

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA,
CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES
DE PREESCOLARES, INSTITUCIÓN
EDUCATIVA FÉLIX BALOY CÁRDENAS N°
21007 - 2019**

PRESENTADO POR:

ROSA DAYANNA CARQUIN VARGAS

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN GERENCIA DE
SERVICIOS DE SALUD**

ASESOR:

DRA. SOLEDAD DIONISIA LLAÑEZ BUSTAMANTE

HUACHO - 2022

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA, CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS
DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE
PREESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX BALOY
CÁRDENAS N° 21007 - 2019**

ROSA DAYANNA CARQUIN VARGAS

TESIS DE MAESTRÍA

ASESOR: DRA. SOLEDAD DIONISIA LLAÑEZ BUSTAMANTE

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRO EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
HUACHO**

2022



DEDICATORIA

La investigación presente, se lo dedico primero a Dios y en segundo lugar a mi madre Rosa Elena Vargas Rodríguez por brindarme fortaleza por alcanzar una de mis metas trazadas además de ello brindarme su amor y dedicación plena.

Rosa Dayanna Carquin Vargas

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios, por bendecirme y hacer realidad este sueño deseado.

A la Dra. Soledad Llañez Bustamante, quien con mucha dedicación y paciencia ofreció sus conocimientos y proporcionó aportes para la tesis.

A mis jurados y docentes, con sus experiencias, motivación han conseguido en mí culminar mi maestría con satisfacción.

Al personal de la Escuela de Posgrado que ha desarrollado una encomiable labor, facilitándonos paso por paso la obtención del título profesional.


A las madres de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas, que hicieron posible realizar la investigación

Rosa Dayanna Carquin Vargas

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	7
1.2.1 Problema general	7
1.2.2 Problemas específicos	8
1.3 Objetivos de la investigación	8
1.3.1 Objetivo general	8
1.3.2 Objetivos específicos	8
1.4 Justificación de la investigación	9
1.5 Delimitaciones del estudio	11
1.6 Viabilidad del estudio	12
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de la investigación	13
2.1.1 Investigaciones internacionales	13
2.1.2 Investigaciones nacionales	14
2.2 Bases teóricas	18
2.3 Definición de términos básicos	33
2.4 Hipótesis de investigación	35
2.4.1 Hipótesis general	35
2.4.2 Hipótesis específicas	35
2.5 Operacionalización de las variables	36
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	
3.1 Diseño metodológico	38
3.2 Población y muestra	39
3.2.1 Población	39
3.2.2 Muestra	39

3.3 Técnicas de recolección de datos	40
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	41
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	
4.1 Análisis de resultados	43
4.2 Contrastación de hipótesis	48
CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN	
5.1 Discusión de resultados	56
CAPÍTULO VI	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
6.1 Conclusiones	58
6.2 Recomendaciones	59
REFERENCIAS	
7.1 Fuentes documentales	60
7.2 Fuentes bibliográficas	61
7.3 Fuentes hemerográficas	61
7.4 Fuentes electrónicas	61
ANEXOS	



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.....	58
Tabla N° 2: Conocimiento y selección del grupo de alimentos.....	59
Tabla N° 3: Conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional.....	60
Tabla N° 4: Conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos.....	61
Tabla N° 5: Resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.....	63
Tabla N° 6: Pretest y postest sobre los conocimientos y prácticas de alimentación saludable.....	65
Tabla N° 7: Pretest y postest sobre el conocimiento y selección de grupo de alimentos...	67
Tabla N° 8: Pretest y postest sobre el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional.....	69
Tabla N° 9: Pretest y postest sobre el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos.....	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Pirámide alimenticia.....	39
Figura N° 2: Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable, antes y después de la intervención educativa.....	58
Figura N° 3: Conocimiento y selección del grupo de alimentos, antes y después de la intervención educativa.....	59
Figura N° 4: Conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, antes y después de la intervención educativa.....	61
Figura N° 5: Conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos, antes y después de la intervención educativa.....	62

RESUMEN

Objetivo: determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, durante el año 2019. **Material y método:** El estudio presentó un enfoque cuantitativo, de diseño pre-experimental, de corte longitudinal y de nivel explicativo. La población constó de 78 madres, siendo la muestra participante 65 madres. Para la recolección de datos se utilizaron dos cuestionarios: uno para el pretest y otro para el postest. Ambos instrumentos tuvieron una validez \square de acuerdo al coeficiente de concordancia de R de Finn de 0,82 y 0,75, y una confiabilidad \square según Alfa de Cronbach de 0,97 y 0,93, respectivamente. **Resultado:** El estudio consiguió evidenciar, en conformidad con el estadístico Signo Rango de Wilconxo un nivel de significancia de 0.000 menor que 0,05 rechazando la hipótesis nula y afirmando la hipótesis alterna. Por consiguiente, se pudo confirmar que la intervención educativa genera un efecto significativo, conocimiento y prácticas de alimentación saludable. **Conclusión:** que se logró mejorar un nivel de conocimiento respecto, selección de los grupos de alimentos, la pirámide alimenticia nutricional y la preparación e higiene de los alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Palabras clave: Intervención educativa, alimentación saludable, pirámide nutricional

ABSTRACT

Objective: determine the effect of the educational intervention, in the knowledge and practices of healthy eating, in the mothers of preschoolers of the Educational Institution Félix Baloy Cárdenas No. 21007, during the year 2019. The study presented a quantitative approach, pre-experimental design, longitudinal cut and explanatory level. The population consisted of 78 mothers, the participating sample being 65 mothers. Two questionnaires were used for data collection: one for the pretest and one for the posttest. Both instruments had a validity _according to Finn's R _concordance coefficient_ of 0.82 and 0.75, and a reliability _according to Cronbach's Alpha of 0.97 and 0.93, respectively. The study was able to show, in accordance with the Wilconxo Sign Rank statistic, a significance level of 0.000 less than 0.05, rejecting the null hypothesis and affirming the alternative hypothesis. Therefore, it was possible to confirm that the educational intervention generates a significant effect on the knowledge and practices of healthy eating. Concluding that the educational intervention will improve the level of knowledge regarding the selection of food groups, the nutritional food pyramid and the preparation and hygiene of food, in the mothers of preschool children of the Educational Institution Félix Baloy Cardenas N ° 21007.

Keywords: Educational intervention, healthy eating, nutritional pyramid

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se llevó a cabo en la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N°21007 y buscó determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la entidad antes mencionada.

Para la presentación del presente informe de tesis se siguió el esquema recomendado por la institución, de tal modo que:

En el primer capítulo describió el problema, formuló los problemas y objetivos, así como la justificación y viabilidad del estudio.

En el segundo capítulo presentó las bases teóricas de las variables de estudio, así como las bases filosóficas, definiciones e hipótesis planteadas.

En el tercer capítulo detalló la metodología que empleó, como el enfoque, diseño y nivel. También especificó la población y muestra, y la técnica e instrumento para poder reunir la información.

En el cuarto capítulo puntualizó los resultados y la comprobación de las hipótesis.

En el quinto capítulo a través de discusiones comparó el estudio con otras del mismo nivel.

Finalmente, en el sexto capítulo describió las conclusiones y recomendaciones dirigidas a las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N°21007.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

“La desnutrición es uno de los problemas más grandes de salud pública, en Latinoamérica; perjudicando a niños de 3, 4 y 5 años de edad, grupo que crece a mayor proporción” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2011, p. 9)

Tener una alimentación saludable en el transcurso de los años contribuye a prevenir la malnutrición en todas las dimensiones, como también distintas enfermedades no transmisibles y alteraciones. A pesar de ello, la creciente productividad de alimentos procesados, el aumento de la urbanización y la variación de los estilos de vida han originado un cambio en los hábitos alimentarios.

Hoy en día, los preescolares se alimentan de productos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; es así no consumen alimentos como las frutas, verduras y fibra dietética. (Organización Mundial de la Salud, 2018, p.1, s.f.)

Un 45% de muertes a nivel mundial en niños preescolares, se produce por la desnutrición. “Se calcula que, en 2016, 155 millones de preescolares padecen de retraso del crecimiento y 52 millones tienen un bajo peso para su talla; 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos” (Ibid, 2018, p.1, s.f.)

(Palma A., 2018) afirma: Desde hace diez años atrás el problema de la desnutrición en preescolares con peso y/o talla baja es de preocupación. Este problema se ha vuelto mucho más complejo con el sobrepeso y la obesidad, de igual manera con la disminución de micronutrientes. “La globalización y los ingresos altos han originado variación en la alimentación de los niños menores de 5 años, como el consumo de alimentos procesados y sedentarismo, entre otros factores, produciendo nuevos retos de salud pública” (p. 2)

La magnitud de mortalidad en los preescolares, a consecuencia de la desnutrición es de 2,7 millones. La alimentación de un infante es primordial para mejorar la supervivencia del niño, fomentando su desarrollo y hábitos saludables.

Por eso, los primeros cinco años del niño son fundamentales, para tener una nutrición óptima reduciendo las tasas de muertes, así como también las enfermedades crónicas, mejorando su desarrollo en el transcurso de los años. (Organización Mundial de la Salud, 2018, p. 1, s.f.)

Actualmente, el mundo donde prevalece un nivel tecnológico y económico muy adelantado. Hallamos porcentajes inadmisibles donde más de 100 millones de preescolares tienen bajo peso, siendo esto perjudicial en el desarrollo de la persona y que la desnutrición infantil cause la mortalidad de más de 2,5 millones de preescolares años tras año. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2012, p. 1, s.f.)

Una mala nutrición, en los infantes ocasiona, disminución en la atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación. “Esto se origina por alimentos que tienen gran cantidad de azúcares, aditivos y grasas, conocidos como <comidas chatarras> causando enfermedades del corazón” (El Corte Inglés Seguros, 2014, p. 1, s.f.)

Es vital y de interés que las madres de los niños menores de 5 años, eviten una mala alimentación. (Sánchez A., 2017, s.f.) afirma:

Orientándolas en conocimiento como también en prácticas de alimentación saludable con alimentos de origen natural, permitiendo un consumo de proteínas, vitaminas y lípidos en lugar de comidas que tienen una gran cantidad de calorías; disminuyendo las enfermedades que se puedan presentar en el transcurso de los años. (p. 1)

La educación es un proceso primordial para adquirir conocimientos científicos y prácticas de alimentación saludable que ha de emplear la madre. (Kevany J., 2010) nos dice que, “no obstante, la sencillez con que se puede educar depende del grado de conocimiento existente. El desconocimiento representa una barrera para los buenos hábitos de alimentación en los preescolares, dañando a los niños como a la población” (p. 2)

En diferentes territorios el grado de desconocimiento es aún el 60%; mientras que en otros territorios alejados alcanza hasta un 80% en los habitantes. (Ibid, 2010, s.f.) afirma que “si bien es cierta la educación no perjudica directamente al preescolar, su influencia por medio de los padres, y sobre todo de la madre, es de vital importancia respecto a las causas de la desnutrición” (p. 3)

Hoy en día somos más conscientes del daño que tiene una mala alimentación para la salud y sobre todo en los niños como el sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, malnutrición etc. (Ibid, 2017, s.f.) escribe:

Sin embargo, la carencia de tiempo, el desconocimiento y las prácticas no saludables de las madres, han hecho que los preescolares se nutran de manera errónea e incluso causando daño al organismo. Y es de preocupación cuando

perjudica a los niños porque, como sabemos, el estilo de vida aprendido por los padres en la niñez suele mantenerse hasta la etapa de la adultez. Los preescolares que se nutren de una mala manera, continuaran realizándolo en el futuro, incluido a eso las enfermedades. (p. 1)

Según el Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI), en Argentina cuatro de cada diez niños entre 6 meses y 3 años tienen una alimentación poco saludable. (Chaud O, 2019, s.f.) nos dice: “Sumado a otros factores, mantiene en alarma esta gran problemática” (p. 1)

En países Latinoamericanos como es el caso de Argentina, el Brasil, Chile y Jamaica presentan desnutrición global bajo con un 2,5%, mientras que, en Guatemala, Guyana y Haití más del 10% de preescolares, presentan este problema. (Palma A., 2018, s.f.) afirma que “la desnutrición crónica en gran parte de los países es un gran problema el 67% y un 10% de los habitantes lo padecen. En la región habría más de 7 millones niños menores de 5 años con desnutrición crónica” (p. 1)

Además, (Cumbicus, 2017) afirmó en Ecuador, en la Universidad Nacional de Loja.

Concluyo que 70 %, padres de familia poseen un conocimiento inadecuado de sobre alimentación saludable en sus niños, mientras que el 61% de los padres de familia presentan un hábito nutricional inapropiado que se está fomentando en sus hijos. (p. 31, s.f.)

En el Perú hay una gran diferencia territorial en cuanto a la desnutrición crónica en los niños, siendo en Huancavelica un 54,6%, mientras que en Tacna llega a un 3%. (Palma A., 2018) nos dice que “estas diferencias permanecen al analizar observar los resultados de la Encuesta de Demografía y Salud Familiar 2016, que indicaba en Tacna

la prevalencia estaba en 2,3%, mientras que Huancavelica registraba una prevalencia de 33,4% INEI, 2016” (p. 1)

“Se ha observado que aproximadamente el 75% de los preescolares necesitan mejorar su salud nutricional” (Ministerio de Salud, 2016, p. 2, s.f.)

Según el diario El Peruano, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) señala que la variación de los alimentos, en el hogar, los conocimientos y prácticas saludables, es fundamental para una buena alimentación en preescolares. (Zavaleta N., 2019) afirma:

Por ende, “La aplicación de normas, junto con el apoyo de establecimientos cercanos a la institución ayudarán en la promoción y prevención de alimentación saludable”. (p. 1)

El Observatorio de Nutrición y de Estudio del Sobrepeso y Obesidad del Ministerio de Salud. (Ibid, 2019) nos dice:

Tres de cada diez niños el 32.2% tienen excesiva de grasa en el cuerpo. Es por ello que la obesidad, ha aumentado pasando de un 7.7% en el 2007 a 14.8% en el 2014. (p. 1)

(Ruíz M., 2017) afirma: “El 30.3% de niños menores de 5 años más pobres tienen desnutrición, mientras que los niños desnutridos de los estratos más altos representan el 3.6%” (p. 1)

Una investigación en Lima, la Universidad Cesar Vallejo, (Sánchez, 2017) concluyó: “Nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable, es de 80% malo, y el 20% regular. Mientras que el nivel de prácticas de alimentación saludable fue de 92% regular” (p. 40, s.f.)

