

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE BROMATOLOGIA Y NUTRICION

UNIDAD DE POSGRADO



TESIS

**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS DE 03 A 05 AÑOS
SOBRE LA PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA
I.E.I. N° 400 VIRGEN DEL ROSARIO, HUARAL 2016**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL EN NUTRICION CLINICA**

Presentado por:

Lic. Milagro Margarita, Nario Leiva

Lic. Ana Consuelo, López Castro

ASESORA

Dra. María del Rosario, Farromeque Meza

Huacho – Perú

2019

NARIO LEIVA MILAGRO EXP 015190 Y LOPEZ CASTRO ANA EXP 015189

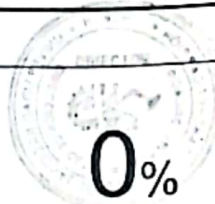
INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET



0%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.upeu.edu.pe

Fuente de Internet

3%

2

www.labuenaeducacion.pe

Fuente de Internet

3%

3

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

3%

4

repositorio.umb.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

www.ins.gob.pe

Fuente de Internet

2%

6

Submitted to Universidad de San Martin de Porres

Trabajo del estudiante

2%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Activo

49
242
1

Reglamento General de Grados Académicos y Títulos Profesionales



ANEXO N° 8

DECLARACION JURADA
(Para Constancia de Antiplagio)

YO, MILAGRO MARGARITA NARIO LEIVA.....

Identificado con DNI N° 40017144... Declaro bajo juramento que la Tesis y/o Proyecto de Tesis que desarrollare es:

Asesorado (da) por

(el,la) Dña. MARÍA DEL ROSARIO FARROMEBUE MEZA

Titulado: Conocimiento de las madres de niños de 3 a 5 años sobre la preparación de loncheras saludables, en la I.E.T. N° 400 Virgen del Rosario - Huacal, 2016.....

Para obtener el Título Profesional de Segunda Especialidad, es UNICO de no ser cierta, excepto la anulación del mismo.

Firmo la presente, dando fe y conformidad del trabajo a realizar con título y contenido INEDITO, en caso contrario acepto la nulidad si existiera, Tesis, Monografía y Trabajos de Investigación igual o similar con el título y/o contenido.

Huacho, 26 de febrero del 2019.

ASESOR
Firma y Post Firma R. Farromebue
Reg. Colegiatura N° 3489
DNI N° 15584804

INTERESADO
Firma [Signature]
DNI N° 40017144

**“CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS DE 03 A 05 AÑOS SOBRE LA PREPARACION DE
LONCHERAS SALUDABLES EN LA I.E.I. N° 400 VIRGEN DEL ROSARIO, HUARAL 2016”**

Mg. Farromeque Meza Maria del Rosario
ASESORA

Mg. Aranda Bazalar Carmen Rosa
PRESIDENTE

M(o). Palacios Rodriguez Betty Martha
SECRETARIA

Q.F. Orcon Aliaga Gloria Victoria
VOCAL

DEDICATORIA

A mi Dios por todo su amor incondicional, a mi hija Diana por ser mi motivación de vida y mi gran amor, a mi hermosa familia, a mi padre que está en el cielo cuidando de nosotros.

A mis padres, mi esposo y mis hijos, por su apoyo incondicional, comprensión y amor, el cual me motiva para continuar superándome y lograr mis metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios nuestro señor,
por llenar nuestra vida de
alegrías y también de
dificultades porque nos hace
fuerte ante las adversidades.

A la Mg. María del Rosario
Farromeque, a la Dra. Soledad
Llañez Bustamante y a los
miembros del jurado evaluador
por su continuo apoyo académico
y sobre todo por la motivación
hacia la culminación de la
especialidad

A la Universidad
Nacional José Faustino
Sánchez Carrión, Facultad de
Bromatología y Nutrición, por
darnos la oportunidad de
alcanzar un grado más en
nuestra vida profesional.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I. MARCO TEORICO.....	4
1.1 Antecedentes de la Investigación.....	4
1.2 Bases Teóricas.....	7
1.3 Definiciones conceptuales.....	16
1.4 Formulación de la hipótesis.....	16
1.4.1 Hipótesis general.....	16
1.4.2 Hipótesis específico.....	16
CAPITULO II. METODOLOGIA.....	18
2.1 Diseño metodológico.....	18
2.1.1 Tipo.....	18
2.1.2 Enfoque.....	18
2.2 Población muestra.....	18
2.3 Operacionalización de variables e indicadores.....	19
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	20
2.4.1 Técnicas a emplear.....	20
2.4.2 Descripción de los instrumentos.....	21
2.5 Técnicas para el procesamiento de la información.....	21

CAPITULO III. RESULTADOS.....	22
3.1 Análisis e interpretación de Resultados.....	22
3.1.1 Conocimiento de las madres sobre alimentos energéticos en la lonchera saludable.....	24
3.1.2 Conocimiento de las madres sobre alimentos constructores en la lonchera saludable.....	25
3.1.3 Conocimiento de las madres sobre alimentos reguladores en la lonchera saludable.....	26
3.1.4 Conocimiento básico de las madres sobre los grupos de alimentos en la lonchera saludable.....	27
CAPITULO IV. DISCUSION.....	29
CAPITULO V. CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIÓN.....	34
CAPITULO VI. BIBLIOGRAFIA.....	35
ANEXOS.....	40
Anexo 1 Matriz de consistencia.....	41
Anexo 2 Matriz de operacionalización de la variable.....	42
Anexo 3 Consentimiento Informado.....	43
Anexo 4 Hoja de validación de Instrumento.....	44
Anexo 5 Tabla de concordancia.....	45
Anexo 6 Instrumento para la toma de datos.....	46
Anexo 7 Hoja de codificación.....	48
Anexo 8 Validez de instrumento – Conocimiento.....	49
Anexo 9 Confiabilidad del instrumento.....	50
Anexo 10 Tabla matriz de datos.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01	Grado de instrucción de las madres.....	23
Tabla 02	Conocimiento sobre la importancia de la lonchera saludable.....	24
Tabla 03	Conocimiento de las madres sobre alimentos energéticos.....	25
Tabla 04	Conocimiento de las madres sobre alimentos constructores.....	26
Tabla 05	Conocimiento de las madres sobre alimentos reguladores.....	27
Tabla 06	Conocimiento básico de las madres sobre los grupos de alimentos.....	28
Tabla 07	Conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera saludable.....	29

RESUMEN

El **Objetivo** del estudio fue determinar el conocimiento que tienen las madres de niños de 3 a 5 años sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial N° 400 Virgen del Rosario, Huaral 2016. **Material y Método.** El estudio es de tipo descriptivo observacional de corte transversal de enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 114. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario aplicado previo consentimiento informado con los siguientes aspectos: grado de instrucción, importancia de la lonchera, conocimiento de la función de cada tipo de nutriente y en que alimentos se encuentran para la preparación de una lonchera saludable. **Resultados.** Del 100% de madres de familia en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario de Huaral, el 76% conoce de alimentos energéticos, 75% conoce de alimentos constructores y el 80% conoce de alimentos reguladores; para la preparación de la loncheras saludable. **Conclusión.** En base a los resultados se concluye que el 77% de las madres de los niños de 03 a 05 años en la I.E.I N° 400 Virgen del Rosario de Huaral, tienen conocimiento sobre la preparación de la lonchera saludable.

Palabras claves: conocimiento, lonchera saludable.

ABSTRAC

The **objective** of the study was to determine the knowledge that mothers of children of 3 to 5 years have about the preparation of healthy lunch boxes in the Initial Educational Institution No. 400 Virgen del Rosario, Huaral 2016. **Material and Method.** The study is of an observational descriptive type of cross section with a quantitative approach. The population consisted of mothers and the sample was 114. The technique was the survey and the instrument was the questionnaire applied prior informed consent with the following aspects: degree of instruction, importance of the lunch box, knowledge of the function of each type of nutrient and in which foods are found for the preparation of a healthy lunch box. **Results.** 100% of mothers of family in the I.E.I. No. 400 Virgen del Rosario de Huaral, 76% know about energy foods, 75% know about food manufacturers and 80% know about regulatory foods; for the preparation of healthy lunch boxes. **Conclusion.** Based on the results, it is concluded that 77% of the mothers of the children from 03 to 05 years in the I.E.I No. 400 Virgen del Rosario de Huaral, have knowledge about the preparation of the healthy lunch box.

Keywords: knowledge, healthy lunch box.

INTRODUCCIÓN

Las conductas alimentarias resultan de la suma de varios factores interrelacionados como son: el conocimiento, el entorno familiar y sus hábitos, el medio social, el entorno escolar y de amigos, la gran disponibilidad de alimentos, las creencias, las modas, los medios de comunicación, etc. Diversos estudios determinan que el conocimiento de las madres contribuye para mejorar y fortalecer las conductas alimentarias del niño, fomentando una nutrición favorable y balanceada en beneficio de su desarrollo físico y mental para el buen rendimiento pre escolar. Por ende, este conocimiento de las madres contribuirá en la preparación de una lonchera saludable.

La preparación de la lonchera escolar, en una tarea de vital importancia en el quehacer de las madres de familia, ya que su preparación está relacionada con los conocimientos que posee entorno a la alimentación y los hábitos alimentarios que deben tener en cada hogar.

