de probabilidad de error además de utilizar un nivel importante $p < 0,05$, el indicador de conocimiento sobre higiene alimentaria que es significativo se caracteriza por un valor X^2_{cal} de 29,118.

Según Flores R. Sandoval A. (14) Los científicos realizaron un estudio sobre qué ayuda a preparar loncheras saludables para niños pequeños de entre tres y cinco años. Descubrieron que casi 58 de cada 100 madres tenían un buen conocimiento sobre el tema. Además, aproximadamente 83 de cada 100 madres se aseguraban de que la comida estuviera limpia y fuera segura.

TABLA 8. CÓMO PIENSAN LAS MAMÁS CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS SOBRE EL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS Y CÓMO AFECTA LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS CUANDO VISITAN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024 PARA SUS CONTROLES

Conocimiento sobre almacenamiento de alimentos	Preparación de lonchera saludable					
	Correcta		Incorrecta		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Bueno	34	56,7	0	0,0	34	56,7
Regular	10	16,7	8	13,3	18	30,0
Deficiente	0	0,0	8	13,3	8	13,3
Total	44	73,3	16	26,7	60	100,0

Fuente: Cuestionarios

$$X^2_{cal}=37,273$$

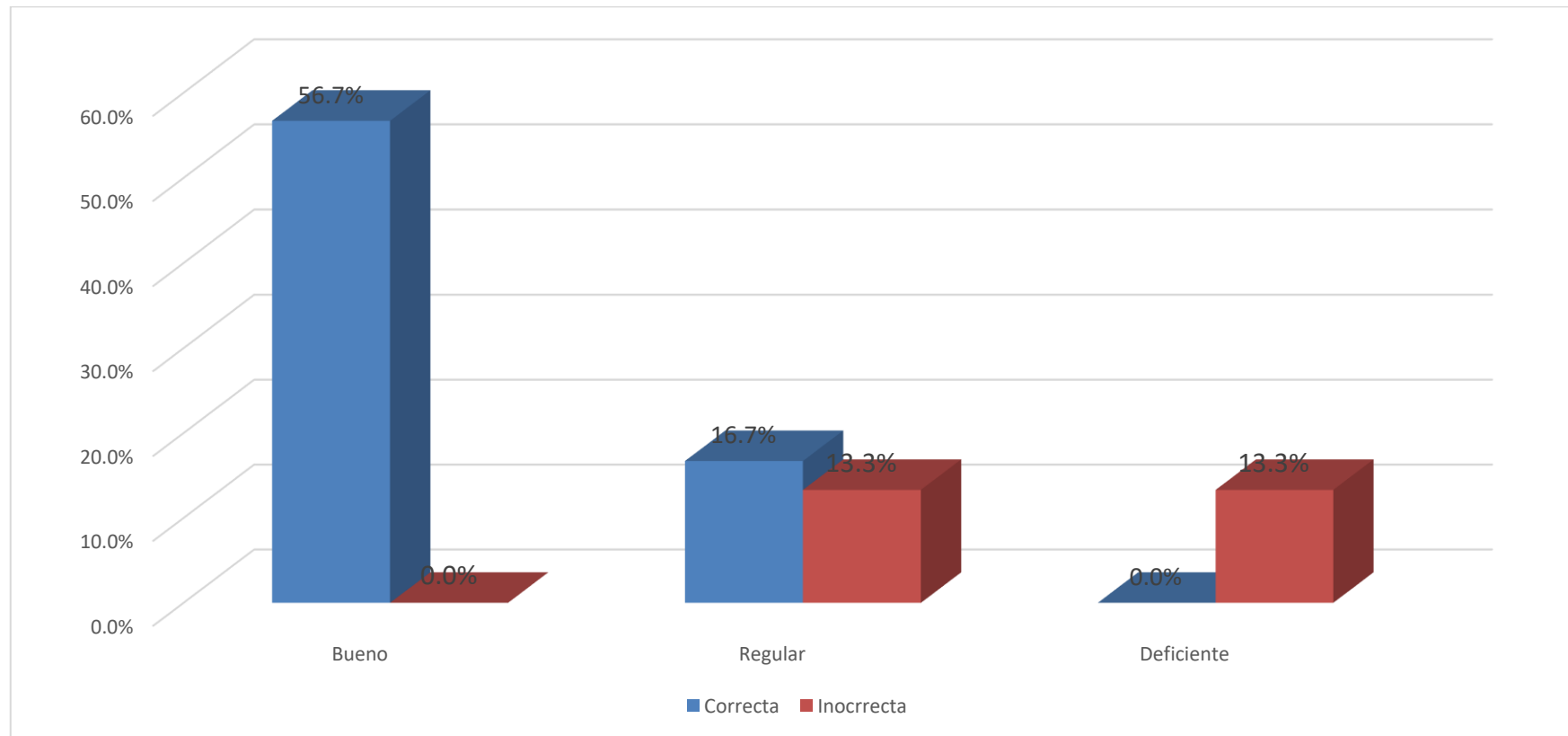
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=5,991$$

$$Gf=2$$

FIGURA 8. CÓMO PIENSAN LAS MAMÁS CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS SOBRE EL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS Y CÓMO AFECTA LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS CUANDO VISITAN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024 PARA SUS CONTROLES



