



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

Conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao- 2023

PRESENTADO POR
Calle Grados, Senia Adelaida

ASESOR
Gonzales Remigio, Claudia Katherine

Lima, Perú, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD ANTIPLAGIO TURNITIN

Mediante la presente, Yo:

1. Senia Adelaida Calle Grados; identificada con DNI 73089007

Soy egresada de la Escuela Profesional de ENFERMERÍA del año 2022 –I, y habiendo realizado la¹ TESIS para optar el Título Profesional de ² LICENCIADO EN ENFERMERÍA, se deja constancia que el trabajo de investigación fue sometido a la evaluación del Sistema Antiplagio Turnitin el 30 de NOVIEMBRE de 2023, el cual ha generado el siguiente porcentaje de similitud de ³: 12% (doce por ciento)

En señal de conformidad con lo declarado, firmo el presente documento a los _5_ días del mes de diciembre del año 2023.



Egresado 1

Egresado 2

Egresado 3



CLAUDIA KATHERINE GONZALES REMIGIO

45531165

¹ Especificar qué tipo de trabajo es: tesis (para optar el título), artículo (para optar el bachiller), etc.

² Indicar el título o grado académico: Licenciado o Bachiller en (Enfermería, Psicología ...), Abogado, Ingeniero Ambiental, Químico Farmacéutico, Ingeniero Industrial, Contador Público ...

³ Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

LONCHERAS SALUDABLES

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

2

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.uma.edu.pe

Fuente de Internet

1%

Dedicatoria

A mi familia, especialmente a mi hijo, el motor fundamental e inspiración en mi vida.

A todos aquellos quienes creyeron en mí y contribuyeron al cumplimiento de esta meta.

Agradecimiento

A mis docentes y asesor quienes me orientaron para poder culminar el presente estudio.

Índice general

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Índice general.....	4
Índice de tablas	5
Índice de Gráficos	6
Índice de anexos	7
Resumen.....	8
ABSTRAC	9
I. INTRODUCCIÓN	10
II. MATERIALES Y METODOS	20
2.1 Enfoque y diseño de investigación.....	20
2.2 Población, muestra y muestreo.....	20
2.3 Variable(s) de estudio	23
2.4 Técnica e instrumento de medición.....	23
2.5 Procedimiento para recolección de datos	24
2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos: 24	
2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos:.....	25
2.6 Análisis de Datos	25
2.7 Aspectos éticos.....	25
III. RESULTADOS.....	27
IV. DISCUSIÓN	35
4.1 CONCLUSIONES	39
4.2 RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	41
ANEXOS	46

Índice de tablas

Tabla 1 ¡Error! Marcador no definido.

Tabla 2. Datos sociodemográficos de madres de escolares de educación primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao - 2023 (N=95) ¡Error! Marcador no definido.

Índice de Gráficos

- Figura 1.** Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)..... **29**
- Figura 2.** Nivel de conocimiento según su dimensión importancia sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)..... **30**
- Figura 3.** Nivel de conocimiento según su dimensión contenido sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)..... **31**
- Figura 4.** Nivel de conocimiento según su dimensión frecuencia sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)¡Error! Marcador no definido.
- Figura 5.** Nivel de conocimiento según su dimensión Valor nutricional sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)..... ¡Error! Marcador no definido.
- Figura 6.** Nivel de conocimiento según su dimensión preparación sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)..... **34**

Índice de anexos

Anexo A. Matriz de consistencia interna	47
Anexo B. Operacionalización de la variable o variables	48
Anexo C. Instrumento de recolección de datos	49
Anexo D. Consentimiento informado	54
Anexo E. Matriz de datos.....	56
Anexo F. Validez de confiabilidad.....	60
Anexo G. Aprobación por comité de ética	61

Resumen

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao - 2023.

Materiales y métodos: El estudio fue concebido desde los parámetros del enfoque cuantitativo y su diseño metodológico fue el descriptivo - transversal. La muestra estuvo compuesta por 95 madres de alumnos de primaria. Para la recolección de datos se usó la técnica de la encuesta y el instrumento de medición fue el cuestionario ha sido elaborado y validado por Arévalo PDC, García RM en el 2017 que presenta 20 enunciados y 5 dimensiones que evalúan el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en este estudio.

Resultados: En cuanto al nivel de conocimiento predominó el nivel alto con 90,1% (n=73), seguido del nivel bajo con 14,7% (n=14) y el nivel medio con 9,9% (n=8). Según sus dimensiones, en la dimensión importancia predominó el nivel alto con 48,4% (n=46), seguido del nivel medio con 36,8% (n=35) y nivel bajo con 14,7% (n=14); en la dimensión contenido predominó el nivel alto con 95,8% (n=91), seguido del nivel bajo con 4,2% (n=4); en su dimensión frecuencia predominó el nivel alto con 93,7% (n=89) y nivel bajo 6,3% (n=6); en la dimensión valor nutricional predominó el nivel alto 92,6% (n=88), seguido del nivel medio 6,3% (n=6) y nivel bajo con 1,1% (n=1), finalmente, en la dimensión preparación predominó el nivel alto con 96,8% (n=92) y nivel medio con 3,2% (n=3) .

Conclusiones: La investigación reveló que las madres encuestadas de los escolares presentaron un nivel de conocimiento medio y alto sobre loncheras saludables.

Palabras clave: Conocimiento, Alimentación saludable, Alimentación escolar

Abstrac

Objective: To determine the level of knowledge about healthy lunchboxes among mothers of elementary school students at the private educational institution Cambridge School, Callao - 2023.

Materials and Methods: The study was designed within the parameters of a quantitative approach, adopting a descriptive-cross-sectional methodology. The sample consisted of 95 mothers of primary school students. The survey technique was employed for data collection, and the measurement instrument was a questionnaire developed and validated by Arévalo PDC, García RM (2017), comprising 20 statements and 5 dimensions that assess the level of knowledge about healthy lunchboxes in this study.

Results: Regarding the knowledge level, a high level predominated with 90.1% (n=73), followed by a low level with 14.7% (n=14), and a medium level with 9.9% (n=8). In terms of dimensions, in the importance dimension, a high level predominated with 48.4% (n=46), followed by a medium level with 36.8% (n=35), and a low level with 14.7% (n=14). In the content dimension, a high level predominated with 95.8% (n=91), followed by a low level with 4.2% (n=4). In the frequency dimension, a high level predominated with 93.7% (n=89), and a low level with 6.3% (n=6). In the nutritional value dimension, a high level predominated with 92.6% (n=88), followed by a medium level with 6.3% (n=6), and a low level with 1.1% (n=1). Finally, in the preparation dimension, a high level predominated with 96.8% (n=92), and a medium level with 3.2% (n=3).

Conclusions: The research revealed that surveyed mothers of school students showed a medium and high level of knowledge about healthy lunchboxes.

Keywords: Knowledge, Healthy lunchboxes, School

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Magnitud del problema

Una alimentación balanceada fortalece el sistema inmunológico de una persona, primordialmente de un estudiante, para que tenga buena salud física y mental. El hecho de no contar con este tipo de alimentación podría tener consecuencias graves como desnutrición aguda, sobrepeso e incluso obesidad.

En el ámbito internacional, el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) resalta que las nuevas prácticas alimenticias tienen como consecuencia que las comunidades a nivel mundial abandonen sus prácticas alimentarias tradicionales que muchas veces son muy saludables, para tener una alimentación moderna. Debido a sus escasos recursos, muchas familias requieren comprar alimentos altamente procesados que tienen un mayor porcentaje de grasas saturadas, azúcar y sodio con la consecuente devaluación en nutrientes esenciales y fibra. Este problema empeora principalmente en los escolares, cuya alimentación debe estar basada en ácidos grasos, nueces, semillas o también frutas y verduras (1).

En el Perú, las tasas de desnutrición crónica reflejan una tendencia reducida en el tiempo con un porcentaje de 9.1 a partir del 2009 hasta el tercer trimestre del 2022. Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existen regiones con proporciones altas de desnutrición crónica, siendo Huancavelica la de mayor proporción (25.3%). Respecto al indicador peso para la talla, la desnutrición aguda alcanzó el 1,8%. Los picos más altos se mostraron en Loreto con 3,2% y en provincias como Pasco, San Martín y Ucayali, las tres con 2,7%. En relación con la tasa del indicador sobrepeso a nivel nacional el promedio fue de 6,8%, implicando el principal problema a nivel de la salud pública. El porcentaje de obesidad alcanzó el 2%, 0,1 puntos porcentuales más alto que en el primer semestre (2).

Algunos especialistas del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) advirtieron un alto índice en el porcentaje vinculado al sobrepeso y la obesidad,

mostrando un deterioro de la salud en un 32,3% para menores entre 5 y 9 años, del mismo modo que un 23,9% en adolescentes (3).

El Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Salud (INS) resaltan la importancia de las loncheras nutritivas para las etapas tempranas en el desarrollo de los estudiantes, pues contienen los nutrientes que permiten un buen rendimiento intelectual y físico (4).

Se evidencia que existe una alteración de los hábitos alimenticios en el caso de los estudiantes, como la ingesta de dietas hipercalóricas, el aumento en consumo de bocadillos, bebidas azucaradas, comidas rápidas y poca actividad física. Estos hábitos alimenticios son adquiridos básicamente durante el refrigerio (también llamado “lonchera”) que puede ser preparado en casa, comprado en tiendas ubicadas en los colegios o en puestos ambulantes cercanos (5). Cabe indicar que este refrigerio se practica en las escuelas antes del almuerzo y después del desayuno. Este refrigerio aporta energía para que el estudiante crezca y se desarrolle mejor, cubriendo la necesidad de un 10-15% de gastos calóricos diarios (6).