También una investigación en la Universidad Nacional de Piura, (Chunga, 2017) encontró. “El 54% (11) de las madres demostraron un nivel de conocimiento bajo, un 22% de nivel de conocimiento medio con respecto a la preparación de lonchera saludable” (p. 45, s.f.)

En la ciudad de Lima, Perú. (Quilca & Ramírez, 2015) indicaron: “El 52% (13) de madres tuvieron un nivel de conocimiento bajo sobre la lonchera saludable, mientras que el 48% (12) tuvo un nivel medio de conocimiento” (p. 4, s.f.)

Un estudio realizado en la Universidad Ricardo Palma. (Mayor, 2015; Delgado, 2016) arribó:

El nivel de conocimiento de las madres de niños preescolares acerca de alimentación saludable en el grupo de control y experimental fueron bajos, siendo un 63% y un 60%, y en cuanto al nivel de prácticas de alimentación que tiene las madres, fue inadecuado con un 66%. (p. 49)

En Huacho – Perú, una investigación en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. (Chirre S. y Hoyos L., 2016) mencionan. “El conocimiento sobre hábitos alimentarios en madres fue medio con 32.5%, mientras que el 25.8% fue de conocimiento bajo, además las practicas fueron inadecuadas con un 39.2%” (p.67, s.f.)

(Ayauca P. y Vilca M., 2016) arribaron, “El conocimiento de las madres a loncheras saludables fue de un nivel medio con un 50%, mientras que el 14% fue de un nivel bajo” (p. 52, s.f.)

Comprender mejor estas variables en el ámbito local, nos permitirá identificar necesidades y riesgos con la finalidad de crear estrategias y herramientas de intervención para prevenir y tratar enfermedades que se presenten desde la niñez, con

consecuencias en la vida adulta. Por ello, la investigación acerca del efecto de la intervención educativa en conocimientos y prácticas de alimentación saludable en los niños menores de 5 años cobran gran relevancia en las instituciones de nuestra jurisdicción.

Por todo lo mencionado, es importante contribuir mediante la investigación a una mejor comprensión de conocimientos y prácticas que tienen las madres de los niños y niñas menores de 5 años, de la Institución Educativa Félix B. Cárdenas N° 21007, de modo que; se pueda alcanzar a las autoridades, personal de salud competentes la información para que contribuyan con políticas de salud, economía y educación en alimentación saludable lo cual hará que en un futuro los preescolares tengan buenos hábitos y estilos de vida previniendo enfermedades no transmisibles.

El presente trabajo de investigación permite planificar, diseñar, dirigir un programa de alimentación saludable y obtener los resultados de su aplicación de acuerdo con la problemática de las madres de los preescolares. Todo ello en marcado en las funciones y actividades del gerente de servicios de salud.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el efecto de la intervención educativa en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 durante el año 2019?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el efecto de la intervención educativa en el conocimiento y selección del grupo de alimentos en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 durante el año 2019?

¿Cuál es el efecto de la intervención educativa en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 durante el año 2019?

¿Cuál es el efecto de la intervención educativa en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 durante el año 2019?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar el efecto de la intervención educativa, en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

Determinar el efecto de la intervención educativa, en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

Determinar el efecto de la intervención educativa, en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

1.4 Justificación de la investigación

Conveniencia

Es responsabilidad del personal de salud velar por la nutrición de los niños. En tal sentido, es quien debe organizar y efectuar actividades a favor de la comunidad, facilitando información sobre las prácticas y los conocimientos que deben tener las madres en cuanto a la nutrición de sus hijos, de tal forma que esto coopere en la asimilación de comportamientos alimentarios saludables, la cual repercutirá en disminuir los riesgos de presentar déficit nutricional y mejorar la calidad de vida del niño.

Así mismo, es importante, porque sirvió de referencia para que otros profesionales de enfermería, diferentes a la Red de Salud Huaura - Oyón puedan diseñar estrategias para mejorar la labor educativa y con ello se revalore la promoción y prevención en salud, considerando que la alimentación no saludable puede afectar el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

Relevancia social

El efecto de la intervención educativa nace como una necesidad para aumentar los conocimientos y prácticas alimentarias de las madres de niños preescolares, siendo los más vulnerables a enfermedades como consecuencia de una mala alimentación. Las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 requieren ser orientadas sobre alimentación saludable mediante las sesiones educativas y seguimiento que se brindaron, para que aumenten sus

conocimientos sobre el tema y así corregir las prácticas alimentarias en sus menores hijos.

Implicación práctica

La intervención educativa en conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares, está dirigido a poder optimizar la destreza de dirección de los servicios de salud al fomentar prácticas adecuadas de alimentación a infantes preescolares de dicho sector.

Asimismo, contribuyo con futuras investigaciones, a través de las técnicas que presentan las madres al momento de preparar los alimentos y así tener como base una buena alimentación y puedan transmitir las buenas conductas y los conocimientos que adquieran hacia otras madres. También la presente intervención intenta ayudar a futuros proyectos que se quieran realizar con el mismo enfoque con el fin de seguir contribuyendo en la generación de nuevos estudios y en la mejora de la nutrición y buenos hábitos de los niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Se fortaleció el rol del profesional de enfermería, en el ámbito de la promoción de la salud en lo que respecta al cuidado del niño preescolar en su normal crecimiento y desarrollo intelectual, para fomentar la adopción de hábitos alimenticios beneficiarios para el niño y su familia.

Valor teórico

En la actualidad la nutrición no saludable es uno de problemas que más preocupa a nuestra población. La desinformación que las mamás tienen sobre la nutrición y buenas prácticas de limpieza y preparación de comidas se ha transformado en un severo dilema, originando que los niños no tengan una adecuada alimentación. Es

por ello que esta investigación permitió incrementar los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar a través del efecto de la intervención educativa y tener así una visión más precisa sobre una buena alimentación.

Utilidad metodológica

Permitió comprobar el efecto de la intervención, demostrando de esta manera su utilidad para poder mejorar el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable de las madres de familia con niños en edad preescolar que asisten a la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Se dejó un instrumento confiable y validado, que servirá para las posteriores investigaciones que se quieran realizar, aportando con alternativas para este problema.

1.5 Delimitaciones del estudio

Delimitación espacial

El estudio se realizó en la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 de la Provincia de Huaura, Distrito de Santa María, previa presentación de oficios para la autorización a fin de recolectar la información previa firma del consentimiento informado de las madres de familia.

Delimitación temporal

El período de estudio se abarcó desde el mes de marzo hasta septiembre del año 2019, donde se recolectaron datos tanto de conocimiento como prácticas, antes y durante de la intervención educativa, que sirvió para la investigación en estudio.

Delimitación población

Estuvo conformada por madres de los pre escolares de 3, 4 y 5 años de edad, matriculados en el año académico 2019, en el distrito de Santa María, Provincia de Huaura.

Delimitación social

Madres de los niños(as) matriculados en la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, que desearon participar en las sesiones y los cuestionarios.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación contó con los materiales propios, materiales, servicios para la ejecución del proyecto de estudio.

Se estableció en un determinado tiempo, teniendo la participación de las madres en todas las etapas como son la respuesta al cuestionario inicial, la asistencia a cada sesión que contiene esta intervención educativa, la respuesta al cuestionario posterior a la intervención educativa, de los conocimientos y prácticas aprendidas por la madre.

Por último, la investigación no requirió de un financiamiento mayor, solo recursos monetarios propio de la investigadora. Por tal razón, se dice que esta investigación es viable, es decir, se pudo realizar.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Cumbicus (2017, s.f.). Realizó una investigación importante: “Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja. Loja – Ecuador”. El objetivo es determinar el nivel de conocimiento sobre nutrición adecuada entre los padres. De acuerdo al diseño metodológico fue un estudio descriptivo, con enfoque cualitativo-cuantitativo y de corte transversal, se aplicó el cuestionario a una muestra de 101 padres de familia de niños de 1 a 3 años que acudieron a los centros infantiles municipales de Loja, periodo junio 2016-septiembre 2017. Se encontró que el 70% de los padres tienen un conocimiento insuficiente de la alimentación, los hábitos alimentarios de los padres el 61% no los cumplen. Concluyeron que el nivel de conocimiento inadecuado se ve reflejado en las prácticas alimentarias inapropiadas.

Realpe (2014, s.f.) . En su investigación, “Influencia de conocimientos, actitudes y practicas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita

de Noé en el periodo julio – noviembre 2013”. Quito – Ecuador. Tuvo como objetivo determinar la relación del nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias, de los cuidadores en el hogar con el estado nutricional de los niños preescolares que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé. el conocimiento de la alimentación, el acercamiento de las niñeras a la alimentación y los hábitos que utilizan en la preparación y manejo e higiene de los alimentos. Los resultados mostraron que los sujetos tenían un buen nivel de conocimientos, actitudes y hábitos en cuanto a las normas de higiene y alimentación saludable, lo que se reflejó en el estado nutricional de los niños evaluados, ya que el 81% presentaba una alimentación anormal, el 11% riesgo de obesidad, 2% sobrepeso y 6% riesgo de desnutrición.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Sánchez (2017, s.f.) En su investigación: “Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa - Río Seco 2017”. Lima – Perú. La investigación tuvo como objetivo determinar los efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco, 2017. La muestra estuvo conformada por 114 madres, quienes participaron de las sesiones y fueron evaluadas con un pre y post test a través de un cuestionario que mide el conocimiento y prácticas de alimentación saludable. Los resultados mostraron una mejora altamente significativa arrojando un nivel de significancia $0.000 < 0.05$, por lo cual se concluye que existe un cambio significativo entre el pre y post test de la variable conocimiento materno sobre alimentación saludable y la variable práctica de alimentación saludable.

Villanueva (2017, s.f.). Realizó una investigación denominada: “Efecto de una Intervención Educativa de Enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa “San Roquito Kids” Los Olivos 2017”. Lima – Perú. El objetivo fue determinar el impacto de la intervención educativa asistencial en el conocimiento de alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la institución educativa “San Roquito Kids” Los Olivos 2017. De acuerdo a su metodología se trata de un estudio cuantitativo y de diseño. método no-test, al que asistieron 30 padres. Encontraron que el nivel de conocimiento de las madres antes y después de la intervención médica en el pretest fue 20% alto, 57% medio y 23% bajo, 87% alto en el postest. y la mitad del 13%. La mayoría de las madres mostró un bajo nivel de conocimiento de la dimensión general por debajo del 53%, la dimensión de tipos de alimentos 20% y la dimensión de necesidades nutricionales 17% antes de la intervención educativa. Después de la intervención educativa en el post-test, el total de madres mostró un alto nivel de conocimiento de la dimensión general, alto 70%, tipos de dimensiones nutricionales 73% y escalas de necesidades nutricionales 80%. Concluyeron que la a intervención educativa de enfermería fue efectiva en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años.

Chunga (2017, s.f.). En su investigación: “Efectividad de una Intervención Educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José – La Unión, marzo y abril, 2017”. Piura – Perú. El objetivo fue determinar la efectividad de la intervención educativa en la elaboración de meriendas saludables para las madres de los jardines de infancia I.E. N° 1447 "San José" La Unión. De acuerdo a su disposición metodológica, es cuantitativa, aplicable, pre experimental, longitudinal y prospectiva,

con diseño grupal con pretest y postest. La población estuvo conformada por 50 madres que fueron entrevistadas y Cuestionario validado aplicado antes y después de la intervención educativa. El 54% de las madres (11) mostró un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de una lonchera saludable y solo el 22% mostró un nivel de conocimiento alto. Después de participar en la intervención educativa 84% (52) las madres demostraron un alto nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables. Concluyeron que la intervención educativa en la elaboración de meriendas saludables fue efectiva, pues luego de la aplicación del programa educativo se demostró un incremento en el nivel de conocimiento de las madres.

Mayor (2014). En su investigación: “Efecto de Intervención Educativa en los conocimientos de alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares, Institución Educativa”. Lima - Perú. El objetivo fue determinar el impacto de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios de las madres de preescolares del grupo experimental y control del Instituto Educativo Mi Jesús N° 083 - Puente Lurín. De acuerdo con su disposición metodológica, se trata de un enfoque cuantitativo, una especie de investigación cuasi-experimental. Constituida por una población de 270 madres de niños preescolares y una muestra de 60 madres, se dividieron 30 en cada grupo experimental y control. La herramienta de recolección de datos fue un cuestionario que midió el nivel de conocimientos y hábitos alimentarios. Tenerlo; el nivel de conocimiento de las madres de nivel medio y los métodos de alimentación era inadecuado o insuficiente antes de la intervención; luego de la intervención educativa, el grupo experimental fue dominado por altos conocimientos y hábitos alimentarios adecuados y mejoró en el grupo control. Llegaron a la conclusión de

que las intervenciones de educación sobre nutrición saludable habían resultado eficaces Grupo experimental para el desarrollo de hábitos y conocimientos alimentarios de madres de niños preescolares de la institución educativa “Mi Jesús N° 083”.

Grández (2014, s.f.). En su investigación: “Creencias y prácticas alimentarias de madres de preescolares del distrito de Lámud. Amazonas – Perú”. El objetivo fue examinar las creencias y hábitos alimentarios de madres de niños preescolares del distrito de Lámud, Amazonas. De acuerdo a su solución metodológica se trata de un método cualitativo de tipo etnográfico con un tamaño de muestra de 32 madres de niños en edad preescolar que viven en el distrito de Lámud. En cuanto a la fe, las madres suelen ofrecer a sus hijos al menos algún alimento de origen animal y vegetal en la creencia de que tienen un crecimiento saludable y características de desarrollo en cuanto a alimentación y enfermedades, les dieron cítricos porque creían que curaba algunos. enfermedades respiratorias. , por ello, también creen que algunas frutas ayudan a curar el estreñimiento, en los hábitos alimenticios lavan las verduras antes de procesarlas y las utilizan principalmente en sopas. Algunas madres permiten que los niños elijan la comida (fruta) pero no preparaciones, principalmente porque las madres cuidan a los niños durante la comida y no comen la comida. solo el uso de agua para lavarse las manos suele ser 2x (antes de comer y después de bañarse) y además su consumo es mayoritariamente crudo (directo del tubo). Concluyeron que las madres parecen tener una gran cantidad de creencias nutricionales y hábitos alimentarios, por lo que es fundamental que las creencias y hábitos nutricionales establecidos estén enfocados a mejorar el nivel nutricional de los niños pequeños, lo cual es más importante dado el período de crecimiento.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Alimentación saludable

A. Definiciones

Alimentación: “Consiste en recibir una serie de sustancias que recibimos del mundo exterior y que forman parte de la dieta del niño y de las que podemos aprender toda la vida” (Ministerio de Salud, 2014, pág. 15).

