



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

Intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno-2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

PRESENTADO POR

Jara Linares, Gwineth Daniela
Torres Vera, Sandra Katherine

**TESIS DESARROLLADA PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ASESOR

Mg. Reginaldo Huamani, Rafael

<https://orcid.org/0000-0002-83264276>

Puno, Perú, 2025

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 06 de noviembre del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que, **Bach. Jara Linares, Gwineth Daniela** y **Bach. Torres Vera, Sandra Katherine**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de ENFERMERIA, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

“Intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno-2025”

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Firmado digitalmente por:
REGINALDO HUAMANI Rafael
FAU 20188014862 soft
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 06/11/2025 16:18:15-0500

Mg. Rafael Reginaldo Huamani
DNI N° 40817543
Código ORCID N° 0000-0002-8326-4276

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACION

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Jara Linares Gwineth Daniela, identificado(a) con DNI N°73520376 y Torres Vera Sandra Katherine, identificado(a) con DNI N° 70093730 en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Intervención Educativa de Enfermería en el Nivel de Conocimiento de Lonchera Saludable en las Madres de Preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno-2025", declaramos bajo juramento que: La investigación realizada es de mi autoría

- a. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- b. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- c. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- d. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

10%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Puno, 07 de noviembre del 2025



Jara Linares Gwineth Daniela

DNI:



Torres Vera Sandra Katherine

DNI: 70093730

CERTIFICACION A LA VUELTA →

CERTIFICO: QUE LAS 02 FIRMAS QUE ANTECEDEN, CORRESPONDEN A GWINETH DAMIELA JARA CUNARES Y SANDRA KATHERINE TORRES UERA IDENTIFICADOS CON DNI N° 73520376 Y N° 70093730 - RESPECTIVAMENTE QUIEN(ES) HA(N) SUSCRITO EL DOCUMENTO EN MI PRESENCIA EL NOTARIO NO ASUME RESPONSABILIDAD SOBRE EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO, CONFORME A LA LEY DE NOTARIADO. DOY FE. - 07 NOV 2025 PUNO

ASUNCIÓN B.G. PONZE CUBA
ABOGADA NOTARIA DE PUNO

ASUNCIÓN B.G. PONZE CUBA
ABOGADA NOTARIA DE PUNO



Asunción B.G. Ponze Cuba
ABOGADA - NOTARIA DE PUNO
Jr. Lima 768
e-mail: notariaponzecuba@gmail.com



0120157547



NOTARIA
PONZE CUBA ASUNCION BEATRIZ GRACIA
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA



INFORMACIÓN PERSONAL

DNI 73520376
Primer Apellido JARA
Segundo Apellido LINARES
Nombres GWINETH DANIELA

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.



JARA LINARES, GWINETH DANIELA
DNI 73520376

INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 40046159 - Moises Huamani Vasquez
Fecha de Transacción: 07-11-2025 10:54:59
Entidad: 10060845099 - PONZE CUBA ASUNCION BEATRIZ GRACIA

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verificacion.do>
Número de Consulta: 0120157547





0120157581



NOTARÍA
PONZE CUBA ASUNCION BEATRIZ GRACIA
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA



INFORMACIÓN PERSONAL

DNI 70093730
Primer Apellido TORRES
Segundo Apellido VERA
Nombres SANDRA KATHERINE

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar, capturada corresponde al DNI consultado.



TORRES VERA, SANDRA KATHERINE
DNI 70093730

INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 40046159 - Moises Huamani Vasquez
Fecha de Transacción: 07-11-2025 10:55:38
Entidad: 10060845099 - PONZE CUBA ASUNCION BEATRIZ GRACIA

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>
Número de Consulta: 0120157581



DEDICATORIA

A mi familia, por ser mi mayor ejemplo de esfuerzo, dedicación y fortaleza. Por enseñarme que los sueños se alcanzan con trabajo, paciencia y fe.

Este logro es tan mío como suyo. Por estar en cada etapa, alentándome, escuchándome y confiando en mí, incluso cuando yo dudaba.

Gracias por ser mi refugio, mi base y mi impulso.

Con todo mi corazón, les dedico esta tesis.

GWINETH J.L.

A Dios y a la virgen de Candelaria por permitirme lograr culminar la presente investigación con salud y bien.

A mi padre Mauro T. T. F. por darme la oportunidad de poder concluir mi carrera profesional dándome su apoyo incondicional en todo en momento.

A mi madre Margarita V. D. por sus cuidados, amor y paciencia durante esta etapa.

A mi familia por darme el aliento para no flaquear en el proceso.

Muy especialmente al Doctor David O. T. por su apoyo, guía y asesoría durante el todo el proceso de la presente investigación.

SANDRA K.T.V.

AGRADECIMIENTO

A Dios y a la virgen de candelaria, por guiarnos con su luz, por darnos salud, entendimiento y la capacidad de continuar este proceso incluso en los momentos más desafiantes.

A la Universidad Autónoma de Ica por brindarnos las herramientas necesarias para nuestra formación académica y profesional.

A la institución Educativa Inicial N°192 donde se ejecutó el proyecto, así como a la directora de la Institución Eliana C. nuestro más sincero agradecimiento ya que hicieron posible la realización de esta tesis.

A nuestro asesor de tesis Rafael Reginaldo Huamani, por su orientación, tiempo, exigencia académica y por impulsarnos a alcanzar un trabajo de calidad. Su experiencia fue clave para el desarrollo de esta investigación.

A nuestras familias por su amor incondicional, su apoyo emocional, económico, y por motivarnos a seguir adelante en cada etapa de este proceso.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar cómo la intervención educativa de enfermería influye en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025. De enfoque cuantitativo, tipo aplicativo, de diseño preexperimental, de tipo pre test y post test en un solo grupo, con una muestra de 65 madres, se aplicó un cuestionario estructurado pre y post intervención educativa de enfermería dirigida a las madres de preescolares. Resultados: En el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable se observa que los niveles de conocimientos mejoraron. Antes de la intervención (Pre test): Nivel bajo: 3 madres (4.4%), nivel medio: 21 madres (30.9%) y nivel alto: 44 madres (64.7%) Después de la intervención (Pos test): Nivel bajo: 0 madres (0%), nivel medio: 15 madres (22.1%) y nivel alto: 53 madres (77.9%). Después de la intervención, nadie quedó en el nivel bajo, y el número de madres con nivel alto aumentó de 44 (64.7%) a 53 (77.9%). El grupo de nivel medio disminuyó ligeramente. Conclusiones: La intervención educativa fue efectiva en la mejora del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables (p valor =0.089), en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Palabras claves: Actividades Educativas, Programas de Capacitación, Talleres, Nutrición Saludable. (Fuente: Decs)

ABSTRACT

The present research work aims to analyze how the educational nursing intervention influences the level of knowledge about healthy lunchboxes in mothers of preschoolers of the Initial Educational Institution 192, Puno- 2025. With a quantitative approach, applicative type, pre-experimental design, pre-test and post-test type in a single group, with a sample of 65 mothers, a structured questionnaire was applied pre and post educational nursing intervention aimed at mothers of preschoolers. Results: In the level of knowledge about the healthy lunchbox, it is observed that the levels of knowledge improved. Before the intervention (Pre-test): Low level: 3 mothers (4.4%), medium level: 21 mothers (30.9%) and high level: 44 mothers (64.7%) After the intervention (Post test): Low level: 0 mothers (0%), medium level: 15 mothers (22.1%) and high level: 53 mothers (77.9%). After the intervention, no one remained in the low level, and the number of mothers with a high level increased from 44 (64.7%) to 53 (77.9%). The average level group decreased slightly. Conclusions: The educational intervention was effective in improving knowledge about healthy lunchboxes ($p = 0.089$).

Keywords: Educational Activities, Training Programs, Workshops, Healthy Nutrition. (Source: Decs)

ÍNDICE GENERAL

Caratula.....	i
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
ÍNDICE GENERAL.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
2.1. Descripción del Problema	12
2.2. Preguntas de Investigación General.....	14
2.3. Preguntas de Investigación Especificas.....	14
2.4. Objetivo general.....	15
2.5. Objetivos específicos.....	15
2.6. Justificación e importancia.....	16
2.7. Alcances y limitaciones.....	18
3.1. Antecedentes.....	20
3.2. Bases teóricas	25
3.3. Marco conceptual	35
V. METODOLOGÍA.....	38
4.1. Tipo y Nivel de la investigación.....	38
4.2. Diseño de la Investigación.....	38
4.3. Hipótesis general y específicas	39
4.5. Matriz de operacionalización de variables	41
4.6. Población – Muestra	46
4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	47
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	48
V. RESULTADOS.....	50
5.1. Presentación de Resultados.....	50
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	57
6.1. Análisis inferencial	57
Prueba de normalidad de datos	57
VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	64
7.1. Comparación de los resultados	64

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	75
ANEXOS.....	85
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	85
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos.....	90
Anexo 4: Base de datos	107
Anexo 5: Evidencia fotográfica	125
Anexo 6: Documento de autorización de ejecución de la tesis.....	129
Anexo 7: Consentimiento informado	131
Anexo 8: Informe de Turnitin al 10%	132

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	50
Tabla 2. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del concepto básico sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	51
Tabla 3. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento de los grupos alimentarios en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	52
Tabla 4. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento de los alimentos no recomendables en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	53
Tabla 5. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento sobre la preparación y presentación de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	54
Tabla 6. Prueba de normalidad.	57
Tabla 7. Estadísticas de muestras emparejadas.	58
Tabla 8. Prueba de muestras emparejadas.	58
Tabla 9, Estadísticas de muestras emparejadas 1.	59
Tabla 10. Prueba de muestras emparejadas 1.	59
Tabla 11. Estadísticas de muestras emparejadas 2.	60
Tabla 12. Prueba de muestras emparejadas 2.	60
Tabla 13. Estadísticas de muestras emparejadas 3.	61
Tabla 14. Prueba de muestras emparejadas 3.	61
Tabla 15. Estadísticas de muestras emparejadas 4.	62
Tabla 16. Prueba de muestras emparejadas 4.	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	50
Figura 2. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del concepto básico sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	51
Figura 3. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento de los grupos alimentarios en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	52
Figura 4. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y pos test del conocimiento de los alimentos no recomendables en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	53
Figura 5. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y pos test del conocimiento sobre la preparación y presentación de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.	54

I. INTRODUCCIÓN

Durante la primera infancia una alimentación deficiente, es sin lugar a duda un factor de riesgo que compromete el crecimiento físico y el neuro desarrollo del niño¹. En este sentido, la lonchera escolar representa un componente clave en la alimentación diaria, ya que complementa la dieta del hogar, su proporción energética debe de ser entre el 12 al 15% del aporte calórico diario, que se estima entre 200 a 250 kilocalorías ². Sin embargo, muchas veces las loncheras carecen del equilibrio nutricional necesario debido a factores como la accesibilidad de ciertos alimentos, falta de información de los cuidadores, brechas socioculturales, preferencias de los infantes entre otros ³.

En el entorno familiar, las madres cumplen un rol determinante como responsables directas de la preparación de las loncheras. Por ello, su nivel de conocimiento en cuanto a la elección, combinación y conservación de los alimentos es crucial para garantizar una alimentación saludable y segura para sus hijos⁴.

Por lo que la presente tesis tuvo como propósito evaluar la efectividad Intervención Educativa de Enfermería en el nivel de conocimiento de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192 de Puno.

Esta se divide en los siguientes capítulos:

Capítulo I: En este capítulo se inició con la introducción de la presente investigación. Capítulo II: planteamiento del problema; en este capítulo se inicia con la descripción del problema seguidamente se encuentra la pregunta de investigación general, las preguntas de investigación específicas, el objetivo general y específicos para concluir con la justificación e importancia. Capítulo III: Marco teórico; este capítulo evidencia los antecedentes de la investigación tal como las bases teóricas y el marco conceptual. Capítulo IV: Metodología; en este capítulo se plasma el tipo y nivel de investigación también el diseño de investigación, así como la hipótesis general y específicas, la Identificación de las variables, la Matriz de operacionalización de variables, la población – muestra, las técnicas e

instrumentos de recolección de información finalizando con las técnicas de análisis y procesamiento de datos. Capítulo V: Resultados; este capítulo presentara los resultados e interpretación de estos. Capítulo VI: Análisis de los resultados; en este capítulo se enfoca al análisis inferencial de los resultados obtenidos. Capítulo VII: Discusión de los resultados; se realiza la discusión de los resultados, comparación de los resultados; como último se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos que implican la matriz de consistencia, el instrumento de recolección, la ficha de validación por juicio de expertos, base de datos, evidencia fotográfica, documento de autorización de ejecución de la tesis, consentimiento informado y por último el informe de Turnitin.

Las autoras

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

El periodo preescolar desempeña un papel crucial en la formación de hábitos alimentarios saludables que permanecerán a lo largo de la vida. La Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) y el United Nations Children's Fund (UNICEF) destacan que inculcar prácticas alimentarias saludables por parte de los padres, genera beneficios sostenibles en las habilidades, preferencias y comportamientos nutricionales de los niños ⁵. Esto respalda que no solo es necesario el conocimiento sino también, las buenas prácticas alimentarias.

A Nivel mundial, la prevalencia de conocimientos adecuados sobre alimentación saludable en madres de niños preescolares es variable, pero en general, estudios indican que una proporción significativa de madres no está completamente informada sobre las recomendaciones nutricionales para sus hijos. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que, en muchos países en desarrollo, la falta de educación alimentaria contribuye a una alta incidencia de desnutrición y obesidad infantil. La falta de información adecuada puede afectar la calidad de las loncheras saludables, incrementando riesgos para la salud infantil⁶.

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) resalta la gran relevancia e impacto que tienen las loncheras o comidas escolares sobre la salud y el aprendizaje de los niños, promoviendo el consumo de alimentos naturales y minimizar los ultras procesados.⁷ Bajo esta premisa diversos organismos internacionales, emitieron diferentes materiales educativos como guías de nutrición o directrices y normas ^{8,9} con el fin común de salvaguardar la alimentación del niño.

A nivel de América Latina, hay estudios que respaldan que la educación alimentaria es una herramienta de la promoción de la salud que demuestra gran eficacia en la población objetivo, así en Argentina, Gonzales V.¹⁰ y colaboradores demostraron que inculcar conocimiento sobre la alimentación saludable en la etapa escolar guarda un impacto positivo sobre la adecuada práctica alimentaria y hábitos saludables de los escolares. Por otro lado un estudio de sobre la alimentación escolar en América Latina entre los años 2005 y 2021 a cargo de Fuentes S. y Estrada B.¹¹, puso en evidencia el estado crítico de la malnutrición infantil a en todos los países de América Latina, demostrando que este campo debe de ser ampliamente investigado para generar intervenciones óptimas y multidisciplinarias, así los autores concluyeron que, es crucial generar programas alimenticios en las escuelas y reforzarlos con la intervención familiar, debido a que demostró su fuerte correlación positiva sobre las correctas prácticas alimenticias.

A nivel nacional, los estudios evidencian una importante brecha en el conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables. En la sierra peruana, se ha reportado que alrededor del 30 % de las madres presenta un nivel bajo de conocimiento, y menos del 20 % alcanza un nivel alto^{12,13}. Por otro lado, investigaciones en la costa peruana muestran resultados variables: mientras en algunos contextos urbanos más del 50 % de las madres demostró un nivel alto de conocimiento, en otras zonas, más del 50 % mostró niveles bajos¹⁴⁻¹⁶. Esta heterogeneidad revela una disparidad significativa en los niveles de conocimiento sobre alimentación escolar en el país. Lo que representa, un desafío en la promoción de hábitos saludables.

Según el último reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2023 la desnutrición crónica afectó al 15 % de los niños menores de cinco años a nivel nacional. El área rural reportó más casos con una prevalencia del 20 % en contraste

con el are urbana que fue del 8%, esto demuestra una brecha significativa entre zonas urbanas y rurales. Así mismo, los departamentos con mayores índices de desnutrición crónica infantil fueron Huancavelica, Loreto y Amazonas ¹⁷.

A nivel regional, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2024 del INEI, la región Puno reportó que entre el 10 % y el 20 % de su población menor de cinco años se encuentra afectada por desnutrición crónica infantil ¹⁸. En contraste los datos del Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN) del 2023 se reportaba que la desnutrición para el mismo grupo etario era del 12% ¹⁹. Lo que demuestra que no hay un cambio favorable en este ámbito. Esto nos lleva a plantearnos, que medidas podemos adoptar para mejorar esta condición en nuestra región.

En este sentido, Se han reportado estudios que demuestran una alta asociación positiva entre la calidad de la lonchera saludable y el rendimiento académico de niños en edad preescolar²⁰, lo que evidencia su importancia en el desarrollo infantil. Además, otro estudio corroboró que una intervención educativa tuvo un efecto favorable en la composición de las loncheras, generando conocimientos aplicados en las madres ²¹.

