



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO
DE LA LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS**

bdigital.ula.ve

Tutor (a):

Msc. Gauciry Bruce

Autores:

Colmenares Johana C.I: 20544481

Montes Dayri C.I: 20867543

Mérida – Venezuela 2015



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO
DE LA LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS**

Trabajo Especial de Grado, presentado como requisito para optar al título de
Licenciadas en Nutrición y Dietética

Tutor (a):

Msc. Gauciry Bruce A.

Autores:

Colmenares Johana C.I: 20544481

Montes Dayri C.I: 20867543

Mérida – Venezuela 2015

AGRADECIMIENTO

A Dios Todopoderoso por ser nuestro más fiel compañero y permitirnos alcanzar esta meta.

A nosotras mismas por luchar y no darnos por vencidas a lo largo de nuestra carrera.

A nuestros padres por ser nuestros pilares fundamentales y apoyo incondicional.

A nuestros familiares por darnos su colaboración para lograr con éxito este objetivo.

A la Magister Gauciry Bruce, nuestra tutora y amiga por brindarnos su disposición, ayuda, conocimientos, orientaciones y apoyo incondicional para lograr esta meta.

Al personal Docente de las Instituciones: Jardín de Infancia Fermín Ruiz Valero y Preescolar Independencia, por prestarnos su colaboración.

A la Universidad de Los Andes por abrirnos sus puertas y brindarnos sus enseñanzas.

A la Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición y Dietética, por habernos permitido nuestra formación profesional y personal durante el lapso de nuestra carrera.

A nuestros compañeros de estudio, gracias por el estímulo, apoyo incondicional y confianza.

A todas las personas que colaboraron y participaron de una u otra manera en su ejecución.

MIL GRACIAS

INDICE GENERAL

	Pág.
RESUMEN	iii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULOS	
I EL PROBLEMA	3
Planteamiento del problema	3
Objetivos	5
Justificación	6
II MARCO TEÓRICO	8
Antecedentes de la investigación	8
Bases teóricas	12
Definición de términos	18
Variables	19
Operacionalización de la variable	19
III MARCO METODOLÓGICO	20
Tipo de investigación	20
Diseño de investigación	20
Población y muestra	21
Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	22
Técnicas de procesamiento y análisis de los datos	22
IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	24
Resultados y análisis	23
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
Conclusiones	37
Recomendaciones	38
REFERENCIAS	39
ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Opinión de las madres acerca de la función de la lonchera escolar	24
Tabla 2. Opinión de las madres acerca de los alimentos que debe contener la lonchera escolar.	25
Tabla 3. Opinión de las madres acerca de la combinación de alimentos para que la lonchera escolar sea nutritiva.	26
Tabla 4. Opinión de las madres acerca de la función de los Carbohidratos en los preescolares.	27
Tabla 5. Opinión de las madres acerca de la función de las Proteínas en los preescolares.	28
Tabla 6. Opinión de las madres acerca de la función de Vitaminas y Minerales en los preescolares.	29
Tabla 7. Opinión de las madres acerca de los Alimentos que dan más energía a los preescolares.	30
Tabla 8. Opinión de las madres acerca de los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva.	31
Tabla 9. Opinión de las madres acerca de la bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar.	32
Tabla 10. Prácticas de las madres sobre el contenido de la lonchera de los preescolares.	33

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO DE LA
LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN INSTITUCIONES
EDUCATIVAS PÚBLICAS**

Autores:

Colmenares Johana C.I: 20544481

Montes Dayri C.I: 20867543

Tutor(a):

Msc. Gauciry Bruce A. C.I: 15073099

Noviembre de 2015

bdigital.ula.ve

RESUMEN

El presente estudio fue una investigación de tipo descriptiva, con diseño no experimental, de corte trasversal y de campo, el cual tuvo como objetivo: Establecer relación entre el conocimiento de las madres con el contenido de la lonchera en instituciones educativas públicas, de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia del Municipio Libertador, Mérida – Venezuela. La población objeto de estudio estuvo conformada por 154 preescolares y una muestra de 43 madres y sus niños. La técnica que se aplicó fue la del cuestionario, con el instrumento del formulario. Los resultados obtenidos indican que, un 60,46% de las madres conocen la función que brinda la lonchera escolar, demostrándose con un conocimiento medio, seguidamente con un conocimiento alto de 97,67% sabe los alimentos que debe contener y que el 93,02% ejemplifico un buen contenido

de lonchera nutritiva. En cuanto a las prácticas, se refleja un alto porcentaje con un 69,76%. Las conclusiones a la que se llegó fue, que los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres posee un nivel de conocimiento de medio a alto relacionado a la importancia de la lonchera y que la mayoría de ellas tiene prácticas adecuadas en cuanto al contenido de la misma.

Palabras claves: conocimientos, madres, preescolar, lonchera.

bdigital.ula.ve

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE EL CONTENIDO DE LA
LONCHERA DE LOS PREESCOLARES EN INSTITUCIONES
EDUCATIVAS PÚBLICAS**

Autores:

Colmenares Johana C.I: 20544481

Montes Dayri C.I: 20867543

Tutor(a):

Msc. Gauciry Bruce A. C.I: 15073099

Noviembre de 2015

bdigital.ula.ve

SUMMARY

This study was a descriptive research, with no experimental design, crosscut and field, which aimed to: Establish relationship between knowledge of mothers with the contents of the lunchbox in public educational institutions, early childhood education JI Ruiz Fermin and Preschool Independence Libertador municipality, Mérida - Venezuela. The study population consisted of 154 preschool and a sample of 43 mothers and their children. The technique was applied to the questionnaire, with the instrument form. The results indicate that a 60.46% of mothers know the function provided by the school lunchbox, demonstrating with average knowledge, then with a high knowledge of 97.67% knows what foods to contain and that 93, 02% exemplify good nutritional content lunchbox. In practical terms, it is reflected with a high percentage 69.76%. The conclusion reached was that the

knowledge of mothers of preschoolers on preparing healthy lunchboxes the highest percentage of mothers has a level of knowledge of medium to high related to the importance of the lunchbox and most of them have adequate practices in the content thereof.

Keywords: knowledge, mothers, preschool, lunchbox.

bdigital.ula.ve

INTRODUCCIÓN

La lonchera es un elemento clave en la dieta de los preescolares ya que, aunque no reemplaza ni al desayuno ni al almuerzo, es una comida importante en un momento de gran desgaste energético contribuyendo a un rendimiento óptimo en la institución educativa y a satisfacer sus requerimientos nutricionales, por ello es importante que los alimentos que contenga sean balanceados y saludables al mismo tiempo, de allí la importancia de que las madres tengan los conocimientos y prácticas idóneas, ya que la alimentación es el principal factor que determina el estado de nutrición y salud de la población, siendo indispensable una ingesta adecuada de energía y nutrientes para el crecimiento, desarrollo físico y cognitivo en esta etapa de la vida (Zevallos, 2010).

En las últimas décadas a nivel mundial se ha vivido el abandono de la práctica de los buenos hábitos en la alimentación del preescolar por parte de las madres. Diversos factores han sido estudiados y descritos como causales de ésta situación. La importancia de la buena alimentación que da la madre al preescolar está demostrada plenamente a través del tiempo, la cual puede evitar que contraiga enfermedades crónicas degenerativas como lo es la obesidad y el sobrepeso entre otras en el futuro, ya que es en esta etapa donde se deben fomentar las medidas preventivas pertinentes comenzando por el hogar (Ramírez, 2010).

El propósito de esta investigación, está orientado a Determinar el nivel de conocimiento de las madres con el contenido de la lonchera de los preescolares, mediante la aplicación de una encuesta de conocimientos y prácticas; posteriormente desarrollar una sesión educativa en cual se oriente a las madres como preparar una lonchera nutritiva y saludable incluyendo alimentos balanceados.

