



Universidad Nacional

**SAN LUIS GONZAGA**



## **Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional**

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
UNIDAD DE INVESTIGACION  
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

## CONSTANCIA N° 70 – 2025

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL** cuyo título es:

**“Conocimiento sobre lonchera saludable y efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica - 2024”**

Presentado por:

**Bach. YENI RIMACHE CCECHO**

Bachiller del nivel de **Pregrado** de la Facultad de Enfermería El resultado obtenido es **1%** por el cual se otorga el calificativo de **APROBADO**, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 22 de mayo del 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"  
FACULTAD DE ENFERMERIA  
UNIDAD DE INVESTIGACION  
Dra. NORMA PASTOR RAMIREZ  
DIRECTORA

Operador LSO  
Fecha y hora :22-mayo- 2025 11:22 A.M.  
Id: 116375423

Yeni Rimache Cecho  
Horo: 1:21  
Resiv  
22/05/25

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de enfermería



Conocimiento sobre lonchera saludable y efectividad del programa  
educativo en madres de niños preescolares de la Institución  
Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

Línea de investigación:

Salud pública y conservación del medio ambiente.

**INFORME FINAL DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

Autora:

Bach Rimache Ccecho Yeni

Asesora:

Lic. Gregoria Rosa Castillo Paredes  
Código ORCID: 0000-0003-2318-6787

**Ica – Perú  
2025**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por permitirme llegar a este momento de mi vida,  
a mis padres por haberme apoyado durante mi formación  
académica y a mis maestros.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la universidad nacional san Luis Gonzaga que me ha exigido tanto y me permitió formarme profesionalmente.

A cada uno de los docentes quienes me transmitieron toda su sabiduría con paciencia y dedicación, en especial a mi asesora.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos .....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. Introducción .....	9
II. Estrategia metodológica. ....	17
III. Resultados. ....	20
IV. Discusión. ....	31
V. Conclusiones. ....	33
VI. Recomendaciones .....	36
VII. Referencias bibliográficas. ....	38
VIII. Anexos.....	39

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Datos generales de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024	21
<b>Tabla 2:</b> Determinar el conocimiento sobre lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.	22
<b>Tabla 3:</b> Conocimiento en el pre test sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024, antes del programa educativo.	23
<b>Tabla 4:</b> Conocimiento en el post test sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024, después del programa educativo.	24
<b>Tabla 5:</b> Conocimiento sobre lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.	25
<b>Tabla 6:</b> Conocimiento de la composición de una lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la institución educativa inicial n°75, Ica – 2024.	26
<b>Tabla 7:</b> Conocimiento de alimentos que no debe contener una la lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, ICA-2024.	27
<b>Tabla 8:</b> Relación entre el conocimiento sobre que es una Lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024	29
<b>Tabla 9:</b> Relación entre la composicion de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.	30
<b>Tabla 10:</b> Relación entre los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024	31

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1:** Conocimiento sobre lonchera saludable en el pre test antes del programa en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024. 60

**Figura 2:** Conocimiento sobre lonchera saludable en el post test después del programa en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024. 61

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación sobre lonchera saludable tiene como **Objetivo:** Determinar el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024. **Método:** Tipo de investigación cuantitativo, de corte transversal. Nivel de investigación, correlacional, explicativo. Diseño de investigación, no experimental, prospectivo. La muestra estuvo constituida por 100 madres, como instrumento se utilizó un cuestionario validado. **Resultado:** el mayor índice de edad fue 18 a 23 años con 40%, El grado de instrucción de las madres fue secundaria 60%, primaria, Las madres son amas de casa en un 65%, trabajo dependiente 20%. **En el pretest** el conocimiento sobre lonchera saludable es deficiente en el 56%, regular en un 30%, y 14% obtuvo nivel bueno. **En el post test** el 62% presentó nivel bueno, un 30% regular, y el 8% nivel de deficiente. En el conocimiento que es una lonchera, en el pretest el 61% tuvo conocimiento deficiente, el 26% regular y el 13% bueno. En el post test un 60% presentó nivel bueno, un 30% regular y un 10% deficiente. En el conocimiento sobre la composición de lonchera saludable, en el pre test el 55% tuvo conocimiento deficiente, el 35% nivel regular y el 10% nivel bueno; en el post test el 63% presentó nivel bueno, un 32% regular y el 5% en nivel deficiente. En el conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable, en el pre test el 67% tuvo conocimiento deficiente, el 30% regular y el 3% bueno; en el post test el 67% presentó nivel bueno, el 28% nivel regular y un 5% nivel deficiente. **Conclusiones:** A través de un programa educativo el conocimiento sobre la lonchera saludable es bueno en las madres de los niños preescolares.

**Palabras Clave:** conocimiento, lonchera saludable, efectividad programa educativo, madres

## ABSTRACT

The present research work on healthy lunch boxes aims to. Objective: Determine the level of knowledge about the healthy lunch box and the effectiveness of the educational program in mothers of preschool children of the Institucion Educativa Inicial N° 75, Ica-2024. Method: Type of quantitative, cross-sectional research. Research level, correlational, explanatory. Research design, non-experimental, prospective. The sample consisted of 100 mothers, a validated questionnaire was used as an instrument. Result: the highest age index was 18 to 23 years with 40%, The level of education of the mothers was secondary 60%, primary, Mothers are 65% housewives, dependent work 20%. In the pre-test, knowledge about healthy lunch boxes is deficient in 56%, regular in 30%, and 14% obtained a good level. In the pos-test, 62% had a good level, 30% had a regular level, and 8% had a poor level. In the cooking that is a lunchbox, in the pretest 61% had poor knowledge, 26% had regular knowledge and 13% had good knowledge. In the post-test, 60% had a good level, 30% had a regular level and 10% had a poor level. Regarding knowledge about the composition of a healthy lunch box, in the pre-test 55% had poor knowledge, 35% had a regular level and 10% had a good level; In the post-test, 63% had a good level, 32% had a regular level and 5% had a poor level. Regarding knowledge about foods that a healthy lunch box should not contain, in the pre-test 67% had poor knowledge, 30% had regular knowledge, and 3% had good knowledge; In the post-test, 67% presented a good level, 28% a regular level and 5% a poor level. Conclusions: through an educational program, knowledge about healthy lunch boxes is good in mothers of pre-school children.

Keywords: knowledge, healthy lunch box, educational program effectiveness, mothers

## I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial la problemática más grave en la que se encuentran los infantes en edad preescolar en países en vías de desarrollo es la desnutrición, acrecentándose estos problemas con la pandemia del COVID 19, además de problemas sociales a nivel nacional. Este problema involucra dos condiciones nutricionales contradictorias: la desnutrición y la obesidad infantil que cada vez involucra mayor número de niños por la administración de alimentos llamados “comida rápida” por la facilidad de conseguirlos y la preferencia de las madres.<sup>1</sup>

En el año 2022, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) se reportó en cuanto a la desnutrición de los niños menores de 5 años afecto el 22,3% de la población, es decir de cada 10 niños (as) viven con desnutrición crónica y el 5.6% de niños (as) es afectado por sobrepeso. En el cual los infantes no están recibiendo alimentos que conduzcan a un crecimiento adecuado, y esto dificulta su aprendizaje, disminuye el sistema inmunológico y aumenta el riesgo de muerte, por ende, los tutores y padres deben estar informados sobre la nutrición infantil, ya que debido a la falta de información se ha vuelto muy relevante que los niños no se alimenten con alimentos nutritivos y saludables.<sup>2</sup>

En 2020, las Naciones Unidas dieron a conocer que las tasas de desnutrición global aumentaron un 9,9%. Se informa que aproximadamente 57 000 000 en Asia, 46 000 000 de infantes en África y 14 000 000 en América Latina y el Caribe están desnutridos. Esta realidad se ve exacerbada aún más por las tasas de desempleo y la inseguridad económica y social que afectan principalmente a la nutrición infantil.<sup>3</sup>

A nivel nacional después de una encuesta realizada en 2020 por el Instituto Nacional de Estadística y Estudios de la Información (INEI) reveló que el 12,1% de los infantes menores de cinco años están con desnutrición crónica. Los departamentos con mayores índices de desnutrición crónica en 2021 fueron Huancavelica (31,5%), Loreto (25,2%), Cajamarca (24,4%), Huánuco (19,2%), Ayacucho (18,1%) y que el 40% de la población está anémica.<sup>4</sup>

En el 2020, la Organización mundial de salud (OMS) en nuestro país la población de infantes menores de 5 años, se afirma que al menos 262.185 de los 854.184 casos estarán en riesgo de desnutrición crónica y se estima que los 107 503 infantes evaluados, los 85.758 niños tendrían sobrepeso y 21.745 niños serían obesos.<sup>5</sup>

En el año 2021 por el Instituto Nacional de Estadística y Estudios de la Información (INEI), la desnutrición crónica tuvo un porcentaje de 11.5% en menores de 5 años y variando en los diferentes departamentos la anemia en un 38.8% entre 6 a 35 meses de edad siendo las zonas rurales con más anemia Puno, Ucayali y Madre de Dios.<sup>6</sup>

En el año 2023, el Instituto Nacional de Salud-Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (INS/CENAN) informaron que hubo 95,336 casos de sobrepeso, 28,007 casos de obesidad,

30,961 casos de desnutrición aguda, 259,140 casos de desnutrición crónica y 66,204 casos de desnutrición global, así mismo 221,891 casos de niños con anemia.<sup>7</sup>

A nivel local, en Ica el año 2023 el Informe de Vigilancia del Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN) informaron que hubo 3925 casos de sobrepeso, 1161 casos de obesidad, 590 casos de desnutrición aguda, 3948 casos de desnutrición crónica y 879 casos de desnutrición global y 4461 niños con anemia.<sup>8</sup>

Entre las probables causas de este problema se encuentran la modernización de los hábitos alimentarios, mediante el consumo masivo de alimentos industrializados, elevados en azúcares refinados y grasas saturadas dañinas y el bajo nivel de información de los padres de familia o responsables de preparar las loncheras preescolares.