2.2. Preguntas de Investigación General

¿De qué manera la intervención educativa de enfermería influye en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno-2025?

2.3. Preguntas de Investigación Específicas

P.E.1: ¿Cómo influye la intervención educativa del concepto básico en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?

P.E.2: ¿Como influye la intervención educativa de los grupos alimentarios en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?

P.E.3: ¿Cómo influye la intervención educativa de los alimentos no recomendables en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?

P.E.4: ¿Cómo influye la intervención educativa de la preparación y presentación en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?

2.4. Objetivo general

Analizar cómo la intervención educativa de enfermería influye en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

2.5. Objetivos específicos

O.E.1: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento del concepto básico sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025

O.E.2: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de los grupos alimentarios en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025

O.E.3: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de los alimentos no recomendables en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025

O.E.4: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de la preparación y presentación de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025

2.6. Justificación e importancia

Justificación:

En la actualidad, muchos niños en edad preescolar consumen alimentos poco nutritivos durante su permanencia en la escuela, lo que aporta al incremento de problemas como la desnutrición, sobrepeso, obesidad y bajo rendimiento escolar. Esto se debe, en gran parte, al limitado conocimiento que tienen las madres sobre la composición y el valor nutricional de una lonchera saludable. El objetivo de esta investigación fue fortalecer los conocimientos de las madres sobre alimentación escolar saludable a través de una intervención educativa estructurada. Esto permitió que puedan elaborar loncheras equilibradas, higiénicas y seguras, adecuadas para el crecimiento y desarrollo de sus hijos.

Justificación Teórica:

Esta investigación se fundamenta en los principios de la promoción de la salud y la educación sanitaria, pilares esenciales en el ámbito de la enfermería comunitaria. Asimismo, se apoya en las teorías del aprendizaje significativo y en los modelos de cambio de comportamiento para modificar hábitos alimentarios y promover estilos de vida saludables. El presente estudio aporta valor teórico al evidenciar cómo una intervención educativa puede influir en la adquisición y aplicación de conocimientos sobre loncheras

saludables en madres de niños preescolares. Esta carencia, tanto teórica como práctica, justifica la necesidad de implementar estrategias educativas dirigidas a elevar el nivel de conocimiento materno, con el fin de lograr un impacto positivo en la alimentación infantil.

Justificación Práctica:

El presente estudio demuestra la efectividad de una intervención de enfermería para mejorar los conocimientos y practicas alimenticias, los resultados podrán ser aplicados en otras instituciones educativas de nivel inicial, programas de alimentación escolar, sistemas de capacitaciones entre otros, beneficiando así a las madres, niños, personal de enfermería y otros profesionales de la promoción de la salud. Se espera que este aporte mejore la calidad nutricional de las loncheras preescolares.

Justificación Metodológica:

Metodológicamente, esta investigación propone una intervención educativa concreta y replicable, basada en talleres educativos, dirigidos a madres de preescolares, que puede ser replicada por profesionales de enfermería en diversas instituciones educativas. Esto aporta una estrategia práctica y aplicable a contextos similares, (antes y después de la intervención).

Justificación social:

En el plano social, el estudio beneficia directamente a madres de familia de la Institución Educativa Inicial 192 de Puno, empoderándolas con conocimientos útiles para mejorar la salud de sus hijos. Indirectamente, los beneficiarios son los niños y el personal docente, al generarse un entorno escolar más saludable.

Importancia académica, institucional y social

Este estudio representara un aporte al campo de la enfermería comunitaria y a la educación para la salud, ya que genera evidencia

sobre el impacto de intervenciones educativas en los conocimientos maternos sobre loncheras saludables.

Para la Institución Educativa Inicial 192, la tesis tiene valor al fortalecer la relación entre salud y educación. Asimismo, permite implementar políticas internas sobre alimentación saludable, reforzando el compromiso institucional con el bienestar de sus estudiantes.

La investigación busca transformar el entorno familiar, promoviendo una cultura de alimentación saludable desde edades tempranas. Esto impacta positivamente en la salud pública a mediano y largo plazo, ya que hábitos alimenticios adecuados aprendidos en la infancia tienden a mantenerse durante la vida adulta.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance geográfico: el estudio se realizó en la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno, de la ciudad de Puno, Provincia de Puno y distrito de Puno.

Alcance social: fue conformado por madres de niños preescolares de 3 a 5 años matriculados en la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno.

Alcance Temporal: se realizó entre los meses de junio y noviembre del año 2025.

Alcance social: La muestra de la investigación se conformó por 68 madres de preescolares de 3 – 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno

Alcance metodológico: El estudio se encuentra enmarcado bajo un diseño descriptivo observacional cuantitativo de tipo preexperimental aplicativo.

El estudio permitirá evaluar el efecto de una intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares.

Contribuirá a generar evidencia científica que respalde la importancia de la educación en salud nutricional en el primer nivel de atención y en instituciones educativas.

Podrá servir como base para futuras investigaciones similares en otras instituciones educativas de Puno u otras regiones.

Los resultados facilitarán recomendaciones prácticas para docentes y personal de salud sobre la promoción de loncheras saludables en la etapa preescolar.

Limitaciones

El estudio se circunscribe a una sola institución educativa (IEI N° 192, Puno), por lo que los resultados no se pueden generalizar a toda la población de madres de preescolares de la región o de otras instituciones educativas.

El tiempo destinado a la intervención y la evaluación fue limitado, lo que impidió medir efectos a largo plazo en la preparación real de loncheras saludables.

Factores externos como costumbre alimentaria familiar, disponibilidad económica y acceso a alimentos no fueron controlados en el estudio.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales.

Anyati, C et al. (2025) “Nutritional knowledge, attitude, and practices among caregivers and nutritional status of children 6–24 months: evidence from Amuria and Soroti districts of Uganda” tuvo como objetivo evaluar los factores asociados con el conocimiento, actitud y practicas nutricionales de las madres y/o cuidadores, y su efecto en el estado nutricional de niños hasta los 2 años. Se basaron en una metodología de diseño transversal, se recolectaron los datos mediante un cuestionario y se tomó medidas antropométricas del niño. Se obtuvo que alrededor del 50% de los cuidadores tenían un conocimiento medio, estando informado más en algunos aspectos y menos en otros, y en general hubo malas prácticas alimenticias. Se concluyo que el conocimiento alimenticio es un factor predictivo de mal nutrición infantil ²².

Algül, G. (2024) “Effects of School-Based Interventions Implemented by Nurses for Children Aged 3-6 Years: A Systematic Review of Experimental Evidence”, el objetivo fue examinar la evidencia disponible sobre la efectividad de las intervenciones escolares administradas por enfermeras a niños de 3 a 6 años. La metodología consistió en una revisión sistemática de estudios publicados entre 2015 y 2024, mediante búsqueda en bases de datos como PubMed, Medline, Cochrane Library, ProQuest, Science Direct y Web of Science. Se seleccionaron quince estudios, los cuales mostraron que las intervenciones dirigidas exclusivamente a niños tuvieron una duración de 2 a 16 sesiones, mientras que aquellas que incluyeron también a padres oscilaron entre 8 y 30 sesiones. Los resultados indicaron que las intervenciones lideradas por enfermeras contribuyeron positivamente al desarrollo físico, social y emocional

de los niños. Se concluye que el rol de la enfermera escolar es fundamental para fomentar estilos de vida saludables ²³.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas (2023), "El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023". Este informe tuvo como objetivo analizar el estado global de la nutrición infantil y formular recomendaciones para su mejora. Se desarrolló una revisión de datos internacionales actualizados. Los hallazgos revelaron que la malnutrición infantil persiste por falta de educación familiar en alimentación. Se concluyó que fortalecer la educación nutricional desde la escuela y el hogar, con participación de profesionales de salud como enfermería, es una estrategia eficaz para enfrentar este problema ²⁴.

Yoyok Becti, P. et al. (2023) "The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review", cuyo objetivo fue analizar cómo la educación nutricional y el conocimiento de las madres influyen en el estado nutricional infantil. La metodología se basó en una revisión sistemática utilizando cuatro bases de datos: Embase, ProQuest, PubMed y Google Scholar. Los estudios incluidos evaluaron el impacto de las intervenciones educativas sobre los conocimientos, actitudes y habilidades de las madres, y su efecto en el estado nutricional de sus niños. Los resultados indicaron un aumento significativo en el conocimiento materno, así como un efecto positivo en el peso medio al nacer de los niños, con un incremento de aproximadamente 0,26 kg en comparación con el grupo de control. Se concluye que la educación nutricional dirigida a madres tiene un impacto significativo tanto en sus conocimientos como en la mejora del estado nutricional de los niños ²⁵.

Antecedente Nacionales.

Gómez Espinoza, L. & Saldaña, K. (2025), "Efecto de la educación alimentaria en madres de preescolares sobre la calidad de las loncheras". Su objetivo fue medir el efecto de la educación alimentaria en la calidad de las loncheras. Utilizando diseño descriptivo no experimental longitudinal en 101 madres, se aplicaron pre y post test, fichas de cotejo y cuestionarios. Se encontró que el 90.1 % de las madres mejoró su conocimiento y las loncheras presentaron un aumento del 68.3 % en calidad nutricional. Se concluye que la educación alimentaria es altamente efectiva para mejorar la calidad de la lonchera ²⁶.

Bastidas, V. et al. "Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima Perú" (2024). El objetivo fue identificar la relación entre el estado nutricional de escolares de 6-12 años y el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de sus madres. Para ello, se realizó un estudio cuantitativo, transversal, con 133 escolares y sus madres; se aplicaron cuestionarios a las madres y se midieron los indicadores antropométricos de los niños, usando análisis de chi cuadrado, los resultados mostraron el nivel de conocimiento materno se distribuyó en 47.4 % alto, 50.4 % medio y 2.3 % bajo; el 73.6 % de los niños presentó IMC normal y el 91 % talla normal; se demostró una relación estadísticamente significativa entre el IMC/edad y el conocimiento sobre lonchera. Los autores concluyen que un mayor conocimiento materno sobre lonchera saludable se asocia significativamente con un estado nutricional adecuado en los escolares, y subraya la necesidad de desarrollar intervenciones educativas que refuercen dichos conocimientos en las familias ²⁷.

Gutiérrez, E. et al. (2024), " Efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 ". Su objetivo fue evaluar el impacto

de una intervención educativa de enfermería en prácticas alimentarias. La metodología fue un enfoque cuantitativo, aplicado y pre experimental, para una muestra n=42, conformada por madres de preescolares. Los resultados mostraron que antes de la intervención un 50% de las madres tuvieron practicas alimentarias regulares, y un 40% adecuadas, después de aplicarse el programa educativo las practicas alimentarias adecuadas se estimaron en un 97% de las madres. Con lo que se concluye que el programa educativo de enfermería es efectivo 30.

Espinoza Villanueva, A. et al. (2023), "Efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento y conducta adquirida de la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años". Buscó evaluar cómo una intervención educativa de enfermería influye en el conocimiento y comportamiento de cuidadores. Se aplicó un diseño preexperimental y cuantitativo a 38 cuidadores. Se observó un aumento significativo en el conocimiento y la conducta sobre loncheras saludables. Se concluyó que la capacitación de enfermería es efectiva para mejorar prácticas en el hogar ²⁸.

Carquín Vargas, R.D. (2022), "Intervención educativa, conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares". Tuvo como objetivo determinar el efecto de una intervención educativa sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares de una institución educativa en Lima. Se empleó un diseño cuasi experimental con pretest y postest en 65 madres. Los resultados mostraron mejoras significativas en el conocimiento, selección de grupos alimentarios, nutrición piramidal y prácticas higiénicas. Se concluye que la intervención fue efectiva en promover mejores conocimientos y prácticas alimentarias.

Flores, M. et al. (2022), " Programa educativo: loncheras saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una institución educativa". El objetivo fue determinar el efecto de un programa educativo en hábitos nutricionales de niños de nivel inicial. Se aplicó un diseño cuantitativo preexperimental en una muestra de 170 madres. Los resultados mostraron que el 98.3 % de los niños mejoraron sus hábitos nutricionales tras la intervención. Concluyeron que el programa educativo es eficaz para mejorar hábitos saludables en el hogar ²⁹.

Antecedente Locales:

Cama, D. (2023) "Intervención educativa sobre loncheras saludables a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas - Puno 2023" planteo como objetivo general determinar la relación entre la intervención educativa en loncheras saludables sobre las madres de nos de 3 años y su relación con el estado nutricional, basándose en una metodología de enfoque cuantitativo, preexperimental y correlacional, con una muestra censal de n=19, recopilando los datos mediante un cuestionario para medir el nivel de conocimiento y el índice de masa corporal (IMC) para evaluar el estado nutricional del niño. Los resultados revelaron que antes de la intervención el 47% y 10% de las madres mostraron un buen y muy buen nivel de conocimientos respectivamente, mientras que después de la intervención estos porcentajes fueron de 89% y 10% respectivamente, además, el IMC tuvo un leve incremento de los casos de normalidad en 5% posterior a la intervención. Se concluyo la intervención en loncheras saludables tuvo un efecto positivo en las madres, lo que repercutió favorablemente en estado nutricional de los niños ²¹.

Quispe Y. (2021) "Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la institución educativa inicial (Real American School) del distrito de Juliaca, provincia de

San Román, región Puno-2021." El objetivo fue establecer la relación entre la preparación de loncheras nutritivas y el rendimiento escolar de niños y niñas de 4 años. Metodología: estudio no experimental, transversal y descriptivo-correlacional, con población y muestra censal de 20 pares padres-hijos; se aplicaron encuesta a padres y lista de cotejo a niños. En los resultados se encontró una asociación alta y significativa entre nivel de preparación de la lonchera y rendimiento escolar. Conclusiones: existe una relación significativa y positiva entre la calidad de la lonchera nutritiva y el rendimiento escolar en niños de 4 años de la. IEl Real American School de Juliaca ²⁰.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Intervención educativa de enfermería.

Definición: es un proceso sistemático que comprende el diagnóstico de las necesidades de la población objetivo, el diseño y aplicación de un programa enfocado en las necesidades objetivas y evaluación de los resultados; que tiene como propósito planificar e impulsar acciones que guíen a las personas a cambiar sus hábitos o conductas con el fin de mejorar la calidad de vida, en diferentes esferas de la vida, como en lo sociocultural, laboral, familiar, etc. ³⁰ Estas prácticas deben de estar basadas en evidencias que la respalde, utilizando la literatura más relevante al respecto, por esta razón se estableció como parte integral de las prácticas de los profesionales de la salud debido a sus responsabilidades. ³¹

Desde otro punto de vista la educación comprende otros procesos desde los cuales se incita a la adquisición de nuevos conocimientos valores y habilidades, esta se basa en el principio de enseñar y aprender. ³⁰

Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel

A diferencia de otros conceptos que se enfocan en la memorización o el aprendizaje mecánico, David Ausubel plantea que el proceso de

aprendizaje depende del conjunto de ideas, conceptos y saberes previos del individuo y su relación con la información novedosa que se le presenta ³²; está caracterizado por ser activo, constructivo y perene, debido a que, los nuevos saberes se integran con lo que el individuo ya conoce, de modo que no es una integración arbitraria, así, la nueva información se conjuga con símbolos, imágenes, conceptos e ideaciones que caracterizan a la persona, y que en ese caso es particular para cada individuo. Entonces decimos que el aprendizaje significativo es en realidad la conexión entre un nuevo concepto y el conocimiento preexistente, de tal forma que dicho vínculo forma un anclaje que los enlaza ³³, esto puede ser aplicado para generar modelos pedagógicos que renueven modelos tradicionales, ampliando así sus repercusiones en las esferas sociales, políticas, cultural, salubres, pedagógicos, entre otros. ³⁴

El aprendizaje significativo se basa en cinco principios fundamentales, los cuales son:

- Principio del potencial de aprendizaje: este implica la capacidad inherente de todo individuo de integrar un nuevo conocimiento, y su relación con lo que ya conoce respecto al tema, de modo que, la integración del nuevo aprendizaje será más efectiva con mejores y más claros conocimientos previos.
- Principio de la organización subordinada: releva la importancia de presentar los conocimientos de manera estructurada, iniciando con los aspectos más generales hasta los más particulares.
- Principio de la diferenciación progresiva: esta implica que el aprendizaje significativo se alcanza al integrar adecuadamente los nuevos conocimientos, enriqueciendo lo que ya se conocía.
- Principio de la reconciliación integradora: la integración entre lo que se conocía y lo nuevo que se logra aprender, es fundamental para la retención a largo plazo de la información novedosa.
- Principio del aprendizaje significativo no arbitrario: explica que la persona puede relacionar adecuadamente y a voluntad la nueva

información con lo ya conocido, sin embargo, para lograr este nivel de integración es necesario que el material educativo sea claro preciso y relevante.³⁵

Saberes previos

Implica que tanta comprensión sobre un asunto en específico posee un individuo, estos conocimientos son adquiridos a través de tiempo mediante experiencias, conceptos inculcados e ideas recopiladas a lo largo de su vida tanto formal e informalmente³⁶, sin embargo es importante describir que es el conocimiento, según la Real Academia de la Lengua española³⁷ es el entendimiento, inteligencia o razón natural

Los saberes previos guardan su importancia en la construcción de un nuevo conocimiento, debido a que como ya vimos en los principios de David Ausubel, estos sientan las bases para aprender e integrar el nuevo conocimiento³⁶. También se le atribuye valor a la gestión del conocimiento en el ámbito organizacional, académico y social; así, el conocimiento se convierte en un recurso valioso debido a lo competitivo del mundo globalizado, eso es evidente en organizaciones, instituciones y otros que generan y transmiten conocimiento³⁸.