Del mismo modo, las madres pueden reducir el riesgo de complicaciones mejorando su nivel de conocimiento en cuanto a la alimentación se refiere, mediante la ayuda de profesionales de la nutrición realizando actividades en beneficio de la familia y la comunidad, orientándolos a que adquieran habilidades y destrezas relacionadas con una adecuada alimentación, de forma que, contribuya en la adopción de conductas alimentarias saludables, lo cual proporcionara mejorar la calidad de vida del niño.

El presente trabajo ha sido estructurado en V capítulos:

Capítulo I: Planteamiento del problema donde se consideran origen y formulación del problema, los objetivos y la justificación. Capítulo II: Los antecedentes de estudio, la bases teóricas, la definición de términos, variables y operacionalización de la variable. Capítulo III: Tipo de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de los datos. En el Capítulo IV: resultados y discusión: análisis e interpretación de datos y el Capítulo V: Conclusiones, recomendaciones y finalmente se presentan las referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La lonchera escolar es conocida por ser una cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Su función es mantener suficiente reserva de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación (Requena, 2006).

Sin embargo, cada día la elaboración de las loncheras se vuelve más complejo, a pesar de lo sencillo que parece, porque es un proceso en el cual debe considerarse los hábitos alimentarios con la finalidad de que la lonchera tenga aceptación por parte del preescolar y sea nutritiva.

Estudios realizados en Venezuela (alimentación en las etapas preescolar y escolar) han demostrado que las loncheras escolares se caracterizan por su elevado contenido energético y el predominio de carbohidratos. Esto podría incrementar la malnutrición por exceso de este macronutriente, puesto a que se encuentra asociada a patologías como hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, síndrome metabólico, entre otras. Es por ello, que la lonchera escolar ha de constituirse en un aporte de energía y nutrientes balanceado, evitando alimentos con elevada densidad energética (Anthony, 2012).

Por otra parte; el citado autor señala que; el efecto de la globalización, así como el hecho de que padres como madres tengan que trabajar fuera del hogar, ha traído como consecuencia que hoy en día se busque la manera más simple de preparar las loncheras; recurriendo a la compra de alimentos ricos en grasas saturadas y trans, carbohidratos simples que no aportan

ningún nutriente, generando malos hábitos alimentarios. Sin embargo, no se toma en consideración el efecto perjudicial que en el futuro representará en la salud de los niños una inadecuada lonchera.

En este orden de ideas, muchos padres sin darse cuenta, pueden estar fomentando malos hábitos alimentarios en sus hijos que a la larga van a perjudicar su desarrollo y uno de ellos es comer a deshoras (Ramírez, 2010).

Formulación del Problema

Considerando que los factores descritos parecen ejercer un efecto notable en la salud nutricional de los niños en edad preescolar, se plantean las siguientes interrogantes:

¿Qué nivel de conocimiento tienen las madres acerca de cómo debe ser la lonchera de los preescolares? ¿Cómo será el contenido de la lonchera de los preescolares?

bdigital.ula.ve

Objetivos

General

Determinar el nivel de conocimiento de las madres con el contenido de la lonchera de los preescolares en instituciones educativas públicas.

Específicos

- Identificar el contenido de las loncheras de los preescolares objetos de estudio.
- Definir el nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido que debe tener la lonchera escolar.
- Describir las prácticas de las madres acerca del contenido de la lonchera escolar.

bdigital.ula.ve

Justificación

El medio ambiente y los factores personales tienen una gran influencia en el comportamiento alimentario, así como en la preferencia de determinados sabores, patrones culturales y la disponibilidad de alimentos. Es por ello, que la influencia de las madres es bastante fuerte en esta etapa, ya que es ella quien decide los alimentos que compra de acuerdo a su capacidad económica, disponibilidad de tiempo, los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de los mismos.

En este mismo orden de ideas, son los padres quienes tienen la principal responsabilidad y el mayor impacto sobre los patrones de alimentación de sus hijos, los cuales serán fundamentales a lo largo de toda la vida, y son ellos quienes influyen en las diferentes áreas para la formación de los hábitos de la alimentación desde la infancia.

En tal sentido la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que una alimentación inadecuada en la primera infancia (hasta los 6 años) es uno de los principales factores de riesgo de mala salud a lo largo de la vida. Además, en el mediano plazo, una alimentación inadecuada puede desencadenar en un mal rendimiento escolar, alteraciones del desarrollo intelectual, social y diversas enfermedades crónicas.

Por esta razón se considera un aporte importante realizar el presente estudio con el propósito de beneficiar la salud nutricional de los niños y niñas en edad preescolar, desde el entendimiento de los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las madres de este grupo etario frente a la responsabilidad del cuidado en el crecimiento y desarrollo de los mismos.

De igual manera, se plantea que es un estudio factible, accesible, oportuno y necesario para promover consciencia acerca de la importancia de una buena alimentación balanceada y prevenir conductas alimentarias poco

saludables que desencadenen altas tasas de malnutrición infantil bien sea por déficit o por exceso, en la cual urge la participación multidisciplinaria, que permita mejorar la alimentación principalmente en lo que se refiere a la preparación de la lonchera.

bdigital.ula.ve

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

Durante la búsqueda y revisión de investigaciones realizadas sobre el problema formulado se presentan a continuación los estudios previos realizados que mantienen relación con el tema.

En un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de método descriptivo y corte transversal, cuyo objetivo fue determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial 115-24 semillitas del saber, Lima – Perú. La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. La técnica que se aplicó fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario, obteniendo como resultados que: del 100%(60), 57%(34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43%(26) conoce. Según dimensiones 73% (27) desconoce los alimentos energéticos y 27%(16) conoce; 63% (38) desconoce los alimentos constructores y 37% (22) conoce; 58%(35) desconoce los alimentos reguladores y 42% (25) conoce. Como conclusión refiere que los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos (Alvarado, 2013).

Igualmente, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, cuyo objetivo fue determinar el estado nutricional antropométrico, preferencias alimentarias, contenido de macro y micronutrientes en “loncheras” de niños

preescolares, en los jardines de infancia Juan Rodríguez Suárez y Arias, Mérida - Venezuela. Para la muestra se tomaron todos los niños preescolares que asistieron a los referidos Jardines de Infancia el día de la aplicación del instrumento, resultando un total de 58 niños con edades entre 4 y 5 años. Para la recolección de los datos se utilizó una ficha de registro antropométrico y de alimentos contenidos en la “lonchera” diseñada para los fines de esta investigación. Teniendo como resultado que 56.9% de los niños presentó estado nutricional normal; 15.52% y 27.59% bajo la norma y sobre la norma respectivamente. El consumo de macro y micronutrientes fueron deficientes en todas las categorías nutricionales. 96.55% de los niños llevaron “lonchera” y 3.45% no llevó o sólo contenía agua. Para 74.14% representó la primera comida del día. Resulto del agrado de 91.38% de los preescolares; concluyendo así, que las cifras de malnutrición observadas podrían deberse al deficiente e inadecuado contenido nutricional de las “loncheras” que representan el desayuno de los niños (García, 2011).

Además, en un estudio de carácter cuantitativo, de tipo cuasi experimental, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José, Lima - Perú. La población estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. La técnica que se aplicó fue la encuesta con el instrumento del cuestionario, obteniendo como resultados que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y así mismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Por lo que se concluye que se acepta la hipótesis de estudio: Es efectiva la

sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas (Canales, 2010).

Así mismo, se realizó un estudio cuantitativo de diseño descriptivo de corte transversal, el cual tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento que tiene las madres sobre la alimentación infantil y el estado nutricional de los preescolares de la institución educativa inicial N° 111, Lima - Perú. La muestra estuvo constituida por 30 madres. La técnica que se aplicó fue la entrevista y como instrumento el cuestionario sobre la relación entre el nivel de conocimientos de las madres y el estado nutricional de los preescolares. Teniendo como resultado que el 67% presentó un nivel de conocimiento de medio a bajo sobre la alimentación saludable; en cuanto al estado nutricional de los preescolares, el 34% presentó algún tipo de desnutrición y el 20% presento obesidad. La conclusión a la que se llegó fue que la mayoría de las madres presentó un nivel de conocimientos de medio a bajo y sus hijos presentaron algún tipo de alteración nutricional. Al establecer la relación mediante la prueba Chi cuadrado, se aceptó la hipótesis de investigación, determinándose que existe relación entre el nivel de conocimientos de las madres y el estado nutricional de los preescolares (Durand, 2010).