Fuente: Tabla 8



Observando la tabla 8, vemos la variable: En un estudio sobre madres con niños de 3 a 5 años, descubrimos sus conocimientos sobre el almacenamiento de alimentos y cómo esto afecta la preparación de las comidas. Resultó que más de la mitad (56,7 %) tenía un amplio conocimiento. Una buena parte (30 %) tenía conocimientos básicos, mientras que un grupo más pequeño (13,3 %) no los dominaba.

Del grupo de madres que hacen una preparación correcta de lonchera saludable el 56,6% tienen conocimiento bueno, por otra parte, las madres que realizan una incorrecta preparación de lonchera saludable el 13,3% el conocimiento es deficiente.

Al tantear las estadísticas en nuestro trabajo, trabajamos la probabilidad de 5% de probabilidad de error además de utilizar un nivel importante.

Según Yupanqui L. (15) en su tesis sobre los conocimientos sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares, en un 80.56% conocen como se realiza el almacenamiento adecuado de los alimentos.

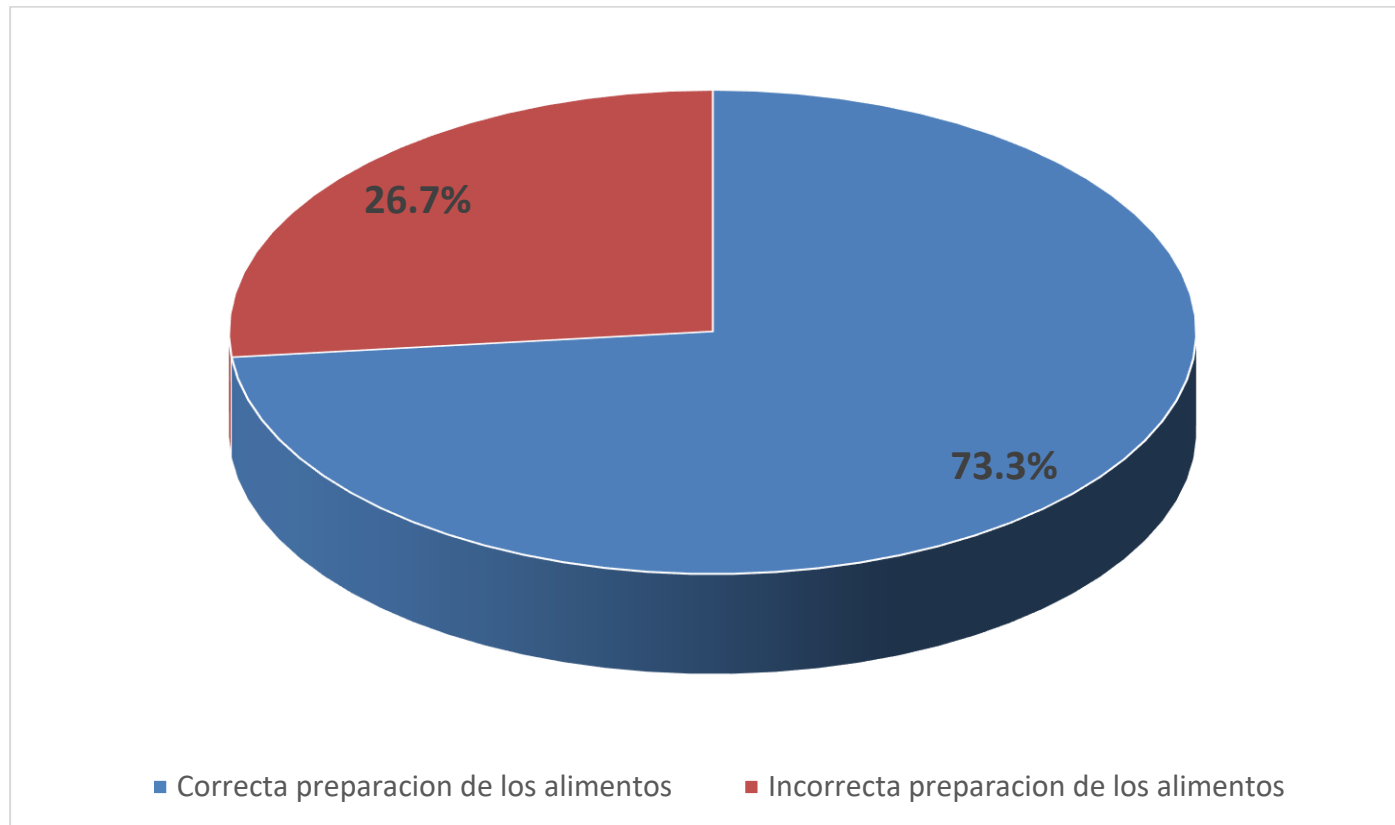


TABLA 9. IDEAS DE COCINA PARA MAMÁS CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

Resultado	fi	%
Correcta preparación de los alimentos	44	73,3
Incorrecta preparación de los alimentos	16	26,7
Total	60	100,0

Fuente: Guía de observación

FIGURA 9. IDEAS DE COCINA PARA MAMÁS CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024



Fuente: Tabla 9



De acuerdo al cuarto objetivo el cual es: Describir el resultado de la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.

Observando la tabla 9, asisten a controles en el centro de salud pucara 2024, hallamos el 73,3% es correcto la preparación y en el 26,7% es incorrecto.

Según Bazán L. (16) Nuestro estudio comprobó cuánto sabían las madres de niños de primer grado sobre cómo preparar una lonchera saludable. Descubrimos que casi el 95 % de las madres tenían dificultades para saber qué tipo de alimentos hacen que una lonchera sea saludable. Además, más de la mitad de las madres no estaban seguras de esto. En cuanto a esta tesis se halló que el 73,3% conocen la manera correcta de preparación de los alimentos.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Se analizó que los conocimientos influyen estadísticamente en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024, Se aceptan las hipótesis propuestas ya que todos los indicadores son significativos con un valor $p < 0,05$.

SEGUNDA: Se describió los indicadores del conocimiento sobre generalidades que influyen para la preparación de loncheras saludables: El conocimiento sobre el concepto de lonchera saludable es bueno en un 70,0% (P:0.000), referente al beneficio e importancia sobre lonchera saludable en un 73,3% respectivamente (P:0.000).