Desarrollo del tema

Es el eje teórico y práctico del tema que se busca explicar, respaldar e implementar en el grupo objetivo, este proceso requiere organizar la información de forma escalonada, desde lo simple a lo complejo, validando los conocimientos, teorías y evidencias, en específico este área corresponde al campo de la investigación pedagógica y educativa³⁹. Para la pedagogía los sistemas de enseñanza que ejerce el maestro a sus dicentes se dividen en: sistemas individuales, donde se enseña de manera particular a cada alumno de forma directa; el sistema simultáneo, donde el maestro agrupa a los individuos para guiarlos sobre el tema a desarrollar, el sistema

mutuo, donde la enseñanza es multidireccional y los sistemas mixtos que combina lo más resaltante de los anteriores. Sin embargo, de todos estos el que es más eficiente en su aplicación práctica es el sistema simultáneo ⁴⁰.

Pero es necesario aclarar que el desarrollo de un tema debe de implementar una metodología teórico-práctica. Se evidencia que la educación avanzada se compone de la cohesión entre lo teórico y la práctica pasando de lo descrito en la literatura a la praxis en la vida real, este concepto integra un alto valor social al conocimiento impartido ⁴¹. Desde una perspectiva más enfocada a la salud, la experiencia directa es la fuente más importante para el aprendizaje, no solo para sí mismos, sino para demás, para su población objetivo, pero esta debe de estar asociada a fundamentos teóricos como lecturas, talleres u otros que permitan desarrollar un tema y llevarlo a la realidad ⁴². Desde este punto de vista la promoción de la salud dirigida hacia el público en general es fundamental para la gesta de hábitos saludables, que mejoren la calidad de vida de la población como se describe en las teorías de Dorothea Orem y Nola Pender.

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

La teoría del déficit de autocuidado de Orem plantea el concepto de poner en una balanza mental dos cualidades del autocuidado, la capacidad y la demanda, resultando entonces en un déficit del autocuidado; para cubrir este déficit Orem establece que debe el rol de enfermería en la salud comunitaria debe de contener tres aspectos importantes: un sistema compensador, donde la enfermera es el suplemento del individuo; un sistema parcialmente compensador, donde el profesional de enfermería proporciona autocuidados y un sistema de apoyo-educación, donde el rol de enfermería es educar al individuo para que adquiera la capacidad del autocuidado, en este último punto deseamos enfatizar que desde la perspectiva de Orem, las personas requieren intervención profesional mediante enfoques metodológicos y teóricos cuando no

pueden satisfacer por sí mismas sus necesidades básicas ⁴³. En el presente estudio, se considera que las madres de preescolares presentan un déficit parcial de autocuidado en relación con el conocimiento necesario para ofrecer una lonchera saludable. Es debido a esto que desarrollar y aplicar la intervención de loncheras saludables se respalda en lo dicho por Orem.

Evaluación

La evaluación es un proceso sistémico e integral que utiliza diversas herramientas para su aplicación con el fin de recopilar información sobre los objetivos pertinentes a lo que se desea medir. Este es parte del proceso de enseñanza y aprendizaje y dependerá de los métodos usados para la instrucción de saberes nuevos, la evaluación es así, un método de diagnóstico del nivel de los educandos desde el inicio hasta el final del proceso de intervención, para detectar los avances y falencias de los métodos usados para el desarrollo de un tema y poder moldearlos acorde a los resultados ⁴⁴.

La evaluación pretest y post test implica además de la evaluación que se tenga un proceso intermedio que permita al educando obtener nuevos conocimientos o reforzar los que ya tenía mediante la metodología que sea más eficiente. Zamora, M. ⁴⁵ demuestra la efectividad de este método para poder tener un diagnóstico más preciso sobre el nivel de conocimientos, midiendo el incremento de los mismos o por el contrario las dificultades de aprendizaje según el método de instrucción aplicado.

3.2.2. Nivel de conocimientos sobre lonchera saludable

Concepto básico

El refrigerio escolar o comúnmente denominado lonchera, es la combinación de alimentos que incluye fundamentalmente preparaciones sólidas y líquidas que se consumen a media mañana o media tarde, estos deben de aportar energía y contener productos naturales y gran valor nutricional. Sin embargo, no todas las loncheras son adecuadas o saludables; según el Ministerio de Salud Peruano en conjunto con el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición de Salud ⁴⁶, una lonchera saludable debe de cumplir con las siguientes características:

- Alimentos variados: conteniendo de los siete grupos alimenticios.
- Valor nutricional: aportando los nutrientes necesarios.
- Natural: evitando los productos procesados.
- Inocuo: su consumo no debe de representar un riesgo para la salud.
- Adecuado: acorde con la realidad de cada costumbre, gustos y recursos económicos.
- Consumo en sociedad: promoviendo la relación con otros individuos y las relaciones interpersonales.

Estas características de una lonchera saludable garantizan una cantidad óptima de kilocalorías para los preescolares, esta cantidad de kilocalorías se encuentra entre el 10 – 15% del requerimiento calórico diario ⁴⁷. Además, los requerimientos varían con la edad y el sexo, así los preescolares de 3 años y de 4 a 5 años requieren entre 119 – 179 kcal y 136 – 203 kcal respectivamente ⁴⁶, es importante aclarar que esta comida no reemplaza el primer alimento del día, por la calorías que aporta, por lo que no se debe de tomar como un reemplazo del desayuno.

Los alimentos que deben de estar presentes en una lonchera saludable de acuerdo a su importancia son:

- Cereales, tubérculos y menestras.
- Alimentos de origen animal.
- Frutas.
- Verduras.
- Lácteos y derivados.
- Grasas saludables.
- Azúcares naturales.

Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

El modelo planteado por Nola Pender plantea un metaparadigma de la enfermería, en el cual donde las personas, el entorno, la salud y el profesional de enfermería están en estrecha relación. La persona se percibe como un ser holístico que es capaz de regular su salud y promover su bienestar, manipulando a voluntad su entorno para lograr el estado de bienestar y autorrealización, para ello el personal de enfermería cumple un rol crucial y activo, fungiendo como un agente facilitador del cambio, mediante su intervención educativa, motivación, guía y apoyo⁴⁸. El modelo de Pender se usa actualmente en los enfoques de promoción de la salud, y se ha comprobado que la intervención de enfermería es efectiva para los objetivos planteados⁴⁹.

Grupos alimentarios

Según las guías dietéticas basadas en alimentos de la OMS, los alimentos pueden clasificarse según su origen, grupo de alimento, el nivel de procesamiento y la fuente de nutrientes; otros esquemas de clasificación añaden la perecibilidad y su formulación ⁵⁰. Una clasificación más simple y dirigida al común de la población describe los alimentos en siete grupos: cereales, tubérculos y menestras, que son fuente principal de energía; los alimentos de origen animal, ricos en proteínas de alto valor biológico; las frutas y verduras, que

aportan vitaminas, minerales y fibra; los lácteos y sus derivados, que proveen calcio y otros nutrientes esenciales para la salud ósea; y las grasas saludables, necesarias para funciones metabólicas y hormonales ⁴⁶.

Los nutrientes son componentes básicos de los alimentos, esto se describen como sustancias químicas que tienen diversas cualidades como brindar energía, regular el metabolismo o formar estructuras; los nutrientes se dividen a su vez en seis ⁵¹:

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

Esta clasificación a su vez se desglosa en macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son aquellos que tienen alta demanda y deben consumirse en grandes cantidades, a este grupo pertenecen los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos y el agua ⁵¹.

Hidratos de carbono o carbohidratos

son moléculas compuestas por tres elementos, carbono, hidrógeno y oxígeno en una proporción de 6/12/2; este compone aproximadamente el 60% de una dieta estándar, se caracteriza por brindar la materia prima para la producción de energía celular, siendo tan importantes que las células rojas y nerviosas del sistema nervioso central solo pueden obtener energía a través de este macronutriente ⁵¹, además contribuye al proceso de restauración de estructuras orgánicas, como fuente de reservas energéticas entre otros. Este macronutriente se divide según su estructura en

monosacáridos, polisacáridos y oligosacáridos, los que proporcionan aproximadamente 4 kilocalorías por gramo ⁵².

Lípidos

Su composición química es similar a la de los hidratos de carbono, sin embargo, este se caracteriza por ser insoluble, este macronutriente cumple un papel regulador en el metabolismo corporal, formando parte estructural de vitaminas, hormonas, estructuras celulares entre otros, este macronutriente se divide en: grasas saturadas, grasas insaturadas y grasas trans según su estructura molecular; una de sus características más resaltantes es el gran aporte energético que brinda, siendo de aproximadamente 9 kilocalorías por gramo ^{51,52}.

Proteínas

La unidad fundamental de este macronutriente son los aminoácidos, subunidades que en conjunto poseen la cualidad de formar estructuras, lo cual dota de la cualidad de construir, reparar y fortalecer tejidos; siendo estas sus características más importantes, aunque su aporte calórico es equivalente al de los carbohidratos, su valor biológico radica principalmente en su papel estructural y funcional dentro del organismo ⁵².

Agua

El agua representa aproximadamente el 60% del peso corporal en un adulto promedio y, aunque no aporta energía, es considerada un macronutriente esencial debido a su participación en múltiples funciones vitales del organismo. Es indispensable para los procesos celulares básicos, ya que actúa como medio para las reacciones químicas, facilita el transporte de nutrientes y desechos, y contribuye a la regulación de la temperatura corporal, entre otras funciones fundamentales para mantener el equilibrio fisiológico ⁵¹.

Por otro lado, los micronutrientes, son sustancias inorgánicas que se necesitan en pequeñas cantidades, pero que de igual manera son esenciales para un correcto funcionamiento de las funciones vitales. Este grupo se compone de 16 minerales y 12 vitaminas ⁵¹.

Preparación y presentación

La preparación de la lonchera saludable debe de mantener las conductas higiénicas apropiadas, como el lavado de manos, el cuidado de las uñas e higiene personal del cuidador que la prepara, así como el debido cuidado en la limpieza de los elementos que se usan en la preparación de la lonchera y el envase donde se almacenaran hasta su consumo ⁵³.

La presentación es muy importante, pues llamará la atención del preescolar y facilitara su consumo, otra aspecto que resalta es la división de los alimentos adecuadamente por el envase, evitando que alimentos que contiene harinas se mezclen o humedezcan por otros y se preserven, manteniendo su estructura inicial, además de no contaminarse con elementos externos ⁴⁶.

Alimentos no recomendables

Los denominados alimentos ultra procesados son categorizados mediante la clasificación NOVA que los define según la formulación de sus ingredientes, que además de los grupos alimentarios conocidos, incluyen saborizantes, colorantes, y otros aditivos que pretenden recrear los sabores y características de los alimentos no procesados ⁵⁴. Estos productos son un factor en común en las enfermedades no trasmisibles como la obesidad ^{55,56}, si bien no es la causa directa de obesidad, influye de manera significativa, por lo cual su consumo debe ser restringido o minimizado para una mejor calidad de vida. Eh aquí la importancia de una lonchera saludables

para los preescolares, evitando exponerlos a un riesgo comprobado y minimizando los factores que deterioren la salud a largo plazo.

Preparación y presentación

La preparación de la lonchera saludable debe de mantener las conductas higiénicas apropiadas, como el lavado de manos, el cuidado de las uñas e higiene personal del cuidador que la prepara, así como el debido cuidado en la limpieza de los elementos que se usan en la preparación de la lonchera y el envase donde se almacenaran hasta su consumo ⁵³.

La presentación es muy importante, pues llamará la atención del preescolar y facilitara su consumo, otra aspecto que resalta es la división de los alimentos adecuadamente por el envase, evitando que alimentos que contiene harinas se mezclen o humedezcan por otros y se preserven, manteniendo su estructura inicial, además de no contaminarse con elementos externos ⁴⁶

3.3. Marco conceptual

Alimentación infantil. Proceso mediante el cual se proveen los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y bienestar del niño. En la etapa preescolar, una alimentación adecuada es esencial para evitar deficiencias nutricionales, mejorar el rendimiento cognitivo y prevenir enfermedades ¹¹.

Conocimiento. Capacidad de comprender, recordar y aplicar información sobre un tema específico. En esta investigación, se refiere al grado de entendimiento que tienen las madres sobre qué es una lonchera saludable y cómo prepararla adecuadamente ¹².

Desnutrición. Estado resultante de una dieta insuficiente o desequilibrada, que puede causar retardo del crecimiento, anemia o

baja resistencia a enfermedades. Es uno de los riesgos asociados a una lonchera inadecuada ⁵⁷.

Educación en salud. Proceso estructurado que busca promover conductas saludables mediante la transmisión de conocimientos, habilidades y actitudes. Es una estrategia clave en enfermería para empoderar a las madres sobre prácticas alimentarias ⁴².

Enfermería comunitaria. Disciplina de la enfermería que actúa en el entorno familiar, escolar y social, enfocándose en la promoción de la salud, prevención de enfermedades y educación sanitaria, especialmente en poblaciones vulnerables como niños y madres⁴⁸.

Estilo de vida saludable. Conjunto de hábitos, prácticas y decisiones cotidianas que promueven el bienestar físico y mental. La elección de alimentos nutritivos para la lonchera forma parte de este estilo de vida ⁴⁹.

Intervención educativa. Acción planificada que busca modificar el nivel de conocimiento o conducta de una población mediante estrategias pedagógicas. En este estudio, se aplica a madres de preescolares para mejorar sus decisiones alimentarias ²¹.

Lonchera escolar saludable. Preparación alimentaria que los niños llevan a la escuela y que debe ser nutritiva, segura, variada y culturalmente adecuada. Debe incluir alimentos naturales y excluir productos ultra procesados ⁴⁶.

Madres de familia. Cuidadores principales en el hogar responsables de la alimentación de los hijos. En esta investigación, son el público objetivo de la intervención, por su rol clave en la preparación de loncheras ⁵.

Malnutrición. Término general que incluye tanto la desnutrición como el sobrepeso. Puede originarse por una alimentación excesiva o deficiente en calidad y cantidad, afectando el desarrollo infantil¹¹.

Nutrición escolar. Componente del entorno educativo relacionado con la alimentación de los niños durante su permanencia en la escuela. Una adecuada nutrición mejora la concentración, energía y aprendizaje¹¹.

Preescolar. Niño o niña entre los 3 y 5 años de edad, etapa de alta vulnerabilidad nutricional y de formación de hábitos alimentarios. En esta etapa, las loncheras escolares cumplen una función complementaria esencial⁵.

Promoción de la salud. Proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud. Las intervenciones educativas en alimentación son estrategias de promoción para prevenir enfermedades desde la infancia ⁴³.

V. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de la investigación.

Enfoque cuantitativo

Según Hernández Sampieri, el enfoque cuantitativo es estrictamente secuencial por lo que no se puede eludir pasos, y está caracterizado además porque pretende medir los fenómenos estudiados, representado mediante números, otorgando al investigador un mayor grado de control para finalmente extraer un resultado respecto a la hipótesis ⁵⁸.

Enfoque cuantitativo ya que se recopiló y analizó datos numéricos a partir de la aplicación de un cuestionario antes y después de la intervención educativa de enfermería. Este enfoque permitió establecer la categorización objetiva sobre el nivel de conocimiento de las madres respecto a las loncheras saludables.

Tipo Aplicativo, Porque busca utilizar conocimientos teóricos sobre alimentación saludable e intervención educativa de enfermería para solucionar un problema concreto en una población específica⁵⁸.