En este sentido, en una investigación de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, transversal, se realizó con el objetivo de establecer la relación entre el nivel de conocimiento sobre nutrición del niño preescolar con algunos factores biosocio-económicos de las madres que acuden al centro de salud "el Álamo", Lima – Perú. La muestra estuvo constituido por 169 madres que tienen hijos preescolares. El instrumento utilizado fue un cuestionario que consta de dos partes: la primera consta de los factores biosocio-económicos y la segunda sobre el nivel de conocimiento de las madres sobre nutrición; llegando a las siguientes conclusiones: la mayoría de

madres del C. S. “El Álamo” presentan un nivel regular de conocimiento sobre nutrición del niño preescolar. En relación a los factores biosocio-económicos se encontró que la mayoría de madres son adolescentes, son convivientes, con secundaria completa; la mitad de madres proceden de zona rural; la mayoría es de religión católica y menos de la mitad tienen ingreso económico de 550.00 a 800.00 soles. Los factores, estado civil, ingreso económico presentan relación estadísticamente significativa con el nivel de conocimiento sobre nutrición del niño preescolar. Los factores edad, grado de instrucción, lugar de procedencia, religión, no presentan relación estadísticamente (Ramírez, 2010).

Por otra parte, en una investigación, longitudinal, observacional, descriptivo, cualitativo, que tuvo como objetivo determinar los alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden al preescolar del Instituto San Rafael, México – DF. La muestra, para el estudio se hizo por conveniencia y correspondió al turno diurno (previa autorización bajo formato de consentimiento informado de los padres), de un total de 82 alumnos se incluyeron 49. La técnica que se aplicó fue la encuesta y como instrumento el cuestionario evaluándose los alimentos que los padres les proporcionan en sus loncheras. Los resultados obtenidos correspondieron en relación a jugos es decir líquidos, todos eran embotellados y ninguno natural 188, agua de sabor comercial 15, yogurt 77, frutas 34, verduras 2, galletas y pastelitos 80, otros productos 130 y frituras 6. Concluyendo que, es alto el número de productos no aptos para una buena nutrición contenidos en las loncheras, se requiere urgentemente educación para la salud y orientación nutricional como una medida primordial para detener y prevenir los índices de obesidad (Reyes, 2010).

Bases Teóricas

La etapa preescolar se caracteriza por estabilidad en el crecimiento, debido a una disminución en la velocidad de talla y de peso que condicionan una disminución al apetito, por lo tanto estos niños necesitan menos calorías por kilogramo de peso para cubrir sus requerimientos calóricos diarios, en comparación a lo que necesitaban durante sus primeros años de vida.

El preescolar regula su ingesta y saciedad sin influencia del medio externo, esto hace que el niño mantenga un consumo energético constante durante las 24 horas del día. En este periodo el apetito es regular y varía de un día a otro según las fluctuaciones en su crecimiento y su gasto en actividad física; en un mismo día, una comida puede ser copiosa y otra puede no realizarse. Por supuesto, esto origina ansiedad en la familia y en las personas que están a cargo de su cuidado (García & Dini, 2009).

Conductas alimentarias del Preescolar

Las características de las conductas y hábitos de alimentación del preescolar que parecen algo inadecuadas, se consideran como una variante propia de esta etapa ya que no representan ninguna amenaza para la salud del niño; las mismas pueden evolucionar para desarrollarse positiva o negativamente dependiendo de las experiencias y el aprendizaje que se den dentro del contexto alimentario familiar- social y el grado de control externo impuesto por los padres (García & Dini, 2009).

Los desórdenes de la alimentación pueden iniciarse en la edad preescolar, son escasos los niños que atraviesan esta edad sin crear alguna preocupación con respecto a la alimentación, pero las formas de alimentarse y las actitudes negativas hacia la alimentación son temporales y se modifican cuando el niño crece, siempre y cuando, se manejen en forma adecuada. Esto es importante para la adquisición de hábitos y conductas alimentarias,

gusto, costumbres y modales en la mesa, que deben transmitirse dentro del contexto cultural de cada familia (García & Dini, 2009).

Rol de los padres en la alimentación del niño preescolar

Entre las principales características de la familia destaca el nivel de ingresos, así como el nivel educativo de los padres, que puede influir de manera determinante sobre la calidad y cantidad de ingesta de alimentos de los niños. La interacción entre los ingresos del hogar y el nivel educativo de los padres también juega un papel valioso sobre las prácticas de salud por parte de los miembros del hogar, lo cual también impacta en el nivel de nutrición de los preescolares (Canales, 2010).

La lonchera del preescolar

Una forma de garantizar que el niño consuma todos los alimentos incluidos en la lonchera, es hacerlo participar en la preparación y selección de los mismos (Maguiña, 2008).

Cuando los alimentos que el niño lleva al preescolar van a formar parte de la merienda de la mañana o de la tarde, los padres deben estar atentos a la calidad y cantidad de los mismos en la comida anterior a la merienda, para poder suplir con la lonchera las necesidades energéticas del niño en las próximas horas. En aquellas circunstancias (transportes escolares) cuando el niño pasa mucho tiempo sin comer después de la hora de la merienda o del almuerzo, la lonchera debe incluir alguna porción extra de alimento para que el niño la consuma más tarde (García & Dini, 2009).

En un inicio los alimentos que se envían deben mantenerse en preparaciones sencillas y ser conocidas por el niño, para irlos variando posteriormente. Antes de preparar la lonchera debe cumplirse con las reglas mínimas de aseo de las manos y de la limpieza y lavado de los alimentos, así como también, cuidar del tiempo de preparación de los alimentos

perecederos. Puede ser útil congelar la noche antes los jugos naturales para que estén a temperatura agradable y en buenas condiciones al momento de que el niño los consuma (García & Dini, 2009).

La lonchera del preescolar debe tener ciertas características como son:

- El envase exterior debe ser liviano y de un material que proteja al contenido del agua, del polvo y evite el deterioro de los alimentos.
- Los envases para los alimentos sólidos y líquidos, deben ser de materiales irrompibles y fáciles de abrir por el niño. No se recomienda llevar alimentos envasados que requieran del uso de utensilios de cocina como destapadores.
- Si se envían preparaciones para más de una comida al día, deben ser empacados por separado.
- Los alimentos deben ser preferiblemente naturales.
- Elimine de la lonchera las chucherías, refrescos y alimentos peligrosos para el niño tales como: maní, semillas, entre otros.
- La preparación de los alimentos debe ser variada en sabores, colores y texturas, en la cantidad adecuada para cada niño.
- Las porciones deben ser de tamaño manejable para evitar que las rechace.

Una vez que el niño llegue a la casa hay que revisar la lonchera, lavarla y dejarla abierta hasta el día siguiente. Siempre que sobren alimentos se conversará con el niño para conocer la causa de su rechazo (García & Dini, 2009).

Alimentos que conforman la lonchera

Constructores y reparadores: necesarios para la formación y reparación de órganos y tejidos. Alimentos “básicos” de la mayor parte de las dietas. Este grupo es una fuente importante de proteína, tales como: queso, pollo, carne o huevo.

Reguladores: ayuda a que los otros alimentos (energéticos y formadores) cumplan con sus funciones, se caracteriza por tener en su composición vitaminas y minerales. Los grupos de alimentos reguladores están compuestos por las frutas y verduras.

Energéticos: Necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos, lo aportan fundamentalmente los alimentos ricos en grasas (mantequilla, mayonesa, natilla) y carbohidratos (arepa, pan, galletas, ponqué) (Canales, 2010).