La nutrición es muy importante durante los años preescolares, ya que los niños crecen, se desarrollan y forman hábitos alimentarios que determinan su estado nutricional a corto y largo plazo.<sup>9</sup>

Los infantes en edad preescolar se caracterizan por una mayor actividad motora, independencia, curiosidad, disminución del apetito y cambios de humor con respecto a la comida. Forman preferencias bajo la influencia de la apariencia, el olor y el sabor de las comidas. Antes de aceptar los alimentos, percibimos los alimentos y la probamos para clasificarla en gustoso y no gustoso.<sup>10</sup> Los alimentos que los preescolares llevan en sus loncheras son preparados por sus madres o tutores, y tienen un papel básico en el progreso de los hábitos alimentarios saludables, porque son ellos los que intervienen en el acceso, abastecimiento, preparación y presentación de los alimentos de la lonchera.<sup>10</sup>

En este contexto los componentes educativos juegan un papel decisivo, tanto en las entidades educativas como en el hogar. Por lo tanto, las entidades educativas deben perfeccionar la formación con programas de salud y educación.<sup>11</sup>

Según Tarqui y Albares año 2020, el creciente problema de la obesidad que afecta a la etapa preescolar es fundamental para obtener los máximos beneficios en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas. La primera infancia ha sido identificada como una etapa básica para actividades que originen un desarrollo saludable, siendo central la nutrición.<sup>11</sup>

por lo que se formularon las siguientes preguntas de investigación:

**Problema general:**

¿Cuál es el conocimiento sobre lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?

**Problemas específicos:**

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento en el pre test sobre la lonchera saludable antes del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento en el post test sobre la lonchera saludable después del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?
- ¿Cuál es el conocimiento sobre que es una la lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?
- ¿Cuál es la composición de la lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?
- ¿Cuál son los alimentos que no debe contener una lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?

En relación con las investigaciones actuales, se indican los siguientes:

#### **A nivel internacional**

**Alemán, Castillo y Bacardí.**<sup>12</sup> desarrollaron una investigación con el objetivo de evaluar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento sobre contenido de las loncheras de infantes en Reynosa, México en el 2020”. Metodología: Estudio cuantitativo, cuasi experimental, con dos grupos de infantes. Se aplicó el cuestionario como instrumento. Resultados: luego de la intervención en un grupo se encontró que mejoró el conocimiento en cuanto al consumo de fruta y verdura. El consumo de bebidas azucaradas disminuyó. En conclusión: se demostró que los conocimientos mejoraron luego de la intervención educativa, es necesario incrementar intervenciones educativas para mejorar los resultados posteriores.

**Ipial.**<sup>13</sup> Realizó un estudio con el objetivo determinar el nivel conocimiento y práctica de las madres de niños de nivel inicial en la escuela Abdón Calderón de la provincia de Cachi, Ecuador en el año 2021. Metodología: estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. La muestra fue de 63 madres, el instrumento fue una encuesta validada. Resultados: Las progenitoras tenían conocimiento alto con un 49,21% en preparación de lonchera saludable, un 38,10% nivel medio; en la práctica nivel bueno con un 46,03%, excelente con 34,92%. Conclusión Se concluye que el nivel de conocimiento influye en la preparación de una lonchera saludable, por lo tanto, se encuentra una relación entre las variables.

**Baños M y Erazo D.**<sup>14</sup> Realizaron una investigación con el objetivo es medir el nivel de conocimiento nutricional de los padres y el contenido dietético de la lonchera escolar de estudiantes de 2 do y 3ero de básica de la escuela de educación básica particular de Guayaquil, Ecuador en el año 2022. Metodología: cuantitativo, no experimental en 60 padres, se utilizó un cuestionario. Resultados: la lonchera tenía contenido adecuado en un 40%, el conocimiento bueno

fue 50% y bajo conocimiento 50% sobre lonchera escolar. El contenido fue inapropiado en el 60%. Conclusiones: carencia de información acerca de las loncheras saludables afecta negativamente la elaboración de loncheras con contenido inapropiado.

**Barbosa V y Varón D.**<sup>15</sup> realizó un estudio con el objetivo de demostrar los hábitos y preferencias sobre el concepto loncheras saludables para infantes en etapa pre escolar, Colombia 2020. Metodología: estudio cuantitativo, no experimental, aplicaron una encuesta y como instrumento el cuestionario, como resultados, demostraron que el conocimiento era regular en el 75%. Concluyen que los progenitores tienen un nivel de conocimiento regular en relación a los beneficios, pero no cuentan con el tiempo suficiente para dedicarse a la preparación de dicha clase de alimentos.

**Muñoz J y Zambrano G**<sup>16</sup>. realizó un estudio con el objetivo de demostrar el nivel de conocimiento de progenitores en la elaboración de loncheras y el contenido, de los infantes de una institución educativa en 2020. Metodología: Es un estudio cuantitativo, descriptiva, no experimental, la muestra fue 76 padres de familia, aplicó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. Resultado: demostraron que el total de loncheras contenían un 45% de nutrientes adecuados y 55%. Conclusión: A pesar del alto conocimiento que poseen los padres de familia, en la distribución de alimentos.

#### **A nivel nacional**

**Morales M y Tello M.**<sup>17</sup> Realizó un estudio con el objetivo de establecer el conocimiento sobre loncheras saludables en progenitoras de la Institución Educativa N°115, 2023. Metodología: no experimental y transversal. La muestra fue 43 progenitoras, la técnica que utilizó una encuesta y el instrumento fue un cuestionario. Resultados: El conocimiento sobre loncheras saludables, tuvo mayor índice en el nivel alto con 65%, medio con 28% madres y nivel bajo 7%. En las dimensiones, en conocimientos sobre alimentos energéticos predomina el nivel alto con 100%, en conocimientos sobre alimentos constructores, nivel alto con 81%. Conclusiones: en conocimientos sobre loncheras saludables, tuvo nivel alto mayormente.

**Alvarado J.**<sup>18</sup> investigó con el objeto de demostrar la asociación entre el nivel de conocimiento y actitud de las progenitoras sobre loncheras saludables en Huaraz, 2021. Metodología: estudio no experimental, cuantitativo y correlacional, la muestra fue 62 progenitoras, aplicaron 2 instrumentos tipo cuestionario. Resultado: el 80% de progenitoras tuvieron conocimiento alto sobre loncheras saludables y el 98% tuvieron actitud favorable a estas loncheras. Conclusión: existe relación entre el nivel de conocimiento y la actitud de las madres sobre loncheras saludables.

**Cuchilla y León.**<sup>19</sup> Realizaron un estudio con el objetivo de demostrar el nivel cognitivo en la preparación de loncheras, en progenitoras de la I.E. Nro. 172, Las Palmas, San Martín Perú 2021. Metodología: cuantitativo y descriptivo, la muestra fue de 24 progenitoras, se aplicó un

cuestionario tipo Likert. Resultados: El nivel cognitivo en un 56% es medio, alto en un 32% y bajo 12%. Conclusión: el nivel cognitivo es regular en la preparación de las loncheras. Las madres cuentan con algo de información que les brindaron.

**Larico.**<sup>20</sup> Realizó un estudio con el objetivo de establecer el efecto de la intervención educativa sobre el conocimiento de lonchera saludable en progenitoras de infantes de I.E N°7039, Lima año 2020. Metodología: cuantitativo, cuasi experimental, muestra de 72 progenitoras. Se aplicó un pretest y postest. Resultado: en el pre test el conocimiento era medio 53%, nivel bajo 38% y nivel alto 9% luego en el post test el nivel alto 74%, nivel medio 19%, nivel bajo 7%. Conclusión: Se demostró la efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento, pasando de nivel regular a nivel alto.