4.2. Diseño de la Investigación

Para Hernández Sampieri la investigación pre experimental tienen un grado de control mínimo, con una manipulación de la variable independiente o grupos de control ⁵⁸

El diseño de la presente investigación es preexperimental, de tipo pre test y post test en un solo grupo. Se aplicó un cuestionario estructurado antes y después de una intervención educativa de enfermería dirigida a las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 192 – Puno.

H.E.4: la intervención educativa de la preparación y presentación incrementará de manera significativa el nivel de conocimiento de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

4.4. Identificación de las variables

Variable 1: Intervención educativa de enfermería

Conjunto de actividades planificadas realizadas por profesionales de enfermería, orientadas a mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de salud en una población específica. En este caso, busca fortalecer el conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables³⁰.

Se estructura en tres dimensiones:

- Dimensión 1: Saberes previos.
- Dimensión 2: Desarrollo de tema.
- Dimensión 3: Evaluación de salida.

Variable 2: Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable

Grado de información y comprensión que tiene una persona sobre el concepto, componentes y beneficios de una lonchera saludable, especialmente en la etapa preescolar⁴⁶.

Se estructura en las siguientes dimensiones:

- Dimensión 1: Concepto básico.
- Dimensión 2: Grupos alimentarios.
- Dimensión 3: Alimentos no recomendables.
- Dimensión 4: Preparación y presentación.

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
Intervención educativa	D.1: Saberes Previos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación y bienvenida 2. Objetivo de la intervención 3. Cuestionario (pre test) 	Intervención educativa	Nominal	Eficaz Ineficaz	Cualitativa
	D.2: Desarrollo De Tema	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de técnica explicativa 2. Aplicación de técnica de taller 3. Resolución de dudas 	Intervención educativa			Cualitativa

	D. 3: Evaluación De Salida	1. Aplicación del cuestionario (post test) 2. Despedida	Intervención educativa			Cualitativa
Nivel de conocimiento de lonchera saludable	D.1: Concepto básico	1 Propósito de la lonchera escolar 2 Principales cualidades que debe tener una lonchera para niños en edad escolar 3 Frecuencia con la que los niños consumen su lonchera 4 Ventajas de incluir una lonchera en la rutina escolar	(1,2,3,4)	Ordinal	Nivel alto (16-20 puntos)	Cuantitativa
	D.2: Grupos alimentarios	5 Elementos que deben componer una lonchera nutritiva 6 Rol que cumplen los carbohidratos en la alimentación infantil	(5,6,7,8,9,10,11,12,13)		Nivel medio (11- 15 puntos)	Cuantitativa
					Nivel bajo	

		<p>7 Alimentos que aportan energía al organismo</p> <p>8 Importancia de las proteínas en el crecimiento</p> <p>9 Alimentos que fortalecen y construyen tejidos</p> <p>10 Papel de las vitaminas y minerales en la salud</p> <p>11 Alimentos que regulan funciones corporales</p> <p>12 Beneficios de la fibra en la digestión</p> <p>13 Bebida ideal que debe incluirse en la lonchera</p>			(0-10 puntos)	
--	--	--	--	--	---------------	--

	D.3: Alimentos no recomendables	<p>14 Comidas y productos que se deben evitar en una lonchera escolar</p> <p>15 Alimentos naturales y sin procesar recomendados para la lonchera</p> <p>16 Productos que no son apropiados para incluir en la lonchera</p>	(14,15,16)			Cuantitativa
	D.4: Preparación y presentación	<p>17 Conservación adecuada de frutas dentro de la lonchera escolar</p> <p>18 Forma correcta de presentar las frutas para hacerlas atractivas</p> <p>19 Temperatura adecuada para mantener seguros los alimentos</p>	(17,18,19,20)			Cuantitativa

		20	Medidas de higiene que debe tener la lonchera escolar				
--	--	----	---	--	--	--	--

4.6. Población – Muestra

Población.

Para Mohamed Hadi la población es la que permite lograr el objetivo de la investigación, debido a que es el conjunto de personas o elementos con las características específicas que se desea medir⁵⁹.

Conformado por 68 madres de familia de los preescolares de la Institución Educativa Inicial 192 – Puno, el cual se encuentra Jirón Huayna Cápac 248, Puno, Puno.

Muestra

Según las nociones de Mohamed Hadi la muestra es representativa de la población estudiada, y sus resultados son material de inferencia para extrapolarlos a la población⁵⁹.

Se decide aplicar una muestra censal para la población estudiada constituida por 65 madres de familia con hijos preescolares matriculados en la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno, en el periodo de agosto y septiembre del año 2025.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Madres de preescolares de 3 a 5 años matriculados en la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno.
- Madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno que firmen el consentimiento informado
- Madres que sean directos responsables de la preparación de la lonchera escolar.
- Madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno mayor de 18 años.

Criterios de exclusión

- Madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 192 Puno que no completen la intervención educativa.
- Madres que hayan participado en una actividad educativa sobre programas educativos sobre alimentación saludable en los últimos 6 meses.

4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Técnica

La recolección de datos se realizó a través de la técnica de encuesta estructurada, aplicada en dos momentos: antes y después de la intervención educativa de enfermería. Para Mohamed Hadi ⁵⁹ esta recolección de datos permite al investigador reunir información pertinente al estudio, mediante un cuestionario, obteniendo resultados tanto cuantitativos como cualitativos.

Instrumento

El instrumento fue un cuestionario acorde a las dimensiones de la variable que se desea medir. Según Mohamed Hadi ⁵⁹ el cuestionario es la herramienta que se usa en la técnica de la encuesta y está compuesto de un conjunto de preguntas ordenadas y estandarizadas para obtener información específica y que se aplica a un grupo de personas.

Puntuación de la encuesta: nivel de conocimiento sobre lonchera saludable

Cada pregunta tiene un valor unitario de un (1) punto, con un total de 20 preguntas, correspondientes a las 4 dimensiones.

Dimensión 1: Concepto básico

Dimensión 2: Grupos alimentarios

Dimensión 3: Alimentos no recomendables

Dimensión 4: Preparación y presentación

Puntaje	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto
Cuestionario	0-10 puntos	11- 15 puntos	16-20 puntos

Validez del instrumento

La validez de contenido del instrumento fue determinada mediante la técnica de juicio de expertos, utilizando el coeficiente V de Aiken. Para ello, se convocó a un panel conformado por cinco expertos en las áreas de enfermería, nutrición infantil y metodología de la investigación, quienes evaluaron cada ítem del cuestionario considerando diez criterios:

Posteriormente, se calcula el coeficiente V de Aiken para cada ítem. Se consideró que un ítem presenta adecuada validez de contenido si alcanza un valor igual o superior a 0.70. Los ítems que no alcancen este valor serán revisados y ajustados según las recomendaciones de los expertos. Claridad, objetividad, conveniencia, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, estructura y pertinencia.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Recolección de datos: Se recolecto la data mediante la aplicación de instrumento previo a la intervención y posterior a la misma

Se elaboro la base de datos de los pre y post test de todos los encuestados mediante del uso de la herramienta informática Excel 2024; posterior a ello se filtraron los datos cumpliendo los criterios

de exclusión; se estructuró y analizó los datos mediante el paquete estadístico spss25.

1. Análisis comparativo pretest–posttest: aplicación de pruebas estadísticas descriptivas para contrastar los resultados antes y después de la intervención.
2. Cálculo del tamaño del efecto: Medición de la magnitud del cambio producido por la intervención.
Se generaron tablas/cuadros y/gráficos pertinentes acorde con los objetivos de la investigación
3. Interpretación de los resultados: Análisis crítico de los datos obtenidos en función de los objetivos, hipótesis y resultados esperados de la investigación.
4. Los autores redactamos las conclusiones claras y transparentes acorde a los resultados y objetivos, basándonos en la evidencia más actual que respalde o refute los resultados obtenidos para el informe final o artículo científico.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables	Intervención educativa de enfermería			
	Pre test		Post test	
	f _i	f%	Fi	f%
Nivel bajo	3	4.4	0	0
Nivel medio	21	30.9	15	22.1
Nivel alto	44	64.7	53	77.9
TOTAL	68	100.0	68	100.0

Fuente: cuestionario de lonchera saludable en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Inicial 195 Puno.

Figura 1. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

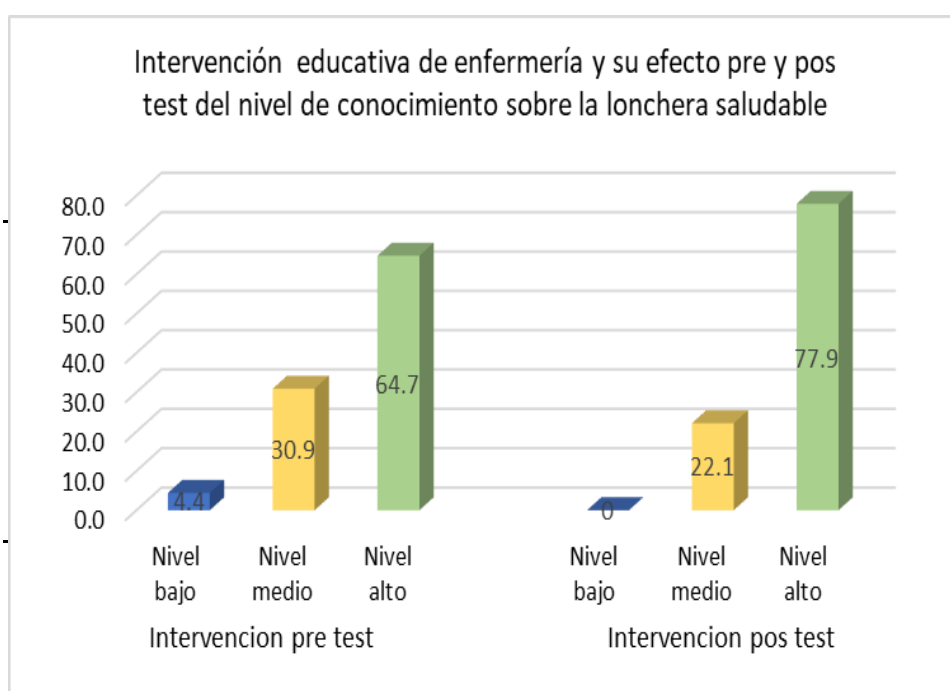


Tabla 2. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del concepto básico sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Nivel de conocimiento Sobre concepto básico	Intervención Pre test		Intervención Post test	
	f _i	f%	f _i	f%
	Nivel bajo	11	16	9
Nivel medio	24	35	23	34
Nivel alto	33	49	36	53
TOTAL	68	100	68	100

Fuente: cuestionario de lonchera saludable en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Inicial 195 Puno.

Figura 2. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del concepto básico sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

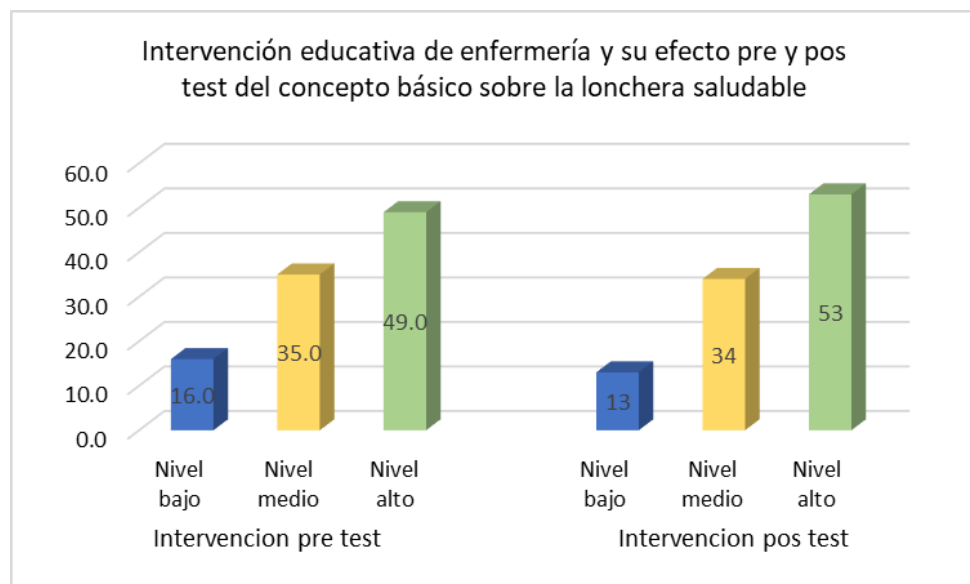


Tabla 3. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento de los grupos alimentarios en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Nivel de conocimiento de grupos alimentarios	Intervención educativa de enfermería			
	Pre test		Post test	
	f _i	f%	Fi	f%
Nivel bajo	1	1.5	0	0
Nivel medio	31	45.6	21	30.9
Nivel alto	36	52.9	47	69.1
TOTAL	68	100.0	68	100.0

Fuente: cuestionario de lonchera saludable en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Inicial 195 Puno.

Figura 3. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento de los grupos alimentarios en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

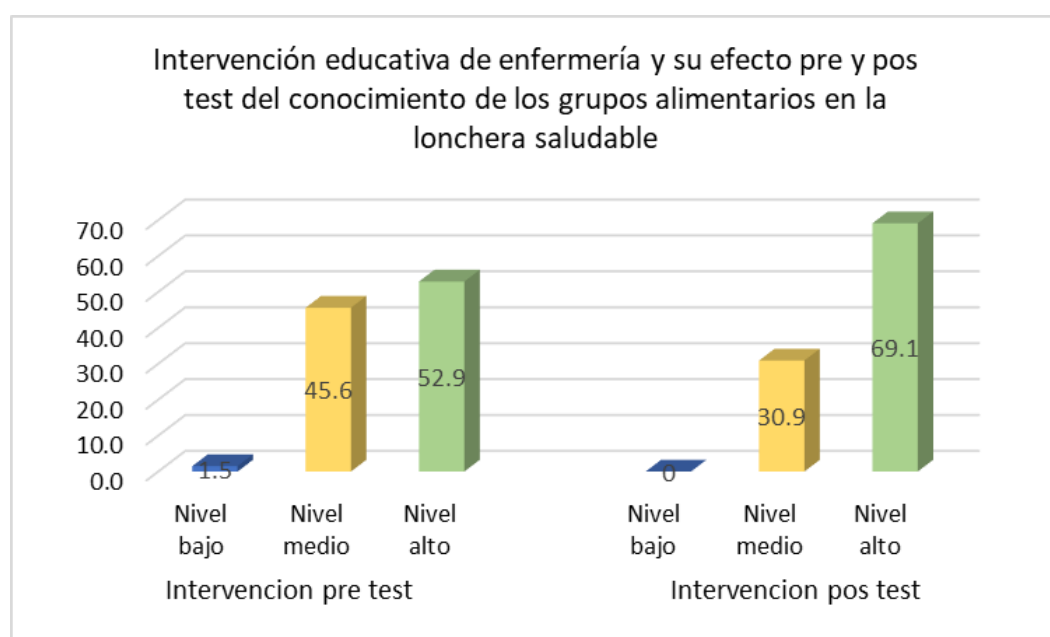


Tabla 4. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento de los alimentos no recomendables en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Nivel de conocimiento de alimentos no recomendables	Intervención educativa de enfermería			
	Pre test		Post test	
	f _i	f%	Fi	f%
Nivel bajo	4	5.9	2	2.9
Nivel medio	6	8.8	4	5.9
Nivel alto	58	85.3	62	91.2
TOTAL	68	100.0	68	100.0

Fuente: cuestionario de lonchera saludable en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Inicial 195 Puno.