El niño en edad preescolar, pasa aproximadamente 4 horas diarias en la escuela, tiempo en que debe consumir alimentos nutritivos a la hora del recreo para su mejor rendimiento. Esta preocupación es compartida por el MINEDU y el MINSA, quienes están abocados en promover el consumo de loncheras saludables.

Se entiende por loncheras saludables al conjunto de alimentos que se les envía a los alumnos para proveerle la energía y nutrientes necesarios para que cubra sus requerimientos nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual, para su desarrollo y crecimiento correspondiente. La influencia de la madre es bastante fuerte es esta etapa, ya que ella es quien decide los alimentos que compra de

acuerdo a su capacidad económica, disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos.

En la Institución Educativa de Inicial Virgen del Rosario N° 400 Huaral, se observa con frecuencia que un número considerable de niños llevan alimentos saludables y otros niños llevan productos industrializados como: Galletas dulces, frugos, chocolates, y refrescos de gelatina.

Si bien es cierto, la responsabilidad de la preparación de las loncheras es de los padres de familia; es también responsabilidad de los educadores cuidar que los niños consuman alimentos adecuados dentro de la institución educativa.

El presente estudio, al determinar cuánto conocen las madres sobre loncheras saludables, permitirá ejecutar estrategias educativas para fortalecer y/o corregir el conocimiento de las madres con la finalidad de contribuir en la salud nutricional del niño (a) de 3 a 5 años en la institución Educativa Inicial Virgen del Rosario N° 400 de Huaral.

Problema General

¿Cuáles son los conocimientos que tienen las madres de familia sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?

Problema Específico

1.- ¿Cuál es el conocimiento que tienen las madres de familia sobre los alimentos energéticos en la lonchera saludable en la IE. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?

2.- ¿Cuál es el conocimiento que tienen las madres de familia sobre los alimentos constructores en la lonchera saludable en la IE. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?

3.- ¿Cuál es el conocimiento que tienen las madres de familia sobre los alimentos reguladores en la lonchera saludable en la IE. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?

Estas interrogantes fue el inicio para el presente estudio de investigación, la misma que planteo los siguientes objetivos:

Objetivo general

Determinar los conocimientos que tienen las madres de familia sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016.

Objetivos específicos

1. Determinar el conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos energéticos en la lonchera saludable en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016.
2. Determinar el conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos constructores en la lonchera saludable en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016.
3. Determinar el conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos reguladores en la lonchera saludable en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016

Capítulo I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la Investigación

Al realizar la revisión de antecedentes se ha encontrado algunos estudios relacionados al tema. Así tenemos que:

Ámbito Internacional:

Sánchez (2010), realizó un estudio sobre: Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares del estado de Oaxaca, la finalidad de este estudio fue cambiar las conductas para la preparación de loncheras, mediante un programa de intervención educativa sobre alimentación y nutrición con madres de los preescolares.

El método fue cuasi experimental, correlacionar, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuan-cuantitativa. La población fue conformada por 119 madres de familia de una escuela del estado de Oaxaca. La intervención educativa se realizó con la asistencia de las madres a cursos y talleres programados durante 6 semanas. El estudio estuvo establecida en tres etapas; la diagnóstica, la de intervención propiamente dicha y la etapa de evaluación. Las conclusiones fueron: se logró que el 96.6% de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento)

de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras.

Reyes (2010), realizó un estudio titulado: Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar, cuyo objetivo fue explorar los contenidos de las loncheras escolares, se quería evidenciar que alimentos proporcionaban a los preescolares como un estudio preliminar. Posteriormente sería complementado con otro que incluya las intervenciones educativas nutricionales y modificación de hábitos alimenticios. El método de estudio fue longitudinal, observacional, descriptivo y cualitativo. La población total estuvo conformada por 49 preescolares y se realizó en días al azar durante cinco días, evaluándose el contenido de la lonchera proporcionada por los padres. En las conclusiones se mencionan que los padres están proporcionando en las loncheras alimentos no nutritivos.

Ámbito Nacional:

Canales (2010), realizó un estudio sobre: Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José, el Agustino – 2009, este estudio tuvo como propósito determinar el efecto de las sesiones educativas en el conocimiento de las madres sobre cómo preparar loncheras nutritivas. El estudio fue de nivel aplicativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 200 madres y la muestra fue de 59 madres. La técnica fue la encuesta aplicada mediante un cuestionario. La conclusión fue que la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas es efectiva:

Mamani (2010), realizó un estudio titulado: Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 María Montessori. Este estudio tuvo como objetivo determinar el efecto del programa educativo nutricional en el conocimiento y práctica en la preparación de loncheras. La conclusión fue que con respecto a los conocimientos estos se incrementan en un 93% y referente a las practicas mejoraron en un 91.4%.

Reyes (2015), realizó un estudio titulado: Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima, cuya finalidad fue determinar la efectividad de una intervención educativa nutricional en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la adecuada preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolares. Se concluyó que antes del programa educativo el 63% no conoce ni practica sobre alimentos reguladores, 85% no conocen ni practican sobre alimentos energéticos y un 82% no conocen ni practican sobre los alimentos constructores. Posterior a la intervención educativa se obtuvo que el 68% conocen y practican sobre los alimentos reguladores, el 65% conocen y practican sobre los alimentos energéticos y el 84% conocen y practican sobre los alimentos reguladores.

Ámbito local:

En la localidad no existen datos estadísticos, ni estudios que establezcan cuantitativamente sobre el conocimiento de las madres sobre loncheras escolares. Pero si conocemos que en la Institución Educativa Inicial Virgen del Rosario N° 400, donde al desarrollar nuestras actividades laborales como supervisiones de loncheras escolares,

observamos que algunas madres de familia envían a sus hijos loncheras con escaso valor nutritivo como: golosinas (galletas, frugos, gaseosa, papitas light, tortees, chupetines, chocolates), y entre otras comidas denominadas chatarra (salchipapa y broaster) estas comidas en algunas oportunidades son adquiridas en vendedores ambulantes ubicados a las afueras de la IEI. A la entrevista con la directora y docentes expresan que las madres eventualmente envían ese tipo de loncheras no saludables.

1.2. Bases Teóricas

Generalidades sobre la situación de las loncheras escolares en Perú

En la actualidad la población infantil en edad escolar evidencia el desarrollo de una serie de inadecuados hábitos alimentarios, como el aumento en el consumo de comida industrializada la misma que contiene altos niveles de grasa, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo eliminados del hogar.

Los loncheras escolares cotidianos tienen impactos en la salud de los niños, si estos son buenos contribuirán a mantenerlos sanos. En nuestro país se observa gran influencia de empresas de alimentos industrializados, que a través de los medios de comunicación ejercen sobre la población en general en promover el consumo de golosinas y comida manufacturada como si fueran alimentos nutritivos y saludables. Nuestra provincia no escapa a esta realidad debido a que los vendedores ambulantes expenden comida manufacturada en las afueras de las instituciones educativas. Una adecuada alimentación en cantidad y calidad durante los primeros años de vida garantizará un buen crecimiento y desarrollo del niño (a), por el contrario una alimentación deficiente retardará el mismo; lo que podría ocasionar a largo plazo un bajo rendimiento académico.

La lonchera escolar de los niños (as) dependerá del conocimiento que tengan los padres y maestros acerca de la importancia de la alimentación en los primeros años de vida del escolar; siendo un aporte nutricional importante esta lonchera escolar, ya que éste debe contener alimentos variados y nutritivos como son los principales macronutrientes: energéticos, constructores y reguladores.

Los hábitos alimenticios se cultivan en la infancia y durante la adolescencia, son también un factor determinante para formar hábitos que perdurarán en la adultez, por eso estas etapas son importantes adquirir hábitos saludables. De ahí, la importancia de que el niño (a) tenga una buena alimentación desde temprana edad, con una dieta balanceada y preparada apropiadamente que le permita tener buena salud física y mental durante la jornada escolar.

Las loncheras preescolares cumplen un propósito nutricional importante que es el de complementar las necesidades nutricionales que un niño requiere durante el día, por lo que debe estar compuestas por alimentos saludable, fácil de preparar y agradable al paladar del niño. Esta última recomendación es importante ya que también se observa que algunos niños dejan o canjean los alimentos saludables que son enviados por sus madres por alimentos no saludables que son llevados por otros niños.

En el periodo pre escolar los padres cumplen un papel fundamental y determinante en la alimentación del niño, de esta acción dependerá el desarrollo físico, psicológico y social, ya que al alimentarlos no solo se los proporciona determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario y preferencias que tenga para la selección de alimentos.

Características de la etapa preescolar (3 a 5 años)

En esta etapa se va definiendo el gusto y/o preferencias alimentarias ya sea por el aspecto, sabor y olor; y clasifican los alimentos entre lo que le gusta y los que no, por lo que es importante proporcionar alimentos sanos, nutritivos y variados que le permita al niño degustar y disfrutar de ellos.

La alimentación es de vital importancia a esta edad porque a pesar que se enlentece su crecimiento, el desarrollo de órganos y sistemas es similar al del adulto, así mismo aumenta la masa muscular y el depósito mineral óseo. Otra de sus características es la erupción total de la dentición temporal.