**Trelles.**<sup>21</sup> Ejecutó una investigación (tesis) con el objetivo de dar a conocer el nivel cognitivo de las progenitoras en relación de las loncheras en los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús, Lima Perú año 2020. Metodología: transversal, descriptivo. Se tomó 132 progenitoras, quienes desarrollaron un cuestionario. Resultados: Se encontró conocimientos bajos en el 5%, nivel medio 32% y alto 87%. En cuanto a la lonchera y su preparación, el grado medio 100%. Conclusiones, las progenitoras tiene un alto conocimiento sobre loncheras saludables.

**Ayala.**<sup>22</sup> Realizó un estudio con el objetivo de demostrar el nivel cognitivo sobre loncheras saludables en progenitoras en la I.E.I. 106 Junín, Perú año 2020. Metodología: Enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental. La muestra fue de 40 progenitoras, con un instrumento tipo cuestionario. Resultados: El nivel cognitivo fue regular en el 85% de progenitoras, el 15% fue bajo. Conclusiones: el nivel cognitivo es regular en la mayoría de las progenitoras de la IE. En relación a las loncheras saludables.

**Valdivia E.**<sup>23</sup> Elaboró una investigación con el objeto de mejorar el nivel cognitivo en la preparación de lonchera saludable en progenitoras de I.E mundo feliz, en Arequipa. Perú año 2020. Metodología: tipo descriptivo cuantitativo. La muestra fue de 34 progenitoras, se realizó un cuestionario. Resultados: el 58.82% de progenitoras tuvieron un nivel cognitivo medio, el 41.17% nivel alto y 0% nivel bajo. Luego de la intervención educativa el 97.05% de progenitoras mejoraron con un alto nivel cognitivo, el 2.94% nivel medio. Conclusión: el programa educativo ayudo a aumentar el nivel cognitivo en las progenitoras.

**Rodríguez.**<sup>24</sup> Ejecutó una investigación con el objeto de demostrar la eficacia de una intervención educativa en el nivel cognitivo de loncheras saludables en progenitores de preescolares de IE. en Lima Perú año 2020. Metodología: diseño pre experimental, con una muestra de 43 progenitores, el cuestionario se utilizó con pre y post test. Resultados: en el pre test, el 41,9% presento bajo nivel cognitivo y en post test, el 72,1% alto nivel cognitivo. Conclusión: Se encontró efectividad en la intervención educativa sobre el nivel cognitivo.

### **A nivel local**

**Rojas y Riveros.**<sup>25</sup> Realizaron un estudio con el objetivo de establecer el nivel cognitivo sobre la lonchera saludable en progenitoras de niños de la IE 182, Ica año 2020. Metodología: cuantitativa, descriptiva y transversal, la muestra fue 82 progenitoras; el instrumento fue un cuestionario validado. Resultados: el 46.34% de progenitoras con nivel medio, 63.66% nivel bajo. Conclusiones: Se concluyó que las progenitoras tienen un nivel medio en conocimiento sobre lonchera saludable.

**Ancharte W, Salinas B y Navarrete I**<sup>26</sup> Realizó un estudio con el objetivo determinar la relación entre el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y estado nutricional de niños preescolares de la Institución Educativa 21 los Querubines de Jesucristo-Ica, año 2024. Metodología: investigación de tipo básica, con un enfoque cuantitativo, bajo la categoría de investigación relacional y un diseño no experimental. La población consistió en 85 niños y sus padres, seleccionándose una muestra no probabilística por conveniencia. Resultados: El 49.9% de las madres tiene entre 30 y 36 años; respecto al conocimiento de las madres el 92,9% posee un alto entendimiento sobre lonchera saludables, en contraste con el 7,1% que tiene un nivel medio. Conclusiones: Se determina que no existe relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de niños preescolares de la Institución Educativa 21 los querubines de Jesucristo - Ica 2024.

**Pachao.**<sup>27</sup> Realizó un estudio con el objetivo de demostrar el efecto del programa educativo sobre lonchera saludable en el nivel cognitivo de progenitoras de la IE San Pedro Chinchá Baja Ica año 2020. Metodología: cuasi experimental, la muestra fue de 30 madres, se aplicó un cuestionario con 20 preguntas. Resultados: En el pre test el 50% de madres presentaron nivel cognitivo malo, regular 80%, 20% conocimiento bueno, después del programa educativo el 93% de progenitoras tuvo nivel cognitivo bueno. Conclusión: Se demostró la efectividad del programa educativo.

A pesar de realizar una búsqueda exhaustiva en diferentes fuentes académicas sobre la lonchera saludable en el departamento de Ica, en donde se demuestra que hay poca investigación de tesis acerca del tema y por ende no son enfocados en el área de nivel local.

Justificación teórica: La presentación de la investigación incluye un análisis extenso de varias bases de datos y varios repositorios desde lo internacional. Este paso reveló la necesidad de continuar ampliando el rango de variables consideradas en este estudio. En este sentido, la validez teórica radica en que el desarrollo de la investigación contribuye al enriquecimiento del conocimiento sobre loncheras saludables. Además, es importante señalar que, para cumplir la misión de la profesión, debemos considerar los fundamentos teóricos como la teoría de Florence Nightingale y el modelo de promoción de la salud de Nola Pender.

En justificación metodológica: La justificación radica en las medidas aplicadas al estudio en el contexto peruano. Además, contribuye a la integración de la investigación de enfermería en el campo de la medicina familiar y comunitaria. Esto le ayudará a alcanzar las metas propuestas y le proporcionará los recursos que necesita para hacerlas realidad.

La justificación Práctica: Los hallazgos de este estudio se difundirán con los representantes de la entidad educativa, quienes podrán tomar decisiones respecto a la educación de las madres en sus centros educativos, sobre la contribución de la investigación estará dirigida a la mejora de las escuelas saludables, logrando el bienestar de los estudiantes.

La investigación resulta **importante** porque permite fundamentar la realidad a partir de un análisis crítico para encontrar diversos tipos de soluciones que puedan contribuir al desarrollo y crecimiento normal de los niños menores, además contribuir a la creación de estrategias, programas y proyectos. Se reconoce la importancia del desarrollo cognitivo, la prevención de deficiencias alimentarias en el desayuno, que afectan la salud y aumentan los costos en atenciones y tratamientos, que son difíciles de cubrir por las progenitoras de infantes de este grupo de edad. Debido a lo expuesto se considera los siguientes objetivos:

**Objetivo general:**

Determinar el conocimiento sobre lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

**Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel de conocimiento en el pre test sobre la lonchera saludable antes del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.
- Identificar el nivel de conocimiento en el post test sobre la lonchera saludable después del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.
- Identificar el conocimiento sobre que es una lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.
- Identificar la composición de la lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.
- Identificar los alimentos que no debe contener una lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.



O<sub>2</sub>= Postest (medición final).

X = programa educativo.

## **2.2. Población y muestra de estudio**

### **Población**

La población estuvo conformada por 100 madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial Estatal N°75.

### **Muestra**

La muestra está conformada por 100 madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial Estatal N°75.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia<sup>31</sup>. Cabe señalar que esta técnica no requiere alguna fórmula matemática ni estadística debido a que la población es conocida, llegándose a tomar el total de las madres de la población.

### **Criterios de inclusión:**

- Madres de niños preescolares (3 a 5 años) que firmaron el consentimiento informado
- Madres de niños preescolares que asistieron al programa educativo y a la encuesta.

### **Criterios de exclusión:**

- Madres de niños preescolares (3 a 5 años) que no firmaron el consentimiento informado.
- Madres de niños preescolares que no asistieron al programa educativo y a la aplicación de la encuesta.

## **2.3 Técnicas de recolección de datos.**

- Se obtuvo la aprobación del proyecto según resolución N° 155-2024-FE-UNICA-D de fecha 22 de abril del 2024.
- El 09 de mayo se solicitó la autorización para el desarrollo de la tesis en la institución educativa.
- En el mes de junio se dio inicio a la investigación con la obtención del oficio autorizando el desarrollo de la investigación.
- Primero se les explicó a las madres el proceso de encuesta, el propósito y alcance de la investigación, luego se realizó preguntas, para verificar si comprendieron. Consecuentemente se procedió a realizar la medición basal (pretest) del conocimiento sobre lonchera saludable, para luego calificarlos y darles una categoría.

- Seguidamente se aplicó la intervención educativa utilizando de material educativo y demostrativo, trípticos, se adjunta en el esquema de la intervención educativa en el Anexo N°6.
- Una vez terminada la sesión educativa, se procedió a realizar la medición final (pos test) de cada madre, con el fin de determinar si sus competencias basales fueron modificadas o no, y ver la efectividad del programa.
- Finalmente, los datos de las encuestas fueron entregadas al estadístico para la tabulación y procesamiento respectivo, y así obtener los resultados finales
- Posteriormente se obtuvo una calificación del cuestionario y de acuerdo a ello se les designó una escala siendo Deficiente, Regular o Bueno.