Alimentación saludable: Aporta energía y todos los nutrientes necesarios para que los niños de 3, 4 y 5 años crezcan sanos y tengan una mejor calidad de vida en el futuro. Estos incluyen claras de huevo, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, fibra y agua. Una dieta saludable puede prevenir enfermedades como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la anemia y más. (Ibid, 2015, pág. 15)

B. Tipos de alimentos

a) Cereales tubérculos y menestras: Este grupo se caracteriza por el aporte de energía, generalmente a partir del almidón y que contiene otros nutrientes en pequeñas cantidades. (Niño J., Salazar J., Baca A. y Espinoza J., 2012) afirma que:

Los alimentos que caen en este grupo incluyen arroz, trigo, quiwicha, papas, batatas y más. Contiene claras de huevo, carbohidratos, fibra, grasas, calorías, minerales, vitaminas A, B1, B2, B3, B6 y AC, es muy relajante, ayuda a bajar el colesterol, la hipertensión, aporta energía. (p. 1)

b) Verduras: Consideramos diversas partes comestibles de las plantas, tenemos olluco, oca, zanahorias, espárragos, puerros, lechugas, calabazas, tomates.

Las verduras son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio, esenciales para el buen funcionamiento de los jardines de infancia y para

el crecimiento. (Valladares A., 2015) comenta: “Además, aportan vitaminas A y C, refuerzan las defensas frente a infecciones y nuestro sistema inmunológico, mientras que las vitaminas B fortalecen nuestro sistema nervioso y combaten el estrés (p. 1)

c) Frutas: Son alimentos muy aceptables por su sabor dulce y agradable, son fuente de vitaminas, carbohidratos y fibra. Por ejemplo, naranja, mandarina, lima, camu camu, fresa, manzana, mango melón, mamey, aguaje, níspero, etc. (Esteban E., 2016) afirma que “es fundamental para el crecimiento de los niños porque aporta grandes dosis de energía, potasio, hoja ácida, fibra de vidrio y vitamina B6; Actúa a nivel del sistema inmunitario aumentando las defensas del organismo (p. 1)

d) Lácteos: Estos alimentos son excelentes fuentes de calcio que sirve para fortalecer huesos y dientes. En este grupo se ha considerado a la leche, queso, yogur, etc. (Haro A., 2015) indica que:

Es uno de los alimentos más importantes en la nutrición preescolar, desde el punto de vista nutricional los lácteos aportan mucho a una correcta alimentación, ya que los alimentos son especialmente ricos en proteínas y calcio y de fácil absorción, además son nutrientes muy importantes en el 'crecimiento'. y etapas de desarrollo, así como en la preservación de la masa ósea y muscular en adultos. (p. 1)

e) Carnes: Se le denomina carne a los músculos y vísceras de los animales, utilizados en la alimentación, entre estas tenemos: res, cordero, cerdo, alpaca, llama, pato, pollo, codorniz, pavo, cuy, conejo, etc. (Llisterri J., 2017) nos habla:

Es la clave de una dieta saludable para los niños, aporta proteínas de alto valor biológico, minerales como el hierro o el zinc y vitaminas; recomienda

consumir de 3 a 4 porciones por semana en el rango de 50 a 100 gramos dependiendo de la edad y características de cada niño. (p. 1)

f) Aceites y azúcares: Están integrados por alimentos que son principalmente fuente de energía como: mantequilla, crema de leche, semillas (maní, pecanas, nueces, castañas, avellanas, almendras, etc.). (Benítez J., 2014) nos habla: “El consumo de azúcar a lo largo de cada día debe ser moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud y causar enfermedades a largo plazo” (p. 1)

C. Nutrientes esenciales

La primera etapa del desarrollo físico, mental y social de una persona es la niñez y la nutrición es uno de los factores más importantes que determinan el crecimiento y desarrollo de los niños. (Sefarin P., 2012) afirma:

Las necesidades de los diferentes nutrientes varían según el ritmo de crecimiento individual, el nivel de madurez de cada organismo, la actividad física, el género y también la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos que consumimos de pequeños. Esta es la razón por la que una dieta y una nutrición adecuadas durante los años escolares pueden ayudar a que las niñas y los niños crezcan sanos y adquirir conciencia nutricional. tener consecuencias adversas a corto y largo plazo. (p. 9)

a) Proteínas: Son el componente más importante de las células. De las funciones que pueden realizar en el cuerpo, la más importante es la creación y reparación de partes del cuerpo. (González L. et al., 2007) nos dice:

Las proteínas son macromoléculas las cuales desempeñan el mayor número de funciones en las células de los seres vivos. Forman parte de la estructura básica de tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.), durante todos los

procesos de crecimiento y desarrollo, crean, reparan y mantienen los tejidos corporales; además desempeñan funciones metabólicas (actúan como enzimas, hormonas, anticuerpos) y reguladoras a saber: asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, eliminación de materiales tóxicos, regulación de vitaminas liposolubles y minerales, etc. (p. 2)

b) Hidratos de carbono: Son la principal fuente de energía en los alimentos para que los niños aprendan y realicen todas sus actividades diarias. (Serafin P., 2012) nos dice que “se recomienda comer carbohidratos complejos como papa, yuca, camote, trigo, maíz, arroz, así como sus derivados como harina, fideos y pastas. (p. 11)

c) Fibras: Forman parte de los alimentos vegetales que se encuentran en la corteza, la piel y la carne. Ayuda a reducir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos en sangre y también actúa como regulador intestinal. (Ibid, 2012) nos dice que “los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, los cereales secos, las frutas y las verduras” (p. 11).

d) Grasas: (Galarza V., 2008) afirma: “Tienen tres funciones principales: almacenar energía, ayudar al cuerpo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y suministrar al cuerpo ácidos grasos esenciales” (p. 15).

- Son una excelente fuente de energía. Un gramo de grasa proporciona 9 calorías, mientras que los carbohidratos y las proteínas aportan 4 calorías por gramo.

- Los ácidos grasos se obtienen de las grasas que el cuerpo no puede descomponer ni sintetizar.

- Las grasas transportan las vitaminas A, D y E por todo el cuerpo.

- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

e) Carbohidratos: Son uno de los principales tipos de nutrientes. Son la fuente más importante de energía para nuestro cuerpo. (Mayol C., 2017) nos dice que “el sistema digestivo los convierte en glucosa (azúcar en la sangre) y el cuerpo los utiliza como energía para las células, tejidos y órganos; También almacena más azúcar en el hígado y los músculos cuando lo necesitas.” (p. 1)

f) Vitaminas: (Gavin M., 2015) afirma: “Estos compuestos orgánicos son esenciales para ayudar a regular varias funciones corporales y deben consumirse diariamente a través de los alimentos” (p. 1).

- Vit. A, es importante para la visión.
- Vit. B, son importantes para la actividad metabólica, ya que ayudan a fabricar energía y a liberarla cuando el cuerpo la necesita.
- Vit. C, mantiene el buen estado de los tejidos corporales, como las encías, los huesos, los músculos y los vasos sanguíneos.
- Vit. E, protege a nuestras células y tejidos de las lesiones.

D. Clasificación de los alimentos según su función

a) Alimentos Constructores: (también llamado estructural o anteriormente), como su nombre indica, contiene proteínas de huevo, que son los nutrientes más importantes para construir y reparar muchos órganos y tejidos del cuerpo. (Vasquez S., 2014), como tejido epitelial, tejido muscular o tejido nervioso. Son las que contienen clara de huevo, son las que se encargan de proporcionarnos las sustancias necesarias para construir o moldear los tejidos de nuestro cuerpo y permitirnos reparar partes dañadas por heridas, golpes, etc. (p. 4, s.f.)

- b) Alimentos Reguladores: (Crowther G., 2013) afirma: “Son aportes al proceso de regulación del metabolismo. Son ricas en nutrientes, minerales, vitaminas y todas las sustancias que el organismo necesita para su correcto funcionamiento. Aquí encontrarás frutas, verduras y agua (p. 1).
- c) Alimentos Energéticos: Contienen principalmente almidón, azúcar y grasa. Aportan energía en forma de calor para realizar nuestras actividades físicas; energía para el trabajo; y energía para el estudio y el rendimiento deportivo. El bajo consumo de estos alimentos provoca la pérdida de peso. Por el contrario, comer en exceso y un estilo de vida sedentario provocan varios tipos de aumento de peso, como la obesidad y la obesidad. (Universidad de Lima, 2005, p. 2, s.f.).
- d) Alimentos Protectores: Estos son nutrientes que contienen los nutrientes necesarios para defender el cuerpo contra enfermedades y ayudan a absorber otros nutrientes presentes en la dieta. Como su nombre indica, protegen el cuerpo y lo mantienen listo para trabajar. Hay alimentos que contienen vitaminas y minerales, como el hígado, los huevos, la leche, etc. Sin embargo, las frutas, los cereales y las verduras son el alimento protector preferido porque contienen muchas vitaminas y minerales. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2016, pág. 15)

E. Pirámide alimenticia

(Roper A., 2017) afirma: “Más bien, la pirámide nutricional es una referencia a las proporciones que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana y equilibrada. Se recomienda una ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, vitaminas, minerales y fibra” (p. 3).

En 2015 la SENC actualizó la Pirámide que incluyó en el “Calendario Saludable SENC 2016”. El concepto general no se ve modificado y la mayoría de los alimentos siguen ocupando los mismos lugares. (Ibid, 2017) afirma:

Como modificaciones importantes hay que destacar que el primer escalón de la pirámide se dedica a factores que no son estrictamente nutricionales, sino a estilos de vida saludables. El equilibrio emocional, el balance energético y las técnicas culinarias saludables son novedades que se unen a la actividad física y el agua, que en la versión anterior se situaban fuera de la pirámide (p. 5)

a) Nivel 1: En la base de la pirámide se encuentran recomendaciones relacionadas con un estilo de vida saludable.

- Actividad física: Se recomienda ejercicio físico diario durante al menos 30 minutos ya que tiene muchos beneficios para la salud.
- Equilibrio emocional: Vivir sin estrés ni ansiedad. Se recomienda un estado de ánimo optimista para mantener una dieta saludable.
- Balance energético: Se debe mantener el balance energético, es decir. Las calorías consumidas por los alimentos (ingesta de energía) y las calorías gastadas en la realización de actividades básicas (gasto de energía) deben ser compensadas.
- Técnicas de cocina saludables: Utilizar técnicas de cocción sencillas y que aporten menos grasa, como asar, hornear, hornear o a la papilla, es mejor que freír.
- Agua: La hidratación es importante para una dieta saludable. Aunque la recomendación de beber agua debe hacerse de forma individualizada según el sexo,

la edad o la actividad física, la SENC (2015) recomienda consumir de 4 a 6 vasos de agua al día.

b) Nivel 2: Corresponde a la parte más baja de la pirámide o base, y las hay; cereales, arroz, pan, pasta y patatas. Todos los alimentos en este nivel son altos en energía (carbohidratos) y proporcionan la mayor cantidad de calorías que una persona saludable consume todos los días. (Bernal L., 2009) nos dice:

La cantidad consumida debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, que a su vez viene determinado por su edad, género y actividad física. Las personas más activas que consumen más energía pueden consumir más de este alimento que las personas inactivas de la misma edad y sexo. Se recomienda consumir de 4 a 6 raciones al día. (p. 10)

c) Nivel 3: Está dividido en dos compartimentos, donde se ubican las verduras y las frutas, respectivamente. (Aguilar G., 2014) afirma:

Estos grupos son muy importantes por su aporte en vitaminas, especialmente antioxidantes, y por su contenido en fibra. Trate de estimular el consumo en todos los grupos de edad. Se recomienda consumir 2-3 raciones al día (de cada grupo) (p. 18)

d) Nivel 4: (Bernal L., 2009) afirma: “Ubicado al centro de la pirámide, y proporcionalmente menor que los anteriores, también está subdividido en dos partes. El grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos, y frutos secos” (p. 11).

El grupo lácteo (leche, queso, yogur y otros productos lácteos) es especialmente importante por su aporte en calcio de alto valor biológico y proteínas de huevo. Todas las personas deben comer leche todos los días. 3-4 porciones por día.

En el grupo de las carnes se da peso al consumo de pescado, gracias a los grandes beneficios de la clara de huevo, el hierro y sobre todo porque aporta grasa saludable con un efecto preventivo sobre los factores de riesgo cardiovascular. Después del pescado, es recomendable preferir las carnes blancas, por su bajo contenido en grasas y, en el caso de las carnes rojas, las magras. El grupo cárnico se caracteriza por el aporte de alto valor biológico de clara de huevo, hierro y zinc, minerales esenciales con buena biodisponibilidad, se recomiendan 2 raciones al día.

Las legumbres y los frutos secos se incluyen en este grupo por su contenido en clara de huevo, aunque estas proteínas no tienen un alto valor biológico. Sin embargo, cuando mezclamos legumbres con cereales, obtenemos proteínas de mejor calidad. También nos aportaron hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, 3 raciones a la semana de legumbres y 3-7 raciones a la semana de frutos secos.

e) Nivel 5: Agrupa a los aceites, y también cantidad de grasas, como las aceitunas, patés, etc. (Aguilar G., 2014) afirma:

En este grupo, es recomendable evitar los aceites vegetales de oliva, girasol, soja y maíz, así como alimentos como las aceitunas, porque contienen ácidos grasos importantes para el organismo. El consumo debe ser moderado, de acuerdo con las necesidades energéticas del individuo. En cualquier caso, es recomendable consumir grasa de origen animal durante un breve periodo de tiempo, por su contenido en ácidos grasos saturados y colesterol. (p. 24).