A partir de los 3 años sabe utilizar la cuchara y beber de vaso, influye lo que ve en sus familiares y el ambiente que lo rodea, por lo que debe establecer un lugar para comer, horarios organizados, todo ello en un ambiente familiar positivo y estimulante, se presenta también una gran variabilidad individual en la cantidad y calidad de alimentos consumidos durante el día, por lo que no se debe obligar al niño a consumir el total de los alimentos, ya que esto podría ser negativo. Existen estudios que los niños tienen la capacidad de regular la ingesta de energía y ajustar de cantidad de alimentos en respuesta a la densidad calórica de la dieta. Martínez (2013).

Lonchera Saludable

La lonchera saludable es un complemento de la alimentación diaria del preescolar y esta no reemplaza a otras comidas como el desayuno o almuerzo. Una lonchera es el conjunto de alimentos que provee a los preescolares de energía y nutrientes necesarios, mantiene adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y continua con el desarrollo de sus potencialidades propias de su etapa.

La lonchera saludable es una ración adicional a las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), por lo que no es un reemplazo de las mismas. Su aporte es de 10 al 15% del valor calórico total del día, siendo su equivalente 150 a 350 Kcal; y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo del horario escolar. Huachaca (2009).

Contenido básico de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos nutritivos que permitan al preescolar mantener su atención y aprendizaje.

➤ Composición según MINSA

Desde el punto de vista nutricional, es sumamente importante la preparación de la lonchera, la misma que debe ser balanceado por lo que debe incluirse alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos ya que cada uno de ellos desempeña funciones como:

Alimentos energéticos: Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y las grasas, su principal función es la de brindar energía. Como fuentes de alimentos energéticos tenemos: pan, hojuelas de maíz, avena, maíz, otros. En cuanto a fuentes de grasas tenemos: maní, palta, aceitunas, etc.

Alimentos constructores: En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, por su mejor calidad nutricional y mejor absorción a de considerarse las proteínas de origen animal. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo (gallina, codorniz), carnes, pecanas, etc.

Alimentos reguladores: En este grupo se encuentran las vitaminas y minerales. Su función principal es fortalecer las defensas para enfrentar las enfermedades. Como fuentes de alimentos reguladores tenemos a las frutas (naranja, manzana, plátano, otros.) y a las verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, tomate, etc.).

Líquidos: Constituido por el agua, y debe incluirse como tal o en toda preparación natural como los refrescos de frutas, cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar

Condiciones básicas de una lonchera saludable

Una lonchera saludable además de ser nutritiva debe cumplir con ciertas condiciones y/o características como:

➤ **Inocuidad**

Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar, estos deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

➤ **Practicidad**

La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, teniendo en cuenta la misma acción para su envasado.

➤ **Variedad**

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores,

como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

➤ **Idoneidad**

La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej.: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro. Asencio (2012).

Beneficios de una lonchera saludable

Una lonchera saludable que cumple con los principios nutricionales va a brindar los siguientes beneficios al preescolar:

- ✓ Va a establecer adecuados hábitos alimenticios.
- ✓ Va a promover la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- ✓ Va a suministrar nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- ✓ Va a promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

Alimentos que debe contener una lonchera saludable para niños en edad preescolar

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad. Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar. Requena (2006).

Recomendaciones sobre lonchera saludable

- ❖ La lonchera saludable no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- ❖ En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (energético constructor y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- ❖ La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- ❖ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra.

Existen recomendaciones por el Instituto Nacional de Salud, como la DISCOLONCHERA, que es un juego que enseña a escoger los mejores y más ricos alimentos para llevar en la lonchera. Éstos ayudan a crecer y ser un escolar con muchas ganas de estudiar, jugar y ser muy feliz. Son dos círculos de cartón que giran entre sí y que ayudarán a seleccionar el tipo de lonchera, de acuerdo a los alimentos disponibles en la localidad: costa, sierra, y selva. El niño participa en su alimentación seleccionando la combinación en la Discolonchera que más le agrada.

La Discolonchera trae alimentos indispensables para los más chicos: leche, queso, huevos, carnes y pescado; los cuales ayudan a los niños a crecer y desarrollarse. Otros, como el maíz, arroz, trigo, pan, queque, camote, manjar blanco, cebada, quinua, kiwicha, cañihua, habas tostadas, yuca, entre otros que les darán energía para estudiar y jugar.

Recomienda:

- Llevar la botella o vasitos con tapas seguras para que el jugo no se derrame, llevar una servilleta de papel o de tela para colocar sobre ella los alimentos antes de comerlos.
- Si la lonchera es de plástico lavarla todos los días.
- Masticar bien los alimentos.
- Lavarse las manos antes de comer los alimentos y después de salir del baño.
- Así mismo recuerda que los alimentos que se llevan en la lonchera brindan energía para aprender lo que el profesor enseña.
- Los alimentos son como las pilas que se colocan en los juguetes. Cuando más cargadas están, funcionan mejor.
- La leche, queso, huevo, pescado y carnes ayudarán a crecer a los niños.
- Las frutas, verduras y agua, ayudan a que el cuerpo funcione mejor



- ✓ La discolonchera contiene alimentos disponibles en la costa, sierra y selva



- ✓ Permite seleccionar y combinar los alimentos con la participación del niño.

Fuente: DISCO LONCHERA - Ministerio de Salud. Lima – Perú. 2006

1.3. Definiciones conceptuales (definición de términos básicos)

Lonchera Saludable.- Es el conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del preescolar durante el día, reponen la energía gastada durante las actividades diarias y mejoran la concentración durante la jornada escolar, son enviados en envases, maletín o mochila, y está compuesta por alimentos nutritivos.

Conocimiento.- Es la respuesta manifestada por la madre en relación a toda aquella información que refieren poseer sobre los alimentos que debe contener la lonchera saludable; en cuanto a su composición de alimentos energéticos, constructores y reguladores.

Madre de Familia.- Es la personas de sexo femenino que tiene un hijo (a) pre-escolar, en la Institución Educativa Inicial “Virgen del Rosario” N° 400 de Huaral.

Preescolar.- Es el niño o niña de 3 a 5 años que asisten a la Institución Educativa Inicial “Virgen del Rosario” N° 400 de Huaral.

1.4. Formulación de la Hipótesis

Hipótesis General

Existe conocimiento de las madres de familia en su mayoría sobre la preparación de lonchera saludable

Hipótesis Específico

1.- Existe conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos energéticos en la lonchera saludable.

2.- Existe conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos constructores en la lonchera saludable.

3.- Existe conocimiento las madres de familia sobre los alimentos reguladores en la lonchera saludable.

Capítulo II: METODOLOGÍA

2.1. Diseño Metodológico

2.1.1. Tipo

El presente estudio es de método descriptivo observacional de corte transversal, pues nos permite obtener información tal como se encuentra en la realidad, en un determinado tiempo y espacio.

2.1.2. Enfoque

Cuantitativo, lo que nos permite cuantificar numéricamente la variable.

2.2. Población y Muestra

Población: estuvo conformada por 144 madres de niños de 3 a 5 años de la institución educativa de inicial “Virgen del Rosario” N° 400 de Huaral.

Muestra: Se trabajó con 114 madres

➤ Los criterios de inclusión

- Que fueron madres de niños matriculados en la institución educativa
- Que aceptaron participar en el estudio
- Madres de niños de 3 a 5 años de edad

➤ Criterios de exclusión:

- Otro familiar que no fue la madre.
- Madres de niños menores de 3 años y mayores de 5 años de edad.
- Que no aceptaron participar en el estudio.

2.3. Operacionalización de Variables e indicadores

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORACION
Conocimiento de las madres en la preparación de loncheras saludables.	Es el conjunto de información almacenada mediante la experiencia y el aprendizaje.	Es la respuesta expresada por la madre en relación a toda aquella información que posee sobre los alimentos que debe contener la lonchera en cuanto a su contenido nutricional, mediante la aplicación de un cuestionario y posteriormente valorado.	Conocimiento de alimentos energéticos Conocimiento de alimentos constructores Conocimiento de alimentos reguladores	<p>Tipos de alimentos:</p> <p>Alimentos energéticos: Pan, mantequilla, mermelada, papa, hojuelas de maíz, palta, aceitunas, maní, arroz con leche, dulce de trigo.....</p> <p>Alimentos constructores: Leche queso yogurt huevo pollo.....</p> <p>Alimentos reguladores: Frutos diversos Refrescos diversos</p>	<p>Respuesta:</p> <p>correcta: 1 Incorrecta: 0</p> <p>VALOR FINAL</p> <p>No conoce : 0 – 5 Conoce : 6 - 15</p>

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.4.1. Técnicas a emplear

Para llevar a cabo la presente investigación se realizó los siguientes pasos:

1.- Mediante oficio se solicitó la autorización de la directora de la I.E.I N° 400 Virgen del Rosario de Huaral, para la ejecución del estudio y el permiso de las madres de familia mediante el consentimiento informado para que sean parte de este estudio.