Los niños con obesidad tienden a presentar comorbilidades en la adultez como la presión alta, alta concentración lipídica en sangre, diabetes tipo 2 y cáncer, en un estudio se halló un incremento del 21% en la prevalencia de sobrepeso y obesidad escolar entre los periodos 2019 y 2021. Esto se debió a los cambios sociales, de salud y económicos generados durante la COVID-19. La suspensión de las escuelas y ambientes recreativos revelaron un desorden respecto a la actividad física, dieta y alteración de comportamiento en el sueño en niños y adolescentes (7).

Antecedentes internacionales

Bracero (8) en Guayaquil hizo un estudio en el 2019 con 216 madres de familia que fue descriptivo con enfoque cuantitativo y su diseño fue no experimental. El instrumento que utilizó fue de Arévalo PDC y García RM del 2017. Con este instrumento se pudo recabar datos para averiguar el nivel de conocimiento de las madres sobre la importancia de las loncheras nutricionales. Los hallazgos mostraron un porcentaje del 95% como indicador bajo, 4% medio y 1% alto,

concluyendo que los conocimientos no bastaban para que fuesen elaboradas las loncheras saludables, entonces, el desarrollo del niño no era el mejor, así como tampoco su crecimiento al no recibir los nutrientes más importantes en los alimentos incluidos en las loncheras de la escuela.

Elmine y colaboradores (9), realizaron en Bloemfontein - Sudáfrica un estudio en el 2021 que incluyó a 1286 cuidadores de menores. El estudio fue del tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo, transversal y no experimental. Fueron 3 cuestionarios usados, uno de ellos fue el de Arévalo PDC y García RM del 2017 con el objetivo de determinar el conocimiento nutricional e identificar el conocimiento y las actitudes de los cuidadores relacionados con sus prácticas alimentarias en el desayuno y la lonchera. Se reveló que el nivel educativo del cuidador se clasificó como bajo (educación secundaria) o medio/alto (educación primaria). Para determinar las asociaciones entre las variables, la mediana de la puntuación del conocimiento sobre el desayuno y las loncheras de los cuidadores fue de 55,6% y 73,1%, respectivamente. Se concluyó que los cuidadores generalmente tenían una actitud positiva hacia la provisión de alimentos saludables para el desayuno y la lonchera, pero que su intención no siempre se reflejaba en sus prácticas, esto podría atribuirse a la falta de conocimiento en la elaboración de loncheras saludables.

Según Muñoz y colaboradores (10), en Guayaquil se hizo una investigación en el año 2020 con 76 madres. Este estudio fue transversal, descriptivo y cuantitativo, además, no experimental. El objetivo era conseguir información sobre el contenido que tienen las loncheras saludables y qué tanto conocen sobre su preparación las madres de familia. El instrumento utilizado fue el cuestionario creado por el licenciado en enfermería Omar Oswaldo Canales Huapaya, quien también lo validó. Los hallazgos mostraron que una gran mayoría de madres (66%) poseen un conocimiento importante sobre la forma de preparar loncheras nutritivas, seguido por un conocimiento intermedio (18%) y una minoría (2%) con conocimiento básico. Esto demostró que, en general, las madres encuestadas tenían un conocimiento alto sobre las bebidas y los alimentos idóneos para una lonchera saludable.

Vaño (11) en España, en el año 2018 hizo una investigación con una muestra de 149 madres. El estudio fue experimental, descriptivo y cuantitativo. El objetivo

era comprobar la programación de hábitos saludables sobre las siguientes variables: loncheras saludables, condición física y medidas antropométricas. El instrumento estuvo basado en cuestionarios como SEHAN, FCA y Arévalo PDC, García RM del 2017. Del resultado se pudo concluir que la mayoría de las madres (76%) tenían un conocimiento alto, seguido por un conocimiento medio (21%) y bajo (3%). Esto demostró una tendencia relacionada con madres con alto conocimiento sobre loncheras saludables y una buena condición física, entre otros hábitos saludables.

Engebretsen (12) en Noruega, en el año 2022 hizo una investigación con un total de 164 madres. El estudio fue cuantitativo y cualitativo, se usó una regresión lineal, correlacional y descriptiva. El objetivo era investigar las experiencias de los estudiantes con el SMP y determinar cuánto se conoce sobre los beneficios de una lonchera saludable, mediante la entrevista y el cuestionario Arévalo PDC. El resultado fue que un 96% tenía conocimiento alto considerando tradicionalmente como actividades familiares responsabilidades en escuelas públicas en Noruega, esta tesis trata también de cómo desayunar y proporcionar una lonchera escolar gratuita en beneficio de los resultados educativos. Por lo tanto, estas comidas también podrían considerarse en un ámbito escolar, acentuando la necesidad de situar la alimentación saludable en la agenda escolar.

Antecedentes nacionales

Mendieta (13), en Lima hizo una investigación en el año 2021 con 63 madres de familia. Fue del tipo descriptivo, correlacional y cuantitativo. El instrumento usado fue el de Arévalo PDC, García RM del 2017. Se tuvo como objetivo analizar cuánto conocían las madres sobre el contenido de las loncheras saludables. Se concluyó que, del universo de encuestados (50 madres), el 54% mostró un nivel bajo en conocimientos respecto a la forma de preparar una lonchera que sea saludable, mientras que el 22% demostraron un nivel de conocimiento alto. Luego de participar en el estudio, un 84% de madres evidenció un conocimiento alto sobre la forma de preparar este tipo de loncheras. Ninguna madre evidenció un nivel bajo, por lo que se concluye que los programas educativos inciden

notablemente en el conocimiento y las buenas prácticas sobre loncheras saludables en madres de familia.

Díaz (14), en Cajamarca hizo un estudio en el 2022 con una muestra de 67 madres, basado en un estudio no experimental y cuantitativo, del tipo correlacional y transversal. La herramienta usada fue un cuestionario de Arévalo PDC, García RM del 2017 y una ficha de registro de medidas antropométricas y valoración del estado nutricional. El objetivo era medir cuánto conocen las madres sobre los beneficios de las loncheras saludables y cuál es el impacto en la nutrición de sus hijos. Al final, se mostró que el 55% tienen un conocimiento medio sobre loncheras saludables, el 36,7% un conocimiento alto y 8,2 % un bajo conocimiento. Se afirma que el mayor porcentaje de niños delgados, con exceso de peso o que sufren de obesidad corresponden a madres con alto conocimiento, lo que implica que, a veces el conocimiento no trae consigo cambios en las costumbres y posturas de las madres hacia el uso de loncheras saludables.

Rojas y colaborador (15), en Ica en el año 2019 realizó un trabajo con una muestra de 82 madres sustentado en un modelo de estudio cuantitativo, descriptivo y transversal a través del instrumento de Arévalo PDC, García RM del 2017. El objetivo fue medir cuánto se conoce sobre el contenido mínimo indispensable que debería tener una lonchera para ser considerada saludable. Las conclusiones señalaron que el nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables fue del 46.34%; 28.05% de las mamás tuvieron conocimiento alto, 25.61% de las mamás tuvieron conocimiento bajo. Se concluye que el conocimiento de las madres de familia sobre el nivel nutricional de las loncheras de sus hijos (quienes asisten a su centro de estudios) es de un nivel medio bueno.

Por otro lado, Ayala (16) en el año 2019, en Huancayo realizó una investigación cuya muestra de estudio fue 40 madres. Fue un estudio con un diseño no experimental, transversal y cuantitativo. El cuestionario utilizado fue validado por Conde y Contreras en 2017, siendo el objetivo llegar a una determinación de cuánto se conoce sobre loncheras que sean saludables. Aquí se mostró que el 54% contaba con un nivel de conocimiento bajo, el 24% contaba con un conocimiento medio y el 22% contaba con un alto nivel. Sin embargo, se

concluyó que no se contaba con conocimientos suficientes para elaborar las loncheras de sus hijos, impidiendo el desarrollo y crecimiento saludable de los escolares.

Finalmente, Villafranqui (17), en Lima en el 2020 hizo un estudio con 52 madres basada en un estudio cuantitativo, de tipo probabilístico y con diseño descriptivo. Se usó un cuestionario validado por Canales Huapaya Omar. Lo que se buscaba era saber cuánto se conocía de las loncheras saludables. Se determinó un nivel alto con un 100%, llegando a una conclusión que los escolares portan una lonchera nutritiva llevando a cabo un adecuado desarrollo para sus hijos.

1.2 Revisión de la literatura

Definición de conocimiento

El conocimiento se determina como la acción y resultado de conocer; puntualizando la noción de un saber básico sobre algo, en que una persona es consciente sobre su entorno y poniendo en práctica la ejecución de sus facultades intelectuales para finalmente aprender. Existen dos tipos de conocimiento: El conocimiento empírico, que está fundamentado en la experiencia de la vida cotidiana y el conocimiento científico, por medio de sistemas rigurosos, atribuyendo validez, objetividad, sistematización y verificabilidad en la base obtenida (18).

Definición de lonchera escolar

Es una de las principales comidas de los estudiantes en edad temprana o inicial, siendo un complemento indispensable al desayuno, almuerzo y cena. Esta debe ser nutritiva, para favorecer el desarrollo infantil y variada, para evitar que el escolar la rechace (18).