Figura N° 1: Pirámide alimenticia

2.2.2 Conocimiento de alimentación saludable

Es el resultado del proceso de aprendizaje con la madre. (Raffino M., 2019) afirma que “la mayor parte de la memoria, introducida posteriormente por la visión, se almacena y asimila en las estructuras de pensamiento y conocimiento adquiridos a través de la intervención educativa” (p. 1).

A. Niveles de conocimiento

- a) Conocimiento sensible: Este es un momento en que la madre usa los sentidos para obtener información sobre alimentos saludables, como la vista, el oído, el gusto, el tacto. Cuando miramos un objeto, almacenamos imágenes porque son fotografías de color, forma, textura y detalle.
- b) Conocimiento conceptual: Funciona principalmente cuando lo que se quiere conocer no se puede ver, tal es el caso de los conceptos y los constructos.
- c) Conocimiento holístico: Consiste en intuir el tema dado, no tiene ni forma ni estructura, por eso es necesario percibirlo como un todo.

B. Tipos de conocimiento

- a) Conocimiento físico: Es aquel que se obtiene de la observación de una información, es decir, a través de la abstracción empírica. Se trata, entonces, de separar las propiedades físicas de un tema y aprenderlas. En este caso, es todo el conocimiento que obtendrá la madre del preescolar, por medio de las sesiones educativas.
- b) Conocimiento lógico-matemático: Surge concretamente de la interrelación de la madre y el tema de alimentación saludable. En este caso no es visible, sino de la fuente interna proporcionada por la madre. Consiste en propiedades que son

propiedades de un objeto basadas en conocimientos previos que tiene, generalmente relacionadas con el mismo objeto. De esta manera difieren según diferentes ecuaciones construidas.

c) **Conocimiento social:** Utilizado por Piaget para nombrar a aquel que se aprende por medio de fuentes externas, y que incorpora información acerca de cómo manejarse en sociedad dentro de una determinada cultura. Se trata de todos esos datos que nos brindan desde muy pequeños generalmente en el hogar, y nos transmiten todos aquellos usos, costumbres y valores con los cuales vamos a convivir por el resto de la vida. En un segundo plano este conocimiento puede generarse desde lo aprendido en la escuela

2.2.3 Prácticas de alimentación saludable

A. Higiene en los alimentos

Las madres de los preescolares, deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por una falla en la cadena de manipulación de dichos productos.

Puede tener efectos muy graves en la salud de los hijos, llegando incluso a causar la muerte en determinados casos. Los contaminantes pueden ser: (Ministerio de Salud, 2013, pág. 18)

- Físicos: (tierra, pelos, papel, etc.)
- Químicos: (pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.)
- Biológicos: (virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos).

B. Medidas adecuadas de alimentación

a) En la selección y compra: Piense en el estado del almacenamiento de alimentos, especialmente carne, pescado, mariscos, productos lácteos y huevos. Asegúrese de que la fecha de caducidad de los productos empaquetados no haya vencido.

b) Conservación: Almacene los productos cárnicos, lácteos y comidas preparadas en el refrigerador, los frijoles y la harina en recipientes adecuados y tapados, las verduras y los tubérculos en un ambiente fresco y en recipientes con buena ventilación y circulación de aire. El ambiente debe estar limpio y libre de insectos y roedores

c) Preparación: Limpieza y orden en el área de preparación de alimentos (cocina), lavarse bien las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos; mantener las uñas cortas; use utensilios y utensilios de cocina limpios; lavar las verduras y frutas con agua corriente limpia; Evite preparar alimentos si tiene una enfermedad contagiosa o una lesión en la mano. Si el agua no fluye, colóquela en recipientes limpios y bien tapados y use una olla limpia diseñada solo para drenaje y agua.

C. Prevenir de intoxicación por alimentos

a) Lavarnos bien las manos: Las manos son el principal vehículo de transmisión de microorganismos. Es más higiénico lavarlas con agua potable y jabón líquido, y secarlas con aire caliente o toallas de papel.

b) Llevar siempre las uñas cortas y limpias: Es conveniente llevar las uñas sin esmalte al cocinar, ya que el mismo oculta la suciedad acumulada. También se debe procurar sacarse los anillos antes de tocar los alimentos, porque en ellos puede haber

restos de suciedad. Si hay alguna herida en las manos, se debe cubrir con un apósito impermeable y/o una venda antes de tocar los alimentos.

c) Mantener limpias las mesas donde se vayan a preparar los alimentos: También lavar bien los cuchillos, tablas de cortar y todos los utensilios que se utiliza en la cocina.

d) Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos, y lavar bien los utensilios después de preparar alimentos crudos. Así, evitar la contaminación cruzada que se produce entre los alimentos.

e) No estornudar o toser sobre los alimentos: En la saliva y mucosas existen microbios que pueden infectar el alimento del niño. Es por ello, que si se quiere estornudar o toser, se debe tapar la boca y la nariz, y luego, no olvidar de lavarse las manos.

f) Limpiar y desinfectar diariamente la cocina: Evitar la presencia de plagas como cucarachas, ratas, moscas, etc., portadoras de microbios que causan enfermedades e infectan los alimentos y las superficies de la cocina. Primero, se debe limpiar con productos detergentes, luego, enjuagar con agua y por último, desinfectar con lejía. Nunca mezclar detergentes con lejía, ya que la mezcla es muy tóxica. También mantener limpio el interior del caño.

g) Impedir que los animales domésticos entren en la cocina.: Transportan gérmenes en sus patas, pelos y saliva, por lo que se debe procurar que no ingresen en la zona de manipulación de alimentos.

2.3 Bases filosóficas

2.3.1 Modelos relacionados con los conocimientos y prácticas de alimentación saludable en las madres del pre escolar

Para la presente investigación, acogemos la propuesta de estos modelos, del cual permite comprender el proceso de aprendizaje y las influencias de los aspectos sociales, culturales, emocionales, presentes en la madre y el preescolar, de esta manera se quiere llegar a aportar a las metodologías de enseñanza más pertinentes de alimentación saludable para que las madres adopten patrones de una alimentación saludable.

Así mismo, ha permitido conocer los conocimientos y prácticas de las madres a nivel cognitivo, socio emocional, psicomotor, que facilita a la madre brindar una mejor alimentación a sus hijos, teniendo experiencias significativas, aprendidas por medio de la intervención y establecer vínculos saludables que fortalezca la personalidad del estudiante. Veamos a continuación las teorías más relevantes:

Constructivismo (Piaget), socio-constructivismo (Vygotsky)

La teoría de Piaget es enriquecida con el aporte de Vygotsky quien aboga por una explicación lingüística donde el lenguaje influye en la noción de cambio evolutivo representacional de los conceptos.

A través de un enfoque sociocognitivo del aprendizaje, los componentes de Bandura asumen que el conocimiento genera un cambio de conducta relativamente duradero que se produce a través de la experiencia, y ponen especial énfasis en la interacción de la conducta, el medio ambiente y el ser humano como causas determinantes del pensamiento. pensamiento, discriminación, procesamiento) y la influencia de factores sociales (mundo, cultura, medio ambiente, religión) (Ibid, 2012, pág. 21).

A nivel educativo, Bandura (1986) considera que el aprendizaje por observación y el modelado social son medios poderosos para impartir valores, conocimientos, habilidades de pensamiento y hábitos. La influencia del modelo en este caso produce la enseñanza de la madre en el niño, cuando ella cumple su función informativa, es decir, revela sus ideas o conocimientos, los niños los observan y obtienen representaciones simbólicas de lo que han hecho para guiarlos en la toma de decisiones. acción apropiada. (Ibid, 2012, pág. 22).

Con este enfoque en mente, es importante señalar que el proceso de aprendizaje se diseña sobre la base del conocimiento, la creación de situaciones o las interacciones en el entorno de aprendizaje que permiten "aprender a aprender". Es condición necesaria que las madres tengan una comprensión profunda del niño como sujeto activo en su desarrollo. A nivel del ámbito escolar se deben propiciar espacios, situaciones y materiales didácticos para que el conocimiento sea una construcción permanente del propio yo del niño y que el efecto educativo se centre en las capacidades y posibilidades de la madre (Ibid, 2012, pág. 23).

Aportes de la teoría del socio-constructivismo (Vygotsky)

Al enseñar la educación escolar, Vygotsky enfatiza la apreciación de los procesos interactivos entre el individuo en desarrollo y su entorno físico, social y cultural. Esto contribuye a la teoría de Piaget, que reconoce que existe una influencia del contexto social, la interacción social y la actividad sociocultural en la creación de conocimiento a través del sujeto. (Vásquez C., 2012, pág. 23).

Desde este punto de vista, las características son importantes en el contexto, ya sea la familia, el entorno social e incluso el entorno geográfico; donde el contenido del

conocimiento está influenciado por la cultura (lenguaje, creencias), por lo que las capacidades esperadas en el jardín de infancia dependerán de cada grupo cultural.

Para reconocer este enfoque, el aprendizaje de la nutrición escolar debe ubicarse en el contexto del entorno social y físico que está presente en la producción y distribución de alimentos. (Ibid, 2012, pág. 23)

Las Teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth) y la interacción de la madre y el niño en la alimentación.

Al enseñar la educación escolar, Vygotsky enfatiza la apreciación de los procesos interactivos entre el individuo en desarrollo y su entorno físico, social y cultural. Esto contribuye a la teoría de Piaget, que reconoce que existe una influencia del contexto social, la interacción social y la actividad sociocultural en la creación de conocimiento a través del sujeto. (Vásquez C., 2012, pág. 24)

Desde este punto de vista, las características son importantes en el contexto, ya sea la familia, el entorno social e incluso el entorno geográfico; donde el contenido del conocimiento está influenciado por la cultura (lenguaje, creencias), por lo que las capacidades esperadas en el jardín de infancia dependerán de cada grupo cultural.

Para reconocer este enfoque, el aprendizaje de la nutrición escolar debe ubicarse en el contexto del entorno social y físico que está presente en la producción y distribución de alimentos. (Ibid, 2012, pág. 24)

2.3 Definición de términos básicos

Efecto: El efecto es aquello que se considera como conclusión, el fin o consecuencia de la intervención educativa aprendido por las madres de los preescolares. (Pérez J. y Gardey A., 2008, pág. 1)

Conocimiento: Es el resultado del proceso de aprendizaje, que tiene la madre. Justamente es aquel producto final que queda guardado en el sistema cognitivo, principalmente en la memoria, después de ser ingresado por medio de la percepción, acomodado y asimilado a las estructuras cognitivas y a los conocimientos aprendidos gracias a la intervención educativa. (Raffino M., 2019, pág. 1)

Prácticas de alimentación: Se entiende por prácticas alimentarias a las conductas y comportamiento que tienen que asumir las madres que brindan el alimento directamente al preescolar, para ayudar a aumentar la ingesta de alimentos saludables en el niño, este se aprende y se debe realizar con todas las medidas de higiene y protección para garantizar una buena alimentación.

Alimentación Saludable: Aporta energía y los nutrientes para que los niños 3, 4 y 5 años crezcan sanos permitiéndoles tener una mejor calidad de vida a futuro. Entre ellos tenemos, proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, fibra y el agua, etc. La alimentación saludable previene de enfermedades no transmisibles. (Ministerio de Salud, 2014, pág. 15)

Intervención Educativa: Es la acción intencional para realizar acciones que conducen al logro del desarrollo integral de conocimientos y prácticas, el cual existe la investigadora (educadora) que organizara las actividades de enseñanza – aprendizaje, permitiendo orientar a las madres en su práctica con respecto a los objetivos planteados en la investigación. (Lee A., 2011, pág. 1).

Institución Educativa Félix B. Cárdenas N° 21007: Es el lugar que se llevará a cabo la investigación de intervención educativa en conocimientos y prácticas de alimentación saludable, ubicado en el distrito de Santa María, provincia de Huaura

Madres: Será el sujeto de estudio en la investigación, actualmente cuenta con 78 madres del nivel inicial comprendida entre las edades de 3, 4 y 5 años.

Preescolares: Es la educación que el niño recibe en sus primeros años de vida (3 a 5 años), esta es una etapa muy importante en el desarrollo del niño, ya que se influyen el desarrollo de habilidades físicas y/o psicológicas, fomentar su creatividad, se le enseña a ser autónomo y auténtico; aspectos que servirán para abrirse en el mundo por sí solo.

2.4 Hipótesis de investigación

2.4.1 Hipótesis general

La intervención educativa genera un efecto significativo en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

2.4.2 Hipótesis específicas

La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019

2.5 Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	UNIDAD DE MEDIDA	NIVEL DE MEDICIÓN
VARIABLE X: INTERVENCIÓN EDUCATIVA	Hechos o datos de información adquiridos por la madre del preescolar a través de la experiencia, la educación, la comprensión teórica de alimentación saludable brindada por la investigadora, para prevenir complicaciones y enfermedades no transmisibles a los infantes en un futuro, teniendo un estilo de vida óptimo.	Grupo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos protectores - Alimentos constructores - Alimentos reguladores - Alimentos energéticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo - Medio - Alto 	Ordinal
		Pirámide alimenticia nutricional	<ul style="list-style-type: none"> - Número de raciones - Frecuencia de alimentos - Variedad y equilibrio de alimentos 		
		Preparación e higiene	<ul style="list-style-type: none"> - Manipulación de alimentos - Forma de preparación - Almacenamiento 		

VARIABLE Y: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Acciones y comportamientos cotidianos, repetitivos en las actividades alimentarias las cuales forjan un hábito adquirido en la madre a través de la experiencia y práctica en el tiempo.	Grupo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos protectores - Alimentos constructores - Alimentos reguladores - Alimentos energéticos 	Bajo Medio Alto	Ordinal
		Pirámide alimenticia nutricional	<ul style="list-style-type: none"> - Número de raciones - Frecuencia de alimentos - Variedad y equilibrio de alimentos 		
		Preparación e higiene	<ul style="list-style-type: none"> - Manipulación de alimentos - Forma de preparación - Almacenamiento 		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

El estudio se llevó a cabo bajo las consideraciones del diseño experimental. Es aquel cuando el investigador manipula una variable no comprobada, bajo condiciones estrictamente controladas. (Palella S. y Martins F., 2010)

Tipo de investigación fue pre experimental por que busca elaborar pronósticos confirmados, que incrementan los conocimientos pedagógicos y el mejoramiento de la acción educativa, aplicando una prueba previa al estímulo, después se realiza el estímulo y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo. (p.86)

Este estudio también fue de un enfoque cuantitativo. Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Sampieri R., 2014) afirma que “las variables estudiadas podrán ser cuantificadas en porcentajes de cumplimiento o algún puntaje para asignar un valor y se podrá medir la variación después de la intervención” (p. 37, s.f.).