2.- La técnica que se utilizó es la encuesta y el instrumento fue un formulario tipo cuestionario. Los criterios que se tomaron en cuenta es el grado de instrucción, importancia de la lonchera, conocimiento de la función de cada tipo de nutriente y en que alimentos se encuentran para la preparación de una lonchera saludable. Este instrumento fue sometido a validez de contenido mediante el juicio de 05 expertos (1 enfermera, 1 Psicóloga y 3 nutricionistas), siendo procesada la información en la tabla de concordancia y prueba binomial. Posterior a los reajustes se llevó a cabo la prueba piloto a fin de determinar la validez estadística mediante el coeficiente de correlación de Pearson y para la confiabilidad estadística se aplicó la prueba de Kuder – Richardson.

Este instrumento ya validado se aplicó a las madres durante una asamblea de padres de familia realizada en la IEI, que duró un promedio de 30 minutos para responder el cuestionario.

3.- Posterior a la recolección de datos, estos fueron procesados mediante el programa estadístico de Excel.

4.- El resultado es presentado en tablas y gráficos estadísticos con el fin de elaborar el análisis e interpretación de acuerdo al marco teórico.

2.4.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento es la encuesta, el cual se utilizó para determinar el conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables. Para el control de los datos se verificó que el cuestionario contengan todas las respuestas.

Se aplicó la técnica de la encuesta con su instrumento que es el cuestionario a las madres de familia, que exploran tres dimensiones: alimentos energéticos, constructores y reguladores asignándose 5 preguntas a cada una de ellas haciendo un total de 15 preguntas. Se les asignó un puntaje de 1 a la respuesta correcta y 0 puntos a la incorrecta, este puntaje permitió cuantificar y comparar la información que se utilizó para la recolección de datos de la variable de estudio.

El valor final de la variable se estableció de la siguiente manera: se suma los puntos y se califica como: Conoce si obtiene un puntaje de 06-15 puntos; y No conoce si obtiene un puntaje de 0-5 puntos.

2.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Para el análisis de datos de la investigación cuantitativa se utilizó una base de datos en Excel, previa elaboración de tabla de códigos y tabla matriz. Para la medición de la variable se utilizó la estadística descriptiva, promedio aritmético, el porcentaje y la frecuencia absoluta valorando la variable conocimiento en conoce y no conoce.

Capítulo III: RESULTADOS

Al recolectar los datos, estos fueron procesados y presentados en tablas para su respectivo análisis e interpretación, considerando el marco teórico. Así tenemos:

3.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

DATOS SOCIODEMOGRAFICO

Tabla 1. Grado de instrucción de las madres

GRADO DE INSTRUCCIÓN	MADRES	
	N	%
Primaria Incompleta	5	4
Primaria Completa	12	11
Secundaria Incompleta	13	11
Secundaria Completa	56	49
Superior o Técnico	28	25
Total	114	100

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario - 2016

Interpretación: Del 100% de las madres evaluadas, el grado de instrucción de mayor consideración es el de secundaria completa con 49%, seguido del grado superior o técnico. Siendo el de menor porcentaje el de 4% de las madres con primaria incompleta.

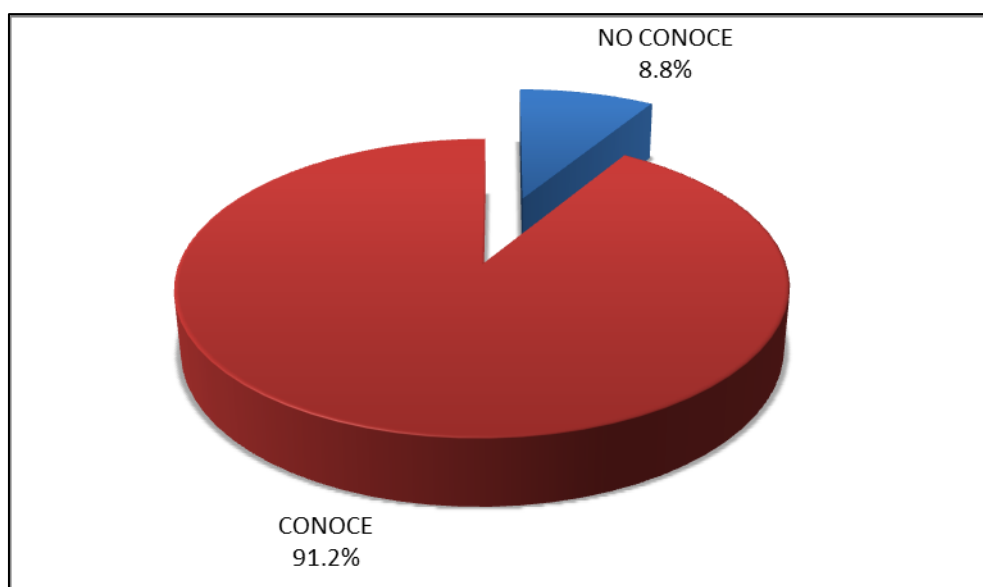
Análisis: Se observa que la mayoría de las madres de familia tienen un grado de instrucción de secundaria completa, lo que permite valorar el nivel de conocimientos por su capacidad de comprensión e importancia del tema.

Resultado de la encuesta aplicada a las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables de la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral 2016

TABLA 02 Conocimiento sobre la importancia de la lonchera saludable

NIVEL DE CONOCIMIENTO	NUMERO	PORCENTAJE
CONOCE	104	91.2
NO CONOCE	10	8.8
TOTAL	114	100

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario - 2016

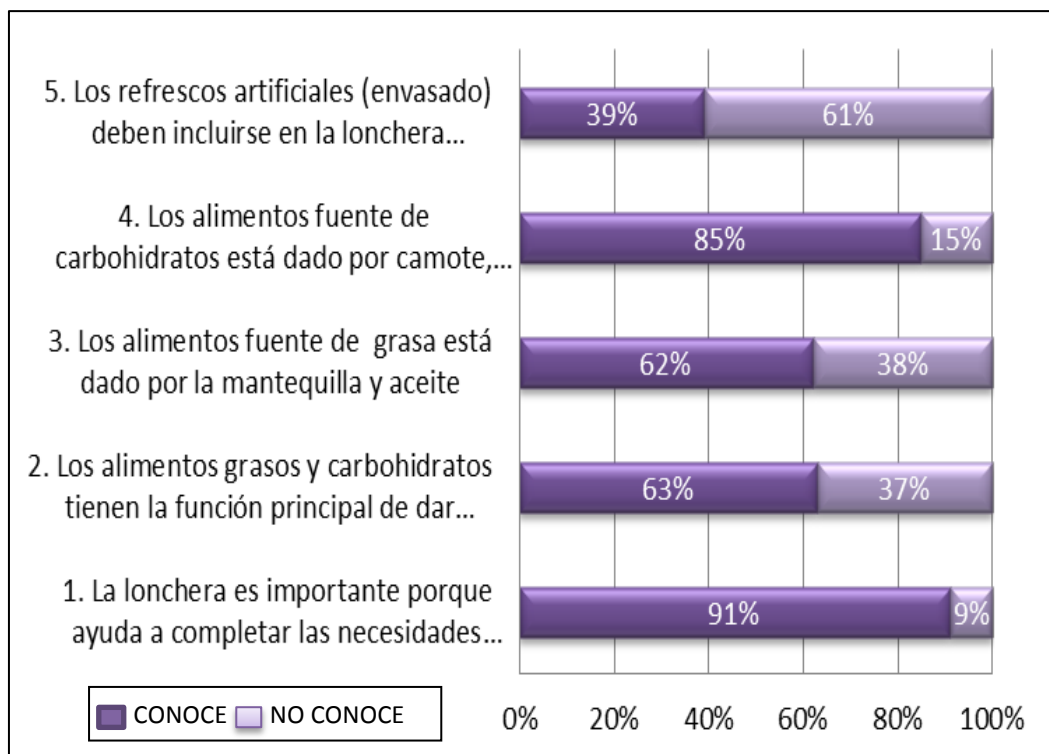


Interpretación: En resumen el nivel de conocimiento de las madres sobre la importancia de la lonchera saludable tenemos que, del 100 % que viene a ser 114 encuestados, obtenemos que el 91,2% (104) conocen y 8,8% (10) no conocen.

Análisis: Se observó que del total de evaluados, la gran mayoría conoce sobre la importancia de la lonchera saludable para el niño y niña.