Figura 4. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento de los alimentos no recomendables en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

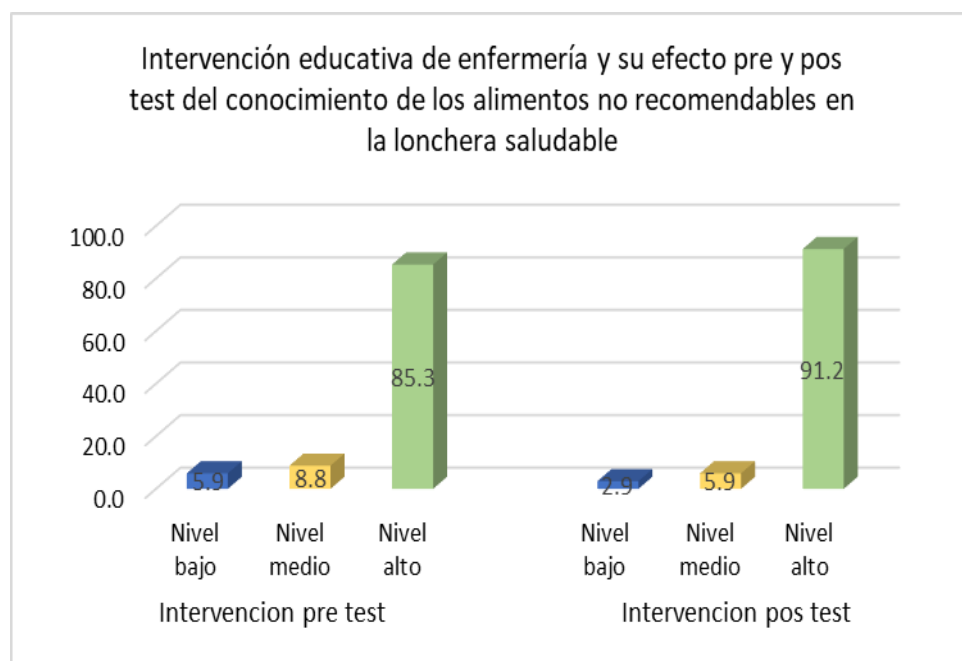
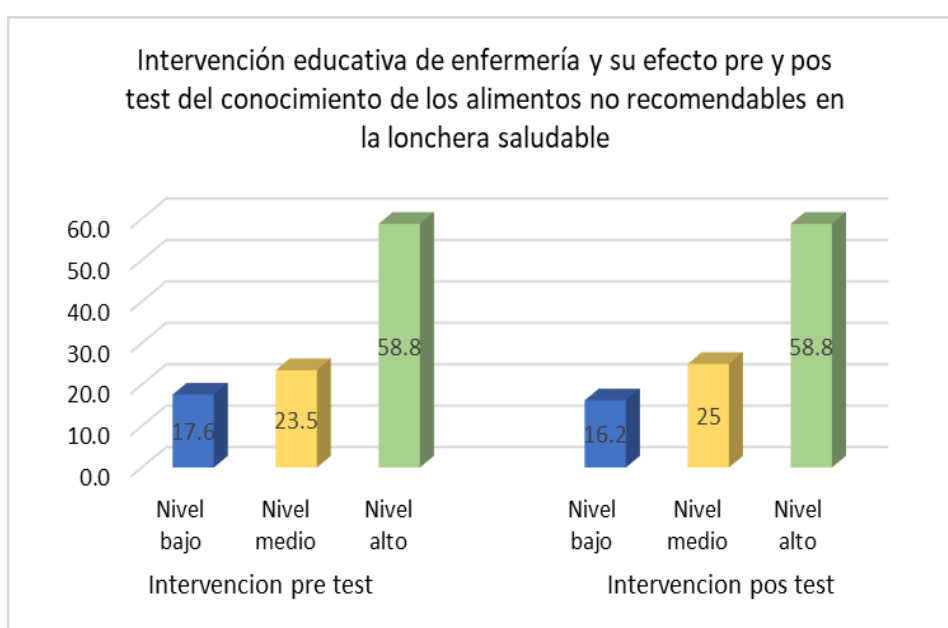


Tabla 5. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y post test del conocimiento sobre la preparación y presentación de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Nivel de conocimiento de la preparación y presentación	Intervención educativa de enfermería			
	Pre test		Post test	
	f _i	f%	Fi	f%
Nivel bajo	12	17.6	11	16.2
Nivel medio	16	23.5	17	25
Nivel alto	40	58.8	40	58.8
TOTAL	68	99.9	68	100.0

Fuente: cuestionario de lonchera saludable en preescolares de 3 a 5 años de la Institución Inicial 195 Puno.

Figura 5. Intervención educativa de enfermería y su efecto pre y pos test del conocimiento sobre la preparación y presentación de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.



Interpretación de los Resultados

Interpretación:

Se observa en la tabla 1 y figura 1, que los niveles de conocimientos mejoraron. Antes de la intervención (Pre test): Nivel bajo: 3 madres (4.4%), nivel medio: 21 madres (30.9%) y nivel alto: 44 madres (64.7%). Después de la intervención (Pos test): Nivel bajo: 0 madres (0%), nivel medio: 15 madres (22.1%) y nivel alto: 53 madres (77.9%). En las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Se observa en la tabla 2 y figura 2, que los niveles de conocimientos mejoraron. Antes de la intervención (Pre test): Nivel bajo: 11 madres (16%), Nivel medio: 24 madres (35%) y nivel alto: 33 madres (49%). Después de la intervención (Post test): Nivel bajo: 9 madres (13%), nivel medio: 23 madres (34%) y nivel alto: 36 madres (53%). En las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Se observa en la tabla 3 y figura 3, que los niveles de conocimientos mejoraron. Antes de la intervención (Pre test): Nivel bajo: 1 madre (1.5%), nivel medio: 31 madres (45.6%) y nivel alto: 36 madres (52.9%). Después de la intervención (Pos test): Nivel bajo: 0 madres (0%), nivel medio: 21 madres (30.9%) y nivel alto: 47 madres (69.1%). En las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Se observa en la tabla 4 y figura 4, que los niveles de conocimientos mejoraron. Antes de la intervención (Pre test): Nivel bajo: 4 madres (5.9%), nivel medio: 6 madres (8.8%) y nivel alto: 58 madres (85.3%). Después de la intervención (Pos test): Nivel bajo: 2 madres (2.9%), nivel medio: 4 madres (5.9%) y nivel alto: 62 madres (91.2%). En las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Se observa en la tabla 5 y figura 5 que los niveles de conocimientos mejoraron. Antes de la intervención (Pre test): Nivel bajo: 12 madres (17.6%), nivel medio: 16 madres (23.5%) y nivel alto: 40 madres (58.8%). Después de la intervención (Pos test): Nivel bajo: 11 madres (16.2%), nivel medio: 17 madres (25.0%) y nivel alto: 40 madres (58.8%). En las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Prueba de normalidad de datos

Tabla 6. Prueba de normalidad.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje_final	0.153	68	0.000	0.910	68	0.000
Puntaje_post_test	0.135	68	0.004	0.955	68	0.015
PRED1	0.304	68	0.000	0.764	68	0.000
POSTD1	0.330	68	0.000	0.743	68	0.000
PRED2	0.184	68	0.000	0.932	68	0.001
POSTD2	0.201	68	0.000	0.908	68	0.000
PRED3	0.493	68	0.000	0.405	68	0.000
POSTD3	0.519	68	0.000	0.305	68	0.000
PRED4	0.329	68	0.000	0.675	68	0.000
POSTD4	0.332	68	0.000	0.687	68	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los datos de la intervención educativa del pre test y post test tienen una distribución normal

Prueba de hipótesis

1. Formulación de hipótesis general.

H₀: La intervención educativa de enfermería no tiene un efecto positivo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno-2025.

H₁: La intervención educativa de enfermería tiene un efecto positivo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno-2025.

Tabla 7. Estadísticas de muestras emparejadas.

Estadísticas de muestras emparejadas						
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	
Par	Puntaje_final	16.01	68	2.524	0.306	
1	Puntaje_post_test	16.79	68	1.750	0.212	

Tabla 8. Prueba de muestras emparejadas.

Prueba de muestras emparejadas									
Diferencias emparejadas									
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
				Inferior	Superior				
Par	Puntaje pre test-	-	1.402	0.170	-1.119	-0.440	-4.584	67	0.000
1	Puntaje post test	0.779							

2. Interpretación

Según la tabla 7 y 8, se observa que el valor de significancia de la prueba de t de student para variables emparejas es menor que 0.05, por lo que existe evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula.

3. Conclusión

Existe un impacto positivo y estadísticamente significativo en los niveles de conocimientos sobre loncheras saludables posterior a la intervención, con un incremento promedio de 0.78 puntos de nuestro instrumento.

Prueba de hipótesis

1. Formulación de hipótesis de la dimensión 1.

H₀: La intervención educativa del concepto básico no incremento significativamente el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

H₁: La intervención educativa del concepto básico incremento significativamente el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

Tabla 9, Estadísticas de muestras emparejadas 1.

Estadísticas de muestras emparejadas					
	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	
Par 1	PRED1	3.32	68	0.742	0.090
2	POSTD1	3.40	68	0.715	0.087

Tabla 10. Prueba de muestras emparejadas 1.

Prueba de muestras emparejadas									
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	PRED1 -	-0.074	0.935	0.113	-0.300	0.153	-0.648	67	0.519
2	POSTD1								

2. Interpretación

Según la tabla 9 y 10, se observa que el valor de significancia de la prueba de t de student para variables es mayor que 0.05, por lo que no existe evidencia estadística para aceptar la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

3. Conclusión

La intervención educativa sobre el concepto básico de la lonchera saludable no muestra un impacto positivo estadísticamente

significativo, sin embargo, el análisis muestra una tendencia positiva hacia un nivel de conocimiento alto.

Contrastación de hipótesis

1. Formulación de hipótesis de la dimensión 2.

H₀: La intervención educativa de los grupos alimentarios no mejoró de manera significativa el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa inicial 192, puno- 2025.

H₂: La intervención educativa de los grupos alimentarios mejoró de manera significativa el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa inicial 192, puno- 2025.

Tabla 11. Estadísticas de muestras emparejadas 2.

Estadísticas de muestras emparejadas					
	Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	
Par PRED2	6.78	68	1.381	0.167	
3 POSTD2	7.22	68	1.183	0.143	

Tabla 12. Prueba de muestras emparejadas 2.

Prueba de muestras emparejadas									
Diferencias emparejadas									
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
				Inferior	Superior				
Par 3	PRED2 - POSTD2	-0.441	1.864	0.226	-0.892	0.010	-1.952	67	0.055

2. Interpretación

Según la tabla 11 y 12, se observa que el valor de significancia de la prueba de t de student para variables emparejas es mayor que 0.05, por lo que no existe evidencia estadística para aceptar la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

3. Conclusión

La intervención educativa sobre los grupos de alimentos no guarda un impacto positivo estadísticamente significativo, sin embargo, puntaje promedio en el nivel de conocimientos de esta dimensión incrementó dando así una tendencia hacia niveles de conocimiento alto.

Contrastación de hipótesis

1. Formulación de hipótesis dimensión 3.

H₀: La intervención educativa de los alimentos no recomendables aumentará significativamente el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

H₃: La intervención educativa de los alimentos no recomendables aumentará significativamente el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025

2.

Tabla 13. Estadísticas de muestras emparejadas 3.

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par	PRED3	2.75	68	0.699	0.085
4	POSTD3	2.87	68	0.486	0.059

Tabla 14. Prueba de muestras emparejadas 3.

Prueba de muestras emparejadas								Sig. (bilateral)	
Diferencias emparejadas									
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	
					Inferior	Superior			
Par	PRED3 -	-0.118	0.873	0.106	-0.329	0.094	-1.111	67	0.270
4	POSTD3								

3. Interpretación

Según la tabla 13 y 14, se observa que el valor de significancia de la prueba de t de Student para variables emparejadas es menor que 0.05, por lo que existe evidencia estadística para aceptar la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

4. Conclusión

La intervención educativa sobre alimentos no recomendables no tuvo un impacto positivo estadísticamente significativo en el nivel de conocimiento de las madres, los resultados no mostraron algún cambio significativo, pero incrementaron discretamente el puntaje promedio.

Contrastación de hipótesis

1. Formulación de hipótesis dimensión 4.

H₀: La intervención educativa de la preparación y presentación incrementará de manera significativa el nivel de conocimiento de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025.

H₄: La intervención educativa de la preparación y presentación incrementará de manera significativa el nivel de conocimiento de la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025

2.

Tabla 15. Estadísticas de muestras emparejadas 4.

Estadísticas de muestras emparejadas					
		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par	PRED4	3.24	68	1.186	0.144
5	POSTD4	3.31	68	1.055	0.128

Tabla 16. Prueba de muestras emparejadas 4.

Prueba de muestras emparejadas		
Diferencias emparejadas	t	gl

Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Sig. (bilateral)	
			Inferior	Superior		
Par 5	PRED4 - POSTD4	- 0.074	1.586	0.192 -0.458	0.310 0.382	67 0.704

3. Interpretación: Según la tabla 15 y 16, se observa que el valor de significancia de la prueba de t de student para variables emparejas en todas las dimensiones es mayor que 0.05, por lo que no existe evidencia estadística para aceptar la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.
4. Conclusión:
La intervención educativa sobre la preparación y presentación de alimentos no tuvo un impacto positivo estadísticamente significativo, los resultados mostraron un ligero incremento en el nivel de los conocimientos.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de los resultados

- En esta investigación al analizar cómo la intervención educativa de enfermería influye en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres, se pudo encontrar el valor (p calculado = 0.00) < (p tabular = 0.05) el cual nos indica que tiene un efecto favorable la intervención educativa de enfermería ya que antes de la intervención solo el 64.7% tenían un nivel alto y después de la intervención aumento aun 77.9%, el nivel de conocimiento de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192. Estos resultados son corroborados por el estudio expuesto por Gómez E, Saldaña, K. (2025), el efecto de la educación alimentaria en la calidad de las loncheras. Se encontró que el 90.1 % de las madres mejoró su conocimiento y las loncheras presentaron un aumento del 68.3 % en calidad nutricional. Se concluye que la educación alimentaria es altamente efectiva para mejorar la calidad de la lonchera.
- Por ello es necesario aplicar el modelo planteado por Nola Pender plantea un metaparadigma de la enfermería, en el cual donde las personas, el entorno, la salud y el profesional de enfermería están en estrecha relación. La persona se percibe como un ser holístico que es capaz de regular su salud y promover su bienestar, manipulando a voluntad su entorno para lograr el estado de bienestar y autorrealización, para ello el personal de enfermería cumple un rol crucial y activo, fungiendo como un agente facilitador del cambio, mediante su intervención educativa, motivación, guía y apoyo. El modelo de Pender se usa actualmente en los enfoques de promoción de la salud, y se ha comprobado que la intervención de enfermería es efectiva para los objetivos planteados. Así mismo los resultados obtenidos por Yoyok B (2023), en su tesis la educación nutricional y el

conocimiento de las madres influyen en el estado nutricional infantil.

- Los estudios incluidos evaluaron el impacto de las intervenciones educativas sobre los conocimientos, actitudes y habilidades de las madres, y su efecto en el estado nutricional de sus niños. Los resultados que fueron obtenidos indicaron del aumento significativo en el conocimiento materno, así como un efecto positivo en el peso medio al nacer de los niños, con un incremento de aproximadamente 0,26 kg en comparación con el grupo de control. Se concluye que la educación nutricional dirigida a madres tiene un impacto significativo tanto en sus conocimientos como en la mejora del estado nutricional de los niños. Así mismo, en la tesis de Algül G. (2024) en su tesis efectividad de las intervenciones escolares administradas por enfermeras a niños de 3 a 6 años. Se seleccionaron quince estudios, los cuales mostraron que las intervenciones dirigidas exclusivamente a niños tuvieron una duración de 2 a 16 sesiones, mientras que aquellas que incluyeron también a padres oscilaron entre 8 y 30 sesiones. Los obtenidos después del análisis de datos los resultados indicaron que las intervenciones lideradas por enfermeras contribuyeron positivamente al desarrollo físico, social y emocional de los niños.
- En esta investigación al analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento del concepto básico sobre la lonchera saludable , se pudo encontrar el valor (p calculado = 0.519) $<$ (p tabular = 0.05) el cual nos indica no tener un impacto positivo estadísticamente sin embargo existe un incremento en el nivel de conocimientos ya que antes de la intervención solo el 49% tenían un nivel alto y después de la intervención aumento aun 53%, el nivel de conocimiento de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192. Estos resultados se corroborados por el estudio expuesto por Anyati, C (2025), los factores asociados con el conocimiento, actitud y

prácticas nutricionales de las madres y/o cuidadores, y su efecto en el estado nutricional de niños hasta los 2 años. Se obtuvo que alrededor del 50% de los cuidadores tenían un conocimiento medio, estando informado más en algunos aspectos y menos en otros, y en general hubo malas prácticas alimenticias. Se concluyó que el conocimiento alimenticio es un factor predictivo de mal nutrición infantil. Por otro lado, Carquín V (2022), en su investigación conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares. Se empleó un diseño cuasi experimental con pretest y postest en 65 madres. Los resultados mostraron mejoras significativas en el conocimiento, selección de grupos alimentarios, nutrición piramidal y prácticas higiénicas. Se concluye que la intervención fue efectiva en promover mejores conocimientos básicos y prácticas alimentarias.