Importancia de la lonchera saludable

Las loncheras son fundamentales en virtud de suministrar nutrición al organismo que el escolar requiere durante el horario de estudio para mejorar su atención y concentración, debido a que está en una etapa indispensable en el desarrollo lúdico y del aprendizaje. Además, la lonchera saludable genera en los padres de

familia el hecho de mejorar las costumbres de alimentación para sus hijos, los impulsa a tomar decisiones claves para una alimentación saludable y poner a disposición de los menores los nutrientes para el crecimiento desde la niñez hasta la adolescencia (19).

Estrategias y programas de loncheras saludables

El Ministerio de Educación (MINEDU) junto con el Ministerio de Salud (MINSA) son los representantes de la formación en nutrición encargados del diseño curricular en el país en los programas de promoción de costumbres de alimentación. Además, realizan acciones de promoción de la alimentación saludable y son los responsables de realizar fiscalizaciones y determinar las sanciones que apliquen junto con la Comisión de Fiscalización (INDECOPI), el MINEDU, las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) y los gobiernos regionales según la ley 30021. Estas organizaciones vienen trabajando en conjunto desde el 2013 en su ámbito de competencia (20).

En el decreto supremo N° 008-2019-MIDIS se funda el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma en coordinación con el MINSA y el Instituto Nacional de Salud (INS). El programa comenzó con la iniciativa “Todos vuelven sanos y protegidos al cole”. Por otra parte la Municipalidad Provincial del Callao a partir del año 2014 viene impulsando el programa “Escuelas saludables” cuyo objetivo general es trabajar en equipo con padres de familia, tutores y profesores respecto a los hábitos en los estudiantes que terminen siendo saludables: como el hecho de consumir alimentos nutritivos, practicar algún deporte y la importancia del consumo de agua. Esto se ha ido acoplado con programas similares en distritos de Jesús María, San Borja, San Martín de Porres, Barranco, o Pachacamac; mientras tanto, todavía no se cuenta al 100% con la participación de los otros municipios, sin embargo, hay una oportunidad para seguir concientizando a los padres (21).

En distintas instituciones educativas durante el horario del refrigerio se consume el contenido de las loncheras variadas que preparan los padres a los niños (así cuentan con alimentos saludables o sin valor nutricional), pero se puede concluir que la mayoría de los niños llevan alimentos denominados chatarras. Además, en muchas escuelas hay estudiantes cuyo peso es bajo, así como su estatura.

También hay niños con exceso de peso. Esto constituye una problemática en la salud en general a nivel país.

Durante la etapa escolar de los niños, los padres tienen un papel clave para desarrollar sus hábitos alimentarios. Esto se debe a que cuentan con el tiempo, la accesibilidad y tienen los alimentos a disposición, pudiendo elegir el alimento que será incluido en la lonchera. Sin embargo, prácticas alimentarias inadecuadas en casa alteran la habilidad de los niños de seguir aprendiendo, de comunicarse mejor, de pensar de forma analítica o socializar efectivamente y así poder adaptarse a nuevos entornos con personas. En efecto, se deduce que una alimentación balanceada con los nutrientes suficientes, entre otros beneficios, es elemental para generar las defensas que sirven para combatir enfermedades que dañan principalmente a los niños (22).

El presente trabajo busca contribuir desde un punto de vista de enfermería en salud conductual y mental analizada por el modelo de Nola Pender empleado para indicar, procesar y modificar las conductas insalubres, promoviendo la salud con un enfoque preventivo desde un punto de vista teórico-práctico, donde se hallan los factores sociales, sociodemográficos y culturales que modifican la conducta y hábitos alimenticios, causando gran impacto en los conocimientos de las madres respecto a una buena lonchera saludable (23).

Además, del modelo de Nola Pender, el presente trabajo está basado en el modelo del Sol Naciente de Madeleine Leininger, quien utiliza una perspectiva arcoíris para facilitar cuidados culturalmente de fácil obtención. La autora impulsa usar conocimientos adquiridos sobre una cultura propia, dando una atención integral conforme a sus necesidades de cada persona y familia (24).

1.2 Objetivos y justificación

En las últimas décadas la alimentación ha cambiado principalmente en el grupo etario de niños, quienes están más propensos a sufrir de enfermedades y escasez, alterando su salud. Por lo tanto, es primordial realizar un cuestionario que permita recabar información relevante sobre las prácticas de implementación de loncheras saludables. Esto permite una interpretación más específica de cuánto conocen las madres sobre nutrición, para poder tomar decisiones en beneficio de la salud, minimizando los factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la malnutrición en etapa infantil (como la obesidad, el sobrepeso o el rendimiento escolar). La bibliografía sobre el tema a tratar es fundamental para avalar el estudio, por eso, desde el principio de la investigación se realiza una búsqueda académica en distintos puntos de investigación virtual que incluyen fuentes nacionales e internacionales, obteniendo información sustancial sobre el tema.

Se corrobora que la malnutrición es un problema que causa mayor impacto desafiando a la salud pública con prevalencia en países en desarrollo. Asimismo, se requieren nuevos estudios focalizados en las formas de promocionar mejoras en la salud infantil. Recurriendo a estudios anteriores en el lugar donde se recogió la base de datos, no se ubicó estudio alguno. Lo indicado en la revisión realizada acredita el desarrollo de la investigación dando aportes con conocimientos nuevos e innovando sobre el tema, siendo así primordial implementar sesiones educativas en beneficio de las madres y sus hijos.

En cuanto al valor práctico del presente trabajo, los resultados permiten que un establecimiento de salud cercano a la zona de la investigación los analice e implemente programas estratégicos para impulsar buenas prácticas en la salud de los escolares y que los padres de los menores tomen conciencia respecto a una buena alimentación. En cuanto al valor social, las favorecidas con el estudio y sus resultados serán las madres de estudiantes de primaria. Por último, respecto a la metodología del estudio, esta investigación se estructuró con el modelo científico, hecho que certifica la seriedad metodológica, por lo tanto, busca investigar detalles sólidos y reveladores, los cuales serán decisivos para mejoría en la salud.

Objetivo general:

Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao - 2023.

Objetivos específicos:

- Determinar la importancia de la lonchera saludable preparada por madres de escolares de primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao - 2023.
- Determinar el contenido de la lonchera saludable en madres de escolares de educación primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao - 2023.
- Determinar la frecuencia del consumo de loncheras saludables en madres de niños de primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao - 2023.
- Determinar el valor nutritivo de los alimentos en madres de escolares de primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao - 2023.
- Determinar la forma de preparar loncheras saludables de madres de niños de primaria de la Institución Educativa Privada Cambridge School, Callao - 2023.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Enfoque y diseño de investigación

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que con los datos numéricos y el análisis estadístico de los resultados se exponen las teorías de la variable nivel de conocimiento. Distintos autores refieren que este enfoque usa la información obtenida para corroborar con la pregunta de investigación contando con el empleo de los números y la disciplina estadística que consiste en fijar aspectos comportamentales para comparar los enfoques teóricos (25). Con relación al diseño metodológico, la investigación es descriptiva, de manera que se espera detallar las características y propiedades de las variables en estudio (26). Finalmente, el periodo de estudio es transversal por causa de los hechos que acontecen en un tiempo determinado y en una población determinada, la exposición y el resultado son analizados al mismo tiempo (27).

2.2 Población, muestra y muestreo

2.2.1 Población

La población para el presente estudio consta de alumnos de una escuela privada del distrito del Callao que cuenta con nivel inicial, primaria y secundaria con un total de 155 niños, lo cual indica el número de madres o apoderados de los menores.

Tabla 1

GRADO DEL MENOR	MASCULINO	FEMENINO
INICIAL 5 AÑOS	7	8
PRIMER GRADO “ALEGRÍA”	7	10
PRIMER GRADO “AMOR”	9	8
SEGUNDO GRADO “LEALTAD”	12	9
SEGUNDO GRADO “PUNTUALIDAD”	10	2
TERCER GRADO “RESPECTO”	11	4
CUARTO GRADO “EMPATÍA”	11	7
QUINTO GRADO “AMISTAD”	6	6
SEXTO GRADO “RESPONSABILIDAD”	11	2

2.2.2 Muestra

Está basada en un subgrupo de la población de interés de la base de datos (21), se trabajó con los escolares de nivel primaria en un total de 125 madres o apoderados; con la fórmula se obtiene 95 madres de escolares, representada de la siguiente manera:

$$n = \frac{N Z^2 S^2}{d^2(N-1) + Z^2 S^2}$$

Donde:

n, está referido al tamaño que tiene la muestra.

N, con valor 125, está referido al tamaño de la población.

Z, con valor 1,96, con un valor Z de curva normal y un coeficiente al 95 % de confiabilidad

S², con valor de 0,5, referido a la varianza poblacional.

d, con valor 0,05, referido a la precisión absoluta.

$$\begin{aligned} &= \frac{125 \times (1,96)^2 \times (0,5)^2}{(0,05)^2 (125 - 1) + (1,96)^2 \times (0,5)^2} \\ &= 95 \end{aligned}$$

Criterios de inclusión:

- Madres de los escolares que asisten regularmente a la institución educativa y en su respectivo horario.
- Madres de escolares que estén matriculados durante el periodo de 2023.
- Madres de escolares que acepten participar de la investigación y firmen el consentimiento informado.
- Solo tutores ya sea padres, hermanos, etc.