#### 2.4 Instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de datos se utilizó como instrumento el cuestionario validado [Anexo N°1], el cual es considerado una técnica indirecta, donde señala las situaciones, los tiempos y las actividades que se van a realizar en ella.

El instrumento estuvo dividido en dos secciones:

- **La primera parte** del instrumento señala la presentación, las instrucciones y datos demográficos.
- **La segunda parte** está conformada por 20 preguntas, para medir conocimientos tomados del estudio de Pachao<sup>2</sup> en 2020 en Chincha, el cuestionario será aplicado antes y después de la sesión educativo.
- Para medir el nivel de conocimientos se emplea la siguiente puntuación

Conocimiento bueno	16 a 20 Puntos
Conocimiento regular	11 a 15 puntos
Conocimiento deficiente	0 a 10 puntos

#### 2.5 Técnicas de procesamiento de datos, análisis e interpretación de resultados

##### Técnicas de procesamiento de datos.

- Tabulación de encuestas y codificación de datos mediante programa Excel 2019.
- Tratamiento estadístico, con programa estadístico SPSS Versión 26.

##### Análisis e interpretación de resultados:

En cuanto al tratamiento y análisis de los datos, se organizaron de forma que se determinó el número total de preguntas, evitando la presencia de datos incoherentes.

Los datos se clasificaron como exhaustivos y excluyentes, se codificaron asignando valores a cada componente del instrumento, se tabularon y luego se transfirieron a un paquete estadístico donde se listaron en columnas y filas.

Posteriormente, se organizaron los datos en Microsoft Excel 2019 para posterior ser transferidos al paquete estadístico SPSS versión 26, donde se obtuvieron los resultados.

Se revisaron cuidadosamente los cuestionarios para respaldar la exactitud de los datos, y también se utilizó la estadística descriptiva, utilizando distribuciones de frecuencias relativas y absolutas. Se utilizó la estadística inferencial para contrastar la hipótesis general, se determinó en buscar la distribución normal con el Test de Shapiro Wilk ( $<50$ ), encontrando que las variables eran asimétricas, por el cual se aplicó el ritual de significancia estadística con el apoyo del Test de Wilconxon, con nivel de significancia de 5%, aplicando la regla de decisión e interpretación del p-valor.<sup>25</sup>

### III. RESULTADOS.

#### 3.1. Presentación e interpretación de resultados.

##### 5.1.1. Estadística descriptiva.

**Tabla 1:** Datos generales de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

<b>EDAD</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
18 A 23 años	40	40%
24 A 29 años	35	35%
30 años a mas	25	25%
<b>TOTAL</b>	100	100%
<b>INSTRUCCIÓN</b>	Frecuencia	porcentaje
PRIMARIA	27	27%
SECUNDARIA	60	60%
SUPERIOR	13	13%
<b>TOTAL</b>	100	100%
<b>OCUPACION</b>	Frecuencia	porcentaje
AMA DE CASA	65	65%
TRABAJO DEPENDIENTE	20	20%
TRABAJO INDEPENDIENTE	10	10%
ESTUDIANTE	5	5%
<b>TOTAL</b>	100	100%

**Fuente:** Encuesta a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

#### **Interpretación.**

En los datos generales se encontró que el mayor índice en cuanto a la edad fue de 18 a 23 años con un 40%, un 60% estudió secundaria, el 65% de madres es ama de casa y el 10% tiene trabajo independiente.

**Tabla 2.** Determinar el conocimiento sobre lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE	EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO			
	Pre test		Post test	
	frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>BUENO</b>	14	14%	64	64%
<b>REGULAR</b>	30	30%	28	28%
<b>DEFICIENTE</b>	56	56%	8%	8%
<b>TOTAL</b>	100	100%	100	100%

**Fuente:** Encuesta a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

**Interpretación:**

En el conocimiento sobre lonchera saludable con un 56% deficiente en el pre test antes de un programa educativa y en el pos test después de un programa educativa es el 64% bueno. Es decir, la efectividad de un programa educativa es efectiva con un 64% de nivel bueno. Al determinar la relación entre ambas variables de estudio, se observa que existe la relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024. En el cual lo confirma el valor de ( $p=0,000$ ). Po tanto, se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

**Tabla 3:** Conocimiento en el **pre test** sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024, antes del programa educativo.

<b>CONOCIMIENTO PRE TEST</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>BUENO</b>	14	14%
<b>REGULAR</b>	30	30%
<b>DEFICIENTE</b>	56	56%
<b>TOTAL</b>	100	100%

**Fuente:** Encuesta a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

**Interpretación.**

En el pre test sobre conocimiento de lonchera saludable se evidenció que el 56% presento nivel deficiente, seguido de regular en un 30%, y solo un 14% obtuvo nivel bueno.

**Tabla 4:** Conocimiento en el post test sobre lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

<b>CONOCIMIENTO POST TEST</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>BUENO</b>	64	64%
<b>REGULAR</b>	28	28%
<b>DEFICIENTE</b>	8	8%
<b>TOTAL</b>	100	100%

**Fuente:** Fuente: Encuesta a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

#### **Interpretación.**

En el post test sobre el conocimiento de la lonchera saludable se evidenció que el 62% presentó nivel bueno, seguido de regular en un 28%, y solo un 8% obtuvo nivel de deficiente.

**Tabla 5:** Conocimiento que es una lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA	PRE TEST		POST TEST	
	frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>BUENO</b>	13	13%	60	60%
<b>REGULAR</b>	26	26%	30	30%
<b>DEFICIENTE</b>	61	61%	10	10%
<b>TOTAL</b>	100	100%	100	100%

**Fuente:** Encuesta a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

**Interpretación.**

En el conocimiento que es una lonchera saludable, en el pre test el 61% tuvo conocimiento deficiente, el 26% regular y el 13% bueno; en el post test mejoraron con un 60% en nivel bueno, un 30% en nivel regular y un 10% en nivel deficiente. Se evidencia la efectividad después de un programa educativa con un 60% bueno en las madres de niños preescolares. Se observa que existe relación entre el conocimiento sobre que es una Lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, es decir que el valor de  $p=0,001$  menor al nivel significancia y es validada la Hipótesis alterna (H1).

**Tabla 6:** Conocimiento de la composición de una lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la institución educativa inicial n°75, Ica – 2024

CONOCIMIENTO DE COMPOSICIÓN DE LONCHERA SALUDABLE	PRE TEST		POST TEST	
	frecuencia	porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>BUENO</b>	10	10%	63	63%
<b>REGULAR</b>	35	35%	32	32%
<b>DEFICIENTE</b>	55	55%	05	5%
<b>TOTAL</b>	100	100%	100	100%

**Fuente:** Encuesta a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

**Interpretación.**

En el conocimiento de la composición de una lonchera saludable, en el pre test el 55% tuvo conocimiento deficiente, el 35% nivel regular y el 10% nivel bueno; en el post test mejoraron con un 63% en nivel bueno, un 32% en nivel regular y un 5% en nivel deficiente. Se demuestra la efectividad después de un programa educativa con un 63% bueno en las madres de niños preescolares. Se observa que existe relación entre la composición de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024. En el cual lo confirma el valor de ( $p=0,001$ ). Po tanto, se acepta la hipótesis alterna (H1).

**Tabla 7:** Conocimiento de alimentos que no debe contener una lonchera saludable relacionada a la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, ICA-2024

CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER LA LONCHERA	PRE TEST		POST TEST	
	frecuencia	porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>BUENO</b>	03	3%	67	67%
<b>REGULAR</b>	30	30%	28	28%
<b>DEFICIENTE</b>	67	67%	05	5%
<b>TOTAL</b>	100	100%	100	100%

**Fuente:** Encuesta a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

### **Interpretación.**

En el conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable, en el pre test el 67% presentaron conocimiento deficiente, el 30% en nivel regular y el 3% en nivel bueno; en el post test mejoraron con un 67% en nivel bueno, un 28% en nivel regular y un 5% en nivel deficiente, es decir que exista la efectividad después de un programa educativa con un 67% de nivel bueno en las madres de niños preescolares, en el cual mejoro el conocimiento. Existe relación entre los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024. En el cual lo confirma el valor de ( $p=0,001$ ). Po tanto, se acepta la hipótesis alterna (H1).