Pon a bailar tu lonchera con el Trompo de los Alimentos

La Misión Alimentación a través del Instituto Nacional de Nutrición (INN), recomienda a los padres preparar loncheras 4S (sanas, seguras, sabrosas y soberanas), que aporten la energía y nutrientes fundamentales para el organismo de los pequeños y los adolescentes y así no tengan que acudir a las cantinas escolares que, mayormente, expenden alimentos pocos nutritivos y a muy alto costo (INN, 2015).

Al preparar la lonchera escolar, se debe estar muy pendiente de buscar productos bajos en sal, grasas y azúcares. Evitar los alimentos que son muy salados o ahumados (salchichas y embutidos), frituras, gaseosas, jugos pasteurizados, chucherías, caramelos y comidas chatarras como los perros calientes (INN, 2015).

El INN recomienda tomar como guía el Trompo de los Alimentos al momento de preparar la lonchera escolar, combinando los alimentos adecuadamente siguiendo las franjas correspondientes. Una lonchera que responda al bailar el trompo, es una lonchera que cubre diariamente todos los requerimientos nutricionales que necesitan las y los pequeños (INN, 2015).

Desayunos nutritivos:

Lo ideal es que las niñas y los niños consuman algún alimento antes de salir de sus hogares, como cereal, un vaso de leche o jugo, atol o alguna porción de fruta.

- **Desayuno 1:** un vaso de fororo, una arepa de batatas con dos cucharaditas de queso blanco suave bajo en sal y un trozo de melón.
- **Desayuno 2:** un vaso de Nutrichicha, una tortica de quinchoncho con queso y un trozo de patilla.

Tanto en casa como en la escuela se deben crear hábitos alimentarios, por ello la participación de la niña y el niño en la preparación de la lonchera es importante, ya que de esta forma tomando en cuenta el Trompo de los Alimentos, ellos pueden identificar y descartar alimentos que perjudican su salud (INN, 2015).

Más allá de las loncheras, madres y padres deben tomar conciencia de la importancia del comer bien, de elegir alimentos que son totalmente saludables como los hechos en casa, con su dedicación y amor, ya que son los mejores alimentos para que sus hijos tengan un buen desarrollo y crecimiento, tanto físico como intelectual (INN, 2015).

Importancia de la alimentación del preescolar

La maduración neurológica que el niño alcanza en esta etapa, le permite deambular libremente, conocer el mundo que le rodea, buscar el alimento por sí solo, comunicar más fácilmente la aceptación o rechazo hacia algún alimento y manejar con su conducta alimentaria el entorno emocional de la familia (Pipes & O'Donnell, 2009).

El preescolar tiene la capacidad de sentarse a la mesa y disfrutar de la comida junto a la familia, a partir de los dos años puede comer por si solo y

utilizar los cubiertos, vasos y tazas de una manera bastante adecuada y entre los 5 a 6 años aprende a usar el cuchillo (Pipes, 2009).

Jugar constituye una de las actividades más importante e interesantes en la vida del preescolar y frecuentemente desplaza a la comida (Pipes, 2009).

Una buena progresión en peso y talla, señala una adecuada nutrición, a pesar de que impresione como que el niño durante el día no consume lo suficiente (Pipes, 2009).

Durante esta etapa se estima que el niño alcanza un desarrollo físico y cognitivo óptimo, disfrute de la alimentación y reduzca el riesgo de enfermedades crónicas a través de la obtención de hábitos de alimentación apropiados y una participación regular en actividades físicas (Nicklas & Johnson, 2009).

bdigital.ula.ve

Definición de Términos Básicos

Alimento: Todo producto natural o artificial elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los elementos y la energía necesaria para el desarrollo de sus procesos biológicos (Lagua & Claudio, 2008).

Hábitos alimentarios (HA): Es el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú, como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas (Domínguez, Olivares y Santos 2008).

Lonchera: La lonchera escolar es una comida que se da a media mañana y que cubre una parte de los requerimientos de la alimentación del niño. Está compuesta por cuatro grupos de alimentos (constructores, reguladores, energéticos y agua) que van a proporcionar al organismo parte de las sustancias que los niños necesitan durante el día y así lograr un rendimiento y concentración en el centro educativo. Estos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad, contraste en colores y preparación (Maguiña, 2008).

Prácticas: Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos(Lagua & Claudio, 2008).

Preescolar: Persona de sexo masculino o femenino que se encuentra dentro de las edades de 2 a 6 años (Durand, 2010).

Variables

Variable dependiente: Conocimiento de las madres

Variable independiente: Prácticas que tienen las madres

Operacionalización de variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Parámetros	Ítems
Conocimiento de las madres sobre alimentos contenidos en la lonchera del preescolar.	Conjunto de ideas enunciados o información que pueden ser claros, precisos y ordenadas; que se adquieren a lo largo de la vida como resultado de la experiencia y el aprendizaje de las personas.	Es toda aquella información que tienen las madres sobre los alientos que debe contener la lonchera que van ayudar a recuperar la energía y el agua que pierden los preescolares jugando y estudiado.	Importancia de la lonchera escolar en la salud del preescolar	-Función de la lonchera escolar en la alimentación del preescolar -Tipos de alimentos	A	1,2,3,4
			Importancia de los tipos de alimentos que conforman la lonchera escolar	-Función de los alimentos energéticos, constructores y reguladores presentes en la lonchera. -Ejemplo de lonchera escolar que presente alimentos energéticos, constructores y reguladores	B C D	5,6,7 8,9,10,11
Prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera del preescolar.	Es la aplicación de los conocimientos adquiridos a través de la experiencia y se traduce en acciones pudiendo ser valoradas a través de la observación del contenido de la lonchera que debe tener alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y vitaminas, o expresadas por los padres por medio del lenguaje.	Conjunto de acciones que refieren realizar los padres sobre la lección de los alimentos que colocan en las loncheras.	Alimentos constructores	-Forma de preparación -Frecuencia.	Si No	12,
			Alimentos Energéticos	-Forma de preparación -Frecuencia.		13,
			Alimentos Reguladores	-Forma de preparación -Frecuencia.		14, 15, 16

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

La presente investigación de acuerdo con los propósitos que se persiguen, es de tipo descriptiva, ya que interpreta la situación actual.

Según Tamayo (2006), el tipo de investigación descriptiva, comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos; el enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa funciona en el presente; la investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, caracterizándose fundamentalmente por presentar una interpretación correcta.

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, porque las variables no se someten al control ni intervención, sino a un diagnóstico y evaluación; es transversal porque se obtienen los datos en un solo momento, en un tiempo único y es una investigación de campo, al dar respuesta a los objetivos mediante un instrumento en donde la información se recolectan de la realidad.

Ávila (2006) señala, como la investigación no experimental es también conocida como investigación ex post facto, término que proviene del latín y significa después de ocurrido los hechos; en la investigación ex post facto, la variable independiente no es susceptible de manipulación y por eso se llama variable atribuida; en este tipo de investigación no se tiene control estricto de las variables extrañas; se estudian dos grupos diferentes y busca que es lo que hace la diferencia para establecer la relación causa – efecto; con los

resultados que arroja una investigación ex post facto, no es posible afirmar con seguridad una relación causal entre dos o más variables, se estudia de manera retrospectiva el fenómeno en cuestión.

Señala Pérez (2009), los diseños transversales no comprenden ni diversidad de observaciones, ni de grupos, ni tampoco variables experimentales; quedan limitados a una sola observación de un solo grupo en un solo momento del tiempo. Designa una única observación de un solo grupo elegido aleatoriamente. Esta clase de diseño es la más frecuente en las investigaciones sociales. En algunas ocasiones la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado, o bien en cuál es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo.

Según Tamayo (2006), los tipos de diseños, de acuerdo con los datos recogidos para llevar a cabo una investigación, se caracteriza en diseños de campo cuando, los datos se recogen directamente de la realidad, por lo cual los denominamos primarios, su valor radica en que permiten cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión o modificación en caso de surgir dudas.