3.1.1 CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTOS ENERGETICOS EN LA LONCHERA SALUDABLE

TABLA 03 Conocimiento de las madres sobre alimentos energéticos

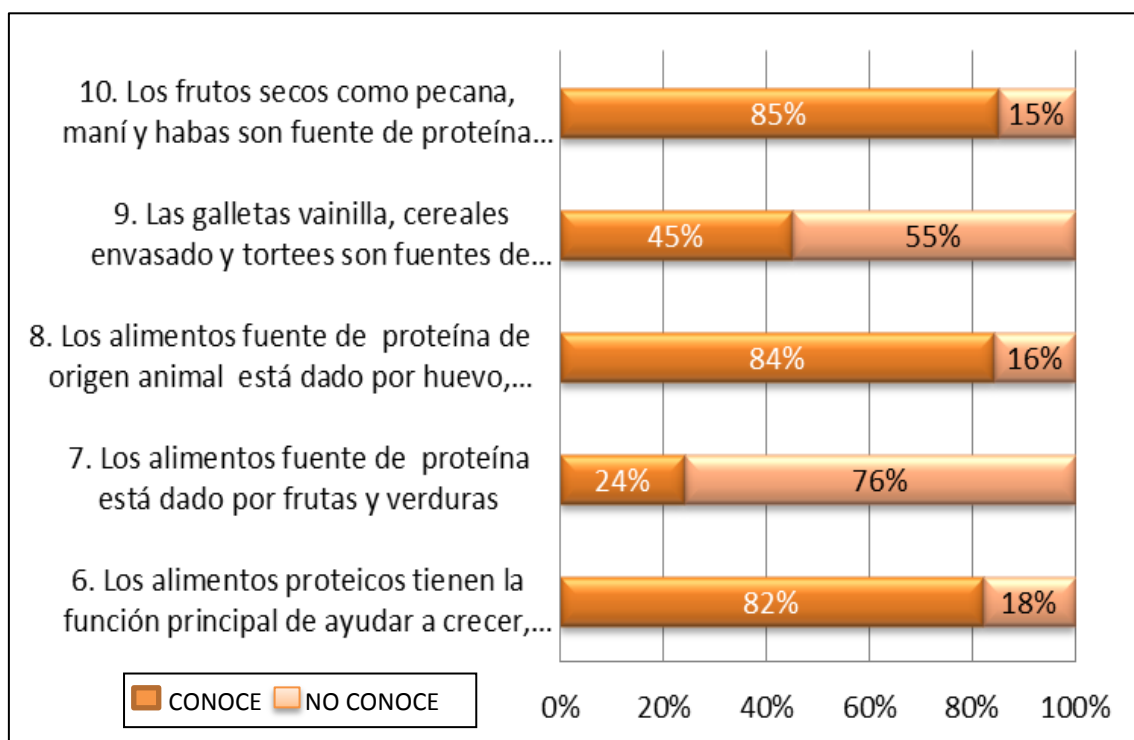


Interpretación: Según dimensiones del 100 % que viene a ser 114 encuestados, el 68% (78) conoce de alimentos energéticos que deben incluirse en la lonchera saludable y el 32% (36) no conoce.

Análisis: Este conocimiento va a permitir a las madres considerar alimentos energéticos en la lonchera saludable, y que contribuirá a complementar el aporte nutricional del día.

3.1.2 CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTOS CONSTRUCTORES EN LA LONCHERA SALUDABLE

TABLA 04 Conocimiento de las madres sobre alimentos constructores

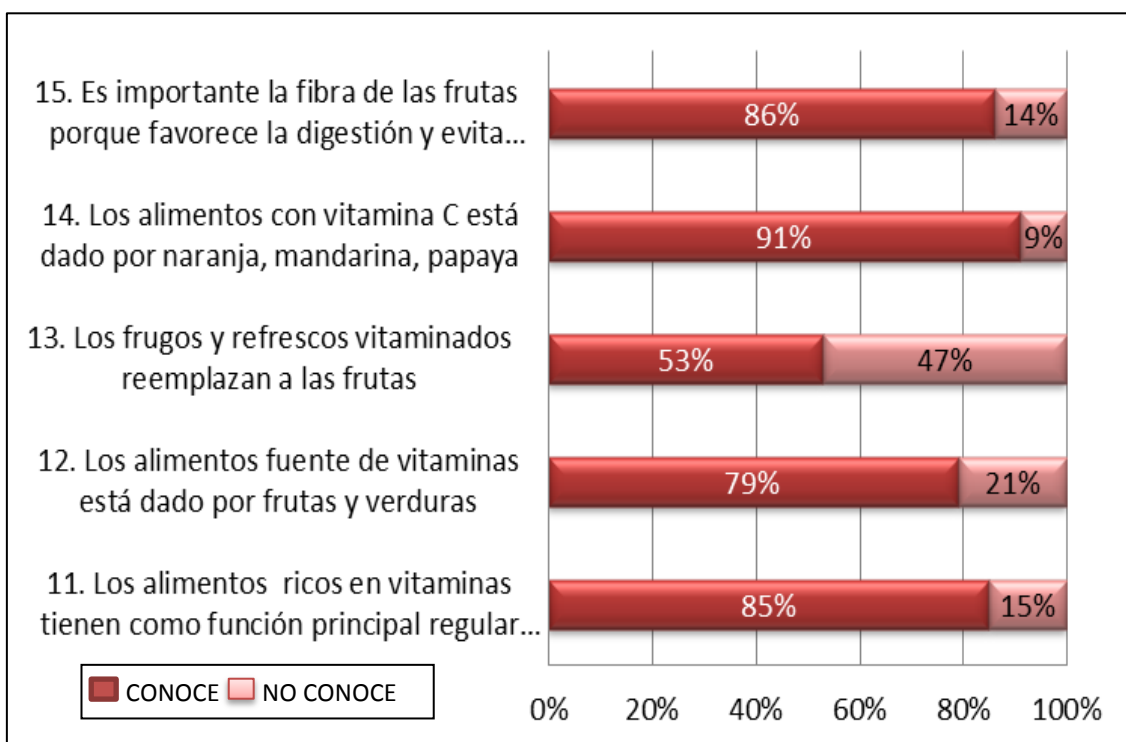


Interpretación: Según dimensiones del 100 % que viene a ser 114 encuestados, el 64% (73) conoce de alimentos constructores que deben incluirse en la lonchera saludable y el 36% (41) no conoce.

Análisis: Este resultado va a permitir a las madres considerar alimentos constructores en la lonchera saludable, el mismo que contribuirá a complementar el aporte necesario para el crecimiento físico y desarrollo inmunológico.

3.1.3 CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE ALIMENTOS REGULADORES EN LA LONCHERA SALUDABLE

TABLA 05 Conocimiento de las madres sobre alimentos reguladores



Interpretación: según dimensiones del 100 % que viene a ser 114 encuestados, el 79% (90) conoce de alimentos reguladores que deben incluirse en la lonchera saludable y el 21% (24) no conoce.

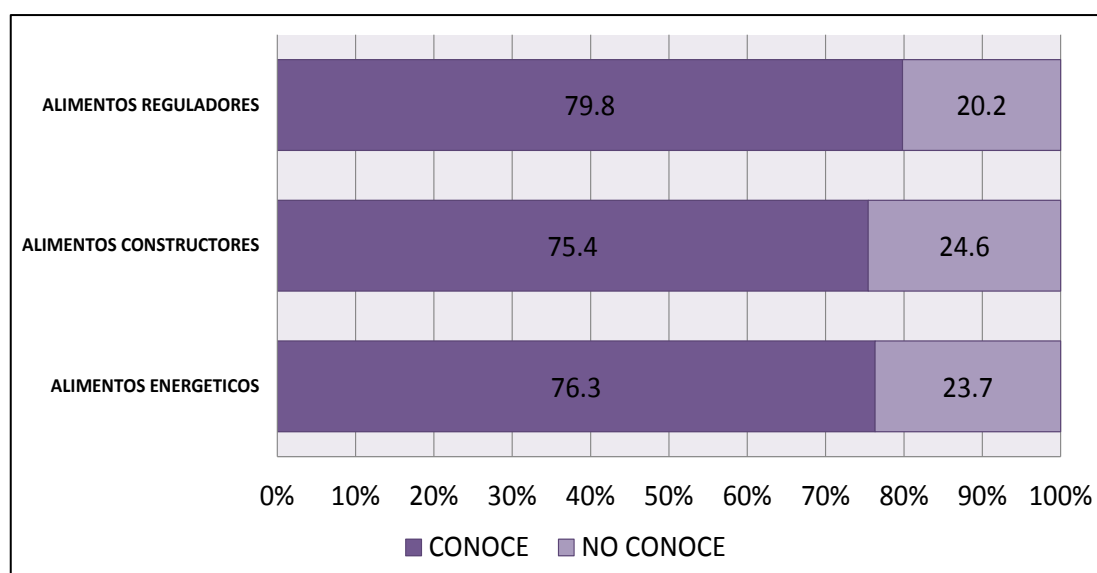
Análisis: Por lo tanto este conocimiento de las madres beneficiara directamente a los niños (as) en el cumplimiento de los requerimientos de vitaminas y minerales, regulando el buen funcionamiento del organismo y evitando las enfermedades.

3.1.4 CONOCIMIENTO BASICO DE LAS MADRES SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN LA LONCHERA SALUDABLE

TABLA 06 Conocimiento básico de los grupos de alimentos

	CONOCE		NO CONOCE	
	N°	%	N°	%
ALIMENTOS ENERGETICOS	87	76	27	24
ALIMENTOS CONSTRUCTORES	86	75	28	25
ALIMENTOS REGULADORES	91	80	23	20

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario - 2016



Interpretación: según dimensiones del 100 % que viene a ser 114 encuestados, el 76% (87) conoce de alimentos energéticos y el 24% (27) no conoce. Sobre los alimentos constructores el 75% (86) conoce y el 25% (28) no conoce. Finalmente el 80% (91) conoce de alimentos reguladores y el 20% (23) no conoce.