Criterios de exclusión:

- Madres de los escolares que no asisten regularmente a su institución educativa y en su respectivo horario.
- Madres de niños en etapa escolar que no deseen participar del estudio o que no firmen el consentimiento informado.
- Madres de los escolares que no hablen castellano, no sepan leer y escribir.

2.3 Variable(s) de estudio

La variable central es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables. Es una variable cualitativa cuya escala de medición es ordinal.

Definición conceptual de variable principal:

El nivel de conocimiento sobre las madres respecto a loncheras saludables Se define como conjunto de ideas, conceptos o experiencia que adquirimos mediante la interacción con el entorno individualizado para cada persona, para tener en cuenta una lonchera saludable debe ser equilibrada y cubrir los requerimientos calor que el escolar demande.

Definición operacional de variable principal:

El nivel de conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables Es el grado del conjunto de información e ideas que tienen las madres de la Institución educativa privada Cambridge School de Callao, sobre loncheras saludables como la preparación, valor nutritivo, la frecuencia, el contenido y la importancia para evitar la malnutrición, el cual será medido mediante el cuestionario para medir conocimientos de loncheras saludables (28).

2.4 Técnica e instrumento de medición

2.4.1 Técnica de recolección de datos:

La recolección de datos en este estudio se realizó mediante la encuesta. La técnica está basada en procedimientos estandarizados para obtener muchos

datos de forma rápida y con eficiencia (29). En su versión original, la escala consta de 5 dimensiones, lo cual ayudó a diagnosticar el nivel alto, medio y bajo y analizar su desarrollo en distintos contextos organizacionales, mejorando así la salud escolar.

2.4.2. Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos

Para este estudio el instrumento fue elaborado por Arévalo PDC y García RM en el 2017. La fiabilidad del cuestionario “conocimiento de la madre sobre lonchera saludable” (anexo F) es 0.73. Se aplicó a las 125 madres con hijos de primaria de la I.E.P. Cambridge School del distrito del Callao. Se ha cambiado la redacción de las preguntas para que la población a entrevistar pueda comprenderlas. En la prueba piloto se usó el coeficiente de alfa de Cronbach, mostrando una confiabilidad de 0,779 (14).

2.5 Procedimiento para recolección de datos

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para la recolección de datos, se hicieron coordinaciones para entrar al colegio donde se realizó el trabajo de campo. En mayo, se solicitaron los permisos con una carta de presentación a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades (UCH) para poder realizar las encuestas en la Institución Educativa Privada Cambridge School en el distrito de Callao. Asimismo, se realizaron las coordinaciones del caso con el director de la institución, el Sr. Lenhart Mallqui; detallando la importancia de la investigación, para poder acceder a la autorización para el desarrollo de la investigación.

2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

Entre junio y julio se aplicaron las encuestas a las madres que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Para el proceso de recolección de la información se procedió a pasar la encuesta física a su formato virtual por medio del programa Google Forms. Luego se procedió a enviar el enlace del cuestionario a grupos WhatsApp del colegio.

2.6 Análisis de datos

Al terminar la recolección de datos se tuvo que procesar la información recolectada en la herramienta Microsoft Excel, para obtener la base de datos y el manual de codificación, y así realizar el análisis correspondiente. Esta investigación es de tipo descriptiva. Aquí se emplearon tablas de frecuencias absolutas y relativas para analizar la información sociodemográfica y la variable y sus dimensiones involucradas. Además, se tuvo en cuenta las instrucciones del autor del cuestionario. Así se obtuvieron tablas y gráficos, sobre la base de datos sociodemográficos y los objetivos del estudio, precisando de forma correcta la medición de la variable principal nivel de conocimiento sobre loncheras saludables y de sus dimensiones respectivas. Dentro de las consideraciones éticas, se tomó en cuenta la autorización del colegio para realizar el estudio, el consentimiento de la madre del escolar y también la confidencialidad y el respeto a la población evaluada.

2.7 Aspectos éticos

Los principios bioéticos del proceso de la investigación son:

Principio de autonomía

Tiene como foco priorizar los derechos individuales y la autonomía. Por eso se aplica el proceso de consentimiento informado de la persona a encuestar. Este es el derecho del usuario y el deber del personal de salud, pues los valores son críticos desde el punto de vista ético (30). En el principio de autonomía se abordó con la madre el respeto a sus decisiones y su voluntad de participación. Dando las instrucciones individualizadas, también se solicitó el consentimiento de participación voluntaria e informada.

Principio de beneficencia

Consiste en actuar en favor del resto y sus intereses, fomentando el bien y buscando el máximo beneficio posible (30). En la población, a las madres se les brindó información sobre los beneficios y resultados del estudio.

Principio de no maleficencia

Se evita realizar acciones para perjudicar al otro. Este principio es válido para todos los sectores de la vida humana (30). Se informó a las madres que en su participación del estudio no hay riesgos para su salud.

Principio de justicia

En términos médicos, generalmente se define como una forma de imparcialidad basada en una distribución de beneficios, así como de responsabilidades, que sea igualitaria y dirigida a la salud. Esto implica que no se excluyen los beneficios de la atención médica por razones de sexo, estado civil, grado de educación, etnia, creencias, etc. (30). Los participantes fueron tratados con respeto, sin preferencias o discriminación.

III. RESULTADOS

Tabla 2. Datos sociodemográficos de madres de escolares de educación primaria del colegio Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)

Información de los participantes	Total	
	N	%
Total	95	100%
Edad:		
23-32	49	52%
33-42	23	24%
43-52	23	24%
Grado del menor:		
Primero	24	25%
Segundo	20	21%
Tercero	15	16%
Cuarto	14	15%
Quinto	12	13%
sexto	10	11%
Grado de instrucción de la madre o apoderado:		
Primaria completa	2	2%
Primaria incompleta	1	1%
Secundaria incompleta	4	4%
Secundaria completa	18	19%
Superior técnica	31	33%
Superior completa	39	41%
Estado civil de la madre o apoderado:		
Soltera	26	27%
Conviviente	36	38%
Casada	22	23%
Divorciada	2	2%
Viuda	3	3%
Separada	6	6%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla N° 1, se observa que se contó con la participación de 95 madres de estudiantes de primaria del colegio Cambridge School. En cuanto al grado del menor, el 25% (n=24) son de primero, el 21% son de segundo (n=20), el 16% son de tercero (n=15), el 15% son de cuarto (n=14), el 13% son de quinto (n=12) y el 11% son de sexto (n=10). En cuanto al grado de instrucción de la madre o apoderado, el 2% tiene primaria completa (n=2), el 1% tiene secundaria

incompleta (n=1), el 4% tiene secundaria completa (n=14), el 19% tiene superior técnica (n=18) y el 41% tiene superior completa (n=39). En cuanto al estado civil de la madre o apoderado, el 27% (n=26) son solteros, seguido del, el 38% (n=36) son convivientes, 23% (n=22) son casados, el 2% (n=2) son divorciados, 3% (n=3) son viudos y el 6% (n=6) son separados.

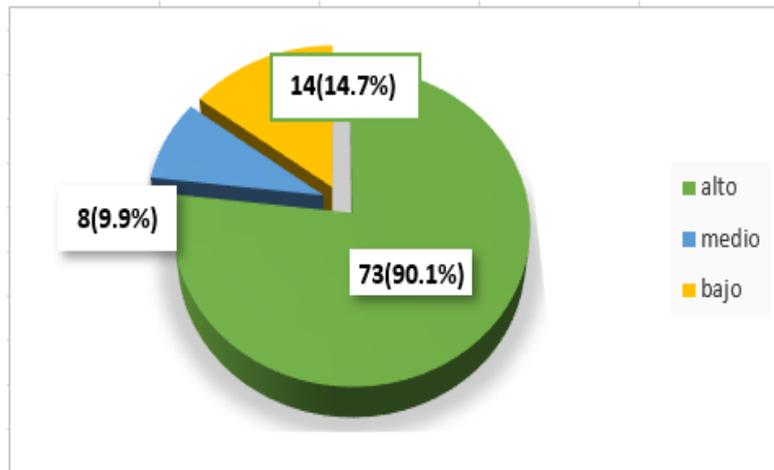


Figura 1. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria del colegio Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)

Datos obtenidos en la figura N° 1, de acuerdo con el objetivo general, reflejan que 8 participantes representan 9.9% del total y tienen un nivel de conocimiento medio, 73 representan el 90.1% del total con conocimiento alto y 14 representan el 14.7% del total y tienen un nivel de conocimiento bajo.