Población y muestra

La población objeto de estudio en esta investigación estuvo constituida por 113 preescolares de educación inicial del J.I Fermín Ruiz del Municipio Libertador, Mérida estado Mérida, de los cuales se tomó una muestra de 32; para el Preescolar Independencia del Municipio Libertador, Mérida estado Mérida, la población estuvo conformada por 41 niños y niñas, de los cuales se estudió una muestra de 11; arrojando así, una población general de 154 preescolares y una muestra de 43, que se obtuvo mediante un muestreo estratificado distribuidos de manera proporcional al tamaño de cada estrato,

seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple, con un margen de error de 5%.

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

La recolección de los datos se realizó a través de la técnica del cuestionario, apoyándose en el instrumento del formulario, que permitió un fácil y rápido manejo en cuanto a la aplicación de la misma, la cual consta de las siguientes partes: instrucciones, datos generales relacionados a la madre y el contenido propiamente dicho; 11 ítems de opción múltiple y 5 preguntas de respuesta corta y cerrada, dirigida a los representantes de los preescolares J.I “Fermín Ruiz Valero y Preescolar Independencia” del Municipio Libertador. Identificada con el nombre “Conocimientos que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera de los preescolares”.

Técnicas de procesamiento y análisis de los datos

Una vez terminado el trabajo de campo los datos obtenidos fueron tabulados mediante el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS) para Windows, versión 15.0 para el análisis de los mismos a través de la estadística descriptiva.

Para medir las variables, se asignó un puntaje a las respuestas de las madres, tanto para los conocimientos, como para las prácticas. La categorización de la variable nivel de conocimiento, se estableció que las respuestas proporcionadas por las madres, con respecto al ítem verdadero, al calcular el porcentaje respectivo, aquel porcentaje que estuviese entre 70 a 100% tendrá un nivel de conocimiento alto, el ubicado entre 30 y 69% tendrá un nivel de conocimiento medio y porcentajes menores a 30% tendrán un nivel de conocimiento bajo.

Del mismo modo; para la medición de la variable acerca de las prácticas, se constituyó que las respuestas de las madres, con respecto al ítem verdadero,

se obtuvo mediante un promedio con puntaje intermedio: mayor a 22 prácticas adecuadas y menor a 22 prácticas inadecuadas.

bdigital.ula.ve

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados y Análisis

En el estudio realizado en preescolares de educación inicial del J.I “Fermín Ruiz y el Preescolar Independencia” en la ciudad de Mérida relacionado con los conocimientos de las madres sobre el contenido de la lonchera de los preescolares se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1. Opinión de las madres acerca de la función de la lonchera escolar.

Función de la Lonchera	Madres	
	N°	%
Mantener una dieta balanceada	26	60,46
Satisfacer las necesidades del niño	13	30,23
Reemplazar el desayuno	2	4,65
Reemplazar el almuerzo	-	-
Favorecer la memoria	2	4,65
Total	43	100

Fuente: Encuesta “Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas”. Preescolares de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

El nivel de conocimientos de las madres en relación a los temas nutricionales es elemental y básico para el buen desarrollo del niño y niña que depende de ella. En la investigación, para la tabla N° 1, se demuestra que, el 60,46% de las madres encuestadas, tienen un nivel de conocimiento medio en cuanto a la función que cumple la lonchera al contener alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva; por otra parte, el 30,23% respondió para satisfacer las necesidades del niño ya que también sirve para reponer las energías pérdidas durante las actividades

realizadas en el preescolar. Y para los porcentajes más bajos se encuentran 4,65% para reemplazar el desayuno y favorecer la memoria respectivamente.

Tabla 2. Opinión de las madres acerca de los alimentos que debe contener la lonchera escolar.

Alimentos	Madres	
	N°	%
Galletas saladas y papas fritas	-	-
Gaseosa, galleta dulce y frutas	-	-
Sándwich, fruta y fresco natural	42	97,67
Jugo de frutas, galleta dulce y golosinas	-	-
Sopa y refresco	1	2,31
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I Fermin Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

Como parte de la investigación es importante determinar ciertos conocimientos de las madres con respecto a la alimentación de los niños, ya que éstas juegan un rol muy importante, al ser las encargadas de preparar el menú del hogar. Los resultados de una mala alimentación del preescolar puede llevar a consecuencias mayores limitando el desarrollo orgánico, especialmente lo intelectual que a causa de ello, el rendimiento escolar es bajo. Para ello, se estudió, que tipo de alimentos debería contener la lonchera, en la tabla se representa las respuestas de las madres, quienes en una proporción muy alta del 97,67% responden sándwich, fruta y fresco natural y solo un 2,31% menciona sopa y refresco. Demostrándose que existe un nivel de conocimiento alto con respecto a una buena alimentación durante la infancia y la edad preescolar, ya que es esencial para asegurar una nutrición compatible con un estado de salud duradero y con un crecimiento y desarrollo adecuado.

Tabla 3. Opinión de las madres acerca de la combinación de alimentos para que la lonchera escolar sea nutritiva.

Ejemplo de lonchera nutritiva	Madres	
	N°	%
Fresco natural de naranja, galleta dulce y pan	1	2,32
Gaseosa, galleta dulce y manzana	1	2,32
Gaseosa, naranja y pan	1	2,32
Pan con jamón y queso, frutas y fresco natural	40	93,02
Galleta dulce y manzana	-	-
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

La lonchera es el medio de transporte del refrigerio de los niños, el que debe tener las mismas características nutricionales de presentación y apariencia, como si fueran consumidas en el hogar. Son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. En la tabla N° 3, se muestra la distribución porcentual de ejemplo de lonchera nutritiva, donde se observa que el 93,02% representado por 40 madres tienen un nivel de conocimiento alto, tomando como modelo un pan con jamón y queso, fruta y fresco natural, que son alimentos básicos (proteínas, grasas y carbohidratos) que el niño debe consumir a diario y la forma de alimentación del preescolar, principalmente. Además, existe un mínimo porcentaje significativo de 2,32% de madres que ejemplaron una lonchera con fresco natural de naranja, galletas dulces y pan; gaseosa, galleta dulce; manzana y gaseosa; naranja y pan respectivamente, lo cual indica que poseen un conocimiento errado, en cuanto a que consiste la

lonchera nutritiva, y que la mala calidad de la alimentación puede conllevar a un problema nutricional.

Tabla 4. Opinión de las madres acerca de la función de los Carbohidratos en los preescolares.

Función de los carbohidratos	Madres	
	N°	%
Formar y reparar células del cuerpo	1	2,32
Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos	10	23,25
Controlar los ingresos y perdidas de líquidos	2	4,65
Transportar oxígeno y nutrientes a las células	4	9,30
Brindar energía a las células del organismo	26	60,46
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

En la tabla N° 4, respecto a la función que cumplen los carbohidratos, se observa lo siguiente: De un total de 43 (100%) madres encuestadas, 26 (60,46%) manifestaron brindar energía a las células del organismo, 10 (23,25%) respondieron favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos, 4 (9,30%) mencionan transportar oxígeno y nutrientes a las células, 2 (4,65%) consideran para controlar los ingresos y perdidas de líquidos y solo 1 (2,32%) opina que formar y reparar células del cuerpo, demostrándose que existe variedad de criterios al respecto.

Por lo expuesto se puede deducir que, existe un nivel de conocimiento medio (60,46%) por parte de las madres, en cuanto a la función que cumplen los carbohidratos, la cual es brindar energía a las células del organismo. Teniendo en cuenta esto, es importante que incorporen en la lonchera del preescolar hidratos de carbono a través de los alimentos mayormente como: verduras, frutas, cereales, legumbres y en menor proporción alimentos ricos

en azúcares simples como dulces, mermeladas, harinas blancas. Aparte; cabe destacar, un porcentaje significativo (39,52%) de madres que desconoce la función de los mismos, por falta de educación y/o aprendizaje.

Tabla 5. Opinión de las madres acerca de la función de las Proteínas en los preescolares.