- En esta investigación al analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de los grupos alimentarios en la lonchera saludable, se pudo encontrar el valor (p calculado = 0.05) < (p tabular = 0.05) el cual nos indica que no tiene un efecto positivo estadísticamente significativo, pero se observa un aumento de conocimiento ya que antes de la intervención solo el 52.9% tenían un nivel alto y después de la intervención aumento aun 69.1%, el nivel de conocimiento de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192. Estos resultados se corroborados en el estudio expuesto por Flores M. (2022), en su tesis programa educativo: loncheras saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una institución educativa. Los resultados obtenidos mostraron que el 98.3 % de los niños mejoraron sus hábitos nutricionales tras la intervención. Concluyeron que el programa educativo es eficaz para mejorar hábitos saludables en el hogar en relación a los grupos alimentarios. Por otro lado Cama D (2023) en su investigación sobre loncheras saludables

a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas - Puno 2023, los resultados revelaron que antes de la intervención el 47% y 10% de las madres mostraron un buen y muy buen nivel de conocimientos respectivamente, mientras que después de la intervención estos porcentajes fueron de 89% y 10% respectivamente, además, el IMC tuvo un leve incremento de los casos de normalidad en 5% posterior a la intervención. Se concluyó la intervención en loncheras saludables tuvo un efecto positivo en las madres, lo que repercutió favorablemente en estado nutricional de los niños.

- En esta investigación al analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de los alimentos no recomendables en la lonchera saludable, se pudo encontrar el valor (p calculado = 0.00) < (p tabular = 0.05) el cual nos indica que tiene un efecto positivo la intervención educativa de enfermería, ya que antes de la intervención solo el 85.3% tenían un nivel alto y después de la intervención aumento aun 91.2%, el nivel de conocimiento de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192. Estos resultados se corroborados en el estudio realizado por Espinoza V (2023) en su tesis efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento y conducta adquirida de la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años, buscó evaluar cómo una intervención educativa de enfermería influye en el conocimiento y comportamiento de cuidadores. Se observó un aumento significativo en el conocimiento y la conducta sobre loncheras saludables y la prevalencia de conocer cuáles son los alimentos que no se incluyen en la lonchera, por lo cual concluyó que la capacitación de enfermería es efectiva para mejorar prácticas en el hogar por otro lado Gutiérrez E (2024), en su investigación efectividad del programa educativo de enfermería en las prácticas de

alimentación saludable en madres de familia de preescolares de la Institución Educativa 35003 Mariano Melgar, Huariaca-Pasco 2023 , tuvo como resultados mostraron que antes de la intervención un 50% de las madres tuvieron practicas alimentarias regulares, y un 40% adecuadas, después de aplicarse el programa educativo las practicas alimentarias adecuadas se estimaron en un 97% de las madres. Con lo que se concluye que el programa educativo de enfermería es efectivo y ayudo a identificar que alimentos no son recomendables en la lonchera saludable.

- En esta investigación al analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de la preparación y presentación de la lonchera saludable, se pudo encontrar el valor (p calculado = 0.704) < (p tabular = 0.05) el cual nos indica que no tiene un efecto positivo estadísticamente significativo ,pero se observa el ligero incremento, ya que antes de la intervención solo el 58.8% tenían un nivel alto y después de la intervención aumento aun 58.8%, el nivel de conocimiento de las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192. Estos resultados se corroborados en el estudio expuesto por Quispe Y (2021) Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la institución educativa inicial del distrito de Juliaca, provincia de San Román, se aplicaron encuesta a padres y lista de cotejo a niños, como resultados se encontraron una asociación alta y significativa entre nivel de preparación de la lonchera y rendimiento escolar. Conclusiones: existe una relación significativa y positiva entre la calidad de la lonchera nutritiva y el rendimiento escolar en niños de 4 años de la. IEI Real American School de Juliaca. Por otro lado, Bastidas V (2024) en su tesis estado nutricional de escolares de 6-12 años y el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de sus madres, los resultados mostraron el nivel de conocimiento materno se distribuyó en 47.4 % alto, 50.4 % medio y 2.3 % bajo;

el 73.6 % de los niños presentó IMC normal y el 91 % talla normal; se demostró una relación estadísticamente significativa entre el IMC/edad y el conocimiento sobre lonchera. Los autores llegaron a la conclusión que un mayor conocimiento materno sobre lonchera saludable se asocia significativamente con un estado nutricional adecuado en los escolares, y subraya la necesidad de desarrollar intervenciones educativas que refuercen dichos conocimientos en las familias los cuales facilitan en la preparación y presentación de las loncheras.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- La intervención educativa de enfermería tuvo una influencia positiva en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables donde (t de student=0.000), esto se evidencia el conocimiento antes fue nivel bajo: 3 madres (4.4%), nivel medio: 21 madres (30.9%) y nivel alto: 44 madres (64.7%) y después de la intervención, nadie quedó en el nivel bajo, y el número de madres con nivel alto aumentó de 44 (64.7%) a 53 (77.9%).
- La intervención educativa de enfermería tuvo una influencia positiva En el nivel de conocimiento sobre el concepto básico de las loncheras saludables donde (t de student=0.057), esto se evidencia el conocimiento antes fue nivel bajo: 11 madres (16%), Nivel medio: 24 madres (35%) y nivel alto: 33 madres (49%). Luego de la intervención: El nivel alto aumentó ligeramente (de 49% a 53%), el nivel bajo disminuyó (de 16% a 13%) y el nivel medio casi no varió.
- La intervención educativa de enfermería tuvo una influencia positiva en el nivel de conocimiento de los grupos alimentarios de las loncheras saludables donde (t de student=0.000), esto se evidencia el conocimiento antes fue nivel bajo: 1 madre (1.5%), nivel medio: 31 madres (45.6%) y nivel alto: 36 madres (52.9%). Luego de la intervención: El nivel bajo desaparece por completo hay una disminución del nivel medio (de 45.6% a 30.9%) y el nivel alto aumenta significativamente de 52.9% a 69.1%. fue efectiva y positiva.
- La intervención educativa de enfermería tuvo una influencia positiva En el nivel de conocimiento de los alimentos no recomendables de la lonchera saludable donde (t de student=0.292), esto se evidencia el conocimiento antes fue nivel bajo: 4 madres (5.9%), nivel medio:

6 madres (8.8%) y nivel alto: 58 madres (85.3%). Luego de la intervención: Se observa una disminución del nivel bajo (de 5.9% a 2.9%). El nivel medio también disminuye ligeramente (de 8.8% a 5.9%). El nivel alto aumenta de 85.3% a 91.2%. los resultados reflejan que la intervención educativa contribuyó a reforzar los conocimientos previos.

- La intervención educativa de enfermería tuvo una influencia positiva En el nivel de conocimiento de la preparación y presentación de la lonchera saludables donde (t de student=0.000), esto se evidencia el conocimiento antes fue nivel bajo:12 madres (17.6%), nivel medio: 16 madres (23.5%) y nivel alto: 40 madres (58.8%). Luego de la intervención: Se observa una ligera disminución del nivel bajo (de 17.6% a 16.2%), el nivel medio aumentó ligeramente (de 23.5% a 25.0%), lo que sugiere que algunas madres mejoraron su comprensión y el nivel alto se mantuvo constante (58.8%), lo cual refleja que las madres con buen conocimiento conservaron su nivel tras la intervención educativa

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la UGEL de Puno coordinar y promover la colaboración con profesionales de salud y nutrición, que puedan brindar orientación técnica y científica durante las capacitaciones, garantizando información actualizada y confiable para las madres y cuidadores.
- Se recomienda a las autoridades educativas a cargo de los programas alimentarios ampliar la cobertura de las intervenciones educativas a otras instituciones educativas iniciales de la ciudad de Puno, de manera que un mayor número de madres pueda beneficiarse de estrategias similares y se promueva una cultura alimentaria saludable desde edades tempranas.
- Se recomienda a la directora de la Institución Educativa Inicial 192 implementar estrategias de seguimiento y evaluación continua, para mantener el conocimiento adquirido a lo largo del tiempo y evitar el retorno a hábitos inadecuados. Esto podría incluir sesiones de retroalimentación trimestrales o campañas permanentes en coordinación con el personal docente.
- Se recomienda a la Institución Educativa Inicial 192 de Puno fortalecer y mantener los programas de intervención educativa orientados a la promoción de loncheras saludables, ya que demostraron ser efectivos para mejorar el nivel de conocimiento de las madres y contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios adecuados en los niños en edad preescolar.
- Se recomienda a los docentes y tutores la participación activa en las futuras intervenciones, de modo que el aprendizaje sobre loncheras

saludables se integre de forma sostenida en las actividades escolares y se promueva una educación alimentaria integral.

- Se recomienda al personal del primer nivel de atención fortalecer las actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables, dirigido a los padres de las instituciones de nivel inicial, aplicando evaluaciones antes y después de las actividades educativas; también capacitarse constante en conocimientos actuales respecto a “lonchera saludable”, con el fin de garantizar la transmisión adecuada de conocimiento dirigido a los padres de preescolares.
- Se recomienda a los actores comunitarios la participación activa y continua en las actividades educativas de “lonchera saludable” brindados por el personal de asistencial del primer nivel de atención.
- Se recomienda al personal de salud, en especial al equipo de enfermería, fortalecer y mantener programas de intervención educativa dirigidos a las madres de niños en edad preescolar, enfocados en la elaboración de loncheras saludables. Esta intervención debe tener un enfoque participativo, práctico y contextualizado a la realidad sociocultural de las familias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Govender I, Rangiah S, Kaswa R, Nzaumvila D. Malnutrition in children under the age of 5 years in a primary health care setting. *S Afr Fam Pract* (2004) [Internet]. 7 de septiembre de 2021 [citado 21 de septiembre de 2025];63(1):5337. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8517826/>
2. Quiñones Q, Patricia E. Lonchera saludable para preescolar - costa. 24 de marzo de 2023 [citado 12 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.essalud.gob.pe/handle/20.500.12959/3587>
3. Lalchandani NK, Poirier B, Crabb S, Miller C, Hume C. School lunchboxes as an opportunity for health and environmental considerations: a scoping review. *Health Promot Int* [Internet]. 30 de enero de 2023 [citado 12 de julio de 2025];38(1): daac201. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9885980/>
4. Quispe Flores VR, Mendoza Rodriguez MA. Nivel de conocimiento de madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de preescolares de la Institución Educativa Privada John F. Kennedy - 2023. 2023 [citado 12 de julio de 2025]; Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/jspui/handle/20.500.12872/866?utm_source=chatgpt.com
5. Aprovechar las escuelas en la búsqueda de dietas saludables y sostenibles | ONU-Nutrición: el mecanismo de coordinación inter-institucional de las Naciones Unidas para la nutrición. [Internet]. 2022 [citado 12 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.unnutrition.org/news/leveraging-schools-quest-sustainable-healthy-diets?utm>
6. Obesity and overweight [Internet]. [citado 8 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

7. Education: UNESCO calls for better quality school meals | UNESCO [Internet]. [citado 12 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.unesco.org/en/articles/education-unesco-calls-better-quality-school-meals?utm_source=chatgpt.com
8. Nutrition guidelines and standards for safeguarding schoolchildren and adolescents' right to food [Internet]. [citado 12 de julio de 2025]. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/items/761643d0-4ac3-4143-b25f-c5d259002d81>
9. School Nutrition Education Material for Teachers, Parents, and School-Aged Children Package, 2021 | World Food Programme [Internet]. 2022 [citado 12 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.wfp.org/publications/school-nutrition-education-material-teachers-parents-and-school-aged-children-package/?utm_source=chatgpt.com
10. Lic. González VB, Lic. Antún MC, Lic. Escasany M, Lic. Casagrande ML, Lic. Raele G, Dra. Rossi ML, et al. Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. [citado 14 de julio de 2025]; Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372021000100032&script=sci_arttext
11. Fuentes S, Estrada B, Fuentes S, Estrada B. Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. [citado 14 de julio de 2025]; Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-26442023000100588&script=sci_arttext
12. Simon A, Ernestina Y. Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024. [citado 12 de

julio de 2025]; Disponible en:
https://repositorio.unsch.edu.pe/items/625309b3-4f8b-47d3-9b71-9bafdb1ccee2?utm_source=chatgpt.com

13. Caruajulca R, Lizbeth S. Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y características de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 913 «Shilla Moyococha» de la ciudad de Cajamarca, 2023. Universidad Nacional de Cajamarca [Internet]. 1 de julio de 2024 [citado 12 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/6852?>
14. Navarro Portocarrero A. Conocimiento sobre nutrición de las madres, calidad de la lonchera y estado nutricional de niños preescolares de instituciones públicas y privadas, en tres distritos de San Martín. [citado 12 de julio de 2025]; Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/items/2585ae42-6a23-4ccc-a9d6-33deb3bb3768?utm_source=chatgpt.com
15. Morales Paucar M, Tello Gonzales MJ. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa n°115 “Sonrisas y Colores”- Chaclacayo, 2023. Level of knowledge about healthy lunch boxes in mothers of the Educational Institution n°115 “Smiles and Colors”-Chaclacayo, 2023 [Internet]. 14 de septiembre de 2023 [citado 12 de julio de 2025]; Disponible en: https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1809?utm_source=chatgpt.com
16. Carrillo Vergaray El, Ramirez Rosales ES. Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacutec Callao - 2022. 2023 [citado 12 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7691?utm>
17. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. [citado 23 de junio de 2025]. Disponible en:

https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-431-de-la-poblacion-de-6-a-35-meses-de-edad-sufrio-de-anemia-en-el-ano-2023-15077/?utm_source=chatgpt.com

18. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, Endes 2024 [Internet]. [citado 12 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/6813623-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2024>
19. Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, Instituto Nacional de Salud. Sistema de información del estado nutricional de niños menores de 5 años y gestantes que acceden a establecimientos de salud I trimestre 2023. 2023 [Internet]. 2023 [citado 12 de julio de 2025];29(4):60. Disponible en: <https://boletin.ins.gob.pe/03-6/?utm>
20. Mamani Q, Marleny Y. Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la institución educativa inicial (Real American School) del distrito de Juliaca, provincia de San Román, región Puno-2021. 2022 [citado 12 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/12858?>
21. Japura C, Margoth D. Intervención educativa sobre loncheras saludables a las madres y su relación con el estado nutricional de niños de 3 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 207 José Antonio Encinas - Puno 2023. 29 de enero de 2024 [citado 14 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21409?>
22. Anyati C, Okello DM, Mainimo EN, Okello-Uma I. Nutritional knowledge, attitude, and practices among caregivers and nutritional status of children 6–24 months: evidence from Amuria and Soroti districts of Uganda [Internet]. Discover Food. 2025;5:94. Available from: https://www.researchgate.net/publication/390614070_Nutritional_knowl

edge attitude and practices among caregivers and nutritional statuses of children 6-24 months evidence from Amuria and Soroti districts of Uganda

23. Algül G, Kılıçarslan E. Effects of School-Based Interventions Implemented by Nurses for Children Aged 3-6 Years: A Systematic Review of Experimental Evidence - Consensus. [citado 13 de julio de 2025]; Disponible en: <https://consensus.app/papers/effects-of-schoolbased-interventions-implemented-by-alg%C3%BCIk%C4%B1%C4%B1%C3%A7arslan/775bafa097445166af3bfa6c85528650/>
24. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023 [Internet]. FAO; IFAD; WFP; WHO; UNICEF; 2023 [citado 12 de julio de 2025]. Disponible en: <http://www.fao.org/documents/card/es/c/cc6550es>
25. Prasetyo YB, Permatasari P, Susanti HD. The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. International Journal of Child Care and Education Policy [Internet]. 8 de abril de 2023 [citado 13 de julio de 2025];17(1):11. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
26. Gómez Espinoza L, Saldaña Neri KO. Efecto de la educación alimentaria a madres de preescolares sobre la calidad de las loncheras. [citado 13 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/items/802293f5-4f98-49c4-b933-426ff0df9480>
27. Ricaldi VDB, Medina JMS, Rutti YYG, Huamán FGV. Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 22 de abril de 2024 [citado 13 de julio de 2025];44(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/560>

28. Espinoza Villanueva AA, Loli Hernandez MA. Efectividad de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento y conducta adquirida de la preparación de loncheras saludables en cuidadores de preescolares de 3 a 5 años. Effectiveness of a nursing educational intervention on the knowledge and behavior acquired in preparing healthy lunchboxes in caregivers of preschool children aged 3 to 5 years old [Internet]. 2023 [citado 13 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/17213>
29. Flores Flores MO. Programa educativo: loncheras saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una institución educativa. 2022.
30. Meneses J, Vargas C. Intervención educativa basada en evidencias científicas [Tesis de licenciatura en Enfermería]. Lima (PE): Universidad Alas Peruanas; 2021 [cited 2025 Jul 13]. Available from: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/12858>
31. Portela Dos Santos O, Melly P, Hilfiker R, Giacomino K, Perruchoud E, Verloo H, et al. Effectiveness of Educational Interventions to Increase Skills in Evidence-Based Practice among Nurses: The EDITcare Systematic Review. Healthcare (Basel) [Internet]. 2 de noviembre de 2022 [citado 15 de julio de 2025];10(11):2204. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9691114/>
32. Chus. La Teoría del Aprendizaje Significativo de David P. Ausubel [Internet]. Colectivo DIME. 2025 [citado 15 de julio de 2025]. Disponible en: <https://colectivodime.org/la-teoria-del-aprendizaje-significativo-de-david-p-ausubel/>
33. Ausubel, D., Novak, J. y Hanesian, H. (1983). Psicología educativa un punto de vista cognoscitivo. México Trillas. Significado y Aprendizaje.pdf [Internet]. Google Docs. [citado 15 de julio de 2025]. Disponible en:

https://docs.google.com/file/d/0B7leLBF7dL2vQUtIT3ZNWjdmTlk/edit?resourcekey=0-7rZQYXIVeCQaBs1MHiCVCg&usp=embed_facebook