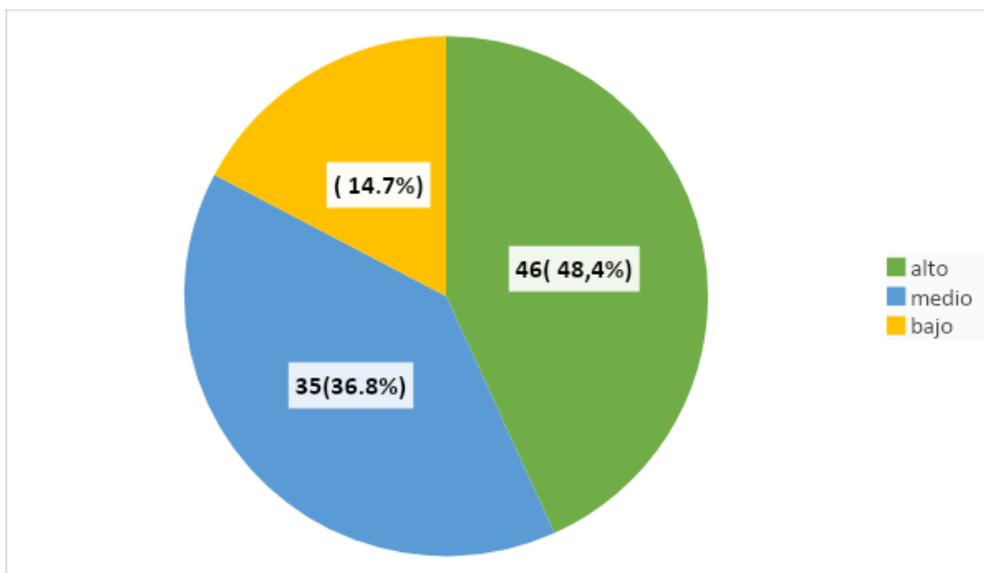


Figura 2. Nivel de conocimiento según su dimensión importancia sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria del colegio Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)

En la figura 2, siguiendo el primer objetivo específico, se observa que 35 participantes (36.8%) tienen un conocimiento medio, seguido de 46 participantes (48.4%) con un nivel de conocimiento alto y 14 participantes (14.7%) tienen un conocimiento insuficiente sobre loncheras saludables.

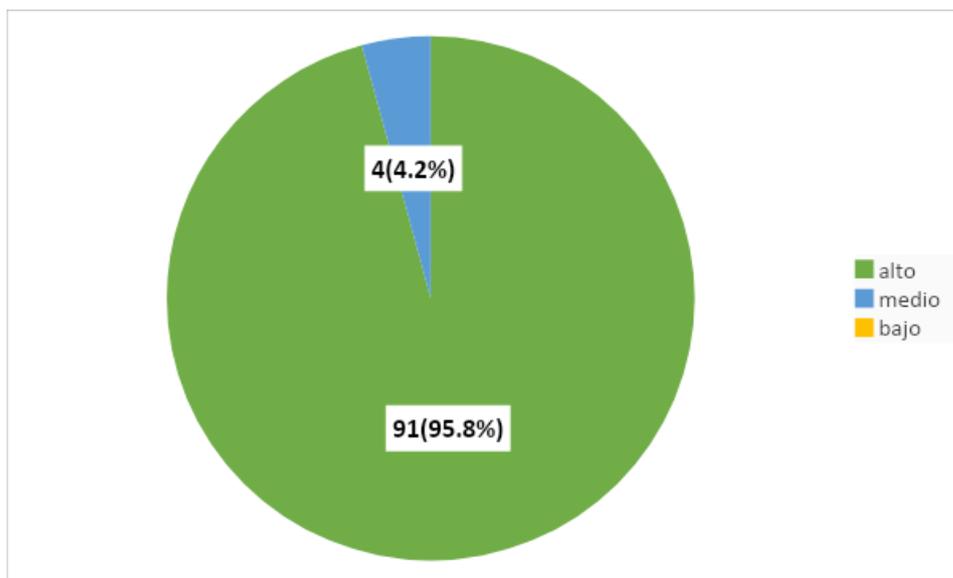


Figura 3. Nivel de conocimiento según su dimensión contenido sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria del colegio Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)

En la figura 3, de acuerdo con el segundo objetivo específico, se observa en cuanto a su dimensión contenido, 4 participantes (4.2%) tienen un conocimiento medio y 91 participantes (95.8%) tienen un conocimiento alto.

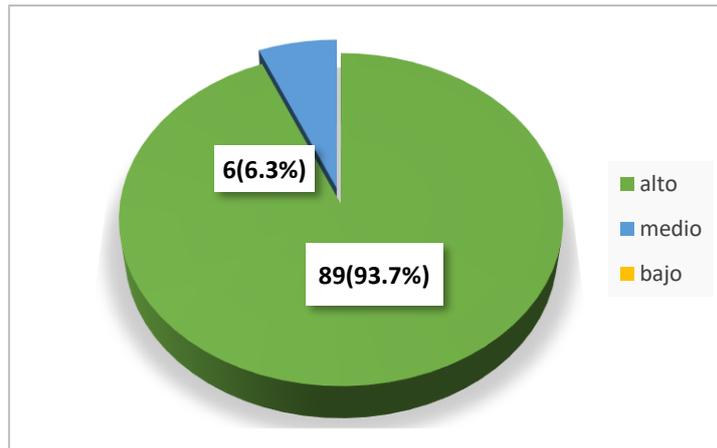


Figura 4. Nivel de conocimiento según su dimensión frecuencia sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria del colegio Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)

En la figura 4, según el objetivo 3, se observa en cuanto a su dimensión frecuencia, 6 participantes (6.3%) tienen un conocimiento medio y 89 participantes (93.7%) tienen un conocimiento alto.

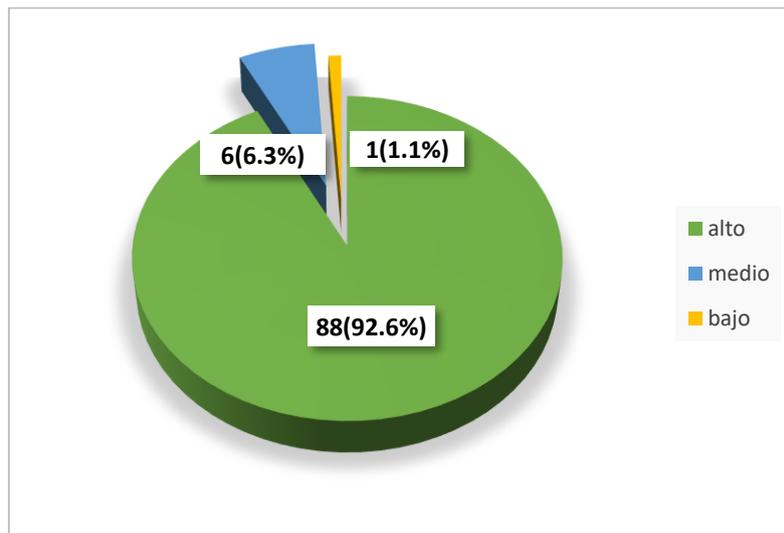


Figura 5. Nivel de conocimiento según su dimensión Valor nutricional sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria del colegio Cambridge School, Callao- 2023 (N=95)

En la figura 5, de acuerdo con el cuarto objetivo específico, se observa en cuanto a su dimensión valor nutricional, 6 participantes (6.3%) tienen un conocimiento medio, 88 participantes (92.6%) tienen un conocimiento alto y 1 participante (1.1%) tiene un conocimiento bajo.

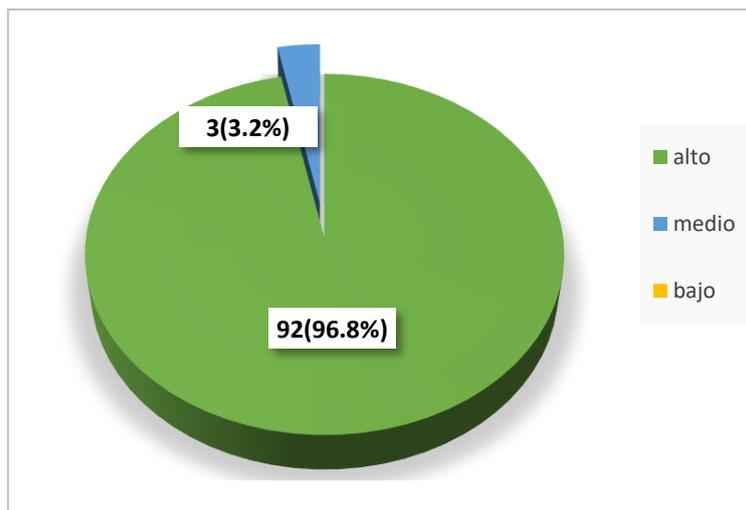


Figura 6. Nivel de conocimiento según su dimensión preparación sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria del colegio Cambridge School, Callao - 2023 (N=95)

En la figura 6, de acuerdo con objetivo 5, se observa en cuanto a su dimensión preparación, 3 participantes (3.2%) tienen un nivel medio de conocimiento y 92 participantes (96.8%) tienen un nivel alto.

IV. DISCUSIÓN

Se enfatiza la importancia de cuánto se conoce sobre la implementación de loncheras saludables en madres: el contenido, la frecuencia, el valor nutricional y la preparación para beneficiar a los escolares. Desde una perspectiva social y médica, el conocimiento hará tomar las mejores decisiones de salud para que no sea mayor el riesgo de malnutrición infantil y el déficit en el rendimiento escolar.

Según los resultados, la mayoría de las madres oscilan entre los 23 a 32 años, asimismo, como en grado de instrucción un alto porcentaje tiene superior completa, en gran parte el estado civil es conviviente.

Estos resultados sociodemográficos de las madres son de suma importancia porque pueden ser los que determinen el conocimiento sobre las loncheras que sean saludables. Al respecto, Elmine y colaboradores (9), encontraron que la calidad de los alimentos de la lonchera se asoció a cuidadores menores de 35 años. Los que tenían educación superior fueron más receptivos a la idea de usar una lonchera saludable. En lo que refiere el objetivo general, ha predominado un nivel de conocimiento alto (90.1%), seguido de un nivel de conocimiento medio. Dichos resultados coinciden con los hallazgos del estudio. Sin embargo, en los resultados indicados por Ayala (16), un porcentaje sobresaliente de madres tiene edades entre 26-30 años, lo que indica que sus niños nacieron antes de culminar la secundaria. Asimismo, los hogares donde falta una figura como la del padre en la casa, causa escasos ingresos y poco apoyo al momento de criar al infante, lo que impacta en hogares calificados como pobres. Estas divergencias entre los estudios citados responden a una diversidad de factores condicionantes del nivel de conocimiento, para poder comprender la complejidad de la problemática.