### 5.1.2. Estadística inferencial.

#### HIPOTESIS GENERAL

##### a. Hipótesis estadística

##### Hipótesis general

##### Hipótesis general

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

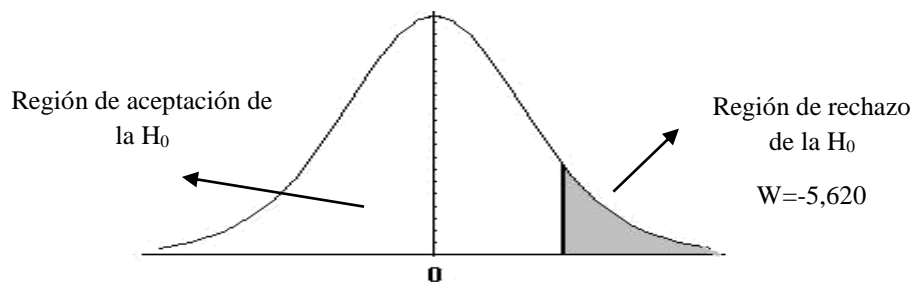
**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

**b. Nivel de significancia:**  $\alpha = 0,05$

**c. Estadística de prueba:** siendo un estudio de nivel explicativo, de diseño correlacional y siendo los puntajes variables numéricas, a través del **Test de Shapiro-Wilk** se optó por buscar la distribución normal, dado a que  $N < 50$ : antes (Shapiro- Wilk=0,001); después (Shapiro-Wilk=0,000), por ende, se escogió para la contrastación empírica por medio de la prueba de no paramétrica de Test de Wilcoxon, cuyos hallazgos son adjuntados.

##### d. Regla de decisión:

Con un valor calculado de  $W = -5,620$  y un  $p = 0,00$  ( $< 0,05$ ), por lo que la hipótesis nula es rechazada.



##### e. Toma de decisión:

Con un valor calculado del Test de Wilcoxon ( $-5,620$ ) y  $p = 0,000$  menor al nivel de significancia podemos rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y convalidar la hipótesis alterna ( $H_1$ ), por lo que se concluye que: Existe relación significativa entre el conocimiento sobre la lonchera saludable y la

efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

### HIPOTESIS ESPECIFICAS

#### a. Hipótesis Especifica 1

H 1: Existe relación entre el conocimiento sobre que es una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

H 0: No existe relación entre el conocimiento sobre que es una Lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

#### Nivel de significancia

Confianza al 95%

Significancia (alfa) 5%

**Estadística de prueba:** Siendo la dimensión de nivel explicativo, de diseño correlacional y siendo los puntajes variables numéricas, a través de Rho de Spearman se optó por buscar la distribución normal.

**Tabla 8:** Relación entre el conocimiento sobre que es una Lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

			Programa educativo
Rho de Spearman	Lonchera saludable	Coefficiente de correlación	0,571**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	100

**Fuente:** Fuente: madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

Se evidencia un valor del Rho es 0.571 lo que significa que existe una moderada fuerza de relación entre las variables y con el p – valor  $0,001 < 0,005$  se acepta la hipótesis H1: Existe relación entre el conocimiento sobre que es una Lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

## b. Hipótesis Especifica 2

H 1: Existe relacion en la composicion de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

H0: No existe relación en la composicion de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

### Nivel de significancia

Confianza al 95%

Significancia (alfa) 5%

**Estadística de prueba:** siendo la dimensión nivel explicativo, diseño correlacional y los puntajes variables numéricos, a través de Rho de Spearman se optó por buscar la distribución normal.

**Tabla 9:** Relación entre la composicion de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

			Programa educativo
Rho de Spearman	Composición de lonchera saludable	Coficiente de correlación	0,563**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	100

**Fuente:** Fuente: madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

Se evidencia un valor del Rho es 0.563 lo que significa que existe una moderada fuerza de relación entre las variables y con el p – valor  $0,001 < 0,005$  se acepta la hipótesis H1: Existe relación entre la composicion de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.

**c. Hipótesis Especifica 3**

H1: Existe relacion en los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

H0: No existe relación en los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

**Nivel de significancia**

Confianza al 95%

Significancia (alfa) 5%

**Estadística de prueba:** siendo la dimensión nivel explicativo, diseño correlacional y los puntajes variables numéricos, a través de Rho de Spearman se optó por buscar la distribución normal.

**Tabla 10:** Relación entre los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

			Programa educativo
Rho de Spearman	Alimentos que no debe contener la lonchera saludable	Coeficiente de correlación	0,527**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	100

**Fuente:** Fuente: madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

Se evidencia un valor del Rho es 0.527 lo que significa que existe una moderada fuerza de relación entre las variables y con el p – valor  $0,001 < 0,005$  se acepta la hipótesis H1: Existe relación entre los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

#### IV. DISCUSIÓN.

El desconocimiento de las madres de familia sobre lonchera saludable puede afectar el crecimiento y desarrollo en niños preescolares, por lo cual es importante educar a las madres de familia y así los niños podrán comenzar a llevar un estilo vida saludable.

Al analizar el **nivel de conocimiento sobre lonchera saludable y la efectividad de un programa educativo en forma global**, se demostró que la mayoría de las madres de niños preescolares de la IEI N°75 que el 56 % es deficiente antes de un programa educativo y el 64% es bueno después de un programa educativo. Es decir que existe la efectividad de un programa educativo con un 64% bueno. Se halló una relación significativamente entre las dos variables con un valor de  $(p=0,000)$ , El resultado coincide con la investigación de **Alemán C, Castillo R, Bacardí G**, en el año 2020. Que el conocimiento sobre lonchera saludable es bueno luego de la educación sanitaria en madres de niños preescolares se demostraron que hay efectividad del programa educativo mejorando el conocimiento de las madres sobre lonchera adecuada y saludable. De igual manera la investigación de **Rodríguez**, en el año 2020. Concluyó que la intervención educativa es efectiva. Al igual que el investigador **Pachao**, en el año 2020. quien concluye que las progenitoras cuentan el programa educativo es efectiva, coincidiendo con **Larico, M**. Demostró la efectividad de la intervención educativa sobre el conocimiento de la lonchera saludable de nivel regular a nivel alto. **Valdivia E**. Refiere que el programa educativo ayudo a aumentar el nivel cognitivo en las progenitoras sobre las loncheras saludables.

Según sus dimensiones, en cuanto **al conocimiento sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa, en el pre test**, se evidencio que el 56% presento una tendencia de nivel deficiente, seguido de regular en un 30% y un 14% obtuvo nivel de bueno, lo que demuestra que las madres de familia presentan un nivel deficiente, estos resultado coinciden con la investigación de **Baños M y Erazo D** en el año 2022 quien encontró que el 57% de los padres/cuidadores de la de escolares de 2do y 3ero de la escuela básica no tiene conocimiento sobre lonchera saludable antes de la intervención educativa. **Larico en** año 2020 reporta un resultado similar, al encontrar que el 53% presenta un nivel medio en el conocimiento sobre lonchera saludable.

Con respecto **al conocimiento sobre lonchera saludable en el post test después de una intervención educativa**, se evidencio que el 62% de madres presento un nivel bueno, seguido de regular en un 30% y un 8% nivel deficiente, en el cual los resultados que coincide con la investigación de **Trelles**, quien encontró en el año 2021 el nivel cognitivo de los progenitores en relación a la lonchera saludable, después de un programa educativo presento nivel alto con un 87%. De igual manera con el estudio de **Pochao** en 2020 se reporta un resultado similar, al encontrar el 93% el nivel cognitivo bueno de las progenitoras de la IE San Pedro Chincha.

En cuanto el **conocimiento de que es una lonchera saludable**, se evidencio que en el **pre test** el 61% tuvo conocimiento deficiente, 26% regular y el 13% bueno; en el pos test mejoraron con un 60% en nivel bueno, un 30% nivel regular y un 10% en nivel deficiente, en donde se halló la relación significativa que es una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo con el valor ( $p=0,001$ ). En donde el resultado coincide con la investigación de **Rodríguez**, quien encontró en el año 2020 sobre que es una lonchera saludable en progenitores de preescolares de la IE de lima, antes de una intervención educativa en el pre test el 41.9% presento nivel cognitivo bajo y después de una intervención educativa en el pos test es el 72.1% nivel cognitivo alto.

En cuanto a la **Composición de la lonchera saludable**, se evidenció que en el **pre test** el 55% tuvo conocimiento deficiente sobre lo que debería contener una lonchera saludable, el 35 % un nivel regular y un 10% en un nivel bueno; en el **pos test** mejoraron en un 63% presentando nivel bueno, un 32% nivel regular y el 5% nivel deficiente, en el cual se halló la relación significativa entre la composición de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo con el valor ( $p=0,001$ ). Cuyo resultado coincide con la investigación realizada por **Valdivia** quien encontró en la preparación y composición de lonchera saludable en progenitores, antes de un programa educativo el 58.82% tuvieron un nivel medio y después de un programa educativo el 97.05% de progenitores mejoraron con un nivel cognitivo alto.

En lo concerniente de **los alimentos que no deben contener una lonchera** saludable, se evidencio que en el pre test el 67% tuvo conocimiento deficiente, el 30% nivel regular y el 3% nivel bueno: en el pos test mejoraron con un 67% en nivel bueno, un 28% en nivel regular y un 5% en nivel deficiente, donde se halló la relación significativa entre los alimentos que no deben contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo con el valor ( $p=0,001$ ). Se demuestra los resultados de coincidencia con la investigación **Tica** quien encontró en el año 2020 sobre alimentos de una lonchera saludable en progenitores IE N° 7039, antes de una intervención educativa en el pre test el 53% presento un nivel bajo y después de una intervención educativa en el pos test el conocimiento sobre lonchera saludable con un 74% nivel alto.