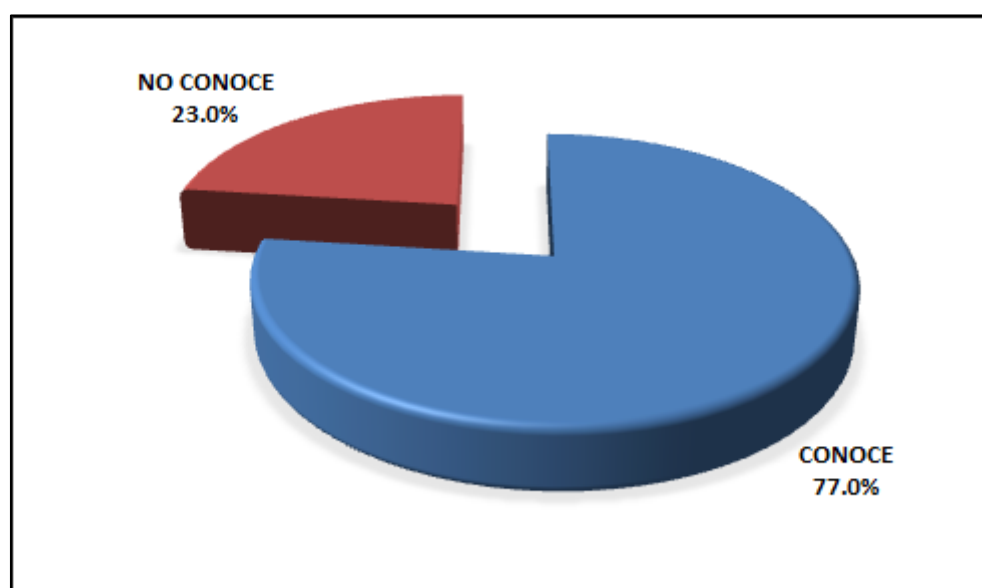
Estos resultados nos indican que las madres conocen los conceptos básicos de cada grupo de alimentos, lo que les permitirá preparar una lonchera saludable.

RESULTADO DE HIPOTESIS GENERAL

TABLA 07 Conocimiento de las madres en la preparación de la loncheras saludables

	GRUPOS DE ALIMENTOS			PROMEDIO	
	ENERG.	CONST.	REGUL.	N°	%
CONOCE	87	86	91	88	77
NO CONOCE	27	28	23	26	23

Fuente: Instrumento aplicado a las madres de la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario - 2016



Según estos resultados, las madres conocen en su mayoría sobre la preparación de lonchera saludable.

Capítulo IV: DISCUSIÓN

Las prioridades estatales del Perú están establecidas en el Plan Bicentenario, que finaliza en 2021. El plan abarca la seguridad alimentaria y la nutrición; contiene metas para reducir la prevalencia de la malnutrición infantil crónica y de la anemia.

En este afán se desarrolla este estudio ya que las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño o niña durante el día, permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio.

Así tenemos que según Velarde en 2007, en su estudio determinó que el contenido alimenticio de la lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además es una fuente de energía necesaria para mejorar la atención y concentración en la clase y no se duerma. Recalcó que las faltas más comunes al momento de preparar las loncheras es que se incluyen golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido de grasa, los cuales generan malos hábitos alimenticios. Esta realidad pone en riesgo el crecimiento y desarrollo del preescolar, por lo que es fundamental proporcionar una nutrición adecuada para el desarrollo durante los cinco primeros años de vida.

En nuestro estudio se encontró que el conocimiento de las madres es 54,4 % más sobre las madres que no conocen, este resultado es equiparable con lo que encontró Durand en el 2008, en su estudio determinó que el nivel de conocimientos medio de las madres acerca de la alimentación en el preescolar supera en 24% al conocimiento alto, sin embargo el conocimiento alto supera en 23% al nivel de conocimiento bajo.

Hoyos, Juárez y Torres en el 2012 realizaron un estudio titulado: Nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación y su relación con el estado nutricional del escolar en la institución educativa 3064 Villa Señor de los Milagros, Comas- 2012, donde concluyeron que el porcentaje de madres que tienen un alto conocimiento superan en un 15,2% a las madres de bajo conocimiento.

Sin embargo existen estudios que contradicen estos resultados como el de Alvarado que en el 2013 realizó una investigación titulada: Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo – 2012. Donde obtuvieron que el mayor porcentaje de madres desconoce sobre la preparación de loncheras saludables. Y según dimensiones también la mayoría de madres desconoce los alimentos energéticos, constructores y reguladores

Por ello podemos deducir que existe cierta relación entre el nivel educativo de las madres y el conocimiento sobre la lonchera saludable ya que la mayoría de madres entrevistadas de nuestra investigación cuenta con secundaria completa y superior.

Cada grupo de alimento en la lonchera escolar cumple una función principal, por lo que es importante que las madres cuenten con este conocimiento, en el presente estudio se obtuvo que, según dimensiones del total de madres encuestadas en su mayoría conoce de alimentos energéticos, constructores y reguladores. Este resultado difiere a lo que Alvarado en el 2013 obtuvo en su estudio, ya que según sus dimensiones del total de madres encuestadas el de mayor porcentaje son las madres que desconocen sobre los alimentos energéticos, constructores y reguladores, ya que superan en un 29.4% a las madres que conocen. Así mismo Reyes en el 2015 concluye que las madres desconocen la preparación adecuada en cuanto a los tipos de alimentos que debe contener una lonchera escolar. Las diferencias de los resultados expuestos, se deberían a la cultura y educación alimentaria que cada madre puede tener, y así influenciar en la alimentación del preescolar mandándole una inadecuada lonchera a para su edad.

Por otro lado Huayllacayán en el año 2014 encontró en su investigación titulado: Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, que el nivel de conocimiento materno sobre la agrupación de alimentos y su función de las loncheras escolares tiene como resultado un nivel medio, estos resultados se debería a las madres que ya tienen experiencia sobre loncheras por tratarse de alumnos de primaria. Las madres que desconocen las dimensiones de la lonchera escolar tienen niños menores de 5 años, esto se debería a que los preescolares requieren una preparación especial en la lonchera que llevan al colegio, mientras que las que obtuvieron un nivel medio tienen niños que cursan educación primaria, cuya alimentación es más parecida a la que tienen los adultos.

Esta realidad se debería a que algunas instituciones educativas concedoras de la problemática de su población no desarrollan programas educativos para mejorar el conocimiento de las madres sobre loncheras saludables.

Según Zenaida Ivonne Colquehuanca Colque en el año 2014 realizó un estudio sobre: Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, donde concluyó que el nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritivas es la I.E Adventista que supera en un 12,9% a las madres de la I.E. N° 305. Sin embargo sobre el nivel de conocimiento sobre la importancia de la lonchera nutritiva es la I.E. N° 305 que supera en un 19.4% a la I.E. Adventista. Finalmente con respecto al nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos es la I.E. N°305 que supera en un 17.1% a la I.E. Adventista.

Igualmente el estudio realizado por Mamani Mamani, Susy, en el 2010, titulado Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera en la IEI N° 326 María Montessori en Comas, en Lima, donde concluye en que la aplicación del programa educativo fue efectiva, dado que sus resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera

Según Delgado Cabrera Noemí, en el 2016 realizó un estudio titulado Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, en la I.E.I. N° 053 Señor de los milagros de Chachapoyas, donde se determinó que el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de los niños preescolares en su mayoría es de nivel bajo (51.2%), de igual manera el conocimiento según dimensiones tienen un nivel bajo a excepción del conocimiento de alimentos energéticos ya que alcanza un nivel medio (51.6%).

De los datos obtenidos en nuestro estudio de investigación acerca del conocimientos de las madres sobre la preparación de la lonchera saludable, en su mayoría las madres conocen que la lonchera escolar es importante para el niño que pierde energía durante las horas de clase y recreo, un número considerable (87/114) de madres conocen acerca de los alimentos que brinda energía en la lonchera del niño; así mismo un número similar (86/114) de madres conocen que los alimentos constructores ayudan a crecer y (91/114) de madres que conocen que los alimentos reguladores protegen de enfermedades.

Capítulo V. CONCLUSIONES

- Las madres de familia de la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario de Huaral, conocen en su mayoría los grupos de alimentos, así tenemos que el 76% conoce de alimentos energéticos, 75% conoce de alimentos constructores y el 80% conoce de alimentos reguladores; para la preparación de la loncheras saludable.
- En base a los resultados se concluye que el 77% de las madres de los niños de 03 a 05 años de la I.E.I N° 400 Virgen del Rosario de Huaral, tienen conocimiento sobre la preparación de la lonchera saludable.

RECOMENDACIONES

- ✓ Los conocimientos sobre la preparación de loncheras saludable es necesario fortalecer con temas básicos, necesarios y fundamentales, la misma que beneficiara directamente al niño o niña, indirectamente contribuirá al cumplimiento de las metas del Plan Bicentenario.
- ✓ Realizar periódicamente sesiones educativas sobre loncheras saludable dirigido a docentes y padres de familia, con el fin de fortalecer los conocimientos.
- ✓ Monitorear la lonchera de los preescolares, para verificar los avances y logros sobre las loncheras saludables, con el fin de mejorar la práctica.
- ✓ Realizar estudios similares a inicio de cada año escolar para conocer el nivel de conocimiento de madres y fortalecer estos, ya que las escuelas ofrecen un entorno excelente para promover el consumo de alimentos sanos y mejorar la seguridad nutricional a largo plazo.
- ✓ Adecuar el instrumento (encuesta) para que sea aplicado a madres que no tengan estudios, a los cuidadores (hermanos o abuelos) o que manejen diferente idioma y pueda resultar sencilla la colaboración en el estudio.