Función de las proteínas	Madres	
	N°	%
Brindar energía a las células del organismo	16	37,20
Transportar oxígeno y nutrientes a las células	4	9,30
Regular el equilibrio de líquidos	3	6,97
Formar y reparar células del cuerpo	6	13,95
Favorecer la digestión y absorción de otros nutrientes	14	32,55
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I. Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

El nivel de conocimiento de las madres en relación con la función de las proteínas influye en la idea relacionada con la nutrición, esto se puede demostrar con los resultados de esta investigación obtenidos en la tabla N° 5, en la que se observa un nivel de conocimiento bajo por parte de las madres, representado solo por un 13,95% tiene noción sobre la función de las proteínas, la cual es, formar y reparar células del cuerpo. Ya que éstas son de gran importancia para el crecimiento y desarrollo del niño. Encontrándose en alimentos de origen animal (pollo, carne, pescado, huevo) y alimentos de origen vegetal (granos, frutas, verduras y hortalizas). Por otra parte, concurre un alto grupo (37) de madres que desconoce la función de las mismas representado por un 86,04%. El desconocimiento de ello, genera una dieta insuficiente en el niño preescolar, lo cual conlleva a cuadros de alteración nutricional ya sea por exceso o por déficit.

Tabla 6. Opinión de las madres acerca de la función de Vitaminas y Minerales en los preescolares.

Función de las vitaminas y los minerales	Madres	
	Nº	%
Transportar oxígeno y nutrientes a las células	14	32,55
Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos	5	11,62
Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo	-	-
Brindar energía a las células del organismo	19	44,18
Formar y reparar células del cuerpo	5	11,62
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

En la tabla N° 6, en relación a la función de vitaminas y minerales se puede observar que: 19 de las madres encuestadas respondió brindar energía a las células del organismo, representado por un 44,18%; 14 manifestaron transportar oxígeno y nutrientes a las células, enmarcado por un 32,55% y 5 describieron favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos y formar y reparar células del cuerpo, simbolizado por un 11,62% cada una respectivamente.

En la muestra encuestada, se puede evidenciar que las madres tienen un nivel de conocimiento medio (32,55%) en cuanto a la función que brindan las vitaminas y minerales, ya que son sustancias esenciales para el funcionamiento del cuerpo, que no pueden ser fabricadas por el organismo y son necesarias en pequeñas cantidades para compensar las deficiencias dietéticas o para mejorar la salud. También, cabe resaltar, que el resto representado por un 67,44% desconoce la función que cumplen las mismas y que la deficiencia de alguno de estos micronutrientes en la alimentación puede conducir a una enfermedad.

Tabla 7. Opinión de las madres acerca de los Alimentos que dan más energía a los preescolares.

Alimentos que dan más energía	Madres	
	N°	%
Frutas	15	34,88
Verduras y hortalizas	10	23,25
Cereales	1	2,32
Huevo, leche, carne, pollo	16	37,20
Aceite y azucares	1	2,32
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I. Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

El grado de conocimientos de las madres en relación a los temas nutricionales es elemental y básico para el buen desarrollo del niño que reciba el requerimiento de energía necesaria para sus actividades diarias, el cual va a depender de ella. En la investigación, uno de los resultados que más llama la atención es saber que el 37,30% de las madres encuestadas mencionan que es el huevo, leche carne y pollo (proteínas) lo que brindan más energía al niño, seguido de un grupo de 34,88% manifiesta que son las frutas, un 23,25% respondió que las verduras y hortalizas; y apenas solo un 2,32% los cereales, aceite y azúcar.

Esto quiere decir, que el nivel de conocimiento por parte de las madres encuestadas es bajo (2,32%) en cuanto a los alimentos que dan más energía a los preescolares, necesaria para mantener su equilibrio y que son importantes en la dieta humana como lo son los cereales, debido a sus altas cualidades nutricionales ya que son ricos en hidratos de carbono (calorías muy notables), proteínas, sales minerales y vitaminas, nutrientes indispensables para el ser humano; además de fibra. En cuanto al resto del

porcentaje, comprendido en un 95,34%, desconoce los alimentos que brindan energía niño al no acertar en las respuestas proporcionadas.

Tabla 8. Opinión de las madres acerca de los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva.

Alimentos	Madres	
	N°	%
Plátano y naranja	5	11,62
Jugo de piña y zumo de manzana	4	9,30
Huevo, leche, carne y pollo	24	55,81
Yogurt y mandarina	6	13,95
Manzana y empanada	4	9,30
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

El cuerpo humano es una perfecta combinación de sistemas y órganos en continuo cambio y en continua adaptación a las diferentes necesidades de cada etapa de la vida. Y la alimentación juega uno de los papeles más importantes para ayudar al organismo a crecer y adaptarse a cada edad. Una adecuada selección de los alimentos en especial, en los primeros años de vida es clave para asegurar el crecimiento y la salud, no solo en la infancia, sino también en la etapa adulta y en la vejez.

Es por ello, que en la tabla N° 8, en cuanto a los conocimientos que tienen las madres sobre los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva, de un 43 (100%), 24 (55,81%) posee un nivel de conocimiento medio mencionando que los huevos, la leche, la carne y el pollo (proteínas) son fundamentales los cuales ayudan a el niño al crecimiento y desarrollo. De igual manera, 6 (13,95%)

opina yogurt y mandarina, 5 (11,62%) plátano y naranja, 4 (9,30%) jugo de piña, zumo de manzana y empanada; los cuales tienen un conocimiento errado y variedad de criterios equitativamente.

Tabla 9. Opinión de las madres acerca de la bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar.

Bebidas	Madres	
	N°	%
Gaseosas	-	-
Toddy	2	4,65
Fresco natural	41	95,34
Café	-	-
Té	-	-
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

En la tabla N° 9, que corresponde a las opiniones de las madres acerca de la bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar, indica los siguientes porcentajes, el 95,34% de las madres encuestadas indica incorporar en la lonchera del niño bebida de fresco natural, teniendo así un nivel de conocimiento alto respecto a ello. Cabe resaltar que las frutas constituyen uno de los alimentos más importantes dentro de la alimentación, debido a que proporcionan muchas vitaminas y minerales para mantener una buena salud, por lo tanto deben estar presentes en todas las comidas. Por otra parte, existe un 4,65% de madres que respondieron que la bebida que toda lonchera debería contener era toddy (bebida chocolatada) que son alimentos con alto contenido de azúcar. Estos productos son más propensos a desarrollar una alimentación de mala calidad ya que podría asociarse con riesgos de sobrepeso u obesidad infantil.

Tabla 10. Prácticas de las madres sobre el contenido de la lonchera de los preescolares.

Prácticas	Madres	
	N°	%
Adecuadas	30	69,76
Inadecuadas	13	30,23
Total	43	100

Fuente: Encuesta "Conocimiento que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas". Preescolares de educación inicial J.I Fermín Ruiz y Preescolar Independencia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de los Andes Mérida – Venezuela 2014.

Actualmente, uno de los dilemas de las madres es cómo preparar la lonchera a los niños todos los días; muchas veces la falta de tiempo, ganas de cocinar y falta de creatividad hace que los niños se aburran de comer lo mismo, corriendo el riesgo de que regresen a casa con la lonchera intacta. Es por ello, que vale la pena esforzarse al planificar con antelación el menú y quizá incluirlos a ellos en la preparación, para poder hacerla de forma divertida y en conjunto. Así se logrará una lonchera atractiva de la que ellos se sentirán orgullosos por haber participado en la preparación de la misma, creándoles al mismo tiempo el hábito de alimentarse sanamente.

En el presente estudio realizado, para la tabla N° 10 relacionado con las prácticas de las madres sobre el contenido de la lonchera, se puede demostrar que: 30 madres, representado por un porcentaje altamente significativo de 69,76% mantiene prácticas adecuadas en la preparación de la lonchera, referente a: la combinación de alimentos que deben incluirse en la misma, la función que cumple los macronutrientes como los carbohidratos y micronutrientes como vitaminas y minerales; mientras que 13 representantes, constituido por un 30,23% presentan practicas inadecuadas, debido a que desconoce la función que cumplen las proteínas y en cuanto a los alimentos que dan más anergia al niño, esto se debe a que probablemente las madres no recibe una buena orientación acerca de la

alimentación de su hijo o también a las creencias y costumbres en las familias que traen como consecuencias malos hábitos alimentarios.