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Estuvo conformada por 78 madres de niños preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, matriculados en el año 2019, comprendidas entre las edades de 3, 4 y 5 años.

Según se detalla:

	EDADES	ESTUDIANTES
Institución Educativa Félix B. Cárdenas N° 21007	3 años	29
	4 años	25
	5 años	24
TOTAL DE ESTUDIANTES		78

3.2.2 Muestra

Se utilizó el muestreo aleatorio simple, en el cual se dividió primeramente a la población en dos o más categorías, subgrupos homogéneos, a partir de las cuales se escogieron en forma aleatoria un número adecuado de elementos. (Polit, 2003, pág. 198).

La muestra estuvo conformada por 65 madres de niños entre 3 a 5 años de la Institución Educativa Félix B. Cárdenas N° 21007.

La fórmula que se utilizó es la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot p \cdot q \cdot z^2}{(N-1)(E) + p \cdot q \cdot z^2}$$

Dónde:

n = tamaño necesario de la muestra N = tamaño de la población

z = margen de confiabilidad

p = probabilidad de que el evento ocurra

q = probabilidad de que el evento no ocurra E = error de estimación

$$N.p.q.z^2(N-1)(E)^2+p.q.z^2$$

Criterios de inclusión:

Madres de niños 3 a 5 años que cumplan con las tres etapas del estudio (encuesta inicial, intervención y encuesta final) o deseen participar voluntariamente en el estudio.

Criterios de exclusión:

Madres de niños 3 a 5 años que no cumplan con las tres etapas del estudio (encuesta inicial, intervención y encuesta final) o que no deseen participar en el estudio.

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Técnica a emplear

Encuesta: Permitió obtener información directa de las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007 – 2019., a fin de obtener respuestas a las interrogantes planteadas en el problema de la investigación, con respecto al conocimientos y prácticas de alimentación saludable.

3.3.2 Descripción de los instrumentos

Cuestionario: Se diseñó y se elaboró en dos partes de la siguiente manera:

Parte 1: Cuestionario Modificado de Conocimientos y prácticas en Alimentación Saludable, diseñado por Dánika Ivon Mayor Salas (2015). Tuvo como objetivo el recolectar información en las madres de preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, conformado por 15 preguntas (5 preguntas en la dimensión de grupo de alimentos, 5 preguntas para la dimensión de pirámide nutricional y 5 preguntas para la dimensión de preparación e higiene). Validado a través de 10 expertos, el cual

presentó una validación mediante el R de FINN de 0.82 (**FORTISIMO**). Una confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach obteniéndose un 0.97 (**FORTISIMO**). Se preguntaron todos los ítems del cuestionario; sin quitar alguna pregunta, ni eliminar alguno de las dimensiones.

Parte 2: Cuestionario Modificado de Prácticas de Alimentación Saludable diseñado por Dánika Ivon Mayor Salas (2015). Está conformada por 15 preguntas (5 preguntas en la dimensión de grupo de alimentos, 5 preguntas para la dimensión de pirámide nutricional y 5 preguntas para la dimensión de preparación e higiene). Con una validez de R de FINN 0.75 (FUERTE) y confiabilidad de Alfa de Cronbach 0.93 (FORTISIMO). Se preguntaron todos los ítems del cuestionario; sin quitar alguna pregunta, ni eliminar alguno de las dimensiones.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

La técnica de análisis estadístico que se empleó en la investigación fue la no paramétrica de T de Wilcoxon, para evaluar el antes y después, y si difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable.

1. Se pidió autorización al Director de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, para poder realizar el estudio en sus instalaciones con la participación de las madres.

2. Se coordinó para la obtención del consentimiento informado de las madres antes del inicio de la intervención educativa que se realizó en un aula, donde se aplicó

el pre test y post test para verificar la adquisición de conocimientos y prácticas de alimentación saludable. Estuvo conformada por cuatro sesiones educativas que se realizaron en cuatro semanas (1 mes).

3. Para la recolección de datos las encuestas fueron previamente codificadas en el (libro de códigos) almacenadas en Excel y exportado al software estadístico SPSS versión 20.0.
4. La información se presentó en cuadros y gráficos con su respectiva interpretación.
5. Se midió la modificación de los resultados de los instrumentos después de la intervención para evaluar el impacto de la misma.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Tabla N° 1

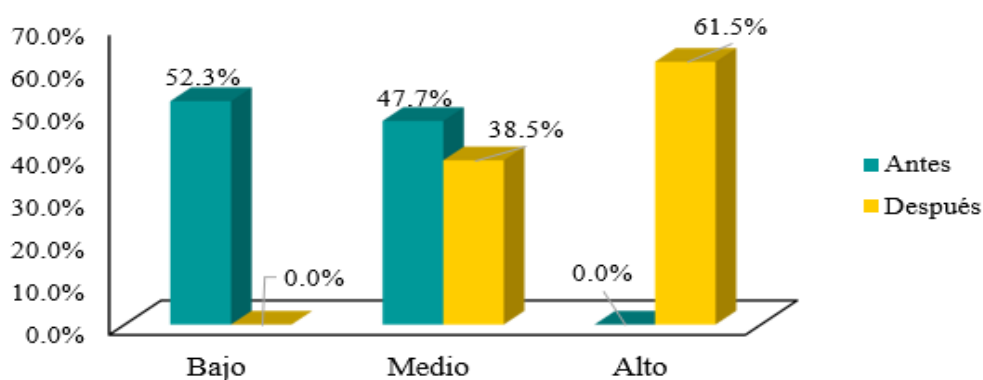
Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable

		Antes		Después	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	34	52,3	0	0,00
	Medio	31	47,7	25	38,5
	Alto	0	0,00	40	61,5
	Total	65	100,00	65	100,00

Fuente: Resultados de los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable, antes y después de la intervención educativa, en madres de preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Grafica N° 2

Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable, antes y después de la intervención educativa



Fuente: Tabla N°1

INTERPRETACIÓN:

En la gráfica N°2, se puede apreciar que antes de la intervención educativa, las 65 madres encuestadas obtuvieron un nivel bajo de 52.3 % y un nivel medio de 47.7 % respecto a los conocimientos y prácticas de alimentación saludable; mientras que, después de la intervención, lograron un nivel medio de 38.5 % y un nivel alto de 61.5 %. Esto permite corroborar que existen diferencias significativas en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, antes y después de la intervención educativa brindada.

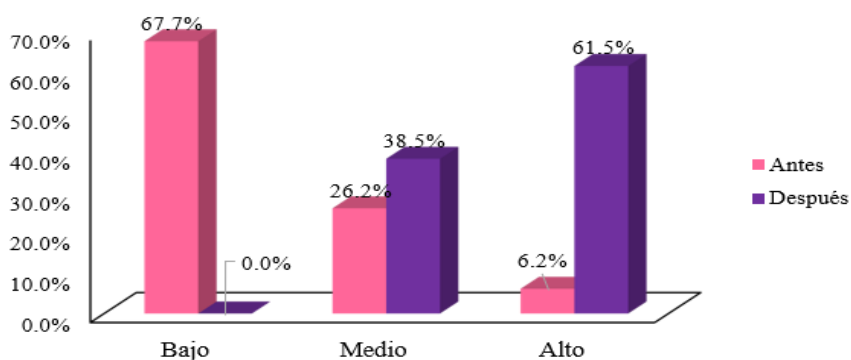
Tabla N° 2
Conocimiento y selección del grupo de alimentos

		Antes		Después	
		Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Válido	Bajo	44	67,7	0	0,00
	Medio	17	26,2	25	38,5
	Alto	4	6,2	40	61,5
	Total	65	100,00	65	100,00

Fuente: Resultados respecto al conocimiento y selección del grupo de alimentos, antes y después de la intervención educativa, en madres de preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Gráfico N° 3

Conocimiento y selección del grupo de alimentos, antes y después de la intervención educativa.



Fuente: Tabla N°2

INTERPRTACIÓN:

En la gráfica N° 3, se puede observar que antes de la intervención educativa, las 65 madres encuestadas obtuvieron un nivel bajo de 67.7 %, un nivel medio de 26.2 % y un nivel alto de 6.2 % respecto al conocimiento y selección del grupo de alimentos; mientras que, después de la intervención, lograron un nivel medio de 38.5 % y un nivel alto de 61.5 %. Esto permite confirmar que existen diferencias significativas en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, antes y después de la intervención educativa brindada.

Tabla N°3

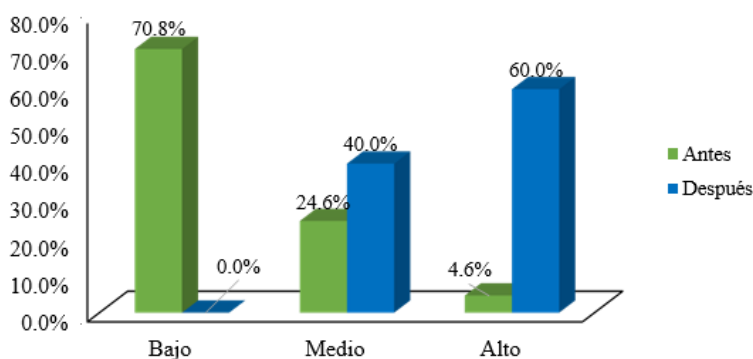
Conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional

		Antes		Después	
		Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Válido	Bajo	46	70,8	0	0,00
	Medio	16	24,6	26	40,0
	Alto	3	4,6	39	60,0
	Total	65	100,00	65	100,00

Fuente: Resultados respecto al conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, antes y después de la intervención educativa, en madres de preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Grafica N° 4

Conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, antes y después de la intervención educativa.



Fuente: Tabla N° 3

INTERPRETACIÓN:

En el grafico N°4, se puede observar las 65 madres encuestadas obtuvieron un nivel bajo 70.8 %, un nivel medio de 24.6 % y un nivel alto de 4.6 % respecto al conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional; mientras que, después de la intervención, lograron un nivel medio de 40 % y un nivel alto de 60 %. Esto permite confirmar que existen diferencias significativas en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, antes y después de la intervención educativa brindada.

Tabla N° 4

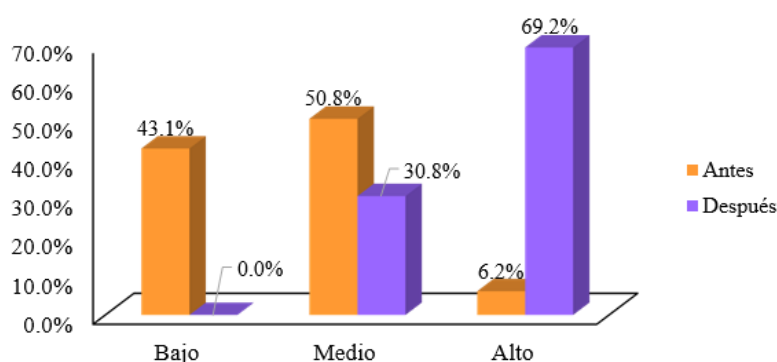
Conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos

		Antes		Después	
		Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
Válido	Bajo	28	43,1	0	0,00
	Medio	33	50,8	20	30,8
	Alto	4	6,2	45	69,2
	Total	65	100,00	65	100,00

Fuente: Resultados respecto al conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos, antes y después de la intervención educativa, en madres de preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

Grafica N°5

Conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos, antes y después de la intervención educativa.



Fuente: Tabla N° 4

INTERPRTACIÓN:

En el grafico N°5 se puede observar las 65 madres encuestadas obtuvieron un nivel bajo 43.1 %, un nivel medio de 50.8 % y un nivel alto de 6.2 % respecto al conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos; mientras que, después de la intervención, lograron un nivel medio de 30.8 % y un nivel alto de 69.2 %. Esto permite confirmar que existen diferencias significativas en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, antes y después de la intervención educativa brindada.

4.1.1 Supuesto de normalidad

Tabla N° 4

Resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Pretest & Postest	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable	0,135	65	0,005
Grupo de alimentos	0,220	65	0,000
Pirámide alimenticia nutricional	0,147	65	0,001
Preparación e higiene	0,155	65	0,000

Fuente: Datos conseguidos de la encuesta pretest y postest aplicada a las madres de preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

INTERPRETACIÓN:

La tabla 5 señala que los elementos no presentan una distribución normal, puesto que $p < 0.05$. Por lo tanto, se utilizó una prueba estadística no paramétrica, es decir, se empleó la prueba Signo Rango de Wilconxo, para poder comprobar las hipótesis.

4.2 Contrastación de hipótesis

1. Formulación de la hipótesis general

H0: La intervención educativa no genera un efecto significativo en el conocimiento y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

H1: La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

2. Nivel de significancia

$\alpha=0.05$

3. Supuesto que deben cumplir los datos Supuesto de normalidad

Se debe corroborar que la variable aleatoria en ambos grupos se distribuye normalmente.

Para ello, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n>30$) o Shapiro Wilk ($n<30$).

- Si $p_valor \Rightarrow \alpha$ Aceptar H0: Los datos provienen de una distribución normal.
- Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H0: Los datos no provienen de una distribución normal

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Pretest _ Postest	0,135	65	0,005

En la tabla se aprecia que el $p=0,005<0.05$. Entonces, existe evidencia estadística para afirmar que los datos no cumplen el supuesto de normalidad.

4. Elección de la prueba estadística

Como los datos no cumplen el supuesto de normalidad para demostrar la prueba de normalidad se utiliza el estadístico no paramétrico. Es decir, Signo Rango de Wilconxo.