TERCERA: Se describió los indicadores del conocimiento sobre composición de los alimentos que influyen al preparar loncheras saludables para mamás con niños de 3 a 5 años, el 53,3% conoce alimentos que aportan mucha energía. (P:0.000), en cuanto al conocimiento sobre los alimentos constructores el 38,3% es regular (P:0.000) y finalmente el conocimiento sobre los alimentos reguladores es bueno en un 41,7% (P:0.000). Con valores $p < 0,05$, los resultados son estadísticamente significativos, por lo que se adopta la hipótesis.

CUARTA: Se describió los indicadores del conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de



lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años son: El conocimiento sobre la higiene es bueno en un 85,0% (P:0.000) y el conocimiento sobre el almacenamiento de alimentos es bueno en un 41,7% (P:0.000). se aceptan las hipótesis planteadas ya que todos los indicadores son significativos con un valor de $p < 0,05$.

QUINTA: Se describió el resultado de la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara es correcto en un 73,3% e incorrecta en un 26,7%.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Al jefe del Centro de Salud de Pucara en conjunto con los profesionales de Enfermería idóneos realizar campañas de sensibilización sobre loncheras saludables en el establecimiento como también en las instituciones educativas iniciales para mejorar y que tengan una correcta alimentación y un buen rendimiento escolar.
- SEGUNDA:** A las licenciadas de enfermería encargadas del control del crecimiento y desarrollo integral CRED, explicar a las madres la importancia de que sus hijos tengan una lonchera adecuada con todos los alimentos adecuados para su crecimiento como los carbohidratos, los alimentos que brindan energía.
- TERCERA:** A las licenciadas encargadas de promoción de la salud realizar charlas sobre una lonchera saludable, que tan importante es para el crecimiento y desarrollo de su niño por ello se debe informar a la madre para brindar más conocimientos adecuados a los alimentos de la zona.
- CUARTA:** A los profesionales de nutrición conjuntamente con el profesional de Enfermería encargada de promoción de la salud realizar sesiones demostrativas sobre alimentos adecuadas que debe estar en una lonchera saludable adecuándose a los alimentos de la zona para que las madres tengan el conocimiento de cómo prepararlos y conocer que alimentos contienen las vitaminas que



necesitan sus hijos como también la preparación adecuada de su lonchera.