Aún no se cuenta al 100% con la participación de los otros municipios, sin embargo, hay una oportunidad para seguir concientizando a los padres, pues la gran mayoría opta por comprar en quioscos chatarras. Además, se encuentran criaturas con problemas de peso escaso, poca talla o mucho peso. En efecto, se deduce que una alimentación balanceada con los nutrientes suficientes será elemental para generar defensas que servirá para combatir a las enfermedades que dañan principalmente a los niños causándoles daños de por vida (22).

En lo que se refiere al primer objetivo específico, la importancia de loncheras saludables tuvo mayor porcentaje en conocimiento alto (48.4%), seguido del nivel medio (36.8%). Estas capacidades apuntan a la habilidad de proveer a los niños de más energía y brindar recomendaciones nutricionales, preservando aceptables niveles de desempeño intelectual y físico y desarrollando su potencial durante la etapa de crecimiento (13).

En lo que concierne al segundo objetivo específico, en la dimensión contenido ha predominado el nivel de conocimiento alto (95.8%), seguido del nivel medio. El resultado concuerda con los de Rojas y colaboradores (15), quienes determinaron que en el contenido prima el nivel alto (48.78%). Esta dimensión de contenido en la lonchera saludable se expone como comestibles que no contienen un riesgo para la salud como los alimentos energéticos (atribuyen energía mediante carbohidratos y grasa). Los ejemplos de carbohidratos son pan con huevo, choclo desgranado, entre otros. Sobre la grasa, esta puede ser aceite vegetal, frutos deshidratados y grasa saludable como aceituna y aguacate. Alimentos constructores para el desarrollo del epitelio del cuerpo. Mediante la proteína (animal y vegetal) delegan el aporte de sustancia requerida. Alimentos reguladores, pues proveen defensas en el cuerpo para combatir los padecimientos y absorbe nutrientes, consiguiendo así una dieta régimen equilibrado. Son verduras y frutas. Líquidos: Necesario que los comestibles se acompañen de un refresco el cual puede ser de un zumo de fruta natural o agua, evitando los mates o gaseosas.

En cuanto al tercer objetivo específico, en la dimensión frecuencia, predominó el nivel de conocimiento alto (93.7%), seguido del nivel medio. Este ítem permite explicar que los requerimientos calóricos deben cubrir del 10 al 15% de lo que realmente se necesita a diario (7). Este hallazgo difiere ligeramente de Bracero (8) en Ecuador 2019, donde mostró que el 65% de las madres indican un nivel alto, que si han influenciado en ellas los hábitos de alimentación de las personas de su entorno, tanto en el trabajo como amistades, costumbres adquiridas y heredadas por nuestras familias, por lo tanto, explica que en el entorno influye en los conocimientos de la madre al momento de la compra de alimentos para la familia.

Por esta razón una lonchera balanceada ayudará al rendimiento escolar, ya que el tener periodos de ayuno largos puede afectarlos negativamente (9).

En lo concerniente al cuarto objetivo específico, en la dimensión valor nutricional ha prevalecido un nivel de conocimiento alto (92.6%), seguido del nivel medio y bajo. En este indicador lo que se necesita de calorías, minerales y proteínas para los niños son los mismos durante toda su infancia; estos requerimientos de alimentación aumentan durante la pubertad en los varones. Las calorías que requiere un niño de 4 años es de 1800 calorías y de 7 a 11 años es de 2000 calorías. Por consiguiente, el niño de 11 años requiere 2500 calorías y la niña de 11 necesita 2200 calorías. Los padres deben considerar las variaciones en las preferencias alimenticias de los niños, que cambian con el tiempo. Los ejercicios aumentan el apetito y muchos niños rechazan un grupo nutricional esencial como las verduras, por lo que hay un riesgo de una carencia de nutrientes primordial (31) Esto difiere levemente de Rojas y colaboradores (15), en Ica 2020 donde mostraron un nivel de conocimiento alto (39.02%).

Finalmente, en lo que respecta al sexto objetivo específico, en la dimensión preparación prevaleció el nivel de conocimiento alto (96.3%), seguido del nivel medio. Esto difiere en un estudio de Muñoz y colaboradores (10), En las loncheras escolares prevalecen los alimentos recomendados, asimismo, los responsables de la preparación de la lonchera compran alimentos ya preparados, frente a un alto porcentaje que elaboran la lonchera a diario. La mayoría de las madres (96.8%) tienen un conocimiento alto sobre la preparación.

Lo anterior demuestra que los hallazgos encontrados en la presente investigación coinciden con la literatura revisada, diferenciándose en algunos factores sociodemográficos, los cuales pueden ser determinantes del nivel de conocimientos sobre loncheras saludables. En base a los resultados obtenidos, los profesionales de enfermería deben realizar las mejores intervenciones como sesiones educativas o talleres que puedan mantener y/o mejorar dichos niveles de conocimientos. En ese sentido, Mendieta y colaboradores (13), a través de un ensayo controlado, evaluaron una intervención para mejorar en la práctica sobre loncheras saludables. En un periodo de aproximadamente 12 semanas encontraron efectividad de las intervenciones mediante una evaluación pre y post prueba en la cual hubo una mejora de los parámetros como el concepto,

composición alimentos energéticos, constructores, protectores, líquidos, modelos de lonchera comida chatarra, manipulación de alimentos y lavado de manos. Por ello los resultados obtenidos cobran relevancia al servir como una línea de base a partir del cual se propongan intervenciones de mejora del nivel de conocimiento de las madres.

4.1 CONCLUSIONES

1. El nivel de conocimiento de las madres de escolares sobre los beneficios de las loncheras saludables fue sobre todo alto.
2. El nivel de conocimiento de las madres de escolares sobre los beneficios de las loncheras saludables, según dimensión importancia, fue a predominio alto.
3. El nivel de conocimiento de las madres de escolares sobre los beneficios de las loncheras saludables, según dimensión contenido, fue sobre todo alto.
4. El nivel de conocimiento de las madres de escolares sobre los beneficios de las loncheras saludables, según dimensión frecuencia, fue a predominio alto.
5. El nivel de conocimiento de las madres de escolares sobre los beneficios de las loncheras saludables, según dimensión valor nutricional, fue a predominio alto.
6. El nivel de conocimiento de las madres de escolares sobre los beneficios de las loncheras saludables, según dimensión frecuencia, fue a predominio alto.

4.2 RECOMENDACIONES

1. Al colegio Cambridge School implemente un sistema de monitoreo y vigilancia nutricional, con el apoyo del centro de salud mas cercano al colegio para continuar con el buen conocimiento de otros temas de salud.
2. Se sugiere acoplar a futuras investigaciones con estudios sobre las actitudes y prácticas de las madres de los escolares, debido a que en muchos casos los conocimientos no traen consigo cambios en las costumbres y posturas de las madres hacia el uso de loncheras saludables.
3. Las madres de este estudio tienen una función crítica, en la medida que poseen los conocimientos de las meriendas, contenido y características adecuadas para lograr una lonchera nutritiva. Entonces, este saber debe ser complementado con toda la gama de alimentos que implican tener una buena nutrición.
4. Continuar con la investigación desde un enfoque cualitativo que indague sobre los significados y las percepciones que tiene para los tutores de los tutores sobre loncheras saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Niños, alimentos y nutrición crecer bien en un mundo en transformación. [Internet]. Estados Unidos- Nueva York: UNICEF; 2019 [citado 18 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
2. Boletín institucional instituto nacional de salud (MINSa). [Internet]. Lima-Perú; 2023. Disponible en: <https://boletin.ins.gob.pe/wp-content/uploads/2023/V29N1/Boletin2023N01.pdf>
3. Alanoca S. Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca - Puno, 2021 Tesis de médico] Huánuco: Universidad continental; 2022 [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11602/1/IV_FCS_502_TE_Alanoca_Aguilar_2022.pdf
4. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. Transparencia Instituto Nacional de Salud Perú. Perú: INS [Internet]. Lima - Perú; 2022 [actualizado 15 de diciembre de 2022; citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/>
5. Dongo D, Tarqui C. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev SCIELO [Internet]. 2018 [citado 17 de junio de 2023];30(3):1. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>
6. Niños con obesidad son más propensos a sufrir comorbilidades de adultos [Internet]. 2023 [citado 18 de junio de 2023]. Disponible en: <https://blogs.usil.edu.pe/novedades/ninos-con-obesidad-son-mas-propensos-sufrir-comorbilidades-de-adultos>
7. Instituto Nacional de Salud (INS). Refrigerio escolar. [Internet]. Página web. Lima – Perú, 2012. [citado el 17 de junio del 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerioescolar>