Capítulo VI. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Álvaro la Torre, J. M. (2012). Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la IEI 115-24, Semillitas del Saber, Cesar Vallejo. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería, UNMSM - Perú.

Angeles, V. S. (s.f.). *Desarrolllo psicologico en la edad preescolar*. Obtenido de escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/DessPsicPreesc.HTML

Aquichan.com. (s.f.). *El Subsistema Cognitivo en la Etapa Preescolar*. Obtenido de <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/81/167>

Asencios, G. V. (2012). *Manual de Kiosco y Lonchera Escolar Saludable*. Lima - Perú: Municipalidad de Miraflores.

Baldeón Baldeón, N. T. (2016). Conocimiento de las madres sobre preparacion de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara. 2016. Ate, Lima, Perú.

Beltran, G. (s.f.). *Revista Mis hijos y yo*. Obtenido de <http://www.revistamishijosyoy.com/importancia-de-vitaminas-minerales-ninos/>

Canales Huapaya, O. O. (2010). Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución

Educativa San José, El Agustino. *Tesis para optar el título de Licenciado de Enfermería, UNMSM - Perú.*

Ccoyllo, S. M. (2014). Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. Lima, Peru.

Colquehuanca, Z. (2014). Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institucion Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305. *Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad Peruana Unión.* Juliaca, Perú.

Delgado, N. (2016). Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, Institución Educativa inicial N° 053 “Señor de los Milagros. *Tesis para optar el título de enfermería Universidad nacional Toribio Rodriguez de Mendoza.* Chachapoyas, Perú.

Drugs.com. (s.f.). *Crecimiento y Desarrollo Normal en la Edad Preescolar.* Obtenido de http://www.drugs.com/cg_esp/crecimiento-y-desarrollo-en-edad-preescolar.html

Gonzales, L. M. (2017). Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares deniños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho. Lima, Peru.

Hernandez Posada, A. (04 de 06 de 2015). *Desarrollo Cognitivo* . Obtenido de Desarrollo cognitivo en niños de preescolar: <https://prezi.com/k-mvsefbzmep/desarrollo-cognictivo-en-ninos-de-preescolar/>

Hernandez Posada, A. (04 de 06 de 2015). *Desarrollo Cognitivo en niños de preescolar*.

Obtenido de <https://prezi.com/k-mvsefbzmep/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-preescolar/>

Hospital, H. (2015). *Sistema de Informacion del Estado Nutricional*. Huaral: URMEI.

Huachaca Benites, C. (2009). Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega. *tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería*.

INEI. (20 de Abril de 2015). *Desnutricion Cronica en Menores de Cinco Años*.

Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/disminuyo-desnutricion-cronica-en-menores-de-cinco-anos-de-238-a-146-8352/>

INS. (2007). Todos contra la Desnutricion Infantil. *INSTITUTO NACIONAL DE SALUD*, 1, 2.

INS. (16 de Febrero de 2018).

<http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/boletin/pdf/ReporteEpidemiologicoINS2007-11.pdf>. Recuperado el 12 de enero de 2019

Jimenez Ramos, F. (2013). *Loncheras Escolares*. Lima: r-PAN.

Mamani Mamani, S. (2010). Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”. Distrito de Comas. *Tesis para optar el título de Licenciado de Enfermería, UNMSM - Perú*.

Marrufo Marrufo, M. M. (2012). Actitudes de las madres hacia la alimentacion infantil en preescolar del nido Belen Kids, Los Olivos. *Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería, UNMSM - Perú*.

- Martinez Serrano, V. (04 de 05 de 2013). *Crecimiento y desarrollo normal en la edad preescolar*. Obtenido de es.slideshare.net/valeria242011/crecimiento-y-desarrollo-preescolar
- MINSA. (2013). *Informe Nacional de Nutricion. Pag. 11*. INS-CENAN.
- MINSA. (03 de Junio de 2014). *Kiosko Saludable*. Obtenido de http://www.umm.edu/esp_ency/article/002013.htm
- Monografia.com. (s.f.). *Cambios en la Etapa Preescolar*. Obtenido de www.monografias.com > Educacion
- Noemi, M. S. (04 de 05 de 2013). *Crecimiento y desarrollo normal en la edad preescolar*. Obtenido de es.slideshare.net/valeria242011/crecimiento-y-desarrollo-preescolar
- Noemi, M. S. (04 de 05 de 2013). *Crecimiento y desarrollo normal en la edad preescolar*. Obtenido de es.slideshare.net/valeria242011/crecimiento-y-desarrollo-preescolar
- Prezi.com. (4 de agosto de 2015). *Desarrollo Cognictivo en niños preescolar*. Obtenido de <https://prezi.com/k-mvsefbzmep/desarrollo-cognictivo-en-ninos-de-preescolar/>
- Requena Raygada, L. I. (2006). Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza. *Tesis para optar el titulo de Licenciada en Enfermeria, UNMSM - Perú*.
- Reyes Hernandez, D. (2010). Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar. *Oaxaca - Mexico*.
- Reyes Ore, S. K. (2015). Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen

las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita-Lima. *Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería, UNMSM - Perú.*

Salud, I. N. (16 de febrero de 2018). *Loncheras*. Obtenido de <http://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>.

Sanchez Chavez, N. P. (2010). *Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares. Oaxaca - Mexico.*

Serrano, V. N. (04 de 05 de 2013). *Crecimiento y desarrollo normal en la edad preescolar*. Obtenido de es.slideshare.net/valeria242011/crecimiento-y-desarrollo-preescolar

Tolentino Muñoz, H. J. (16 de 03 de 2013). *Generalidades del Desarrollo Infantil*. Obtenido de <https://prezi.com/h17fy3r3d7de/generalidades-del-desarrollo-infantil/>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral 2016”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	INDICADORES	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICION
<p>Problema General</p> <p>¿Cuáles son los conocimientos que tienen las madres de familia sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es el conocimiento que tienen las madres de familia sobre los alimentos energéticos en la lonchera saludable en la IE. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?</p> <p>¿Cuál es el conocimiento que tienen las madres de familia sobre los alimentos constructores en la lonchera saludable en la IE. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?</p> <p>¿Cuál es el conocimiento que tienen las madres de familia sobre los alimentos reguladores en la lonchera saludable en la IE. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar los conocimientos que tienen las madres de familia sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar el conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos energéticos en la lonchera saludable en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016.</p> <p>Determinar el conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos constructores en la lonchera saludable en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016.</p> <p>Determinar el conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos reguladores en la lonchera saludable en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral – 2016.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe conocimiento de las madres de familia en su mayoría sobre preparación de lonchera saludable</p> <p>Hipótesis Específico</p> <p>Existe conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos energéticos en la lonchera saludable.</p> <p>Existe conocimiento de las madres de familia sobre los alimentos constructores en la lonchera saludable.</p> <p>Existe conocimiento las madres de familia sobre los alimentos reguladores en la lonchera saludable.</p>	<p>Variable Independiente:</p> <p>Conocimientos de las madres, sobre la preparación de loncheras saludables.</p>	<p>Conocimiento de alimentos energético</p> <p>Conocimiento de alimentos constructores</p> <p>Conocimiento de alimentos reguladores</p>	<p>La técnica que se utilizó fue la encuesta a las madres, con un instrumento que es el cuestionario.</p> <p>Cuestionario consta de 15 preguntas, con puntaje de 1 a la respuesta correcta y 0 puntos a la incorrecta.</p>

ANEXO 2

MATRIZ DE LA OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

VALOR FINAL DE LA VARIABLE	CRITERIOS PARA ASIGNAR ESE VALOR	PROCEDIMIENTOS PARA LA MEDICION	APROXIMACIONES DE TECNICA E INSTRUMENTOS
CONOCE NO CONOCE	Respuestas: Respuesta correcta : 1 Respuesta incorrecta: 0	Trámites Administrativos Coordinación con la Institución Educativa de Inicial N° 400 Virgen del Rosario	Encuesta Formulario tipo cuestionario

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada “Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E.I. N° 400 Virgen del Rosario, Huaral 2016”. Habiendo sido informado(a) del propósito de la misma, así como de los objetivos, y teniendo la confianza plena de que por la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confió en que la investigación utilizara adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

.....

DNI:

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimada

señora:.....

La investigadora del estudio para el cual Ud. ha manifestado su deseo de participar, habiendo dado su consentimiento informado, se compromete con usted a guardar la máxima confidencialidad de información, así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados solo con fines de investigación y no le perjudicaran en lo absoluto.

ATTE

.....