QUINTA: Por ultimo los padres deberían llevar a sus hijos al centros de salud para sus controles de crecimiento y desarrollo y así les den información sobre cómo se encuentra sus niños, para así detectar oportunamente enfermedades que puedan adquirir con una mala alimentación.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tarqui C. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Scielo. 2018 Mayo; 2(12).
2. Mamani V, Conde C. Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. Scielo. 2018 Octubre; 79(4).
3. Vasquez E. Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Preescolares, escolares. Scielo. 2019 Noviembre; 65(6).
4. Arevalo LCS. Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú. Scielo. 2019 Abril; 88(2).
5. Loayza R. Intervención educativa y sus efectos en relación a la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de 04 y 05 años de la institución. Tesis de pregrado. Puno: Universidad Alasa Peruanas, Escuela de Educación; 2019.
6. Ipial E. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de educación general básica Abdón Calderón. Tesis Posgrado. Ecuador: Universidad técnica del norte ; 2021.
7. Valero G, Lascano E. Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de escuela de



- Educación Básica España, Pueblo Viejo Los Ríos. Tesis de Pregrado. España; Universidad Técnica de Babahoyo; 2019.
8. Arévalo D, Castro S. Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico. Tesis de pregrado. Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana, Carrera de educación inicial; 2022.
 9. Cerda F, Cordova C. Influencia del programa "Nutrisano" en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas. Tesis de pregrado. Cajamarca: Universidad Cesar Vallejo, Facultad ciencias de la salud; 2022.
 10. Ayala M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública. Tesis de pregrado. Huancayo: Universidad Peruana los Andes, Facultad ciencias de la salud; 2019.
 11. Collantes W, Mejía S. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en. Tesis pregrado. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Escuela profesional de enfermería; 2020.
 12. Navarro S. Lonchera escolar y estado nutricional de los preescolares en la institución educativa estatal 009. Tesis de pregrado. Tumbes; Escuela de enfermería; 2019.
 13. Nuñez A. Conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la institución educativa. Tesis de pregrado. Pimentel: Universidad Señor de Sipán, Escuela profesional de enfermería; 2019.



- 14 Flores R, Sandoval A. Factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables en preescolares de la I.E.I N° 080. Tesis de pregrado. Pimentel: Universidad Señor de Sipan, Escuela profesional de enfermería; 2024.
- 15 Yupanqui L. Conocimientos sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2020.
- 16 Bazan L. Conocimientos sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la institución educativa n° 346 Supte San Jorge Tingo María. Tesis de pregrado. Universidad de Huánuco; 2021.
- 17 Diaz E. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares. Tesis de pregrado. Chota: Escuela de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca; 2021.
- 18 Adiazola R. Conocimiento de las madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Tesis de pregrado. Lima: Universidad San Martín de Porras, Escuela profesional de enfermería; 2023.
- 19 Quispe Y. Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la institución educativa inicial Real American School. Tesis de pregrado. Puno: Universidad Alas Peruanas, Escuela profesional de educación; 2022.
- 20 Aquino A, Condori Y. Calidad de loncheras nutritivas y rendimiento académico preescolar de la niñez de 5 años edad de la Institución



- Educativa Inicial N° 840. Tesis de pregrado. Azangaro: Universidad José Carlos Mariátegui, Escuela Profesional De Educación ; 2023.
- 21 Mamani V. Alimentos en las loncheras de preescolares. Scielo. 2019 Octubre; 79(4).
- 22 Flores I. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos. Scielo. 2019 Mayo; 15.
- 23 Reyes S. Conocimientos sobre alimentación saludable. Scielo. 2020 Febrero; 47(1).
- 24 Siña E. conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas. Tesis de Pregrado. Lima, Universidad Privada Norbert Wiener; 2018.
- 25 De la Cruz E. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Scielo. 2019 Junio; 36(1).
- 26 Zanin T. Alimentos energéticos: qué son, funciones. [Online].; 2024 [cited 2024 Noviembre 1. Available from: <https://www.tuasaude.com/es/alimentos-energeticos/>.
- 27 Tarazona G. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. Scielo. 2021 Octubre; 82(4).
- 28 Gambaro A. Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. Scielo. 2019 Setiembre; 61(3).
- 29 Zuñiga L. Conservación y almacenamiento de los alimentos. [Online].; 2024. Available from: <https://carnet-de-manipulador-de-alimentos.com/lecciones/conservacion-almacenamiento-alimentos/>.