## V. CONCLUSIONES.

1. Existe relación significativa entre el nivel del **conocimiento sobre lonchera saludable y la efectividad de un programa educativo** en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica (**P=0.000**), que el 56% es deficiente antes de un programa educativo y el 64% es bueno después de un programa educativo, se demuestra la efectividad del programa educativa.
2. El conocimiento sobre lonchera saludable en el **pretest** y antes del programa educativo sobre lonchera saludable en las madres de niños preescolares, el 56% presento nivel deficiente, seguido de regular en un 30%, y solo 14% obtuvo nivel de bueno. En el cual nos demuestra que las madres en niños preescolares el conocimiento sobre lonchera saludable es deficiente.
3. El conocimiento sobre lonchera saludable en el **post test** y después del programa educativo sobre lonchera saludable en las madres de niños preescolares, el 62% presento un nivel bueno, seguido de regular en un 30%, y solo un 8% obtuvo nivel de deficiente. Es decir, que las madres de niños preescolares el conocimiento sobre lonchera saludable es bueno después de un programa educativo.
4. Existe relación significativa entre el conocimiento de que es una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo ( $p=0.001$ ), en el pre test el 61% tuvo conocimiento deficiente, el 26% regular y el 13% bueno; en el post test mejoraron con un 60% en nivel bueno, un 30% en nivel regular y un 10% en nivel deficiente. Es decir que es efectiva en el conocimiento que es una lonchera saludable después de un programa educativa con un 60% de nivel bueno en las madres de niños preescolares.
5. Existe relación significativa entre la composición de una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo ( $p=0,001$ ), en el pretest el 55% tuvo conocimiento deficiente, el 35% regular y el 10% bueno; en el post test mejoraron con un 63% en nivel bueno, un 32% en nivel regular y un 5% en nivel deficiente. En el cual es efectiva el conocimiento de la composición de una lonchera saludable después de un programa educativa con un 63% de nivel bueno en las madres de niños preescolares.
6. Existe relación significativa entre los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo ( $p=0,001$ ), en el pre test el 67% tuvo conocimiento deficiente, el 30% regular y el 3% bueno; en el post test mejoraron con un 67% en nivel bueno, un 28% en nivel regular y un 5% en nivel deficiente. En donde es efectiva el conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera saludable después de un programa educativa con un 67% de nivel bueno en las madres de niños preescolares.

## VI. RECOMENDACIONES

1. **el conocimiento sobre lonchera saludable es bueno después de un programa educativa.** En donde, Se recomienda a las autoridades, docentes de la institución educativa Inicial N°75, el centro de salud de San Joaquín y los estudiantes de enfermería que trabajen en conjunto, con el fin de continuar promoviendo las estrategias preventivos-promocionales como preparar una lonchera saludable con alimentos ricos en hierro dirigido hacia a las madres de niños preescolares y así promover un estilo de vida saludable en los niños que redundara en beneficio de la población.
2. El **nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en el pre test** es deficiente. En el cual, se recomienda al profesional de enfermería cumplir con la promoción de la salud sobre lonchera saludable dirigido hacia las madres y así poder mejorar el nivel de conocimiento.
3. El **nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en el pos test es bueno. En el cual,** se recomienda al profesional de enfermería y el nutricionista planificar las sesiones o charlas sobre lonchera saludable durante el año escolar dirigidos hacia las madres y docentes de la IEI N°75.0020
4. El **conocimiento sobre que es una lonchera saludable es bueno después de un programa educativo y el 61% deficiente antes de un programa educativa.** En donde, Se recomienda al profesional de enfermería y nutricionista realizar sesiones educativas o consejería nutricional sobre alimentos saludables dirigidos hacia a las madres de niños preescolares y docentes de la IEI N°75, teniendo en cuenta la importancia de una lonchera saludable, higiene, y los beneficios de una lonchera saludable, etc.
5. El conocimiento de **la composición de una lonchera saludable es bueno después de un programa educativo y el 55% es deficiente antes de un programa educativo.** Por ello, se recomienda al profesional de enfermería realizar folletos o trípticos teniendo en cuenta las indicaciones de cómo preparar una lonchera saludable, con alimentos económicos que se pueda adquirir dentro de su localidad. En el cual lo será una ayuda para las madres de familia y así el niño(a) pueda comer todo el alimento preparado por su madre.
6. El conocimiento sobre alimentos que no debe contener una lonchera **saludable es bueno después de un programa educativo y el 67% es deficiente antes de un programa educativa,** Se recomienda al profesional de enfermería y nutricionista, realizar sesiones educativas y demostrativas sobre alimentos que no son saludables y que pueden afectar su desarrolló psicomotriz del niño(a) ya que está en un proceso de desarrollo, dirigidos hacia a las madres, teniendo en cuenta que a lo largo de los años traerá una consecuencia para la salud y que se puede enviar a tiempo con una alimentación saludable.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Observate T Perú. Web site. [Online]; 2022. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/278-desnutricion-anemia-y-obesidad-son-los-principales-problemas-demalnutricion-infantil-en-elperu#:~:text=La%20malnutrici%C3%B3n%20infantil%20est%C3%A1%20vinculada,el%20consumo%20de%20comida%20r%C3%A1pida.>
2. UNICEF. Web site. [Online].; 2022. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/informe-onu-74-por-ciento-paises-america-latina-alta-exposicion-eventos-climaticos-extremos>
3. ONU. Web site. [Online].; 2021 Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2021/07/1494232#:~:text=Hambre%20por%20regiones&text=En%20comparaci%C3%B3n%20con%202019%2C%2046,por%20el%20hambre%20en%202020.>
4. INEI Web site. [Online].; 2021. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121-de-la-poblacion-menorde-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano-2020-12838/.](https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121-de-la-poblacion-menorde-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano-2020-12838/)
5. Organización Panamericana de la Salud. Nutrición. [Online.]; 2019 [citado 2 febrero de 2024]. Disponible en: [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_joomlabook&view=topic&id=233.](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=233)
6. INEI. Desnutrición crónica afectó al 11.5% de la población menor de cinco años; 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/606296-desnutricion-cronica-afecto-al-11-5-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos>
7. INS/CENAN. Plataforma nacional de datos abiertos; 2023 Disponible en: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/sien-sistema-de-informaci%C3%B3n-del-estado-nutricional-de-ni%C3%B1os-y-gestantes-per%C3%BA-inscenan>
8. Gobierno del Perú. Plataforma digital única del estado peruano. Informes de Vigilancia del Sistema de Información del Estado Nutricional en establecimientos de salud; 2023 Disponible en: [https://www.gob.pe/institucion/ins/colecciones/19321-informes-de-vigilancia-del-sistema-de-informacion-del-estado-nutricional-en-establecimientos-de-salud?filter%5Bend\\_date%5D=&filter%5Bstart\\_date%5D=2023-01-13&filter%5Bterms%5D=enfermedad+diarreica+aguda&sheet=](https://www.gob.pe/institucion/ins/colecciones/19321-informes-de-vigilancia-del-sistema-de-informacion-del-estado-nutricional-en-establecimientos-de-salud?filter%5Bend_date%5D=&filter%5Bstart_date%5D=2023-01-13&filter%5Bterms%5D=enfermedad+diarreica+aguda&sheet=)
9. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Ginebra: OMS; 2019.

10. Organización de las Naciones Unidas (FAO); Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Washington: FAO y OPS; 2019.
11. Tarqui C y Albares D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Salud publica [Publicación periódica en línea] 2019; 20 (3). Disponible en: [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rsap/v20n3/0124-0064-rsap-20-03-319.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v20n3/0124-0064-rsap-20-03-319.pdf).
12. Alemán C, Castillo R, Bacardí G, Intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. [Internet]. Acta Universidad Autónoma de Tamaulipas 2020 [citado 19 enero 2024]; 30:1-8. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v14n1/2007-7858-cuat-14-01-61.pdf>
13. Ipiál C. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021 [tesis para título de magister en salud pública]. Ibarra Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021 [internet]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>
14. Baños M y Erazo D. Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y contenido dietético sobre lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3 ero de básica de la escuela de educación básica particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, Ecuador-2022. [Tesis de grado].Ecuador: Universidad Guayaquil; 2022 disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/19746>
15. Barbosa Maya, V, Varón Ceballos, D Estudio de las preferencias y hábitos de consumo de loncheras saludables para niños en etapa preescolar y escolar en la ciudad de Cali. [trabajo de grado - pregrado]. [Internet]. Universidad Autónoma de Occidente; 2020 [citado: 2025, febrero]. 93 páginas. URL: <http://red.uao.edu.co//handle/10614/12776>.
16. Muñoz J y 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 grado]. Ecuador: Universidad Guayaquil; 2020 [Internet]. [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13663>
17. Morales M y Tello M. nivel de conocimiento sobre lonchera saludables de familia de la Institución Educativa N° 115 “Sonrisas Y Colores”-Chaclacayo, Lima-2023. [Internet] Universidad Maria Auxiliadora [Tesis Licenciatura] 2023 [citado el 9 de febrero de 2025] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12970/1809>