5. Criterio de decisión

Si $p_valor \Rightarrow \alpha$ Aceptar H_0 Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H_0

6. Cálculo de P_valor de la Prueba: Signo Rango de Wilconxon para dos muestras relacionadas

Tabla N° 5
Pretest y postest sobre los conocimientos y prácticas de alimentación saludable

<i>Pretest: Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable - Postest: Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable</i>	
Z	-7,026 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos negativos.

7. Decisión y conclusión

Se aprecia que $p_valor=0.000 < 0.05$, entonces, se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, existe evidencia estadística suficiente para afirmar que:

La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

1. Formulación de la hipótesis específica 1

H_0 : La intervención educativa no genera un efecto significativo en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

H1: La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

2. Nivel de significancia

$\alpha=0.05$

3. Supuesto que deben cumplir los datos Supuesto de Normalidad

Se debe corroborar que la variable aleatoria en ambos grupos se distribuye normalmente. Para ello, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n>30$) o Shapiro Wilk ($n<30$).

- Si $p_valor \geq \alpha$ Aceptar H_0 : Los datos provienen de una distribución normal.
- Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H_0 : Los datos no provienen de una distribución normal.

		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Estadístico	G1	Sig.
Pretest	Postest	0,220	65	0,000

En la tabla se aprecia que el $p=0,000 < 0.05$. Entonces, existe evidencia estadística para afirmar que los datos no cumplen el supuesto de normalidad.

4. Elección de la prueba estadística

Como los datos no cumplen el supuesto de normalidad, para demostrar la prueba de normalidad se utiliza el estadístico no paramétrico. Es decir, Signo Rango de Wilconxon.

5. Criterio de decisión

Si $p_valor \geq \alpha$ Aceptar H_0 Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H_0

6. Cálculo de P_valor de la Prueba: Signo Rango de Wilconxo para dos muestras relacionadas

Tabla N° 6
Pretest y postest sobre el conocimiento y selección de grupo de alimentos

Pretest: Conocimiento y selección de grupo de alimentos - Postest: Conocimiento y selección de grupo de alimentos	
Z	-6,747
Sig. asintótica (bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos negativos.

Resultado: $p=0.000 < 0.05$

7. Decisión y conclusión

Se aprecia que $p_valor=0.000 < 0.05$, entonces, se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, existe evidencia estadística suficiente para afirmar que:

La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

1. Formulación de la hipótesis específica 2

H0: La intervención educativa no genera un efecto significativo en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

H1: La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

2. Nivel de significancia

$\alpha=0.05$

3. Supuesto que deben cumplir los datos Supuesto de normalidad

Se debe corroborar que la variable aleatoria en ambos grupos se distribuye normalmente.

Para ello, se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n>30$) o Shapiro Wilk ($n<30$).

- Si $p_valor \geq \alpha$ Aceptar H_0 : Los datos provienen de una distribución normal.
- Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H_0 : Los datos no provienen de una distribución normal.

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	Gl	Sig.
Pretest Postest	0,147	65	0,009

En la tabla se aprecia que el $p=0,009 < 0.05$. Entonces, existe evidencia estadística para afirmar que los datos no cumplen el supuesto de normalidad.

4. Elección de la prueba estadística

Como los datos no cumplen el supuesto de normalidad para demostrar la prueba de normalidad se utiliza el estadístico no paramétrico. Es decir, Signo Rango de Wilconxon.

5. Criterio de decisión

Si $p_valor \geq \alpha$ Aceptar H_0

Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H_0

6. Cálculo de P_valor de la Prueba: Signo Rango de Wilconxo para dos muestras relacionadas

Tabla N° 7
Pretest y postest sobre el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional

	Pretest: Pirámide alimenticia nutricional - Postest: Pirámide alimenticia nutricional
Z	-6,826 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Resultado: $p=0.000 < 0.05$

7. Decisión y conclusión

Se aprecia que $p_valor=0.000 < 0.05$, entonces, se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, existe evidencia estadística suficiente para afirmar que:

La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

1. Formulación de la hipótesis específica 3

H0: La intervención educativa no genera un efecto significativo en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

H1: La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

2. Nivel de significancia

$$\alpha=0.05$$

3. Supuesto que deben cumplir los datos Supuesto de normalidad

Se debe corroborar que la variable aleatoria en ambos grupos se distribuye normalmente.

Para ello se utiliza la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n>30$) o Shapiro Wilk ($n<30$).

- Si $p_valor \geq \alpha$ Aceptar H_0 : Los datos provienen de una distribución normal.
- Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H_0 : Los datos no provienen de una distribución normal.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
PreTest _ PosTest	0,155	65	0,014

En la tabla se aprecia que el $p=0,014 < 0.05$. Entonces, existe evidencia estadística para afirmar que los datos no cumplen el supuesto normalidad.

4. Elección de la prueba estadística

Como los datos no cumplen el supuesto de normalidad para demostrar la prueba de normalidad se utiliza el estadístico no paramétrico. Es decir, Signo Rango de Wilconxon.

5. Criterio de decisión

Si $p_valor \geq \alpha$ Aceptar H_0

Si $p_valor < \alpha$ Rechazar H_0

6. Cálculo de P_valor de la Prueba: Signo Rango de Wilconxo para dos muestras relacionadas

Tabla N° 8
Pretest y postest sobre el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos

	Pretest: Preparación e higiene - Postest: Preparación e higiene
Z	-6,749
Sig. asintótica (bilateral)	0,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Resultado: $p=0.000 < 0.05$

7. Decisión y conclusión

Se aprecia que $p_valor=0.000 < 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, existe evidencia estadística suficiente para afirmar que:

La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

Luego haber realizado las pruebas estadísticas, se comparan los resultados con investigaciones semejantes y se formulan las siguientes discusiones:

- Se logró evidenciar que la intervención educativa genera un efecto significativo el conocimiento y prácticas de alimentación saludable, en las madres los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019. Como demostración se encuentra el estadístico de prueba del Signo Rango de Wilconxon para dos muestras relacionadas que dio un resultado de $p=0.000 < 0.05$. Este resultado es semejante con la investigación de Sánchez (2017), el cual expuso un nivel de significancia de $0.000 < 0.05$, concluyendo que existe un cambio significativo entre el pretest y postest sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable.
- Se consiguió demostrar que la intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019. Como evidencia se encuentra el estadístico de prueba del Signo Rango de Wilconxon para dos muestras relacionadas que dio un resultado de $p=0.000 < 0.05$. Este resultado es semejante con la investigación de Mayor (2014), el cual concluyó que la intervención educativa sobre alimentación saludable fue más efectiva en el grupo experimental, mejorando las prácticas

alimentarias y conocimientos de las madres de los niños preescolares de la institución educativa “Mi Jesús N° 083”.

- Se logró evidenciar que la intervención educativa genera un efecto significativo En el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares. Como demostración se encuentra el estadístico de prueba del Signo Rango de Wilconxon para dos muestras relacionadas que dio un resultado de $p=0.000 < 0.05$. Este resultado es similar con la investigación de Quilca, Ramírez & Gómez (2015), quienes concluyeron que la intervención educativa fue efectiva, pues resultados indicaron una mejora en el conocimiento de las madres sobre la lonchera saludable después de su aplicación.
- Se logró demostrar que la intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos en las madres de los preescolares. Como evidencia se encuentra el estadístico de prueba del Signo Rango de Wilconxon para dos muestras relacionadas que dio un resultado de $p=0.000 < 0.05$. Este resultado es similar con el estudio de Chunga (2017), quien en su investigación demostró que la intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables fue efectiva, evidenciándose un incremento en el nivel de conocimiento de las madres, después de la aplicación del programa educativo.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Después de realizar las contrastaciones de las hipótesis se concluye:

- La intervención educativa mejoró el nivel de conocimiento de las prácticas de alimentación saludable en la selección de los grupos de alimentos, pirámide alimenticia nutricional y en la preparación e higiene de los alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.
- La intervención educativa mejoró el nivel de conocimiento en la selección del grupo de alimentos de tipo protectores, constructores, reguladores y energéticos, en las madres de los preescolares de la Institución educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.
- La intervención educativa mejoró el nivel de conocimiento en la selección de alimentos de la pirámide nutricional como el número de raciones, frecuencia de alimentos, variedad y equilibrio de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución educativa Félix Baloy Cardenas N° 21007.
- La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019. En otras palabras, la intervención educativa mejoró el nivel de conocimiento de la preparación e higiene de los alimentos, teniendo en cuenta la manipulación de alimentos, forma de preparación y almacenamiento,

en las madres de los preescolares de la Institución educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007.

6.2 Recomendaciones

- Se recomienda a las madres de familia seguir ampliando sus conocimientos como prácticas sobre alimentación saludable. De este modo, podrán seleccionar los alimentos adecuados para sus hijos, teniendo en cuenta su nivel de proteínas, minerales, vitaminas, etc., así como prepararlos correctamente, respetando la higiene y cuidando la salud de toda su familia.
- Se recomienda a las madres de familia seguir ampliando sus conocimientos sobre la selección del grupo de alimentos. De esta forma, podrán saber el tipo de alimentos que beneficiará mejor a sus hijos y familia, como pueden ser los alimentos protectores, constructores, reguladores o energéticos.
- Se recomienda a las madres de familia seguir ampliando su conocimiento y análisis sobre la pirámide alimenticia nutricional. De esta manera, podrán saber cuál es el número de ración adecuada para sus hijos, así como la frecuencia, variedad y equilibrio en el que deben ser preparados.
- Se recomienda a las madres de familia seguir profundizando en la preparación e higiene de los alimentos. De este modo, sabrán con exactitud cómo deben manipularlos, prepararlos y almacenarlos, evitando poner en riesgo la salud de sus hijos y su familia.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes documentales

- Chunga, C. (2017). *Efectividad de una Intervención Educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José – La Unión, marzo y abril, 2017* (tesis de posgrado). Universidad Nacional de Piura, Piura, Perú.
- Cumbicus, T. (2017). *Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja. Loja – Ecuador* (tesis de posgrado). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Delgado, D. (2016). *Percepciones, aspiraciones y retos sobre alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos preescolares de un distrito de Lima Metropolitana* (tesis de posgrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Grández, H. (2016). *Creencias y prácticas alimentarias de madres de preescolares del distrito de Lámud. Amazonas – Perú* (tesis de posgrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Mayor, D. (2015). *Efecto de Intervención Educativa en los conocimientos de alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares, Institución Educativa* (tesis de posgrado). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Quilca, G., & Ramírez, R. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares* (tesis de posgrado). Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú.
- Realpe, F. (2014). *Influencia de conocimientos, actitudes y practicas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé en el periodo julio – noviembre 2013* (tesis de posgrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Sánchez, A. (2017). *Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa - Río Seco 2017* (tesis de posgrado). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

Villanueva, E. (2017). *Efecto de una Intervención Educativa de Enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa "San Roquito Kids" Los Olivos 2017* (tesis de posgrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

7.2 Fuentes bibliográficas

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF: McGraw-Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V.

Polit, H. (2000). *Investigación Científica en Ciencias de la Salud*. México DF: McGraw-Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V.

7.3 Fuentes hemerográficas

Noticias de la Ciencia y la Tecnología (2019). La escuela y la mala alimentación de los niños. Recuperado de <https://noticiasdelaciencia.com/art/32034/la-escuela-y-la-mala-alimentacion-de-los-ninos>

Ruiz M. (2017). OMS: El 44% de niños tiene anemia en el Perú. Recuperado de: <https://peru21.pe/economia/oms-44-ninos-anemia-peru-380301>

Zavaleta N. (2019). Alimentación escolar saludable. Recuperado de: <https://elperuano.pe/noticia-alimentacion-escolar-saludable-76405.aspx>

7.4 Fuentes electrónicas

Aguilar, G. (2014, 16 octubre). Pirámide Alimenticia. Recuperado 13 mayo, 2019, de http://alimentacionyvidasaludablecftucevalpo.weebly.com/uploads/3/8/2/5/38252547/clase_2_pir%C3%A1mide_alimenticia.pdf

Benítez J. (2013). El azúcar en los niños: cantidades recomendadas, consecuencias y consejos. Recuperado de: <https://www.vitonica.com/prevencion/el-azucar-en-los-ninos-cantidades-recomendadas-consecuencias-y-consejos>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>

frecuentes/2017/11/10/malnutricion-y-mala-alimentacion-en-ninos-pautas-para-una-dieta-sana/

- Haro A. (2015). Importancia de los lácteos en la alimentación infantil. Recuperado de:<https://www.lechepuleva.es/ninos-1-3-anos/importancia-lacteos-alimentacion-infantil>
- Kevany, J. (2000, 1 noviembre). Problemas de Nutrición del niño preescolar en América Latina. Recuperado 23 junio, 2019, de <http://hist.library.paho.org/Spanish/BOL/v60n4p282.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Alimentación Sana. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Alimentación del lactante y del niño pequeño. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2012). Nuevo informe sobre el hambre: casi 870 millones de personas sufren subnutrición crónica en el mundo. Recuperado de: <http://www.fao.org/news/story/es/item/161867/icode/>
- Rodríguez, E. (2016, 17 octubre). Guía de Capacitación en Alimentación y Nutrición para docentes y comités de Alimentación Escolar.
- Serafin, P. (2012, 20 diciembre). Manual de Alimentación Escolar. Recuperado 18 mayo, 2019, de <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Universidad de Lima, (2016, 6 julio). Pirámide Nutricional - Clasificación de los alimentos

ANEXOS

1. Matriz de consistencia

	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
GENERAL	¿Cuál es el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019?	Determinar el efecto de la intervención educativa, en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.	La intervención educativa genera un efecto significativo en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.	Intervención educativa <i>(Variable X)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo de alimentos - Pirámide alimenticia nutricional - Preparación e higiene 	<p>1. Enfoque de la investigación: Cuantitativo</p> <p>2. Diseño de investigación: Preexperimental, longitudinal</p> <p>3. Nivel de investigación: Explicativo</p>

ESPECÍFICAS	<p>¿Cuál es el efecto de la intervención educativa, en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019?</p>	<p>Determinar el efecto de la intervención educativa, en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.</p>	<p>La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección del grupo de alimentos, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N° 21007, año 2019.</p>	<p>Conocimientos y prácticas de alimentación saludable <i>(Variable Y)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo de alimentos - Pirámide alimenticia nutricional - Preparación e higiene 	<p>4. Población: 78 Muestra: 65 5. Técnica e instrumento de recolección de datos: Encuesta, cuestionario 6. Nivel de medición: Ordinal 7. Análisis de interpretación de la información: Software SPSS v.26</p>
	<p>¿Cuál es el efecto de la intervención educativa, en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix</p>	<p>Determinar el efecto de la intervención educativa, en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la Institución Educativa Félix</p>	<p>La intervención educativa genera un efecto significativo en el conocimiento y selección de alimentos de la pirámide nutricional, en las madres de los preescolares de la</p>			

1. Instrumento de investigación



INSTRUMENTO MODIFICADO SOBRE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (PRETEST)



INTRODUCCIÓN:

Estimada Sra. estoy realizando un trabajo de investigación con la finalidad de obtener información, sobre conocimientos maternos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en edad preescolar, para lo cual solicito se sirva contestar con sinceridad las preguntas que a continuación se exponen, expresándole que los datos son para fines exclusivos de la investigación.