8. Bracero R. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018 [Tesis de licenciamiento de enfermería] Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2019 [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TESIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
9. Thea H, Elmine D, Cornel V and Ronette L. Breakfast and lunchboxes provided to foundation phase learners: do caregivers' knowledge and attitude reflect their practices?. *Sabinet African journals* [Internet] 2022 [citado 17 de junio de 2023];35(2):2-4. Disponible en: <https://journals.co.za/doi/epdf/10.1080/16070658.2021.1946247>.
10. Muñoz J, Zambrano G. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 – 2020. [Tesis de licenciatura]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020 [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: <Mrepositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13663/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-371.pdf>
11. Vaño V. Efectos de un programa anual de educación física de primaria basado en hábitos saludables dentro de un entorno gamificado. [Tesis doctoral]. España: Universidad católica de valencia San Vicente Mártir; 2018. [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/826/Va%C3%B1o%20Vicent,%20Vicente_Tesis%20definitiva.pdf?sequence=1.
12. Engebretsen K. Breakfast and school lunch as pathways for enhancing educational outcomes and promoting public health. *Journal of the International Society for Teacher Education* [Internet]. 2022 [citado 17 de Julio de 2023], 25(1), 8–20. Disponible en: <file:///C:/Users/NITRO%205/Downloads/Dissertation.pdf>
13. Mendieta J, Campos L. Efectividad del programa educativo en el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la IEI n°494 – Cañete 2019

- [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Nacional del Callao; 2022. [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6906/TESIS%20MAESTR%C3%8DA%20MENDIETA%20-%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
14. Noemi D. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N.º 10432 Lajas, 2021. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022. [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4818/TESIS%20%20ELIS%20NOEMI%20DIAZ%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 15. Rojas S, Riveros Y. Nivel de conocimiento acerca de la lonchera saludable de las madres del colegio inicial 182 – Pisco, Ica 2019. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Autónoma de Ica; 2021. [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/990>.
 16. Ayala M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I privada y una I.E.I publica 2019. [Tesis de grado]. Huancayo: Universidad Peruana de los Andes; 2020. [citado 17 de junio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
 17. Villafranqui R. Conocimiento de lonchera saludable en madres de niños del tercero y cuarto de primaria institución educativa SJL [Tesis de grado]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2020. [citado 17 de julio de 2023]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20500.13053/4136/T061_08136102_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 18. Avendaño J., Bruno E., Sánchez S., Gómez Y., Secién L., Apaza T. Guía técnica de promoción de la alimentación y nutrición en la etapa preescolar. Lima: MINSA; 2014.
 19. Tarqui M, Alvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. salud pública [Internet]. 2018,

- [citado 17 de julio de 2023];20(3):319-325.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>.
20. Cueva C, Salas N, Valverde S, Zavalaga R. Plan de negocio para comercialización de loncheras saludables en colegios particulares de educación inicial y primaria. [Tesis de postgrado]. Ecuador: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020. [citado 7 de julio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/04646a43-9962-4bf5-9284-3e1ade810e67/content>
 21. Decreto Supremo N° 005-2018-MIDIS, establece que el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma tendrá vigencia hasta el 31 de diciembre de 2019 [citado 7 de julio de 2023];14.
 22. La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes [Internet]. México: UNICEF; 2019 [actualizado 11 de febrero de 2022]; [citado 18 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
 23. Barreto R, Pereira C, Gomes M, Alfradique P, Ferreira R. Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. Rev. Bras Enferm. [Internet]. 2021 [citado 17 de junio de 2023];75(1):1-4. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34586194/>.
 24. Forrisi F. Enfermería y diversidad sexual: un enfoque desde la teoría transcultural de Madeleine Leininger. Rev. Uruguay de Enfermería, [Internet]. 2022 [citado 17 de setiembre de 2023];12(2):2-13. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/rue/v17n2/2301-0371-rue-17-02-e507.pdf>
 25. Hernández Sampieri R., Fernández Collado C., Baptista Lucio M. Metodología de la Investigación. 6a ed. México: McGraw-Hill; 2014. 4 p.
 26. Hernández Sampieri R., Fernández Collado C., Baptista Lucio M. Metodología de la Investigación. 6a ed. México: McGraw-Hill; 2014. 92 p.
 27. Álvarez G, Delgado J. Diseño de Estudios Epidemiológicos. I. El Estudio Transversal: Tomando una Fotografía de la Salud y la Enfermedad. Rev. Bol Clin Hosp Infant Edo Son. [Internet]. 2015 [citado 14 de agosto de

- 2022].32(1):26-34. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis151f.pdf>.
28. Álvarez G, Delgado J. Diseño de Estudios Epidemiológicos. I. El Estudio Transversal: Tomando una Fotografía de la Salud y la Enfermedad. Rev Bol Clin Hosp Infant Edo Son. [Internet]. 2015 [citado 14 de agosto de 2022].32(1):26-34. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis151f.pdf>.
29. Casas J, Labrador R, Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Atención Primaria [Internet]. 2003 [citado 24 de julio de 2022]; 31(8):527-538. Disponible en: <https://ac.els-cdn.com/S0212656703707288/1-s2.0-S0212656703707288->
30. Sánchez, M. Ética y Principios Bioéticos que rigen a la enfermería. FAREM Chontales [internet]. Lima - Perú; 2018. Disponible en: <http://chontales.unan.edu.ni/index.php/etica-y-principios-bioeticos-que-rigen-a-la-enfermeria/>.
31. Instituto Nacional de Salud (INS). Alimentación saludable. [Internet]. Página web. Lima – Perú, 2011. [citado el 31 de agosto del 2023]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-9-11-anos>.

ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia interna

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
Problema general: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao?	Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao	Hipótesis general: No hay hipótesis porque existe una sola variable	Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables	Importancia de la lonchera saludable.	Tipo: Cuantitativo Diseño: descriptivo- Trasversal Población: 155 Muestra: 95 Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario de Arévalo PDC, García RM (2017)
Problema específico: ¿Cuál es la Importancia de la lonchera saludable en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao?	Determinar la Importancia de la lonchera saludable en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao			Contenido de la lonchera saludable.	
¿Cuál es el Contenido de la lonchera saludable en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao?	determinar el Contenido de la lonchera saludable en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao			Frecuencia del consumo	
¿Cuál es a Frecuencia del consumo en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao?	determinar la Frecuencia del consumo en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao			Valor nutritivo de los Alimentos	
¿Cuál es el valor nutritivo de los Alimentos en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao?	determinar Valor nutritivo de los Alimentos en madres de escolares de educación primaria de la institución educativa privada Cambridge School, Callao			Preparación de las loncheras saludable	

Anexo B. Operacionalización de la variable o variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE							
TÍTULO: CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CAMBRIDGE SCHOOL, CALLAO- 2023.							
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES/ N° DE ITEMS	VALOR FINAL DE LA VARIABLE	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativo	Se define como conjunto de ideas, conceptos o experiencia que adquirimos mediante la interacción con el entorno individualizado para cada persona, para tener en cuenta una lonchera saludable debe ser equilibrada y cubrir los requerimientos calor que el escolar demande.	Es el grado del conjunto de información e ideas que tienen las madres de la Institución educativa privada Cambridge School de Callao, sobre loncheras saludables como la preparación, valor nutritivo, la frecuencia, el contenido y la importancia para evitar la malnutrición, el cual será medido mediante el cuestionario para medir conocimientos de loncheras saludables.	Importancia de la lonchera saludable.	1	Bajo Medio Alto	De 48 – 60 puntos: conocimiento alto De 33 – 47 puntos: conocimiento medio ≤ 32 puntos conocimiento bajo
	Escala de medición: Ordinal			Contenido de la lonchera saludable.	2		
				Frecuencia del consumo	3,4		
				Valor nutritivo de los Alimentos	5,6,7,8,9,10,11,12,13		
				Preparación de las loncheras saludable	14,15,16,17,18,19,20		

Anexo c. Instrumento de Recoleccion de Datos



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Buen día, soy egresada de la facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de académico Profesional de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, actualmente desarrollo un estudio de investigación titulado: **CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CAMBRIDGE SCHOOL, CALLAO- 2023.**

senia.21.07.14@gmail.com [Cambiar cuenta](#) Se guardó el borrador

* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo electrónico *

Registrar senia.21.07.14@gmail.com como el correo electrónico que se incluirá en mi respuesta

El presente estudio es de carácter **ANÓNIMO Y CONFIDENCIAL**
A continuación, se le presentara una serie de preguntas con sus respectivas alternativas. Elija para cada una de ellas una sola respuesta y seleccione
Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación puede dirigirse a la Srta. Senia Calle , al correo electrónico: sencallegr@uch.pe o 963309472

Edad de la madre o apoderado: *

23-32
 33-42

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. INTRODUCCION

Buenas tardes, soy egresada de la facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de academico Profesional de enfermeria de la Universidad de Ciencias y Humanidades, actualmente desarrollo un estudio de investigacion titulado: CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CAMBRIDGE SCHOOL, CALLAO- 2023.

El presente estudio es de carácter ANONIMO Y CONFIDENCIAL, por lo cual se solicita a usted que responda con toda sinceridad a las preguntas que se le presentara.

II. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentara una serie de preguntas con sus respectivas alternativas. Elija para cada una de ellas una sola respuestay marque con una aspa (x) según corresponda.