18. Alvarado J. Nivel de conocimiento y actitud de las madres sobre lonchera saludables de la IEI Nicrupampa, Huaraz-2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/105775>
19. Cuchilla D y Leon E. Conocimiento y cumplimiento de loncheras saludables, en madres del Colegio Inicial Nro. 172, Las Palmas. 2021 disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71993>
20. Larico M. Efecto de la intervención educativa de Enfermería en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de escolares de primaria – I.E N°7039, Chorrillos 2020 Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030\\_72183\\_230\\_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T030_72183_230_T%20%20%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Trelles, M. Conocimiento materno sobre loncheras de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huaycán, [tesis de grado]. Perú: universidad Norbert Winer 2019 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/3108?show=full>
22. Ayala M. Conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I. privada San Francisco de Paula y una I.E.I. N° 106; Huancayo 2020 [Internet]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Valdivia E. Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de la calidad nutricional de la lonchera escolar, en madres de la institución educativa mundo feliz, Distrito de Cerro Colorado – Arequipa 2020. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/9a38fb77-aca2-44e8-9aa3-5704207942bb/full>
24. Rodríguez S. Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa. Lima; 2020. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3690>
25. Rojas S, Riveros Y. Conocimiento acerca del contenido esencial y adecuado en la lonchera saludable de las madres de infantes del colegio inicial 182 de Pisco.2022 Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/990/1/Sandra%20Rojas%20Machuca.pdf>

26. Ancharte W, Salinas B y Navarrete I. conocimiento de las madres sobre lonchera saludables y estado nutricional de niños preescolares de la Institución Educativa N°21 “Los Querubines de Jesucristo- Ica 2024. [Tesis de grado]. Perú: Universidad Autónoma de Ica; 2025. Disponible en: <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2855>
27. Pachao Y. Efectos de un programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la institución educativa sobre coprodeli chincha baja, Ica 2020. [Tesis pregrado]. Perú. Universidad Privada San Juan Bautista; [Internet] 23 de 2021. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14308/3344>
28. Rodríguez Y. Metodología de la Investigación. Primera edición. México: Klik soluciones educativas.; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3g7MBXp>
29. Hernández R. y Mendoza P. Metodología de la Investigación Científica las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Primera edición. México: Editorial Mc Graw Hill Education; 2018. Disponible en: <https://bit.ly/3D7G0UX>
30. Hernández A., Ramos, M., Placencia, B., Indacochea, B., Quimis, A. & Moreno, L. Metodología de la Investigación Científica. Primera edición ed. España: 3 Ciencias; 2018. Disponible en: <http://bit.ly/3UUfB3S>
31. Cohen N y Gómez G. Metodología de la investigación, ¿Para qué? [Internet]. Argentina: Editorial Teseo; 2019. 1–27 p. Disponible en: <https://www.teseopress.com/metodologiadelainvestigacion/>

## **VIII. ANEXOS**

**ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**“Conocimiento sobre lonchera saludable y efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024”**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGIA</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es el conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>PE1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en el pre test sobre la lonchera saludable relacionado a un programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>OE1. Identificar en el pre test y post tes el nivel de conocimiento sobre que es una lonchera saludable en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024</p> <p>OE 2. Identificar el conocimiento sobre que es una lonchera saludable</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p><b>H<sub>1</sub>:</b> Existe relación entre el conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> No existe relación entre el conocimiento sobre la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p>“Programa educativo”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocimiento sobre que es una lonchera saludable</li> <li>✓ Composición de la lonchera saludable</li> <li>✓ Alimentos que no debe contener una lonchera saludable.</li> </ul>	<p><b>Tipos y diseño de investigación:</b></p> <p>De corte transversal, no experimental y de enfoque cuantitativo.</p> <p><b>Nivel de investigación:</b></p> <p>De nivel de investigación es correlacional y explicativo.</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental, prospectivo.</p> <p><b>Población:</b></p>

<p>PE2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en el post test sobre la lonchera saludable relacionado a un programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?</p> <p>PE3. ¿Cuál es el conocimiento sobre una lonchera saludable relacionado a la efectividad al programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?</p> <p>PE4. ¿Cual es la composicion de la lonchera saludable relacionado a la efectividad al programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?</p> <p>PE5. ¿ Cuales son los alimentos que no debe</p>	<p>relacionada a la efectividad al programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p>OE3. Identificar la composicion de la lonchera saludable relacionada a la efectividad al programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p>OE4. Identificar los alimentos que no debe contener una lonchera saludable relacionada a la efectividad al programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024</p>	<p>Hipótesis específicas 1:</p> <p>H1. Existe relación el conocimiento sobre que es una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p>H 0: No existe relación el conocimiento sobre que es una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p>Hipótesis específicas 2:</p> <p>H1. Existe relación entre que es una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p>H 0: No existe relación entre que es una lonchera saludable y la</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p>“Conocimientos sobre lonchera saludable”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocimiento sobre que es una lonchera saludable</li> <li>✓ Composición de la lonchera saludable</li> <li>✓ Alimentos que no debe contener una lonchera saludable</li> </ul>	<p>La población es de 100 madres de niños preescolares de la inicial Educativa Inicial N°75, Ica-2024.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>La muestra es de 100 madres de niños preescolares de la IEI N°75 y se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia.</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b></p> <p>Técnica de encuesta. Como instrumento se utilizó un cuestionario estructurado sujeto a validación y confiabilidad por el estudio de Pachao.</p> <p><b>Análisis estadístico:</b></p> <p>Se aplicó el ritual de significancia estadístico con el apoyo de test de wilconxon, siendo el</p>
---	--	--	---	--

<p>contener una lonchera saludable relacionado a la efectividad al programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024?</p>		<p>efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024</p> <p>Hipótesis especifica 3</p> <p>H 1: Existe relacion en la composicion de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p>H0: No existe relación en la composicion de la lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024.</p> <p>Hipótesis específicas 4:</p> <p>H1: Existe relacion en los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de</p>	<p>nivel de confiabilidad de 95% y significancia <math>p &lt; 0.05</math>.</p>
---	--	---	--

		<p>niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024</p> <p>H0: No existe relación en los alimentos que no debe contener una lonchera saludable y la efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institucion Educativa Inicial N°75, Ica – 2024</p>		
--	--	--	--	--



				<p>Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua  Los alimentos que no debe contener una lonchera  Bebidas que se debe evitar en la lonchera</p>	
<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
<p>variable independiente  programa educativo</p>	<p>Un programa educativo es un conjunto de actividades a realizar en lugares, tiempos y recursos determinados previamente para el logro de objetivos y metas, el programa seleccionado debe ser la mejor alternativa de solución previo estudio y diagnóstico de la situación problemática (Núñez Arteaga, 2008).</p>	<p>Es un conjunto de datos procesados y organizados que se usan para construir un concepto respecto a cierto fenómeno. así como evaluar y crear nueva información, tomar decisiones, resolver problemas y controlar el aprendizaje y la conducta.<sup>12</sup></p>	<p>Conocimiento sobre que es una lonchera saludable</p> <p>Composicion de la lonchera saludable</p> <p>Alimentos que no debe contener una lonchera saludable</p>	<p>La Lonchera es un conjunto de alimentos muy importantes  Importancia de consumo de una lonchera saludable</p> <p>características de una lonchera saludable  Lavado de manos antes de preparar la lonchera a su niño  Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño</p> <p>La lonchera debe contener una alimentación balanceada  La función de los alimentos que contienen proteínas  Los alimentos que ayudan al crecimiento  Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas  La función más importante de los alimentos reguladores  Los alimentos que aportan energía al niño  Los alimentos constructores  Alimentos energéticos  Los alimentos energéticos cumplen una función importante</p> <p>Que alimentos deben consumir los niños  Las bebidas que debe contener la lonchera</p>	<p>Sesión educativa  Material educativo  ROTAFOLIO  SOBRE LONCHERA SALUDABLE  TRIPTICO</p> <p>bueno:16-20  regular: 11-15  deficiente: menor de 10</p>

				<p>Si usted le envía un pan a su niño Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua Los alimentos que no debe contener una lonchera Bebidas que se debe evitar en la lonchera</p>	
--	--	--	--	--	--



## ANEXO 3: INSTRUMENTOS



### UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA

Buenos días, señoras madres de familia; soy egresada de la Facultad de Enfermería y el presente cuestionario, tiene por objetivo recolectar su valiosa información.

Instrucciones:

Se solicita responder los siguientes enunciados con total sinceridad, ya que sus datos serán procesados en absoluta reserva y sólo con fines de investigación. Agradecemos anticipadamente su colaboración.