I. EN RELACIÓN AL GRUPO DE ALIMENTOS:

1. La nutrición balanceada consiste en dar al niño alimentos que contienen:

- a) Carbohidratos, Proteínas, Grasas, Minerales y Vitaminas ()
- b) Harinas: Fideos, papa, arroz, yuca, frutas y verduras ()
- c) Carbohidratos, minerales, agua y grasas ()

2. ¿Qué alimentos protectores contienen la mayor cantidad de vitaminas y minerales?

- a) brócoli y manzana ()
- b) papa y lentejas ()
- c) camote y zapallo ()

3. Los alimentos energéticos cumplen una función importante:

- a) Brindan energía para realizar actividades. ()
- b) Brindan calorías. ()
- c) Aumentan de peso. ()

4. Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:

- a) Papa, camote. ()
- b) Pan, golosinas. ()
- c) Leche, huevo ()

5. Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:

- a) Zanahoria, naranja. ()
- b) Papa, camote. ()

- c) Pan, mantequilla. ()

II. EN RELACIÓN A LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

6. La cantidad de agua que un niño preescolar debe consumir durante el día es:

- a) 2 vasos. ()
- b) 4 vasos. ()
- c) 6 - 7 vasos. ()

7. El número de raciones de comida que debe tener un niño al día son:

- a) 3 raciones básicas y 2 complementarias. ()
- b) 3 raciones básicas y 3 complementarias. ()
- c) 2 raciones básicas y 3 complementarias. ()

8. Menestras (lentejas, frejoles, alverjitas, garbanzos) ¿Cuántas veces a la semana debe consumirse?

- a) 1 vez por semana ()
- b) diariamente ()
- c) 3 veces por semana ()

9. La ración correcta de frutas y verduras al día es de:

- a) 5 al día ()
- b) 2 al día ()
- c) 1 al día ()

10. La leche y derivados son considerados los mayores aportadores de calcio.

Por eso deben consumirse:

- a) 1 porción al día. ()
- b) 2 a 3 porciones diarias ()
- c) 3 veces por semana. ()

III. EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN E HIGIENE

11. Es mejor consumirlas crudas y lavarlas bien antes de comerlas para evitar enfermedades:

- a) Las carnes y menestras. ()
- b) Las verduras. ()
- c) frutas y verduras. ()

12. La preparación que nutre más a un niño es y por ende debe estar siempre presente:

- a) Caldos con verduras. ()
- b) Segundos. ()
- c) Mazamoras. ()

13. La absorción del hierro vegetal debe ser acompañado por algún alimento con:

- a) Vitamina B. ()
- b) Vitamina C. ()
- c) Vitamina A. ()

14. Para evitar la contaminación de los alimentos, la conservación o almacenamiento debe ser:

- a) Al aire libre ()
- b) En bolsas ()
- c) Refrigerado. ()

15. Cómo evitamos las enfermedades al manipular alimentos:

- a) Lavarlos antes de manipularlos. ()
- b) Hervirlos antes de manipularlos ()
- c) Limpiarlos con servilleta ()



INSTRUMENTO MODIFICADO SOBRE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (POSTEST)



I. EN RELACIÓN AL GRUPO DE ALIMENTOS

1. **¿Qué alimentos debe de consumir su hijo?**
 - a) Frutas, carnes y verduras
 - b) Grasas, frutas y harinas
 - c) Verduras, minerales y golosinas
2. **¿Cuáles son los alimentos de origen animal?**
 - a) Pollo, pescado y zanahoria
 - b) Brócoli, yogur y fideos
 - c) Leche, queso y carnes
3. **¿Qué alimentos contienen fibras?**
 - a) Garbanzos, huevo y carnes
 - b) Manzana, tomate y lentejas
 - c) Mariscos, lechuga y pera
4. **¿Qué alimentos le parece poco saludables para la alimentación de su niño(a)?**
 - a) Pollo a la brasa
 - b) Saltado de brócoli
 - c) Ají de gallina
5. **¿Qué tipo de alimentos debe de consumir diariamente su niño?**
 - a) Grasas, golosinas y lácteos
 - b) Pescados, Verduras y carnes
 - c) Azúcares, frutas y verduras

II. EN RELACIÓN A LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

6. **¿Qué alimentos no se debe consumir porque perjudica en el peso y talla del preescolar?**
 - a) Gaseosas, golosinas y grasas
 - b) Verduras, golosinas y frutas
 - c) Carnes, cereales y grasas
7. **¿Qué cantidad de agua debe de consumir un preescolar?**
 - a) De 5 a 8 vasos diario de agua
 - b) De 1 a 3 vasos diario de agua

- c) De 4 a 6 vasos diario de agua
- 8. ¿Cuántas porciones de harinas debe de consumir un preescolar diariamente?**
 - a) 3 a 6 raciones por semana
 - b) 2 a 5 raciones por semana
 - c) 1 a 3 raciones por semana
- 9. ¿Qué bebidas deja que consuma su niño(a), pues no causan obesidad?**
 - a) Emoliente
 - b) Gaseosas
 - c) Frugos
- 10. ¿Qué alimento debe limitarse en la alimentación de su hijo(a)?**
 - a) Sal
 - b) Agua
 - c) Verduras

III. EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- 11. ¿Cuál es el horario de almuerzo que un preescolar debe de consumir sus alimentos?**
 - a) A la 1pm - 2pm
 - b) A las 11am - 12pm
 - c) A las 12pm - 1pm
- 12. ¿En qué momento debe consumir desayuno un preescolar?**
 - a) Después de ir a la escuela
 - b) Durante las clases
 - c) Antes de ir a la escuela
- 13. Antes de la preparación de los alimentos, usted debe:**
 - a) Lavar lo utensilios y los alimentos
 - b) Picar las verduras
 - c) Refrigerar las carnes
- 14. ¿En qué momentos suele lavarse las manos?**
 - a) Después de preparar cada alimento
 - b) Antes de preparar cada alimento
 - c) Durante la preparación de cada alimento
- 15. ¿En dónde se debe almacenar la basura?**
 - a) En recipientes dañados
 - b) En recipientes pequeños
 - c) En recipientes sin orificios y tapados

2. Validez del instrumento

VALIDEZ POR EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (PRETEST)

COEFICIENTE DE CONCORDANCIA DE R DE FINN

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	TOTAL
I		0.70	0.79	0.81	0.76	0.84	0.87	0.80	0.70	0.89	7,16
II			0.80	0.76	0.81	0.74	0.82	0.76	0.75	0.81	6,25
III				0.46	0.87	0.87	0.90	0.82	0.73	0.82	5,47
IV					0.73	0.60	0.60	0.71	0.83	0.74	5,11
V						0.90	0.87	0.92	0.94	0.96	4,21
VI							0.95	0.94	0.80	0.95	3,64
VII								1.00	0.98	1.00	2,98
VIII									0.75	0.65	1,40
IX										0.73	0,73
X											
TOTAL											36,95

La validez del instrumento, con respecto a los conocimientos sobre alimentación saludable fue de R de FINN 0.82, según a escala de validez lo clasifica como un instrumento FUERTE; quiere decir que si se puede aplicar en la investigación.

RESULTADO = 36.95 / 45 = 0.82

**VALIDEZ POR EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE CONOCIMIENTOS Y
PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (POSTEST)**

COEFICIENTE DE CONCORDANCIA DE R DE FINN

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	TOTAL
I		0.70	0.79	0.61	0.76	0.84	0.69	0.60	0.70	0.79	6,48
II			0.70	0.76	0.79	0.64	0.62	0.76	0.75	0.75	5,77
III				0.46	0.87	0.87	0.50	0.82	0.73	0.62	4,87
IV					0.73	0.60	0.60	0.71	0.83	0.74	4,21
V						0.90	0.87	0.92	0.54	0.66	4,21
VI							0.95	0.94	0.80	0.75	3,44
VII								0.80	0.81	0.80	2,41
VIII									0.86	0.75	1,61
IX										0.95	0,95
X											
TOTAL											33,95

La validez del instrumento, con respecto a las practicas sobre alimentación saludable fue de R de FINN 0.75, según a escala de validez lo clasifica como un instrumento FUERTE; quiere decir que si se puede aplicar en la investigación.

RESULTADO = 33.95 / 45 = 0.75

3. Confiabilidad del instrumento

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (PRETEST)

ALFA DE CRONBACH

La confiabilidad del instrumento, con respecto a los conocimientos sobre alimentación saludable fue de Alfa de Cronbach 0.97, según a escala de validez lo clasifica como un instrumento FORTÍSIMO; quiere decir que si se puede aplicar en la investigación.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

$$R_n = 0.97$$

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE (POSTEST)

ALFA DE CRONBACH

La confiabilidad del instrumento, con respecto a las prácticas sobre alimentación saludable fue de Alfa de Cronbach 0.93, según a escala de validez lo clasifica como un instrumento FORTÍSIMO; quiere decir que si se puede aplicar en la investigación.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

$$R_n = 0.93$$

5. Data de la investigación

	V2_ANTES	D1_ANTES	D2_ANTES	D3_ANTES	V2_DESPUÉS	D1_DESPUÉS	D2_DESPUÉS	D3_DESPUÉS	V2_ANTES AGRUPADO	D1_ANTES AGRUPADO	D2_ANTES AGRUPADO	D3_ANTES AGRUPADO	V2_DESPUÉS AGRUPADO	D1_DESPUÉS AGRUPADO	D2_DESPUÉS AGRUPADO	D3_DESPUÉS AGRUPADO	V2_diferencia	D1_diferencia	D2_diferencia	D3_diferencia
1	6	6	6	6	13	10	16	12	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	-7.00	-4.00	-10.00	-5.00
2	6	10	4	4	16	18	16	14	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	-10.00	-8.00	-12.00	-10.00
3	7	6	4	12	16	14	18	16	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-9.00	-8.00	-14.00	-4.00
4	9	6	6	16	15	12	14	18	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto	-6.00	-5.00	-8.00	-2.00
5	6	6	6	6	13	14	8	18	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio	Alto	-7.00	-8.00	-2.00	-12.00
6	7	6	6	8	13	14	12	14	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	-6.00	-8.00	-5.00	-5.00
7	9	14	6	8	16	16	18	14	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-7.00	-2.00	-12.00	-5.00
8	8	6	4	14	15	16	16	12	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	Medio	-7.00	-10.00	-12.00	2.00
9	12	12	14	10	14	14	14	14	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-2.00	-2.00	.00	-4.00
10	6	6	6	6	13	16	12	12	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio	Medio	-7.00	-10.00	-5.00	-5.00
11	5	4	4	8	15	16	18	10	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Alto	Alto	Medio	-10.00	-12.00	-14.00	-2.00
12	7	8	6	6	12	14	12	10	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio	Medio	-5.00	-5.00	-5.00	-4.00
13	6	6	6	6	15	12	16	16	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Medio	Alto	Alto	-10.00	-5.00	-10.00	-10.00
14	6	6	6	6	13	14	12	14	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Alto	Medio	Alto	-7.00	-8.00	-5.00	-8.00
15	7	6	6	10	15	16	12	16	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	-8.00	-10.00	-6.00	-6.00
16	7	6	8	6	15	16	16	14	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-5.00	-8.00	-4.00	-2.00
17	9	6	10	12	14	14	14	14	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-5.00	-8.00	-4.00	-2.00
18	6	4	6	8	14	16	12	14	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	-8.00	-12.00	-5.00	-6.00
19	5	4	6	6	14	18	12	12	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	-9.00	-10.00	-10.00	-8.00
20	6	4	8	6	15	14	18	14	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-9.00	-8.00	-10.00	-8.00
21	6	6	4	8	15	14	14	16	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio	Medio	Alto	-5.00	2.00	-5.00	-10.00
22	9	14	6	8	14	12	12	18	Medio	Alto	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	-5.00	-5.00	-2.00	-8.00
23	7	6	6	8	12	12	8	16	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	-5.00	-5.00	-2.00	-8.00
24	5	2	8	4	15	14	16	16	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	-10.00	-12.00	-8.00	-12.00
25	5	4	4	8	11	10	12	12	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	-5.00	-5.00	-8.00	-4.00
26	5	8	4	4	17	16	18	16	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	-12.00	-8.00	-14.00	-12.00
27	9	4	10	12	12	12	8	16	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	-3.00	-8.00	2.00	-4.00
28	5	4	4	8	13	14	12	12	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	-8.00	-10.00	-8.00	-4.00
29	9	8	10	8	16	16	18	14	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-7.00	-8.00	-8.00	-5.00
30	6	8	2	8	15	16	16	14	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-9.00	-8.00	-14.00	-5.00
31	7	8	6	6	15	18	14	14	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	-8.00	-10.00	-8.00	-8.00
32	5	4	4	8	13	10	12	16	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	-8.00	-6.00	-8.00	-8.00
33	6	4	6	8	14	12	16	14	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto	-8.00	-8.00	-10.00	-5.00
34	6	12	4	2	11	8	14	12	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	-5.00	4.00	-10.00	-10.00
35	6	6	8	4	13	12	12	14	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	-7.00	-6.00	-4.00	-10.00
36	9	6	10	10	15	14	16	16	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-5.00	-8.00	-5.00	-5.00
37	6	4	4	10	14	12	14	16	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto	-8.00	-8.00	-10.00	-5.00
38	6	6	8	4	14	14	12	16	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	-8.00	-8.00	-4.00	-12.00
39	13	16	16	6	15	16	16	12	Medio	Alto	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Medio	-2.00	.00	.00	-5.00
40	8	6	6	12	13	14	12	14	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	-5.00	-8.00	-5.00	-2.00
41	6	6	6	6	12	10	14	12	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	-5.00	-4.00	-8.00	-5.00
42	9	10	8	10	13	14	10	14	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	-4.00	-4.00	-2.00	-4.00
43	5	6	4	6	13	12	14	14	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Alto	-8.00	-6.00	-10.00	-8.00
44	5	6	4	6	13	12	10	18	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	-8.00	-5.00	-5.00	-12.00
45	9	6	8	12	13	16	10	12	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	-4.00	-10.00	-2.00	.00
46	9	6	12	8	13	8	18	12	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	-4.00	-2.00	-5.00	-4.00
47	5	4	4	8	12	12	12	12	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	-7.00	-8.00	-8.00	-4.00
48	5	6	4	6	14	12	18	12	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Medio	Alto	Medio	-9.00	-6.00	-14.00	-5.00
49	10	10	10	10	15	12	16	16	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto	-5.00	-2.00	-5.00	-5.00
50	7	8	4	10	13	16	12	10	Medio	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	-5.00	-8.00	-8.00	.00
51	6	4	6	8	15	14	16	15	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio	-5.00	-8.00	-8.00	.00
52	6	4	4	10	16	18	16	14	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-10.00	-10.00	-10.00	-10.00
53	9	6	14	6	11	10	12	12	Medio	Bajo	Alto	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	-2.00	-14.00	-12.00	-4.00
54	9	10	6	10	13	10	14	15	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	-2.00	-4.00	2.00	-5.00
55	6	6	6	6	15	16	18	14	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	-4.00	.00	-8.00	-5.00
56	9	8	6	14	14	10	18	14	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	-10.00	-10.00	-12.00	-8.00
57	10	10	6	14	14	10	16	15	Medio	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	-5.00	-2.00	-12.00	.00
58	5	4	6	6	14	12	16	14	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	Alto	-4.00	.00	-10.00	-2.00
59	8	4	8	12	13	14	12	12	Medio	Bajo	Medio	Bajo	Alto	Medio	Alto	Alto	-8.00	-8.00	-10.00	-8.00
60	9	10	10	8	14	18	10	14	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto	Medio	-5.00	-10.00	-4.00	.00
61	5	6	6	4	14	14	16	12	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Medio	-8.00	-8.00	-10.00	-8.00
62	9	6	8	12	16	18	14	12	Medio	Bajo	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Medio	-8.00	-12.00	-5.00	.00
63	6	8	4	6	15	16	12	16	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	-9.00	-8.00	-8.00	-18.00
64	8	14	4	6	15	14	14	16	Medio	Alto	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto	-7.00	.00	-10.00	-12.00
65	6	8	6	4	14	12		14	Bajo	Medio	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio	Alto	-8.00	-4.00	-10.00	-18.00