34. Rocha JCR. Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos. *Revista Científica Estelí* [Internet]. 9 de junio de 2021 [citado 16 de julio de 2025];63-75. Disponible en: <https://camjol.info/index.php/FAREM/article/view/11608>
35. David A. La Teoría del Aprendizaje: Significativo de Principios y Aplicaciones [Internet]. [citado 15 de julio de 2025]. Disponible en: <https://psicologiaya.com/significativo/la-teoria-del-aprendizaje-significativo-de-david-ausubel/>
36. Edwin P, Pedro G, David I. La importancia de conocer y activar los saberes previos en educación básica [Internet]. Escuela de Profesores del Perú. 2024 [citado 15 de julio de 2025]. Disponible en: <https://epperu.org/la-importancia-de-conocer-y-activar-los-saberes-previos-en-educacion-basica/>
37. Real Academia Española & Asociación de Academias de la Lengua Española. Conocimiento. *Diccionario de la lengua española* [Internet]. Madrid: RAE-ASALE; 2025 [cited 2025 Jul 15]. Available from: <https://dle.rae.es/conocimiento>
38. Mendoza Suárez CE, Bullón Romero CA, Mendoza Suárez CE, Bullón Romero CA. Gestión del conocimiento en instituciones de educación superior: una revisión sistemática. [citado 15 de julio de 2025]; Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642022000501992&script=sci_arttext
39. Omar P, José G, Nellie P. Qualitative research in education: revisiting its theories, practices and developments in a scientific-political era. 16 de julio de 2025 [citado 16 de julio de 2025]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/366512179_Qualitative_rese

arch_in_education_revisiting_its_theories_practices_and_development
s_in_a_scientific-political_era

40. Cervantes BVM de. Compendio de pedagogía teórico-práctica [Internet]. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. [citado 16 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/compendio-de-pedagogia-teoricopractica--0/html/fefcb12e-82b1-11df-acc7-002185ce6064_5.html?utm_source=chatgpt.com
41. Camejo LC, Naranjo MV, Patiño VP. La teoría de la Educación Avanzada: epistemología de una teoría educativa cubana. Varona [Internet]. 23 de mayo de 2022 [citado 16 de julio de 2025]; Disponible en: <http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rVar/article/view/1549>
42. Lugo-Machado JA. Andragogía y La Experiencia en La Educación de Médicos: Revisión Narrativa. Revista de Medicina Clínica [Internet]. 1 de septiembre de 2021 [citado 16 de julio de 2025];5(3):e24112105028. Disponible en: <https://www.medicinaclinica.org/index.php/rmc/article/view/257>
43. Reyes M, Moreno C, Casanova G, Moreno C, Rodríguez R. Historia de Dorothea Orem y sus aportes a las teorías de la enfermería.
44. Espinoza Freire EE. La evaluación de los aprendizajes. [citado 16 de julio de 2025]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442022000200120&script=sci_arttext&tlng=pt
45. Miguel Zamora M de. Evaluación mediante pretest y postest del aprendizaje basado en proyectos sobre el proceso creativo publicitario en una clase universitaria. European Public & Social Innovation Review [Internet]. 1 de octubre de 2024;9:1-21. Disponible en: https://sciencevalue.udit.es/articulos_cientificos/120
46. Rosa Victoria Salvatierra Ruiz RV, Domínguez Curi CH. Refrigerios Escolares Saludable: Inicial [Internet]. Depósito legal en la Biblioteca

Nacional del Perú; 2022 [citado 12 de julio de 2025]. Disponible en:
<https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/6141.pdf>

47. Orozco CLR, Triviño AD, López MO, Meza ML, Tenemaza MJ, García EV, et al. Influence of nursing care in promoting healthy school lunch boxes.
48. Masters K. Nursing Theories: A Framework for Professional Practice. Jones & Bartlett Publishers; 2014. 424 p.
49. Díaz-Sánchez R, Arias-Torres D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Disponible en:
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf
50. Monteiro JS, Botelho RBA, Zandonadi RP, Araujo WMC. Is There a Convergence between the Food Classification Adopted by Food-Based Dietary Guidelines and Food Science and Technology? Foods [Internet]. 18 de octubre de 2023 [citado 17 de julio de 2025];12(20):3824. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10606280/>
51. Alice Callahan P, Heather Leonard Me, Tamberly Powell MS. Classification of Nutrients – Nutrition: Science and Everyday Application, v. 1.0. [citado 18 de julio de 2025]; Disponible en:
<https://openoregon.pressbooks.pub/nutritionscience/chapter/1c-classification-of-nutrients/>
52. Oviedo Sarria B. Desarrollo Muscular como Componente del Deporte y Rendimiento Humano [Internet]. 1°. CID - Centro de Investigación y Desarrollo; 2023 [citado 18 de julio de 2025]. Disponible en:
<https://biblioteca.ciencialatina.org/desarrollo-muscular-como-componente-del-deporte-y-rendimiento-humano/>

53. Fiestas MCL, Velásquez MEO, Quiroz MPT, Chambergo MCF. Pirámide alimenticia para loncheras saludables. UCV Hacer [Internet]. 2 de febrero de 2024 [citado 16 de julio de 2025];13(1):7-18. Disponible en: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/3046>

54. Talens Oliag P. Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. [citado 16 de julio de 2025]; Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s0212-16112021000100003&script=sci_arttext

55. Marti A, Calvo C, Martínez A, Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. [citado 16 de julio de 2025]; Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112021000100177&script=sci_arttext

56. Vergara DRC, Salazar AM, Cornejo V, Andrews M, Agüero SD, Leal-Witt MJ. Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática.

57. Mahan LK, Raymond JL, editores. Krause's food & the nutrition care process. Fourteenth edition. St. Louis, Missouri: Elsevier; 2017. 1134 p.

58. Organización Mundial de la Salud. Guideline: School health services for promoting health and well-being of children and adolescents in schools [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2021 [citado 18 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032571>

59. Hadi M, Martel C, Huayta F, Rojas R, Arias J. Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis [Internet]. 1.^a ed. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2023 [citado 15 de julio de 2025]. Disponible en: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/82>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa inicial 192, Puno- 2025

Responsables: Bach. Gwineth Daniela Jara Linares y Bach. Sandra Katherine Torres Vera

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1:	Enfoque: Cuantitativo
¿De qué manera la intervención educativa de enfermería influye en el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?	Analizar cómo la intervención educativa de enfermería influye en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la	La intervención educativa de enfermería tiene un efecto positivo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025	<u>Dimensiones:</u> D.1: Saberes previos D.2: Desarrollo del tema	Tipo de investigación: Aplicado

	Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025		D.3: Evaluación de salida	Nivel de Investigación: Diseño: experimental del tipo pre experimental (pre test y post test)
Problemas específicos	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:	Variable 2: Nivel de conocimiento de lonchera saludable	
P.E.1: ¿Cómo influye la intervención educativa del concepto básico en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de	O.E.1: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento del concepto básico sobre la lonchera saludable en madres de preescolares	H.E.1: La intervención educativa del concepto básico incrementará significativamente el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución	Dimensiones: D.1: Concepto básico	Población: madres de familia de preescolar para un n=65

<p>la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?</p>	<p>de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025</p>	<p>Educativa Inicial 192, Puno- 2025</p>	<p>D.2: Grupos alimentarios</p> <p>D.3: Alimentos no recomendables</p>	<p>Muestra: censal</p>
<p>P.E.2: ¿Como influye la intervención educativa de los grupos alimentarios en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?</p>	<p>O.E.2: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de los grupos alimentarios en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025</p>	<p>H.E.2: La intervención educativa de los grupos alimentarios mejorará de manera significativa el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la institución educativa inicial 192, puno- 2025</p>	<p>D.4: Preparación y presentación</p>	<p>Técnica e instrumentos:</p> <p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumentos: cuestionario estructurado</p> <p>Métodos de análisis de datos:</p>

<p>P.E.3: ¿Cómo influye la intervención educativa de los alimentos no recomendables en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?</p>	<p>O.E.3: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de los alimentos no recomendables en la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025</p>	<p>H.E.3: La intervención educativa de los alimentos no recomendables aumentará significativamente el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025</p>		<p>Estadística descriptiva e inferencial</p>
<p>P.E.4: ¿Cómo influye la intervención educativa de la preparación y presentación en el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de preescolares</p>	<p>O.E.4: Analizar cómo la intervención educativa influye en el nivel de conocimiento de la preparación y presentación de la</p>	<p>H.E.4: la intervención educativa de la preparación y presentación incrementará de manera significativa el nivel de conocimiento de la lonchera saludable en madres de</p>		

de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025?	lonchera saludable en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025	preescolares de la Institución Educativa Inicial 192, Puno- 2025		
--	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE PREESCOLARES D2E LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 192, PUNO- 2025”

Presentación: Buenos días, señora(or), nuestros nombres son Gwineth Daniela Jara Linares Y Sandra Katherine Torres Vera y somos bachiller de Enfermería. de la Universidad Nacional de Ica. En coordinación con la Institución educativa Inicial N° 192 Puno estamos realizando una investigación con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos que usted tiene como cuidador, sobre la preparación de una lonchera, con el propósito de capacitarlos en los hábitos, estilos de alimentación, y principios para la preparación de una lonchera saludable. Ante cualquier duda estamos predispuestas a resolverla, agradecemos desde ya su generosa colaboración en esta investigación.

I. Información Sociodemográfica:

1. Sexo: Femenino (); Masculino ()

2. Tipo de parentesco:

Madre () Padre () Otro (_____)

3. Edad del Tutor responsable: _____

4. Nivel de Instrucción

- Sin estudios ()
- Primaria Completa ()
- Primaria Incompleta ()
- Secundaria Completa ()
- Secundaria Incompleta ()

- Superior o técnico Completa (___)
- Superior o técnico Incompleta (___)

CUESTIONARIO: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE

Instrucciones: Marque con una (✓) la alternativa que considere correcta.
Solo una opción es válida por pregunta.

Dimensión 1: Concepto básico

- 1 ¿Cuál es el propósito principal de una lonchera escolar?
 - a) Que el niño no coma en casa
 - b) Mantenerlo ocupado en el recreo
 - c) Brindar energía y nutrientes para su desarrollo y aprendizaje
 - d) Evitar que compre comida casera
- 2 ¿Qué cualidades debe tener una lonchera saludable?
 - a) Ser abundante, con alimentos envasados
 - b) Tener alimentos variados, frescos, nutritivos y seguros
 - c) Incluir gaseosas y productos dulces
 - d) Ser igual todos los días
- 3 ¿Con qué frecuencia deben los niños consumir su lonchera?
 - a) Solo si no desayunaron
 - b) Todos los días durante la jornada escolar

c) Dos veces por semana

d) Solo cuando hay frutas

4 ¿Cuál es una ventaja de incluir lonchera en la rutina escolar?

a) Enseñar al niño a comer solo dulces

b) Mejorar su aprendizaje y rendimiento escolar

c) Evitar que juegue en el recreo

d) Premiar al niño por portarse bien

Dimensión 2: Grupos alimentarios

5 ¿Qué debe contener una lonchera nutritiva?

a) Solo una fruta y una galleta

b) Gaseosa y golosinas

c) Alimentos energéticos, constructores y reguladores

d) Comida recalentada del día anterior

6 ¿Qué función tienen los carbohidratos en la lonchera?

a) Fortalecer huesos

b) Aportar energía para las actividades escolares

c) Curar enfermedades

d) Disminuir el apetito

7 ¿Qué alimento aporta energía a los niños?

a) Galletas con chocolate

b) Pan integral o papa sancochada

- c) Refresco artificial
 - d) Chicle sin azúcar
- 8 ¿Por qué son importantes las proteínas?
- a) Porque hacen que el niño duerma mejor
 - b) Porque ayudan a que el niño crezca y forme tejidos
 - c) Porque tienen mucho azúcar
 - d) Porque no engordan
- 9 ¿Qué alimento fortalece y construye tejidos?
- a) Salchicha
 - b) Huevo cocido
 - c) Galleta rellena
 - d) Gelatina
- 10 ¿Qué hacen las vitaminas y minerales en el cuerpo?
- a) Solo dan sabor
 - b) Producen grasa
 - c) Ayudan al buen funcionamiento del cuerpo
 - d) Hacen subir de peso
- 11 ¿Qué alimento ayuda a regular funciones del cuerpo?
- a) Fideos
 - b) Galletas
 - c) Frutas y verduras

d) Dulces

12 ¿Qué beneficio tiene la fibra?

a) Provoca sueño

b) Mejora la digestión y previene el estreñimiento

c) Produce gases

d) Aumenta la fiebre

13 ¿Cuál es la bebida ideal para la lonchera?

a) Agua simple o refrescos naturales sin azúcar

b) Gaseosa

c) Yogurt con saborizantes

d) Refresco en sobre

Dimensión 3: Alimentos no recomendables

14 ¿Qué alimentos deben evitarse en una lonchera escolar?

a) Frutas, verduras y cereales

b) Jugos naturales

c) Comida rápida, golosinas y frituras

d) Pan con queso

15 ¿Qué tipo de alimento es más recomendable para la lonchera?

a) Natural y poco procesado como frutas o frutos secos

b) Dulces envasados

c) Galletas rellenas

d) Embutidos y papas fritas

16 ¿Qué producto no debería incluirse en una lonchera escolar?

a) Pan integral

b) Manzana

c) Yogurt sin azúcar

d) Snack ultraprocesado

Dimensión 4: Preparación y presentación

17 ¿Cómo debe conservarse la fruta en la lonchera?

a) Al aire libre, sin protección

b) Pelada, picada y en un recipiente cerrado

c) En una bolsa con sal

d) Mezclada con otros alimentos

18 ¿Qué forma de presentación hace más atractiva la fruta?

a) Entera y con cáscara

b) Picada en figuras o porciones pequeñas

c) Licuada con azúcar

d) Envasada con colorantes

19 ¿Qué temperatura debe tener la lonchera escolar?

a) Muy caliente para que dure más

b) A temperatura ambiente o refrigerada si es necesario

c) Congelada

d) Caliente como un almuerzo

20 ¿Qué medida de higiene es importante en la lonchera?

a) Lavar bien los alimentos y el recipiente

b) Usar bolsas recicladas

c) No lavar la fruta si es natural

d) Evitar usar recipientes plásticos

Respuestas Correctas del Cuestionario

1. c) Brindar energía y nutrientes para su desarrollo y aprendizaje
2. b) Tener alimentos variados, frescos, nutritivos y seguros
3. b) Todos los días durante la jornada escolar
4. b) Mejorar su aprendizaje y rendimiento escolar
5. c) Alimentos energéticos, constructores y reguladores
6. b) Aportar energía para las actividades escolares
7. b) Pan integral o papa sancochada
8. b) Porque ayudan a que el niño crezca y forme tejidos
9. b) Huevo cocido
10. c) Ayudan al buen funcionamiento del cuerpo
11. c) Frutas y verduras
12. b) Mejora la digestión y previene el estreñimiento
13. a) Agua simple o refrescos naturales sin azúcar
14. c) Comida rápida, golosinas y frituras
15. a) Natural y poco procesado como frutas o frutos secos
16. d) Snack ultra-procesados
17. b) Pelada, picada y en un recipiente cerrado
18. b) Picada en figuras o porciones pequeñas
19. b) A temperatura ambiente o refrigerada si es necesario
20. a) Lavar bien los alimentos y el recipiente

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 192 – Puno, 2025

Nombre del Experto: Lic. Hildegas Mariani Flores

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	

7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple.	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	No cumple	7,11,

III. OBSERVACIONES GENERALES

Adecuar las preguntas formuladas a la realidad de la Región considerando la pertinencia cultural.