- 30 Zamora I. Los riesgos de manipulación de los alimentos funcionales y su importancia para la salud. Scielo. 2019 Julio; 23(3).
- 31 Ministerio de Desarrollo e Inclusion social. Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma. [Online].; 2023 [cited 2024 Enero 12. Available from: <https://www.gob.pe/qaliwarma>.
- 32 Álvarez P. CALIMOD. [Online].; 20023 [cited 2023 Diciembre 6. Available from: <https://blog.calimodstore.com/loncheras-saludable/#:~:text=Una%20lonchera%20saludable%20es%20aquella,m ejor%20rendimiento%20en%20la%20escuela>.
- 33 Vallejo M. El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. Scielo. 2002 Enero; 72(1).
- 34 Sanca M. Tipos de investigación científica. Scielo. 2012 Enero; 12(1).
- 35 Espinoza M. Conocimiento de las madres sobre preparacion de lonchers saludables pre escolares. Tesis pregrado. , Lima; 2017.
- 36 Nuñez A. Conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial. Pimentel: Universidad Señor de Sipan, Escuela profesional de enfermería; 2019.



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE BASE DE DATOS

*BASE DATOS WILBER.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	conceptoloncheras aludable	beneficiolonchera	importancialonchera	energeticos	constructores	reguladores	higienealimentos	almacenamiento	preparacionlocheras
1	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
2	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
3	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
4	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
5	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
6	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
7	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
8	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
9	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
10	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
11	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
12	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
13	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
14	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
15	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
16	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
17	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
18	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
19	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
20	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
21	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
22	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
23	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
24	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
25	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Correcta
26	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
27	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
28	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
29	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
30	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
31	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
32	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
33	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
34	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Bueno	Correcta
35	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
36	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
37	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta

Vista de datos Vista de variables



*BASE DATOS WILBER.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

23 : constructores 1,00

	conceptolocheras aludable	beneficiolochera	importancialochera	energeticos	constructores	reguladores	higienealimentos	almacenamiento	preparacionocheras
37	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
38	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
39	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
40	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
41	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
42	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
43	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
44	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Correcta
45	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Incorrecta
46	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Incorrecta
47	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Incorrecta
48	Regular	Regular	Regular	Deficiente	Regular	Regular	Bueno	Regular	Incorrecta
49	Regular	Regular	Regular	Deficiente	Regular	Regular	Bueno	Regular	Incorrecta
50	Regular	Deficiente	Regular	Deficiente	Regular	Regular	Bueno	Regular	Incorrecta
51	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Regular	Deficiente	Bueno	Regular	Incorrecta
52	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Regular	Deficiente	Regular	Regular	Incorrecta
53	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
54	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
55	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
56	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
57	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
58	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
59	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
60	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Deficiente	Regular	Deficiente	Incorrecta
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES N EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>PG. ¿De qué manera los conocimientos influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>PE1. ¿Cuáles son los indicadores del conocimiento sobre generalidades que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara?</p> <p>PE2. ¿Cuáles son los indicadores del conocimiento sobre composición de los alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>OG. Analizar los conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>OE1. Describir los indicadores del conocimiento sobre generalidades que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.</p> <p>OE2. Describir los indicadores del conocimiento sobre composición de los alimentos que influyen en la preparación de</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>HG. Los conocimientos influyen estadísticamente en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECIFICAS</p> <p>HE1. Los indicadores del conocimiento sobre generalidades que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años son: El conocimiento sobre el concepto, beneficio e importancia sobre lonchera saludable.</p> <p>HE2. Los indicadores del conocimiento sobre</p>	<p>Variable 1</p> <p>1. Conocimientos</p>	1.1 Conocimiento sobre generalidades	1.1.1 Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	<p>Diseño: No experimental de corte transversal.</p> <p>Tipo de investigación La investigación es de tipo básico, correlacional y de enfoque cuantitativo.</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Población: 60 Madres de niños entre 3 a 5 años de edad.</p> <p>Muestra: No se aplicará el muestreo</p> <p>Técnicas: Para la variable independiente:</p>
					1.1.2 Conocimiento sobre beneficio lonchera saludable	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	
					1.1.3 Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	
				1.2 Conocimiento del grupo de alimentos constructores	1.2.1 Conocimiento del grupo de alimentos energéticos	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	
					1.2.2 Conocimiento del grupo de alimentos constructores	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	
					1.2.3 Conocimiento del grupo de alimentos reguladores	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	
				1.3 Conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos	1.3.1 Conocimiento sobre higiene de alimentos	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	
					1.3.2 Conocimiento sobre almacenamiento	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	