I. DATOS GENERALES

Edad de la madre: 23-32() 33-42() 43-52()

Grado del menor: Primero () Segundo () tercero() cuarto() quinto() sexto()

Grado de instrucción de la madre:

Primaria completa () primaria incompleta () secundaria incompleta()

Secundaria completa () superior tecnica() superior completo()

Estado civil de la madre:

Soltera () conviviente() Casada () Divorciada () Viuda () separada()

Cuestionario de Arévalo PDC, García RM (2017)

DATOS ESPECIFICOS
Importancia de loncheras saludables
1. La lonchera del escolar es importante porque ayuda a: <ul style="list-style-type: none"> a. Mantener una dieta balanceada b. satisfacer las energías perdidas del niño c. favorecer la atención del niño en clase d. reemplazar el desayuno
Contenido de loncheras saludables
2. Una lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos: <ul style="list-style-type: none"> a. pan con huevo, una fruta y refresco natural. b. Jugo de frutas, una galleta. c. una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas. d. una gaseosa, una galleta dulce.
Frecuencia de lonchera saludables
3. Con que frecuencia el escolar debe consumir alimentos de una lonchera: <ul style="list-style-type: none"> a. todos los días de la semana b. los días que asiste a clase. c. tres veces por semana. d. solo una vez a la semana.
4. ¿Cuántas veces a la semana lleva lonchera su niño al colegio: <ul style="list-style-type: none"> a. Mas de 4 veces a la semana b. 3 veces a la semana c. 2 veces a la semana d. 1 vez a la semana
Valor nutricional
5. los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera escolar son: <ul style="list-style-type: none"> a. Pan con mantequilla b. Avena c. Ensalada de frutas con yogurt d. Limonada y jugo de naranja
6. Los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera: <ul style="list-style-type: none"> a. huevo, pan con pollo o pescado b. Frutos secos (maní, pecanas) c. manzana y uva d. infusión (agua de manzanilla, anís u otras)
7. El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera escolar es: <ul style="list-style-type: none"> a. Zanahoria b. Palta c. Hígado d. Berenjena
8. El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera escolar es: <ul style="list-style-type: none"> a. Naranja o Limón b. Mango c. Naranja d. Pera
9. La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera escolar es: <ul style="list-style-type: none"> a. Plátano b. Mango c. Naranja d. Pera
10 El alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera saludable es: <ul style="list-style-type: none"> a. Sangrecita, hígado y bazo. b. viseras c. Naranjas d. pan

<p>11. Los alimentos de origen animal, que deben ser considerados en una lonchera saludable son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pescado, pollo, huevo b. Hígado c. carnes rojas d. Embutidos
<p>12. Los alimentos de origen vegetal, que deben ser considerados en una lonchera saludable son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Lechuga y zanahoria, beterraga. b. lechuga c. Maíz d. Legumbres
<p>13. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera saludable es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Leche y derivados b. Huevos c. Piña en trozos d. infusión (agua de manzanilla, anís u otras)
<p>Preparación de loncheras saludables</p>
<p>14. que alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Gaseosas y dulces b. Galletas y chocolates c. Pan blanco d. Plátano
<p>15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. leche b, refresco natural o agua c. Frugos d. Gaseosa
<p>16. Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Gaseosa y frugos b. Agua con azúcar c. limonada d. Jugos naturales
<p>17. Las bebidas que de la lonchera no deben contener demasiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. azúcar, colorantes b. Agua c. Cebada d. Avena
<p>18. Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se deben preparar con agua:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Hervida b. Sin hervir c. Agua potable d. Agua embotellada
<p>19. ¿Quién prepara la lonchera de su niño con mayor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mama b. Papá c. Otro Familiar d. Niño
<p>20 ¿La lonchera de su niño que Ud. Prepara la considera adecuada o saludable?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Siempre b. A veces c. Nunca d. No sabe

EVALUACIÓN:

Conocimiento Alto: de 48 a 60 puntos (Equivalente de 80 al 100%) Conocimiento Medio: de 33 a 47 puntos. (Equivalente de 55 a 79%) Conocimiento Bajo: menor o igual a 32 puntos (Equivalente menor o igual a 54%).

CÓDIGOS	PUNTAJES ASIGNADOS
A	3 puntos
B	2 puntos
C	1 punto
D	0 puntos

Anexo D. Consentimiento informado

Consentimiento informado

PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: Síndrome de burnout en docentes de educación básica del colegio IE Callao, colegio coeficiente en el contexto de la pandemia por Covid-19, callao, 2022.

Nombre del investigador principal: Calle Grados Senia

Propósito del estudio: determinar el nivel de CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CAMBRIDGE SCHOOL, CALLAO- 2023.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual) que le puede ser de mucha utilidad en el cuidado de la salud.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario. En ningún momento se le comprometerá su salud ni daño alguno.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a la Srta. Senia Calle Grados, al correo electrónico: sencallegr@uch.edu.pe

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerado, puede dirigirse al Dr. Segundo German Millones Gómez, Presidente del Comité de Ética de la Universidad de Ciencias y Humanidades, ubicada en la Av. Universitaria N° 5175, Los Olivos, teléfono 7151533 anexo 1254, correo electrónico: comité_etica@uch.edu.pe

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
N° de DNI:	
N° de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Calle Grados Senia	
N° de DNI	
73089007	
N° teléfono móvil	
963309472	
Nombre y apellidos del responsable de encuestador	Firma
N° de DNI	
N° teléfono	

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado**

Lima....de.....del 2023

Firma del participante

Anexo E. Matriz de datos

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES (Arévalo PC, García RM, 2017)

N°	Edad de la	Grado del	Grado de	Estado	PREPARACION	CONTE	FRECUEN		VALOR NUTRICIONAL								PREPARACIÓN							
					P1	NIDO	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	3	2	6	1	3	3	2	3	1	1	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2	1	1	5	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	2	6	5	3	3	3	3	3	1	0	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	1	1	5	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
5	1	2	5	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
6	2	5	4	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
7	2	3	5	6	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3
8	1	1	6	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3
9	3	3	4	2	3	3	3	3	1	3	0	1	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3
10	1	1	6	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
11	3	6	5	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
12	2	1	4	1	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
13	3	4	5	3	3	3	3	3	1	3	1	3	0	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
14	3	3	4	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
15	1	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2
16	2	3	5	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
17	1	1	4	2	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
18	2	2	1	2	1	3	3	3	2	3	1	0	3	3	3	3	2	3	2	0	3	3	3	3

19	2	1	5	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
20	1	1	6	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
21	2	2	4	6	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3
22	2	2	5	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
23	3	5	6	1	3	3	2	3	1	1	2	3	3	0	3	2	2	3	2	3	3	3	2
24	2	2	4	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
25	1	1	3	2	2	3	3	0	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
26	3	3	5	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
27	3	4	6	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
28	3	2	6	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
29	3	4	5	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
30	1	5	5	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2
31	1	3	4	1	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
32	1	2	5	6	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
33	2	1	6	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	0	3	3	2	3	3	3	3
34	2	4	6	6	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
35	1	6	5	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
36	2	5	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
37	1	3	6	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
38	2	3	5	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
39	1	4	6	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
40	1	3	6	1	3	2	2	2	3	3	0	1	3	3	3	0	1	2	3	2	0	0	2
41	2	4	4	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
42	1	5	6	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
43	3	4	6	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	1	1	6	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	0	3	3	2	3	3	3	3
45	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3

46	3	4	6	6	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
47	1	2	6	5	1	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	0	3	3	
48	1	2	4	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
49	2	2	5	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
50	1	2	4	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
51	3	2	5	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	0	3	3	3	3	
52	3	1	6	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
53	3	6	6	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
54	1	1	6	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
55	3	2	6	5	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	
56	1	5	5	1	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	
57	1	3	6	5	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
58	1	1	6	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
59	2	1	5	6	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
60	3	5	4	2	2	3	2	3	2	3	0	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	
61	1	5	6	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
62	2	6	5	1	2	3	2	2	2	1	0	0	3	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	
63	3	6	5	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	
64	2	6	6	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
65	2	1	5	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	
66	2	3	4	2	2	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	
67	3	2	6	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
68	3	3	6	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
69	3	3	5	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
70	1	4	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2
71	1	5	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
72	1	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2

73	2	5	6	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
74	3	5	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3
75	3	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
76	1	1	5	2	1	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	0	3	3	3	3	3	2
77	1	2	5	1	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
78	1	1	6	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
79	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
80	1	1	6	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
81	1	1	6	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
82	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
83	1	1	6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
84	1	2	6	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
85	1	3	6	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
86	1	2	6	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	1	2	6	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
88	1	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
89	1	6	5	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2
90	1	5	5	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3
91	1	6	5	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
92	1	4	5	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
93	1	6	6	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
94	1	4	6	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
95	2	4	6	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2

Anexo F. Validez del instrumento

ESTADISTICA DE FIABILIDAD

Estadísticos de Fiabilidad	Alfa Cronbach	N° de elementos
	0,783	10

*confiabilidad aceptable.

Anexo G. Aprobación por comité de ética



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

ACTA CEI N.º 089	27 de julio de 2023
------------------	---------------------

ACTA DE EVALUACIÓN ÉTICA

En el distrito de Los Olivos, el día 27 del mes de julio del año dos mil veintitres, el Comité de Ética en Investigación en seres humanos y animales ha evaluado el proyecto: **CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CAMBRIDGE SCHOOL, CALLAO- 2023** con Código-092-23, presentado por el(los) autor(es): CALLE GRADOS SENIA ADELAIDA.

Teniendo en cuenta que el mismo reúne las consideraciones éticas.

POR TANTO:

El Comité de ética en Investigación,

RESUELVE

APROBAR, el proyecto titulado **CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CAMBRIDGE SCHOOL, CALLAO- 2023**

Código-092-23

A circular stamp of the 'COMITÉ DE ÉTICA' is overlaid with a handwritten signature. Below the signature, the text reads: 'M.C. Bertha Bertram Millones Gómez', 'Presidente', and 'del Comité de Ética en Investigación'.

SGMG /rac

www.uch.edu.pe

Av. Universitaria 5175 Los Olivos - Telef.: 500-3100