MAYANI FLORES HILDEROS

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: Lic. en Educación

Nº. DNI: 70379923



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 192 – Puno, 2025

Nombre del Experto:

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple.	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	No cumple	1, 4, 6, 8 10, 12, 15, 18
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple.	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	

7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple.	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple.	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple.	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Preguntas 1 y 4 de concepto Bursius parecen enmarcarse mismo.
 Preguntas 6-8 refiere a nutrientes, no a alimentos ^{coherencia} no hay relación
 10/13 con denominación Dimension 2 - Grupos alimentarios
 Pregunta 15 - Ponerla en plural → sean la respuesta ampliar
 Pregunta 18.- Completar traduce para la sean de origen animal
 edulc de..... 0 vegetal. deben ser
 naturales o poco
 procesados =

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: Doctor.

Nº DNI: 29617161
 Dra. Claudia Beatriz Villégas Abril
 Docente EP NH UNA - PUNO
 Código 200504

OSO: Reusar. Indicadores Variables en
 Coherencia a los objetivos.
 O Reusar los objetivos
 No confundir o dar coherencia en
 relación a términos de alimentos
 y nutrientes.

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 192 – Puno, 2025

Nombre del Experto: *Elizabeth Layme Peña*

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	NO	1,4
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	NO	1,4
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI	

7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI	

III. OBSERVACIONES GENERALES



ELIZABETH Z. LAYME PAJA
LIC. ENFERMERIA
CIE N. 00041

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico:

N°. DNI:

Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Intervención educativa de enfermería en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en las madres de preescolares de la institución Educativa Inicial N.º 192 – Puno, 2025

Nombre del Experto: BEATRIZ DURAN FLORES.....

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	

7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES



Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico:

N°. DNI: 01317257

Anexo 4: Base de datos

ENCUESTA SOBRE: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES
DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 192, PUNO-2025. PRE TEST

P1	P 2	P 3	P 4	D 1	P 5	P6	P 7	P 8	P 9	P 10	P11	P 12	P 13	D 2	P14	P 15	P 16	D 3	P 17	P18	P 19	P 20	D 4	TOTAL
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	0	0	1	1	2	17
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	0	0	1	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	0	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17

1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	0	1	1	3	17
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	0	0	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	16
1	1	1	1	4	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	0	0	1	1	2	16
1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	0	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	0	1	3	16
1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	2	0	0	0	0	0	12
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	2	0	0	0	0	0	14
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	0	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	0	2	0	0	0	0	0	11
0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	0	0	1	2	13

1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	0	3	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3	0	1	1	2	1	1	1	1	4	12
1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	20
0	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	0	0	1	0	1	15
0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	0	0	1	5	1	1	1	3	1	1	0	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19

1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	0	3	1	1	0	0	0	0	1	0	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	4	14
0	1	1	1	3	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	15
0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
0	1	1	1	3	1	0	0	1	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	0	1	1	3	16
0	1	1	1	3	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0	1	0	1	8

1	1	1	1	4	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	3	0	1	1	1	3	17
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
0	1	1	1	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	4	15
0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	1	0	1	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	16
0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	0	1	1	1	3	15

1	1	1	0	3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	1	1	1	0	3	16
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	20
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	5	1	1	1	3	1	0	1	1	3	14
0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	1	1	1	3	1	0	1	1	3	16
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	1	4	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	0	1	1	2	1	1	1	1	4	16
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	0	1	1	2	1	1	0	1	3	16
1	1	1	1	4	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16

1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	1	0	1	6	1	1	1	3	0	1	0	1	2	15
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	1	0	1	6	1	1	1	3	0	1	0	1	2	15
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	3	1	1	0	1	3	14
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	0	0	1	1	1	1	1	4	14
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19

ENCUESTA SOBRE: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 192, PUNO-2025. POST TEST

P 1	P 2	P 3	P 4	D 1	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	D 2	P 14	P 15	P 16	D 3	P 17	P 18	P 19	P 20	D 4	TOTAL
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------	------	------	------	-----	-------

1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	0	1	1	1	3	18
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	1	3	1	0	1	1	3	17
0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	3	1	0	1	1	3	16
1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	1	4	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6	0	1	1	2	1	1	1	1	4	16
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	0	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17

1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	0	1	1	3	17
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	0	0	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	16
1	1	1	1	4	1	0	0	1	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	0	0	1	1	2	16
1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	0	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	0	1	3	16
1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	0	2	0	0	0	0	0	15
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	0	2	0	0	0	0	0	14
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12

1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	1	0	0	0	1	14
0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	1	0	0	1	2	14
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	0	0	0	5	1	1	1	3	1	1	0	0	2	14
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	0	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	2	1	1	0	1	3	17
1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	20
0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	0	0	1	0	1	16

0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	0	0	1	5	1	1	1	3	1	1	0	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	0	1	0	1	2	17
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	3	0	1	0	1	2	17
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	20

0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
0	1	1	1	3	1	0	0	1	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	1	0	1	1	3	16
0	1	1	1	3	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	16
0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	1	1	0	0	2	14
1	1	1	1	4	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	18
1	1	1	1	4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	1	1	1	3	0	1	1	1	3	17

1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	3	1	1	0	1	3	14
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	0	3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	0	0	1	1	1	1	1	4	14
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	19
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
0	1	1	1	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	4	15
0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	1	0	1	1	3	15
1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	1	1	1	3	1	1	1	1	4	17
1	1	1	1	4	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	3	0	1	1	1	3	16
0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	0	1	1	1	3	15

1	1	1	0	3	1	0	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	3	1	1	1	0	3	16
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	3	1	1	1	1	4	20

	Recuento	% de N columnas
Pregunta 1 pre test	correcto 48	70.6%
	incorrecto 20	29.4%
Pregunta 1 post test	correcto 51	75.0%
	incorrecto 17	25.0%
Pregunta 2 pre test	correcto 68	100.0%
	incorrecto 0	0.0%
Pregunta 2 post test	correcto 68	100.0%
	incorrecto 0	0.0%
Pregunta 3 pre test	correcto 68	100.0%
	incorrecto 0	0.0%
Pregunta 3 post test	correcto 68	100.0%
	incorrecto 0	0.0%
Pregunta 4 pre test	correcto 42	61.8%
	incorrecto 26	38.2%
Pregunta 4 post test	correcto 44	64.7%
	incorrecto 24	35.3%

Recuento	% de N columnas
----------	-----------------

Pregunta 5 pre test	Correcto	66	97.1%
	Incorrecto	2	2.9%
Pregunta 5 post test	Correcto	66	97.1%
	Incorrecto	2	2.9%
Pregunta 6 pre test	Correcto	59	86.8%
	Incorrecto	9	13.2%
Pregunta 6 post test	Correcto	60	88.2%
	Incorrecto	8	11.8%
Pregunta 7 pre test	Correcto	21	30.9%
	Incorrecto	47	69.1%
Pregunta 7 post test	Correcto	30	44.1%
	Incorrecto	38	55.9%
Pregunta 8 pre test	Correcto	37	54.4%
	Incorrecto	31	45.6%
Pregunta 8 post test	Correcto	43	63.2%
	Incorrecto	25	36.8%
Pregunta 9 pre test	Correcto	66	97.1%
	Incorrecto	2	2.9%
Pregunta 9 post test	Correcto	67	98.5%
	Incorrecto	1	1.5%

Pregunta 10 pre test	Correcto	44	64.7%
	Incorrecto	24	35.3%
Pregunta 10 post test	correcto	50	73.5%
	incorrecto	18	26.5%
Pregunta 11 pre test	correcto	60	88.2%
	incorrecto	8	11.8%
Pregunta 11 post test	correcto	62	91.2%
	incorrecto	6	8.8%
Pregunta 12 pre test	correcto	43	63.2%
	incorrecto	25	36.8%
Pregunta 12 post test	0	47	69.1%
	1	21	30.9%
Pregunta 13 pre test	correcto	65	95.6%
	incorrecto	3	4.4%
Pregunta 13 post test	0	66	97.1%
	1	2	2.9%

		Recuento	% de N columnas
Pregunta 14 pre test	correcto	62	91.2%

	incorrecto	6	8.8%
Pregunta 14 post test	correcto	65	95.6%
	incorrecto	3	4.4%
Pregunta 15 pre test	correcto	64	94.1%
	incorrecto	4	5.9%
Pregunta 15 post test	correcto	66	97.1%
	incorrecto	2	2.9%
Pregunta 16 pre test	correcto	61	89.7%
	incorrecto	7	10.3%
Pregunta 16 post test	0	64	94.1%
	1	4	5.9%

		Recuento	% de N columnas
Pregunta 17 pre test	correcto	51	75.0%
	incorrecto	17	25.0%
Pregunta 17 post test	correcto	54	79.4%
	incorrecto	14	20.6%
Pregunta 18 pre test	correcto	53	77.9%
	incorrecto	15	22.1%

Pregunta post test	18	Correcto	56	82.4%
		Incorrecto	12	17.6%
Pregunta pre test	19	Correcto	56	82.4%
		Incorrecto	12	17.6%
Pregunta post test	19	Correcto	55	80.9%
		incorrecto	13	19.1%
Pregunta pre test	20	correcto	60	88.2%
		incorrecto	8	11.8%
Pregunta post test	20	correcto	60	88.2%
		incorrecto	8	11.8%

Anexo 5: Evidencia fotográfica

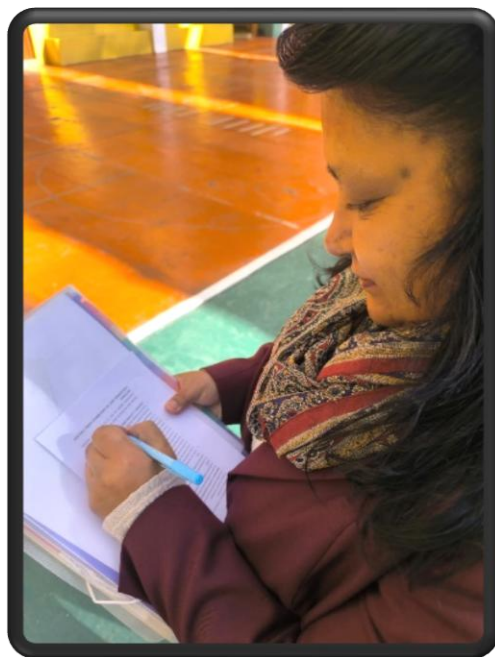
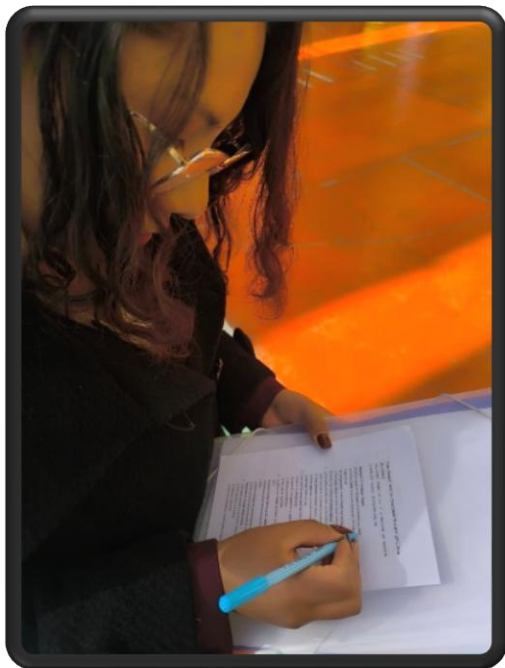
a. Fachada de la institución educativa inicial 192:



b. Directora de la institución educativa inicial 192, Mg. Eliana Cahuaya Ruelas:



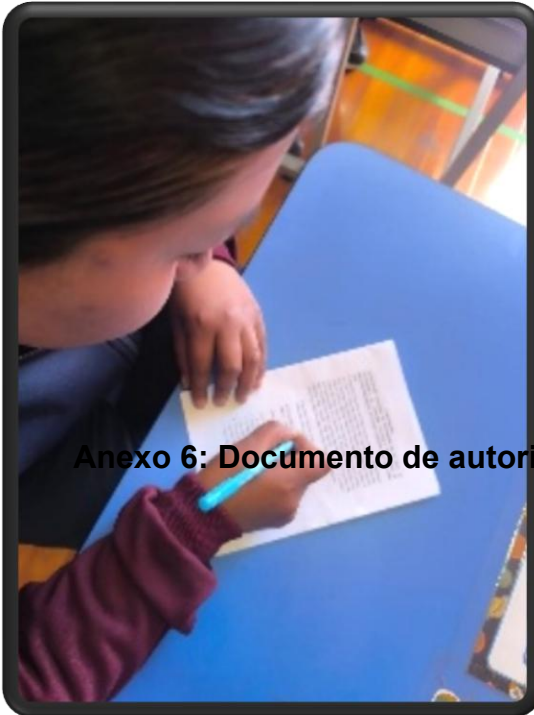
c. Aplicación del instrumento a las madres de preescolares de la institución educativa inicial 192 – pre test



d. Aplicación de la intervención educativa de enfermería a las madres de preescolares de la institución educativa inicial 192:



e. aplicación del instrumento a las madres de preescolares de la institución educativa inicial 192 – post test:



Anexo 6: Documento de autorización de ejecución de la tesis



CARTA DE PRES

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la

Hace Const

Que, **JARA LINARES, Gwineth Daniela** identificada con
VERA, Sandra Katherine identificada con código de es
de **ENFERMERÍA**, quienes vienen desarrollando la tesis
DE ENFERMERÍA EN EL NIVEL DE CONOCIMIEN
MADRES DE PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN E

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado
recoger los datos y aplicar su instrumento para su investig
y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente
sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 24 de Julio del 2025





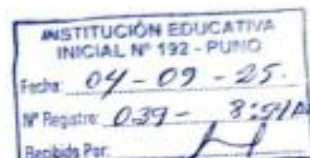
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Chincha Alta, 24 de Julio del 2025

OFICIO N°1595-2025-UAI-FCS

Sra. Eliana Cahuaya Ruelas
Directora
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 192 - PUNO
Presente. -



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestras estudiantes se encuentran en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Las estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que las estudiantes puedan proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



Anexo 7: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA APLICACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS: INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N.º 192 – PUNO, 2025.



Reciba usted nuestro cordial saludo. Usted ha sido seleccionada para ser parte de nuestra investigación, que lleva por título: INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N.º 192 – PUNO, 2025, la cual tiene por objetivo, **determinar la efectividad de la intervención educativa de enfermería sobre en el nivel de conocimiento de lonchera saludable en las madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial N.º 192** y está siendo realizada por los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, **Gwineth Daniela Jara Linares y Sandra Katherine Torres Vera**.

La investigación a realizar cuenta con actividades en la cual usted deberá participar, así como resolver la primera encuesta, alrededor de una semana o dos volver a resolver la segunda encuesta.

La información que usted nos brinde tanto en la primera encuesta como en la segunda, no será publicada ni expuesta, es totalmente confiable, por ello no le solicitamos sus nombres, ni apellidos para no vulnerar su privacidad.

Firma de la madre

Fecha: 10 de 09 del 2025.

Nos despedimos cordialmente de usted, gracias por su apoyo y ayudar a nuevos profesionales de la salud a lograr sus metas.

Anexo 8: Informe de Turnitin al 10%



1762210137_Jara Linares y Torres Vera.docx

2025

2025

Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:522777566

Fecha de entrega

4 nov 2025, 8:47 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 nov 2025, 9:03 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

1762210137_Jara Linares y Torres Vera.docx

Tamaño del archivo

6.7 MB

137 páginas

22.397 palabras

111.971 caracteres






10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
2 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 7% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonmadeica.edu.pe	3%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
3	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%
4	Internet	hdl.handle.net	<1%
5	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2018-05-21	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-04-04	<1%
8	Publicación	Anghelo Fernando Huaccha Saman, Juan Raphael Abanto Aranda. "Implementati...	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad de San Martin de Porres on 2025-01-25	<1%
10	Publicación	Calsina Ponce, Angel Jogues. "El gobierno electrónico y la gestión administrativa ...	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2019-06-05	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2021-09-03	<1%
13	Internet	repositorio.unjfc.edu.pe	<1%
14	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
15	Publicación	Christine Anyati, Daniel Micheal Okello, Edmond Nyuyki Mainimo, Ipolto Okello-U...	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2023-10-03	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2024-04-25	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2024-08-29	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-10-07	<1%
20	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%
21	Publicación	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derech...	<1%
22	Publicación	Espinosa Otoya, Víctor Hugo. "Comparativo de aplicación del método sole en estu...	<1%
23	Publicación	Injante Mendoza, Raul. "Factores institucionales que influyen en la implementaci...	<1%
24	Publicación	Montserrat Catalina Orrego Riofrío, Carlos Jesús Aimacaña Pinduisaca, Elena Patri...	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-11-25	<1%

26	Trabajos entregados	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2021-03-17	<1%
27	Publicación	Trujillo Mamani, Grover Eyden. "Manejo de herramientas digitales en investigaci..."	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2023-10-16	<1%