Discusión.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), la desnutrición es consecuencia de una dieta inadecuada, debido a deficiencias en el consumo de proteínas, calorías, vitaminas y minerales; lo cual predispone a infecciones, es por ello que la falta de peso sigue siendo un problema en los países en desarrollo, en que la pobreza constituye una importante causa que contribuye a la inseguridad alimentaria en los hogares, a una deficiente atención infantil, desnutrición materna y ambientes insalubres .

Por su parte, la doctora (Luisana Áreas, 2015), Gerente de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela, señala que, los niños en plena etapa de desarrollo requieren de una adecuada alimentación para garantizar el aporte balanceado y equilibrado de nutrientes que les permita crecer sanamente y transformarse en adultos saludables. Esto incluye la preparación de la lonchera de los niños, con la que se debe tener especial cuidado en la elección de los alimentos que son incluidos, para ofrecerles una dieta nutritiva y adecuada de manera cotidiana incluso fuera del hogar.

En este sentido, el Gobierno Bolivariano, a través de la Misión Alimentación, impulsa los buenos hábitos desde la edad temprana en su Campaña del Buen Comer para Vivir Bien, a través de la orientación nutricional para que los padres, madres y representantes aprendan a preparar loncheras sanas, sabrosas, seguras y soberanas (INN, 2012).

Es por ello, que el contenido de alimentos de la lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además es una fuente de energía adicional para que el menor

preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma. Debido a esto, se presentan errores frecuentes a la hora de preparar los alimentos, como por ejemplo, enviar golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido de grasa, los cuales generan malos hábitos alimentarios en los niños. Para garantizar que el niño consuma todos los alimentos, los padres deben participar en la preparación y la selección de los mismos, escogiendo alimentos que deben ser de fácil digestión, variedad y preparación (Alvarado, 2013).

Por lo tanto, los padres de familia tienen que dedicarle tiempo a la preparación de la lonchera, ya que en caso contrario puede afectar el crecimiento y desarrollo del niño, toda vez que la infancia es el periodo de desarrollo cerebral más intenso de toda la vida, por lo que es fundamental proporcionar una estimulación y nutrición adecuada para el desarrollo durante los tres primeros años de vida, ya que es en estos años cuando el cerebro de un niño es más sensible a las influencias del entorno exterior (Alvarado, 2013).

En estudios similares a la presente investigación; para Durand (2010), concluyo que, el nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. Entre los aspectos que desconocen se encuentran: los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran; así mismo la frecuencia de consumo semanal de alimentos como las carnes, leche es deficiente, lo cual indica una alimentación no balanceada en calidad y cantidad para las necesidades calórico proteicas que se requieren para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar. También, Canales (2010), acerca del nivel de conocimientos antes de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas", en su mayoría es

bajo seguido de un mínimo porcentaje medio, relacionado a que desconocen aspectos fundamentales en la preparación de una lonchera nutritiva.

De los resultados obtenidos en el presente trabajo se puede evidenciar que: el nivel de conocimiento sobre el contenido de la lonchera de los preescolares por parte de las madres es de medio a alto, representado por un 73,83%, con presencia significativa de un 8,13% de madres con nivel de conocimientos bajo, que desconocen aspectos como: la función de las proteínas y los alimentos que brindan más energía al niño; lo cual el desconocimiento de ello trae como consecuencia una dieta deficiente, generando así cuadros de malnutrición bien sea por déficit y por exceso . En comparación a estudios anteriores como el de Durand 2010, se observa semejanza en cuanto a los resultados obtenidos donde las madres poseen un nivel de conocimiento de medio a alto; en contraste a esto el trabajo de Canales 2010, demuestra que las madres tienen un nivel de conocimiento de bajo a medio.

Además, se hace de importancia resaltar las prácticas que poseen las madres en torno a la alimentación de los niños, reflejándose en un alto porcentaje con un 69,76%, las cuales mantienen habilidades adecuadas en cuanto a la preparación de la lonchera se refiere.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Las conclusiones derivadas del presente estudio son:

- Respecto a los conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras saludables, las mismas presentan un nivel de conocimiento alto en relación a: los tipos de alimentos que debe contener la lonchera, ejemplo de lonchera nutritiva y que bebida debe estar presente en toda lonchera escolar. Con relación al nivel de conocimientos medio se indica: la función que cumple la lonchera, función que cumplen los carbohidratos, vitaminas y minerales. Y para el nivel de conocimiento bajo se determina que desconocen sobre la función de las proteínas y los alimentos que brindan energía al niño. Considerándose que existe un nivel de conocimiento de medio a alto respectivamente.
- En cuanto a las prácticas que poseen las madres, las mismas presentan unas habilidades adecuadas en lo que se refiere a la preparación de la lonchera del preescolar.
- La clave está en poder brindar alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten. Hay que tener en cuenta que lo que se les manda en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida, por ello es importante crearle hábitos saludables de alimentación. La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos.

Recomendaciones

- Es muy importante que las madres estén atentas al desarrollo de su hijo, a que ayuden a que sus niños sean cada vez más conscientes de sus propios hábitos alimentarios y que reciban una nutrición adecuada. Cuando los niños practican una buena alimentación a lo largo de su infancia, es mucho más probable que adopten el hábito de por vida.
- Se hace conveniente la implementación de un plan de intervención educativa en los temas relacionados con la alimentación de los niños en edad preescolar, ya que es uno de los pilares más próximos para generar un cambio en los comportamientos habituales de consumo de alimento desorientado y que se refleja en el estado nutricional de los niños, es decir, desde una práctica adecuada de alimentación se garantiza un próspero crecimiento y desarrollo motor de los preescolares.
- Difundir por parte de los docentes y padres de familia a nivel de las instituciones educativas, modelos de Lonchera Escolar ya elaborado por las instituciones garantes como el Instituto Nacional de Nutrición (INN) para así mejorar la calidad de la alimentación de los niños.
- Es beneficioso que el personal docente de las instituciones educativas supervise, como parte del programa escuelas saludables, la lonchera del niño en horas de la comida, para así erradicar la costumbre del consumo de alimentos con exceso de calorías y escasos de nutrientes.
- Se propone que en futuras investigaciones, se plantee la posibilidad de diagnosticar otras variables asociadas a lonchera de los preescolares como: estudios comparativos sobre el estado nutricional de los niños y si influye la posición socioeconómica de las madres, a fin de poder dar una mejor respuesta a las problemáticas encontradas.

REFERENCIAS

- Alvarado, J. (2013). *Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115 24 Semillitas del Saber: César Vallejo, 2012.* Trabajo de Investigación Para optar el Título de Especialista en Enfermería en Salud Pública, Escuela de Post-grado, Facultad de Medicina Humana, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima- Perú. Extraído el 18 de junio de 2015, en: http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2840/1/Alvarado_La_Torre_Janeth_Mercedes_2013.pdf
- Anthony, L. (2012, Octubre). *Prepare una nutritiva lonchera escolar.* Trabajo presentado en el taller y Conferencia de equilibrio nutricional realizado en la Universidad Católica Andrés Bello de Caracas, Venezuela. Disponible en: <http://www.foros.com.ve>
- Áreas, L. (2015). *VENEZUELA: Unicasa patrocina La lonchera de mi hijo.* Disponible en: <http://www.entornointeligente.com/articulo/5691109/VENEZUELAUnicasa-patrocina-La-lonchera-de-mi-hijo>
- Ávila, H. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación.* Disponible en: <https://postgradoeducacionudobolivar.files.wordpress.com/2008/04/avila-baray-luis-introduccion-a-la-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Canales, O. (2010). *Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimiento de madres de preescolares en la Institución Educativa san José, El Agustino.* Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería, Facultad de Medicina Humana, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Extraído el 26 de septiembre 2012, en: http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2010/canales_ho/pdf/canalesho
- p