6. Intervención educativa

SESIÓN EDUCATIVA N°1 “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

CONTENIDO:

- Definición de Alimentación Saludable
- Importancia de la alimentación saludable
- Grupos de alimentos

OBJETIVO GENERAL:

- Brindar a las madres información sobre alimentación saludable

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Que las madres de familia conozcan la importancia de una adecuada alimentación en sus hijos.
- Mejorar los hábitos alimenticios en los niños preescolares

FINALIDAD:

- Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:
 - Expresar la definición de alimentación saludable
 - Identificar y reconocer los grupos de alimentos
 - Manifestar la importancia de la alimentación saludable

PASOS A SEGUIR	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIALES	DURACIÓN
<p>Lograr que las madres asistentes identifiquen al estudiante como agente de salud y la importancia del tema a presentar.</p>	<p>PRESENTACIÓN:</p> <p>Buenos días con todos los presentes, mi nombre es <u>Carquin Vargas Rosa Dayanna</u>, soy Lic. En Enfermera y estudiante de la maestría en Gerencia de Servicios de Salud de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, me es grato dirigirme a ustedes y brindarles mis cordiales saludos. En coordinación con la Institución Educativa N° 21007 Félix B. Cárdenas, vengo desarrollando un trabajo de investigación titulada “Efecto de intervención educativa en conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares – Distrito Santa María, 2019” para ello desarrollaré un programa educativo sobre alimentación saludable, que se realizará en 4 sesiones, previo a ello les aplicaré un test sobre el tema.</p> <p>Por tal motivo, me gustaría que, en el desarrollo de la sesión, se dé la participación de ustedes.</p> <p>Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para las participantes.</p>	<p>Expositiva</p>	<p>Lamina: “BIENVENIDA”</p>	<p>5 minutos</p>

Asistencia de cada madre en la sesión educativa.	Las madres colocaran sus nombres en una hoja de registro.	Expositiva	- Hoja de registro - Lapicero	5 minutos
Realizar el pre test sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable.	Las madres realizaran el pre test sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable para medir el nivel en que se encuentran.	Expositiva y escrita	- Encuestas de conocimientos y prácticas de alimentación saludable - Lapiceros	15 minutos
Explorar los conocimientos y prácticas de las madres, a través de la dinámica.	Serán invitadas a que participen en una dinámica para romper el hielo: "LLUVIA DE FRUTAS", se divide en dos grupos con una línea en el medio para poder diferenciar el árbol de peras y el árbol de manzanas. El grupo que tenga menos frutas en su territorio pierde.	Dinámica: "LLUVIA DE FRUTAS"	- Hojas de papel periódico pintadas de color rojo - Hojas de papel periódico pintadas de color verde - Cinta adhesiva	8 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	¿Qué es alimentación saludable? Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales	Expositiva	- Diapositivas - Proyector multimedia.	25 minutos

<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p>	<p>Importancia de la alimentación saludable Una buena alimentación hay que tener en cuenta que se hace referencia a aquella que es equilibrada, integrada por nutrientes, vitaminas, proteínas, lípidos; en la cual se consumen frutas, verduras, carbohidratos, proteínas, etc. de una manera moderada y equilibrada, logrando así que la ingesta satisfaga las necesidades del ser humano, es decir, que le provea las herramientas necesarias para su correcto desarrollo tanto físico como mental, para evitar enfermedades y permitirle realizar actividad física. La buena alimentación debe darse a lo largo de toda la vida. En los primeros años de vida depende pura y exclusivamente de los padres ya que son los encargados de la alimentación de sus hijos. A partir de que el niño tiene la posibilidad de comprar sus propios alimentos, la responsabilidad pasa a ser compartida entre los padres y el niño, y el adulto es quien debe enseñarle al pequeño qué alimentos puede y debe consumir, y cuáles no. Es importante que en estas dos etapas el niño tome consciencia de lo que es conveniente consumir y lo que no, ya que va a ser la base de referencia para su futura alimentación.</p> <p>Grupo de alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reguladores - Protectores - Energéticos - Constructores 	<p>Expositiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Proyector multimedia. - Videos 	<p>25 minutos</p>
---	--	-------------------	---	-------------------

SESIÓN EDUCATIVA N° 2

“PIRÁMIDE ALIMENTICIA”

CONTENIDO:

- ✓ Definición de la pirámide alimenticia
- ✓ Niveles de la pirámide alimenticia
- ✓ Nutrientes esenciales

OBJETIVO GENERAL:

- ✓ Brindar a las madres información sobre la pirámide alimenticia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Brindar información sobre la alimentación equilibrada
- ✓ Beneficios de los alimentos

FINALIDAD:

- ✓ Al concluir la segunda sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:
 - Expresar la definición de la pirámide alimenticia
 - Identificar y reconocer los niveles de la pirámide alimenticia
 - Reconocer los nutrientes esenciales beneficiosos para la salud y desarrollo de sus hijos.

PASOS A SEGUIR	CONTENIDO	TECNICA	MATERIALES	DURACION
Asistencia de cada madre en la sesión educativa.	Las madres colocaran sus nombres en una hoja de registro.	Expositiva	- Hoja de registro - Lapicero	5 minutos
Realizar dinámica	Realizar la dinámica para romper el hielo: "ENCESTANDO FRUTAS" se divide al grupo en dos y se le brindaran pelotas de periódico que simularan las frutas y en el otro extremo se colocaran canastas, el grupo que enceste más pelota/ frutas gana.	Dinámica: "ENCESTANDO FRUTAS"	- Hojas de papel periódico - Cinta adhesiva - Canastas	8 minutos
Visualización de la cartulina y diálogo sobre la clasificación de alimentos	Se mostrará la cartulina el cual contendrá la pirámide nutricional vacía y se brindarán a las madres figuras de alimentos y lo clasificarán de acuerdo a sus conocimientos. Se realizará la siguiente pregunta: ¿Conocían ustedes sobre esta pirámide nutricional? ¿Por qué será importante la clasificación de los alimentos?	Participación de las madres Expositiva	- Cartulina - Figuras de alimentos - Limpiatipo	10 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	Definición de la pirámide alimenticia Es un método sencillo que clasifica los alimentos en 5 apartados diferentes, estructurados en forma de pirámide. Comenzando por la base, encontramos los alimentos que deben estar en tu dieta diaria. La dieta ideal de un niño debe incluir más alimentos de la base de la pirámide y menos de los alimentos ubicados en los escalones superiores, sin embargo, debe tener en cuenta	Expositiva	- Diapositivas - Proyector multimedia. - Videos	30 minutos

<p style="text-align: center;">DESARROLLO DEL TEMA</p>	<p>que no hay alimentos ni buenos ni malos para los niños, ellos pueden comer todo tipo de platillos, siempre y cuando las cantidades y porciones sean respetadas</p> <p>Niveles de la pirámide alimenticia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivel 1: En la base de la pirámide se encuentran recomendaciones relacionadas con un estilo de vida saludable. - Nivel 2: Corresponde a la parte más baja de la Pirámide o base, y allí se encuentran; los cereales, el arroz, el pan, las pastas y las papas. Todos los alimentos de este nivel son energéticos (carbohidratos) y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. - Nivel 3: Está dividido en dos compartimentos, donde se ubican las verduras y las frutas, respectivamente. Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. - Nivel 4: Ubicado al centro de la pirámide, y proporcionalmente menor que los anteriores, también está subdividido en dos partes. - Nivel 5: Es un compartimento pequeño que agrupa a los aceites, y también aquellos alimentos que contienen una importante 	<p style="text-align: center;">Expositiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Proyector multimedia. - Videos 	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>
---	--	---	---	---

	<p>cantidad de grasas, como las aceitunas, patés, etc.</p> <p>Nutrientes esenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proteínas: Son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. - Hidratos de Carbono: Son la principal fuente de energía de la dieta, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. - Fibras: Son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. - Grasas: Tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo - Carbohidratos: Son uno de los principales tipos de nutrientes. Son la fuente más importante de energía para nuestro cuerpo - Vitaminas: Son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. 	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Proyector multimedia. - Videos 	30 minutos
--	---	------------	---	------------

SESIÓN EDUCATIVA N° 3

“LONCHERA SALUDABLE”

CONTENIDO:

- Definición de lonchera saludable
- Importancia de una lonchera saludable
- Preparación de loncheras saludables
- Alimentos nutritivos para una lonchera saludable

OBJETIVO GENERAL:

- Brindar a las madres información sobre lonchera saludable

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los alimentos nutritivos e ideales para la lonchera.
- Identificar los alimentos prohibidos para la lonchera.
- Demostrar combinaciones de alimentos para la lonchera saludable.
- Manifestar preparaciones de lonchera para la semana

FINALIDAD:

- Al concluir la tercera sesión educativa se espera que las madres estén en

condiciones de:

- Realizar una lonchera saludable a sus hijos
- Tener conocimientos sobre loncheras saludable

PASOS A SEGUIR	CONTENIDO	TÉCNICA	MATERIALES	DURACIÓN
Asistencia de cada madre en la sesión educativa.	Las madres colocaran sus nombres en una hoja de registro.	Expositiva	- Hoja de registro - Lapicero	5 minutos
Realizar un menú	Agrupamos a las madres de familia en grupos de 5 y con sus conocimientos realizarán un Menú, el cual lo plasmarán en <u>papelografos</u> y los expondrán	Participación de las madres	- <u>Papelografo</u> - Plumones	15 minutos
Visualización de la pizarra	Se realizará en la pizarra un ejemplo de “UN MENÚ SALUDABLE” en donde se explicará y se colocará las 5 raciones que debe consumir el niño.	Participación de las madres Expositiva	- Pizarra - Plumones	10 minutos
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Definición de lonchera saludable Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.</p> <p>Preparación de la lonchera saludable La lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la</p>	Expositiva	- Diapositivas - Proyector multimedia. - Videos	30 minutos

<p align="center">DESARROLLO DEL TEMA</p>	<p>cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.</p> <p>Lonchera del preescolar</p> <p>La lonchera nutritiva es importante y necesaria para los niños en las etapas <u>pre-escolar</u> y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en, puesto que está en constante actividad física y mental, fundamentalmente en la práctica de juego. Asimismo, favorece con el desarrollo del niño en el aspecto físico y mental que además es importante para la memoria y concentración, por la cual es necesario cubrir sus necesidades de requerimientos nutricionales con todos los nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales. Por lo tanto, el objetivo de la lonchera es: Aportar energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte, Mantener al niño atento para que preste mayor atención en clase y no se duerma. Así mismo se recomienda que la lonchera no reemplace al desayuno, al almuerzo, ni comida diaria.</p>	<p>Expositiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Proyector multimedia. - Videos 	<p>25 minutos</p>
<p>Realizar el post test sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable.</p>	<p>Las madres realizaron el post test sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable después de realizar todas las sesiones educativas, midiendo su nivel de conocimiento.</p>	<p>Expositiva y escrita</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Encuestas de conocimientos y prácticas de alimentación saludable - Lapiceros 	<p>15 minutos</p>







Dra. SOLEDAD DIONISIA LLAÑEZ BUSTAMANTE
ASESOR

Dr. TIMOTEO SOLANO ARMAS
PRESIDENTE

Dra. FLOR DE MARIA GARIVAY TORRES
SECRETARIA

Dr. GUSTAVO AUGUSTO SIPAN VALERIO
VOCAL