<p>el Centro de Salud Pucara?</p> <p>PE3. ¿Cuáles son los indicadores del conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara?</p> <p>PE4. ¿Cuál es el resultado de la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara?</p>	<p>lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.</p> <p>OE3. Describir los indicadores del conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.</p> <p>OE4. Describir el resultado de la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara.</p>	<p>composición de los alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años son: El conocimiento sobre los grupos de alimentos energéticos, constructores y reguladores.</p> <p>HE3. Los indicadores del conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos que influyen en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años son: El conocimiento sobre higiene y almacenamiento de alimentos.</p> <p>HE4. El resultado de la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara es correcto.</p>					<p>Se utilizó una encuesta de conocimientos sobre lonchera saludable</p> <p>Para la variable dependiente: Se utilizó una ficha de observación de la preparación de lonchera saludable</p> <p>Instrumentos: Variable independiente: Cuestionario</p> <p>Variable dependiente: será una guía de observación para verificar la preparación de lonchera saludable</p> <p>Prueba de hipótesis Se hará uso de la prueba estadística Ch2</p> $\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$
---	---	---	--	--	--	--	---



VARIABLE 2	INDICADOR	ESCALA DE VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN
2. Preparación de lonchera saludable Ansiedad social	2.1 Resultado	Correcta (8 a 13 puntos) Incorrecta (1 a 7 puntos)	Ordinal

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, he leído la hoja de información que se me entregó, pude hablar con la investigadora y hacer las preguntas necesarias sobre el estudio para comprender sus alcances.

- ✓ Estoy de acuerdo en ser encuestado (a) sin mencionar mi identidad.
- ✓ Entiendo que participar en esta investigación es voluntaria y que soy libre de negarme o abandonarlo en cualquier momento.
- ✓ Estoy de acuerdo en permitir que la información obtenida sea publicada y que pueda conocer los resultados.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio, y haber resuelto las dudas que tenía, en forma consciente y voluntaria doy mi Consentimiento para participar en el estudio.

Firma del participante



Huella digital

ANEXO 4: INSTRUMENTO CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES

Autor: Espinoza Salvador María Ynes (2019)

PRESENTACIÓN: Buenos días padres de familia reciba un saludo cordial de parte del Bachiller en Enfermería, Wilmer Quispe Huanca, estoy realizando un estudio de investigación con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos de las madres en la preparación de lonchera saludable a preescolares.

Este cuestionario es anónimo por lo que se solicita a usted responder con veracidad a todas las preguntas, agradezco anticipadamente su colaboración.

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta una lista de preguntas, léala detenidamente y luego responde marcando la respuesta correcta.

A. CONOCIMIENTO SOBRE GENERALIDADES

1. Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable

- La lonchera escolar es importante porque:
 - a) Reemplaza el desayuno
 - b) Brinda los nutrientes necesarios que el niño necesita.
 - c) Reemplaza el almuerzo.

- Una lonchera saludable está compuesta generalmente por:
 - a) Carbohidratos (raciones moderadas), proteínas (de origen animal) y vitaminas (verduras y frutas).
 - b) Papas fritas, gaseosa y galletas.
 - c) Pan, chocolate y frugos

- Una lonchera saludable no debe contener alimentos procesados como gaseosas, dulces, golosinas, galletas, snacks fritos, por su alto contenido de azúcares, grasas y sodio.



- a) Falso
 - b) Verdadero
- Una lonchera saludable debe incluir agua, refrescos o mates naturales con muy poca cantidad de azúcar o, idealmente, sin ningún tipo de edulcorante.
- a) Falso
 - b) Verdadero
- Una lonchera saludable siempre debe contener alimentos naturales, obtenidos directamente de animales y plantas, sin aditivos, saborizantes artificiales ni otras sustancias dañinas.
- a) Falso
 - b) Verdadero

Resultado	Marque según corresponda
Bueno (7-10 puntos)	
Regular (4 – 6 puntos)	
Deficiente (0 – 3 puntos)	

2. Conocimiento sobre beneficio de lonchera saludable

- Un beneficio de la lonchera saludable es que establece hábitos alimenticios:
- a) Falso
 - b) Verdadero
- Un beneficio de la lonchera saludable es que fomenta vida saludable:
- Falso
 - Verdadero



- Un beneficio es que proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo:
 - a) Falso
 - b) Verdadero

- Un beneficio es que promueve la selección de alimentos más equilibrados para la nutrición del niño:
 - a) Falso
 - b) Verdadero

- Los alimentos que consumen los pequeños a la hora del recreo pueden afectar en su rendimiento el resto del día, además de que repercute en los procesos de atención, pueden producir hiperactividad gracias a los químicos que los alimentos envasados contiene:
 - a) Falso
 - b) Verdadero

Resultado	Marque según corresponda
Bueno (7-10 puntos)	
Regular (4 – 6 puntos)	
Deficiente (0 – 3 puntos)	

3. Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable

- Las loncheras saludables les brindan la energía y los nutrientes necesarios para mantenerse concentrados, activos y alertas durante el día escolar:
 - a) Verdadero



- b) Falso
- En la lonchera es importante incluir alimentos de todos los grupos incluyendo frutas y vegetales:
 - a) Verdadero
 - b) Falso

- Es importante la lonchera porque aportan vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes que los niños necesitan para fortalecer así, su sistema inmunológico:
 - a) Verdadero
 - b) Falso

- Es importante incluir alimentos de todos los grupos incluyendo frutas y vegetales:
 - a) Verdadero
 - b) Falso

- Una lonchera debe contener alimentos procesados de origen industrial:
 - a) Verdadero
 - b) Falso

Resultado	Marque según corresponda
Bueno (7-10 puntos)	
Regular (4 – 6 puntos)	
Deficiente (0 – 3 puntos)	



B. CONOCIMIENTO SOBRE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

1. Conocimiento del grupo de alimentos energéticos

➤ Los alimentos que aportan energía al niño son:

- Frutos secos (nueces, almendras, etc) Si () No ()
- Arroz Si () No ()
- Huevos Si () No ()
- Avena Si () No ()
- Pastas Si () No ()

Resultado	Marque según corresponda
Bueno (7-10 puntos)	
Regular (4 – 6 puntos)	
Deficiente (0 – 3 puntos)	

2. Conocimiento del grupo de alimentos constructores

➤ Son alimentos que contribuyen al crecimiento del niño:

- Frutas Si () No ()
- Carnes rojas Si () No ()
- Huevos Si () No ()
- Pescado Si () No ()
- Pollo Si () No ()



3. Conocimiento del grupo de alimentos reguladores

➤ Son alimentos reguladores los siguientes:

- Verduras Si () No ()
- Frutas Si () No ()
- Lácteos Si () No ()
- Huevos Si () No ()
- Pescado Si () No ()

C. CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

1. Conocimiento sobre higiene de alimentos

➤ ¿Con qué frecuencia se lava las manos al momento de preparar los alimentos de su menor hijo?

- a) Antes de preparar la lonchera.
- b) Después de preparar la lonchera
- c) Antes y después de preparar la lonchera saludable

➤ ¿Con que frecuencia usted limpia todas las superficies de su cocina?

- a) Todos los días
- b) Inter diario
- c) 1 vez por semana

➤ Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo. Esto es:



- a) Falso
 - b) Verdadero
- Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos
- a) Falso
 - b) Verdadero
- Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias
- Falso
 - Verdadero

Resultado	Marque según corresponda
Bueno (7-10 puntos)	
Regular (4 – 6 puntos)	
Deficiente (0 – 3 puntos)	

2. Conocimiento sobre almacenamiento

- El almacenamiento de alimentos es la práctica de evitar que los alimentos se contaminen y se alteren sus propiedades naturales, como el sabor, el olor, la textura o el aspecto:
- a) Verdadero
 - b) Falso
 - c) No sabe no responde
- El refresco de su niño lo envía en:
- a) Botella de plástico.



- b) Envase de vidrio
 - c) Envase hermético.
- Los alimentos no perecederos son aquellos que pueden conservarse a temperatura ambiente durante un período prolongado sin necesidad de refrigeración o congelación. Algunos ejemplos incluyen:
- a) Quinoa, cañihua, trigo, cebada.
 - b) Frutos envasados
- Para el almacenamiento adecuado de alimentos cocinados, una buena práctica es:
- a) Utilizar recipientes herméticos, de preferencia de vidrio para evitar la contaminación
 - b) Enfriar los alimentos y guardarlos
- ¿Cuáles son los beneficios de un almacenamiento adecuado de alimentos?
- a) Mantiene la calidad nutritiva de los alimentos
 - b) Previene enfermedades transmitidas por alimentos
 - c) Promueve una alimentación saludable
 - d) Todas las anteriores

Resultado	Marque según corresponda
Bueno (7-10 puntos)	
Regular (4 – 6 puntos)	
Deficiente (0 – 3 puntos)	

GUIA DE OBSERVACIÓN PREPARACIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE

Autor: Núñez, Alondra (2019)

I. OBJETIVO

Observar la selección de los ingredientes alimenticios que utilizan las madres de niños de 3 a 5 años, durante la preparación de loncheras saludables en concordancia a las normas alimenticias para pre escolares.

II. INSTRUCCIONES:

La investigadora observará los procedimientos que utiliza cada una de las madres de la muestra de estudio y marcará en cada proceso con una "X", si el proceso realizado por la madre es correcto (SI) o incorrecto (NO).