- Domínguez, P., Olivares, S., y Santos, J., (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *ALAN* 3(58): 200-212.
- Durand, D. (2010). *Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería, Facultad de Medicina Humana, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Extraído el 23 de Enero 2013, en: http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2010/durand_pd/pdf/durand_pd.pdf
- García, M. (2011). Estado nutricional antropométrico, preferencias alimentarias y contenido de macro y micronutrientes en “loncheras” de niños preescolares. *Rev. MedULA*, 20, 117-123.
- García, M., y Dini, E. (2009). Alimentación del preescolar. *CANIA* (pp. 296-302). Caracas - Venezuela: CANIA
- INN (2012). Una lonchera saludable garantiza nutrición y rendimiento en la edad escolar. Disponible en: <http://www.inn.gob.ve/modules.php?name=News&file=article&sid=211>
- INN (2015). Pon a bailar tu lonchera con el Trompo de los Alimentos. Disponible en: <http://www.inn.gob.ve/innw/?p=10908>
- Lagua, R. & Claudio, V. (2008). Diccionario de Nutrición y Dietoterapia en nutrición edad escolar (5ta. ec., Vol. 11). México: Mc graw Hill
- Maguiña, M (2008). Alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o refrigerios escolares. *Rev. Nutripediátr*, 2(3), 107-115.
- Nicklas, T. & Johnson, R. (2009). Alimentación del preescolar. *CANIA* (pp.295). Caracas - Venezuela: CANIA
- OMS (2013). Guía para combatir la obesidad y desnutrición infantil. Disponible en:

http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=26634#.VYXuYPI_Oko

- Pérez, A. (2009). *Guía Metodológica para Anteproyectos de Investigación*. Fedupel. Caracas, Venezuela.
- Pipes, T. & O'Donnell A. (2009). Alimentación del preescolar. *CANIA* (pp.295). *Caracas - Venezuela: CANIA*
- Ramírez, E. (2010). *Conocimiento sobre nutrición del preescolar y factores biosocio económicos maternos*. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, Lima. Extraído el 26 de Octubre de 2012, en: http://www.cepal.org/publicaciones/xml/8/27818/serie_manuales_52.pdf
- Requena, L. (2006). *Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N° 524 nuestra señora de la esperanza*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería, Escuela de enfermería de la UNMSM. Lima. Extraído el 19 de Septiembre 2012, en: http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2006/requena_rl/pdf/requena_rlpdf
- Reyes, D. (2010). Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar. *Rev. Bol ClinHospInfant*, 27(1), 35-40
- Tamayo, M. (2006). *El proceso de la investigación científica* (4ta ed.). México: LIMUSA
- Zevallos, L. (2010). Importancia de la lonchera. Disponible en: <http://www.colilunch.com/importancia-de-la-lonchera-escolar/>

Anexos

bdigital.ula.ve

ANEXO A

Sesión Educativa

Formulación

Sub-fases:

- a) **Establecimiento de objetivos.**

Tema: Lonchera Escolar

Características de la audiencia: Madres y/o representantes que asisten a los preescolares J. I Fermín Ruiz Valero y Preescolar Independencia.

Objetivo General: Al finalizar la sesión educativa las madres comprenderán como preparar una lonchera nutritiva y saludable.

Objetivos específicos	contenido	Estrategia de facilitación	Materiales (recursos)	Evaluación
Definir que es una lonchera	Definición de lonchera	Lluvia de ideas	Pizarrón y marcadores	Preguntas orales
Describir los alimentos que debe contener la lonchera	Descripción de alimentos que debe contener la lonchera	Cuchicheo en pareja	Recurso humano	Debate
Ejemplificar tipos de loncheras nutritivas	Ejemplos de loncheras nutritivas	Demostración de tipos de loncheras saludables	Materiales de oficina	Preguntas orales

- b) **Elaboración de los mensajes:** Folletos, cartelera

- c) **Selección de plan de multimedios:** Folletos.

Implementación

Sub-fases:

- a) **Producción de materiales de apoyo:** Folletos.
- b) **Entrenamiento de agentes de desarrollo:** Los estudiantes encargados de la ejecución en educación de nutrición, se encargaron de capacitarse en la misma con información acerca del tema.
- c) **Ejecución:** Intervención educativa en los preescolares J. I Fermín Ruiz Valero y Preescolar Independencia

Evaluación:

- Se alcanzó con éxito los objetivos planteados sobre el tema de lonchera escolar.
- Hubo gran participación por parte de las madres y la Licenciada en educación preescolar ante la sesión educativa.
- Se obtuvo el logro que las madres alcanzaran al finalizar el proceso educativo las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.



ANEXO B

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Encuesta “Conocimiento que tienen las Madres sobre el contenido de la lonchera de los Preescolares en Instituciones Educativas”

Encuesta N°: ___ Fecha: ___/___/___ Lugar: _____

Nombre del Consultado: _____ Edad: ___ Género: M ()/F ().

Instrucciones: Usted encontrará una serie de preguntas, marque con una X la opción de su preferencia.

Parámetros: A – B – C – D – E

Conocimientos

1. La función de la lonchera escolar es:

- a) Mantener una dieta balanceada
- b) Satisfacer las necesidades del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) Reemplazar el almuerzo del niño
- e) Favorecer la memoria del niño

2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:

- a) Una galleta salada y papas fritas
- b) Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y fresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Sopa y refresco

3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) Fresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) Gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) Gaseosa, naranja y pan
- d) Pan con pollo, frutas y fresco natural
- e) Galleta dulce y manzana

4. Los carbohidratos tienen la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- e) Brindar energía a las células del organismo

5. Las proteínas tienen la función de:

- a) Brindar energía a las células del organismo
- b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- c) Regular el equilibrio de líquidos
- d) Formar y reparar células del cuerpo
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

6. Las vitaminas y los minerales tienen la función de:

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- d) Brindar energía a las células del organismo
- e) Formar y reparar células del cuerpo

7. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) Manzana y mandarina
- b) Limonada y naranjada
- c) Pan y compota casera
- d) Huevo sancochado y pollo desmechado
- e) Zumo de manzana y galleta soda

8. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) Plátano y naranja
- b) Jugo de piña y zumo de manzana
- c) Huevo sancochado y pollo desmechado
- d) Yogurt y mandarina
- e) Manzana y empanada

9. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) Mantequilla
- b) Naranja
- c) Huevo sancochado
- d) Mandarina
- e) Zanahoria

10. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) Queso
- b) Pan
- c) Naranja
- d) Mandarina
- e) Guayaba

11. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

- a) Gaseosa
- b) Toddy
- c) Fresco natural
- d) Café
- e) Te

bdigital.ula.ve

Practicas

12.- ¿Usted incluye con frecuencia alimentos enlatados como: jamón endiablado, atún, sardina, entre otros en la preparación de la lonchera? **Si () No ()**

13.- ¿Usted incluye en la preparación de la lonchera: pizza, perro caliente o hamburguesa? **Si () No ()**

14.- ¿Usted incluye alimentos fritos en lonchera del niño? **Si () No ()**

15.- ¿Usted añade en las preparaciones de los alimentos mayonesa, mantequilla o margarina y mermelada? **Si () No ()**

16.- ¿Usted incluyo en la lonchera del día de ayer frutas o vegetales? **Si () No ()**

ANEXO C

Cálculo para la medición de la variable Prácticas

**Aplicación de la fórmula para la obtención de intervalos de evaluación
hallando promedio poblacional:**

$$X_p = \frac{\Sigma(X_1 + X_2 + X_3 + X_4 + X_5)}{5}$$

$$X_p = \text{PROMEDIO}$$

Hallando intervalo de evaluación:

$$X_p = \frac{(16 + 29 + 12 + 35 + 17)}{5}$$

$$X_p = 21,8 \rightarrow 22$$

Puntaje:

Adecuado = ≥ 22

Inadecuado = < 22