Investigadora

ANEXO 4

HOJA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL JUEZ:			
ITEMS	CRITERIOS	SI	NO
1	La formulación del problema es adecuado		
2	El instrumento facilitara el logro de los objetivos de investigación		
3	El instrumento está relacionado con la variable del estudio		
4	El número de ítems del instrumento es adecuado		
5	La redacción de los ítems del instrumento es correcta		
6	El diseño del instrumento facilitará el análisis y procesamiento de datos		
7	Eliminaría algún ítem del instrumento		
8	Agregaría algún ítem		
9	El diseño del instrumento esta accesible a la población		
10	La redacción es clara, sencilla y precisa		

ANEXO 5

TABLA DE CONCORDANCIA – PRUEBA BINOMIAL

JUICIO DE EXPERTOS

ITEMS	N° DE JUEZ					PROBABILIDAD
	juez1	juez2	juez3	juez4	juez5	
Items1	1	1	1	1	1	0.03125
Items2	1	1	1	1	1	0.03125
Items3	1	1	1	1	1	0.03125
Items4	1	1	1	1	1	0.03125
Items5	1	1	1	1	1	0.03125
Items6	1	1	1	1	1	0.03125
Items7	1	1	1	1	1	0.03125
Items8	1	1	1	1	1	0.03125
Items9	1	1	1	1	1	0.03125
Items10	0	1	1	1	1	0.15625
					Σ	0.4375

Se ha considerado:

1: Si la respuesta es positivo

0: Si la respuesta es negativa

Excepto en las preguntas 7 y 8 que es lo contrario.

Si $P < 0.05$ el grado de concordancia es significativo:

Tenemos:

$$P = \frac{0,4375}{5} = 0.04375$$

Por lo tanto tenemos que el grado de concordancia es SIGNIFICATIVO, siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de expertos.

ANEXO 6

INSTRUMENTO PARA LA TOMA DE DATOS

CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACION DE LA LONCHERA SALUDABLE

PRESENTACION

Buenos días señora, soy estudiante de la II especialidad en Nutrición Clínica de la UNJFSC – Huacho, que en esta oportunidad en coordinación con la Institución Educativa Inicial N° 400 Virgen del Rosario, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información de las madres de los niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables. Por lo que se le solicita responder con sinceridad.

INSTRUCCIONES

Marque con un aspa (x), la alternativa que considere correcta.

GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LA MADRE:

Primaria Incompleta
 Primaria Completa
 Secundaria incompleta
 Secundaria Completa
 Superior

1. La lonchera es importante porque ayuda a completar las necesidades energéticas del niño:

a) Si	b) No
-------	-------

2. Los alimentos grasos y carbohidratos tienen la función principal de dar energía:

a) Si	b) No
-------	-------

3. Los alimentos fuente de grasa está dado por la mantequilla y aceite:

a) Si	b) No
-------	-------

4. Los alimentos fuente de carbohidratos está dado por camote, pan, papa, keke:

a) Si	b) No
-------	-------

5. Los refrescos artificiales (envasado) deben incluirse en la lonchera saludable como alimento energético:

a) Si	b) No
-------	-------

ANEXO 7

HOJA DE CODIFICACION

N°	PREGUNTAS	SI	NO
	CONTENIDO		
1 +	La lonchera es importante porque ayuda a completar las necesidades energéticas del niño	1	0
2 +	Los alimentos grasos y carbohidratos tienen la función principal de dar energía	1	0
3 +	Los alimentos fuente de grasa está dado por la mantequilla y aceite	1	0
4 +	Los alimentos fuente de carbohidratos está dado por camote, pan, papa, keke	1	0
5 -	Los refrescos artificiales (envasado) deben incluirse en la lonchera saludable como alimento energético	0	1
6 +	Los alimentos proteicos tienen la función principal de ayudar a crecer, formar y regenerar tejidos del niño(a)	1	0
7 -	Los alimentos fuente de proteína está dado por frutas y verduras	0	1
8 +	Los alimentos fuente de proteína de origen animal está dado por huevo, yogurt, queso	1	0
9 -	Las galletas vainilla, cereales envasado y tortees son fuentes de proteína	0	1
10 +	Los frutos secos como pecana, maní y habas son fuente de proteína de origen vegetal	1	0
11 +	Los alimentos ricos en vitaminas tienen como función principal regular las funciones del organismo y proteger de enfermedades	1	0
12 +	Los alimentos fuente de vitaminas está dado por frutas y verduras	1	0
13 -	Los frugos y refrescos vitaminados reemplazan a las frutas	0	1
14 +	Los alimentos con vitamina C está dado por naranja, mandarina, papaya	1	0
15 +	Es importante la fibra de las frutas porque favorece la digestión y evita el estreñimiento	1	0

ANEXO 8

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO - CONOCIMIENTO

Se aplica la fórmula “r de Pearson” en cada uno de los ítems del instrumento según estructura

$$R = \frac{N \sum (x_i y_i) - (\sum y_i)}{[N (\sum x^2) - (\sum x_i)^2]^{1/2} [N (\sum y^2) - (\sum y_i)^2]^{1/2}}$$

Donde N: Numero de sujetos=10

$\sum x$: Sumatoria de puntajes simples de la variable x

$\sum y$: Sumatoria de los puntajes simples de la variable y

Se considera válido si $r > 0.2$

ITEM	PEARSON
1	0.37
2	0.27
3	0.37
4	0.31
5	0.71
6	0.64
7	0.40
8	0.45
9	0.65
10	0.78
11	0.63
12	0.57
13	0.31
14	0.58
15	0.54

Si $r > 0.20$, el instrumento es válido en cada uno de los ítems.

ANEXO 9

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO – CONOCIMIENTO

Para determinar la confiabilidad del instrumento cuestionario se procedió a utilizar la formula Kuder de Richardson:

$$K-R = \left(\frac{k}{K - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum P.Q}{Sx^2} \right)$$

Dónde:

k : N° de preguntas o ítems

Sx² : Varianza de la prueba

P : Proporción de éxito, proporción donde se identifica la característica o atributo en estudio

Q : Proporción donde no se identifica al atributo

Confiabilidad	Valor	Ítem Validos
Kuder Richarson	0.76	15

$$\alpha = 0.76$$

Si el $\alpha = 0.5$ ó $>$ el instrumento es confiable

ANEXO 10

TABLA MATRIZ DE DATOS

N°	DATOS GENERALES																	TOTAL	
	ENERGETICOS					Σ	CONSTRUCTORES					Σ	REGULADORES						Σ
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		
1	0	0	1	1	0	2	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	8
2	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	20
3	1	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	8
4	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	6
5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	4	24
6	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	9
7	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	7
8	1	1	1	1	1	5	1	1	1	0	1	4	1	1	0	1	1	4	22
9	1	1	0	1	1	4	1	1	1	0	1	4	1	1	1	1	1	5	21
10	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
11	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
12	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
13	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
14	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
15	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
16	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	4	20
17	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
18	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
19	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
20	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
21	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
22	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
23	1	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	21
24	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	1	2	8
25	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
26	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
27	1	0	0	1	1	3	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	19
28	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	20
29	1	1	1	1	0	4	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
30	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	25
31	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	20
32	1	0	0	1	0	2	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	8
33	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	3	7
34	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	4	22

N°	DATOS GENERALES																	TOTAL	
	ENERGETICOS					Σ	CONSTRUCTORES					Σ	REGULADORES						Σ
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		
35	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	7
36	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
37	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	2	0	0	0	1	1	2	8
38	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
39	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
40	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
41	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
42	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	6
43	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
44	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	0	4	1	0	1	1	1	4	22
45	1	1	0	1	1	4	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	19
46	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
47	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
48	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
49	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	3	7
50	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
51	0	1	1	0	0	2	1	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	1	9
52	1	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	7
53	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
54	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
55	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	2	1	0	0	1	0	2	8
56	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	2	0	1	0	1	0	2	8
57	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
58	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
59	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
60	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
61	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
62	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	6
63	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
64	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
65	1	1	1	1	0	4	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	18
66	1	0	0	1	1	3	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	19
67	1	1	1	1	1	5	1	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1	5	19
68	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
69	1	0	0	0	1	2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	7
70	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	20
71	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
72	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
73	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	4	20
74	1	1	1	1	1	5	1	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	5	21
75	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	7
76	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	2	0	0	1	1	0	2	8
77	1	1	1	1	0	4	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	4	20
78	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
79	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	8
80	1	1	0	1	0	3	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	19
81	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	4	20
82	1	1	1	0	0	3	1	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	5	17
83	1	0	1	1	1	4	1	0	0	1	1	3	1	1	1	1	1	5	19

N°	DATOS GENERALES																	TOTAL	
	ENERGETICOS					Σ	CONSTRUCTORES					Σ	REGULADORES						Σ
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10		11	12	13	14	15		
84	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
85	1	1	0	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
86	1	0	0	1	1	3	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	19
87	1	0	0	1	1	3	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	19
88	1	0	0	1	1	3	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	19
89	1	1	0	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
90	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	7
91	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
92	1	0	1	1	1	4	1	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	5	19
93	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
94	1	1	1	0	1	4	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
95	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	3	0	1	1	1	1	4	20
96	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	23
97	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	25
98	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	4	18
99	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
100	1	0	1	1	1	4	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	21
101	1	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	6
102	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
103	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	0	2	1	1	1	1	1	5	19
104	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	7
105	1	1	1	1	0	4	1	0	1	1	1	4	1	1	0	0	1	3	19
106	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
107	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	23
108	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	25
109	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	25
110	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	5	1	0	0	1	1	3	21
111	1	1	1	0	0	3	1	1	1	0	1	4	1	1	1	1	1	5	19
112	1	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	8
113	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	8
114	1	1	1	1	1	5	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	20