IV. PROCEDIMIENTOS

N°	PROCESO A EVALUAR	REGISTRO DE APLICACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Se lava las manos antes de manipular los alimentos			
2	La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional			
3	La lonchera contiene alimentos constructores			
4	La lonchera contiene alimentos reguladores.			
5	La lonchera contiene alimentos energéticos			
6	La lonchera contiene líquidos			
7	La lonchera tiene una combinación proporcional de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos			
8	La madre ha utilizado envases limpios para servir los alimentos.			
9	La madre selecciona la bebida en			



	base a productos naturales			
10	La lonchera del niño contiene alimentos ricos en hierro			
11	La lonchera del niño no contiene muchos carbohidratos			
12	La madre antes de preparar la lonchera del niño, lava los alimentos			
13	La lonchera contiene una fruta			

BAREMACION

CATEGORIAS	INTERVALOS
Correcta	8 - 13 puntos
Incorrecta	1 - 7 puntos

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

ANEXO 4

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales en nutricionista, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)



Lic. Ana Mariela Perlas Ccoyto
NUTRICIONISTA
CNP. 8487



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales en nutricionista, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)

[Handwritten Signature]
 NOMBRE: ELIZABETH CHUISACA
 PROFESION: NUTRICIONISTA
 C.O.P.N. 12345

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales en nutricionista, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)



g. Ramos
Lic. Nelson Garry Ramos Quispe
NUTRICIONISTA
C.N.P. 8248



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales en nutricionista, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños(as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)




 Lic. Winy Judit Paredes Coari
 NUTRICIONISTA
 CNP. 6716

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN



"Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE TESIS

El que suscribe DR. Alejandro Angulo Loza, jefe del centro de salud Pucará, otorgo la presente constancia de ejecución de tesis a: Wilmer Quispe Huanca Identificado con DNI: 73645603 bachiller en Enfermería de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

Quien a ejecutado su estudio de tesis titulado "Conocimientos y su influencia en la preparación de lonchera saludable en madres de niños (as) de 3 a 5 años que asisten a controles en el Centro de Salud Pucara 2024" para la obtención de su título profesional, bajo mi supervisión y supervisión de la jefa responsable del consultorio de crecimiento y desarrollo de niño del C. S. Pucará, el tesista Wilmer Quispe Huanca, realizo su ejecución de su estudio de tesis con completa satisfacción, mostrando su eficiencia, responsabilidad y una excelente formación académica.

Se le otorga la presente Constancia para fines que vea conveniente.

Pucará, 20 mayo 2024

Dr. Alejandro Angulo Loza
MÉDICO CIRUJANO
CMP. 20962

Escala de fiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	60	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,974	9

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable	1,4667	,76947	60
Conocimiento sobre beneficio lonchera saludable	1,4500	,79030	60
Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable	1,4000	,71781	60
Conocimiento del grupo de alimentos energéticos	1,6833	,81286	60
Conocimiento del grupo de alimentos constructores	1,6500	,70890	60
Conocimiento del grupo de alimentos reguladores	1,7500	,72778	60
Conocimiento sobre higiene de alimentos	1,1500	,36008	60
Conocimiento sobre almacenamiento	1,5667	,72174	60
preparación de loncheras	1,2667	,44595	60



Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Conocimiento sobre concepto de lonchera saludable	11,9167	24,044	,945	,968
Conocimiento sobre beneficio lonchera saludable	11,9333	23,928	,933	,969
Conocimiento sobre importancia de la lonchera saludable	11,9833	24,559	,941	,968
Conocimiento del grupo de alimentos energéticos	11,7000	23,807	,920	,969
Conocimiento del grupo de alimentos constructores	11,7333	24,945	,892	,970
Conocimiento del grupo de alimentos reguladores	11,6333	24,880	,875	,971
Conocimiento sobre higiene de alimentos	12,2333	28,453	,829	,976
Conocimiento sobre almacenamiento	11,8167	24,627	,924	,969
preparación de loncheras	12,1167	27,393	,894	,973

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
13,3833	31,766	5,63612	9



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 27/03/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: WILMER QUISPE HUANCA

Dirección: Jr. Asillo Nro 133 – Azángaro

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 73645603

Teléfono: 987796443 email: quispehuancawilmer18@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: CONOCIMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS(AS) DE 3 A 5 AÑOS QUE ASISTEN A CONTROLES EN EL CENTRO DE SALUD PUCARA 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Conocimientos, lonchera saludable, pre escolares

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1, 2}?

2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Título 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P07

Firma de Autor



huella digital

27 DE MARZO DEL 2025

Fecha