Consignar

#### **DATOS GENERALES:**

##### **1. Edad:**

- a) 18 a 23
- b) 24 a 29
- c) 30 a 35

##### **2. Grado de instrucción:**

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Superior

##### **3. Ocupación:**

- a) Estudiante
- b) Ama de casa
- c) Trabajo dependiente
- d) Trabajo independiente

#### **II. DATOS ESPECÍFICOS:**

##### **Conceptos Generales:**

##### **Que es una lonchera saludable**

##### **1. La Lonchera es un conjunto de alimentos muy importantes que ayudan al niño menor de 5 años a:**

- a) cubrir las necesidades nutricionales
- b) recuperar las energías perdidas.
- c) concentrarse en clases.
- d) reemplazar al desayuno.

##### **2. ¿Por qué es importante que los niños consuman una lonchera saludable?**

- a) Para prevenir enfermedades a futuro.
- b) Para un buen crecimiento y desarrollo.
- c) Ayudan al crecimiento rápido.
- d) Ayudan a calmar el hambre.

**3. ¿Cuáles son las características de una lonchera saludable?**

- a) Debe ser nutritiva, balanceada debe incluir vitaminas, proteína, carbohidratos, líquidos.
- b) Deben ser elaboradas según la edad del niño.
- c) Debe contener cualquier alimento atractivo.
- d) No es necesario que sea balanceada.

**4. Es necesario que usted se lave las manos antes de preparar la lonchera a su niño:**

- a) siempre.
- b) a veces.
- c) solo cuando hay tiempo.
- d) nunca.

**5. ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño?**

- a) + 4 veces a la semana.
- b) 3 veces a la semana.
- c) 2 veces a la semana.
- d) 1 vez a la semana.

**Composicion de una lonchera saludable**

**6. La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:**

- a) Brindar energía necesaria.
- b) Mantener al niño despierto.
- c) Que el niño realice sus actividades.
- d) Al niño a jugar.

**7. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:**

- a) Formar y reparar los tejidos del cuerpo.
- b) Ayudan a la construcción de piel, músculos.
- c) Proteger al organismo.
- d) Motivar al niño.

**8. Los alimentos que ayudan al crecimiento de su niño son:**

- a) Leche, huevo, queso y carnes.
- b) queso, carne.
- c) Frugos, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y frugos.

**9. Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:**

- a) Las verduras y las frutas.
- b) zanahoria, naranja.
- c) papa, camote.
- d) golosina, gaseosa.

**10. función más importante de los alimentos reguladores es:**

- a) Regulan las funciones del cuerpo y proporciona las defensas necesarias para combatir enfermedades.
- b) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.
- c) Motivar al niño en clase.
- d) Despertar interés en el niño.

**11. Los alimentos que aportan energía al niño los encontramos en los alimentos como:**

- a) Palta, aceituna, camote, frutos secos.
- b) solo pecanas y almendras.
- c) pan, golosinas.
- d) Pan, chocolates, cereales.

**12. Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:**

- a) En los lácteos y carnes.
- b) solo en los lácteos.
- c) golosinas, carnes.
- d) Naranja, chocolate.

**13. En cuál de los siguientes alimentos encontramos alimentos energéticos:**

- a) Pan, palta, frutos secos.
- b) solo en los frutos secos.
- c) Leche, naranja.
- d) Huevos, lácteos.

**14. Los alimentos energéticos cumplen una función importante:**

- a) Brindan energía para realizar actividades.
- b) Mantienen al niño despierto.
- c) brindan calorías.
- d) Aumentan de peso.

#### **Alimentos que no deben contener una lonchera saludable**

**15. De los alimentos que se presentan a continuación, cuáles cree Ud. que debe contener una buena lonchera:**

- a) pan integral, huevo sancochado y jugo de naranja.
- b) pan con mantequilla, plátano, golosinas
- a) pan con papas y hot dog más salsas.
- c) salchipapas con salsas.

**16. Las bebidas que debe contener la lonchera son:**

- a) Refresco de fruta natural.
- b) Frugo o agua de maracuyá.
- c) leche envasada.
- d) té filtrante.

**17. Si usted le envía un pan a su niño ¿con que podría acompañarlo?**

- a) queso.
- b) jamonada.
- c) salchichas.
- d) hot dog.

**18. Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua:**

- a) Agua clorada hervida.
- a) Hervida tibia.
- b) Hervida fría.
- c) Sin hervir.

**19. Los alimentos que no debe contener una lonchera son:**

- a) dulces, embutidos, galletas.
- b) embutidos, papas Lay's.
- c) frutas, galletas.

d) frutas.

**20. Bebidas que se debe evitar en la lonchera son:**

- a) Gaseosas, jugos envasados, leche envasada.
- b) solo gaseosas.
- c) Gaseosa y refresco natural.
- d) refresco natural.

**Leyenda:**

- Que es una lonchera saludable (1-5pg)
- Composicion de una lonchera saludable (6-14pg)
- Alimentos que no deben contener una lonchera saludable (15-20pg)

## ANEXO 4 : VALIDEZ DE INSTRUMENTOS

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO- JUICIO DE EXPERTOS

N° DE ITEM	JUECES EXPERTOS		
	I JUEZ Especialista	II JUEZ Metodólogo	III JUEZ Estadístico
1	75%	60%	90%
2	60%	80%	90%
3	80%	80%	90%
4	80%	60%	95%
5	85%	80%	95%
6	85%	75%	90%
7	85%	80%	90%
8	86%	75%	95%
9	80%	80%	95%
<b>PROMEDIO DE VALORACIÓN</b>	80%	74.4%	92.2%
<b>TOTAL</b>	82.2%		

Informe de Opinión de Experto

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Yoselin Paola Almeida Ugarte  
 1.2 Cargo e institución donde labora: Enfermera asistencial  
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo  Especialista  Estadístico   
 1.4 Nombre del instrumento: QUESTIONARIO  
 1.5 Autor (a) del instrumento: PACHAO HUASASQUICHE YOSELIN PAOLA

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.			60		
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				80	
ACTUALIDAD	Esta de acuerdo a los avances la teoría sobre ..... variables).				80	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.			60		
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				80	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer ..... (relación a las variables).				75	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos y científicos.				80	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				75	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación ..... (tipo de investigación)				80	

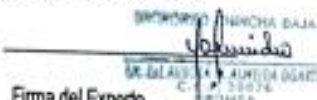
III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Muy Buena ..... (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

74.4

Lugar y Fecha: Lima, \_\_ Enero de 2018

  
 YOSELIN PAOLA ALMEIDA UGARTE  
 ENFERMERA ASISTENCIAL  
 C.O.P. 50074  
 HUASASQUICHE, PUNO

Firma del Experto  
 D.N.I Nº 21843750  
 Teléfono 986270648

### Informe de Opinión de Experto

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: JENNY TOLLO GOMEZ  
 1.2 Cargo e institución donde labora: NUTRICIONISTA DEL HOSPITAL RENÉ TORIBIO GONZALES  
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo  Especialista  Estadístico   
 1.4 Nombre del instrumento: CUESTIONARIO  
 1.5 Autor (a) del instrumento: JOSEFINA PAOLA PACHECO HUASASQUICHE

#### I.- DATOS GENERALES:

#### II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				75%	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas			60%		
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre .....variables).				80%	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				80%	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					85%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer .....(relación a las variables).					85%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					85%
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					86%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación .....(tipo de investigación)				80%	

#### III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

.....*Miry Juana*..... (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

#### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

79.5

Lugar y Fecha: Lima, Enero de 2018

*Jenny Tollo Gomez*  
 \_\_\_\_\_

Firma del Experto  
 D.N.I Nº *21967652*  
 Teléfono *982768861*

**Informe de Opinión de Experto**

**I.- DATOS GENERALES:**

**II.- ASPECTOS DE VALIDACION:**

- 1.1 Apellidos y Nombres del Informante: Mesías Reyes Jorge Luis
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente
- 1.3 Tipo de Experto:  Especialista  Estadístico  Metodólogo
- 1.4 Nombre del instrumento:
- 1.5 Autor (a) del instrumento:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					90%
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					90%
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre ..... (variables).					90%
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					95%
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					95%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer .....(relación a las variables).					90%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					90%
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					95%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación .....(tipo de investigación)					95%

**III.- OPINION DE APLICABILIDAD:**

Procede (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

**IV.- PROMEDIO DE VALORACION**

Lugar y Fecha: Lima, \_\_\_ Enero de 2018



Firma del Experto Informante  
D.N.I Nº 21888097  
Teléfono 968023735

**ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO**



**UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA" DE ICA**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, ----- con DNI ----- autorizo y acepto participar en el proyecto titulado:

**Conocimiento sobre lonchera saludable y efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024**

Con el conocimiento de que nunca seré identificado y siempre se mantendrá el anonimato y confidencialidad de mi identidad personal.

Los resultados se analizarán como grupo y mi nombre no aparecerá en la publicación.

Estoy enterado(a) que este estudio es confidencial y libre de costo.

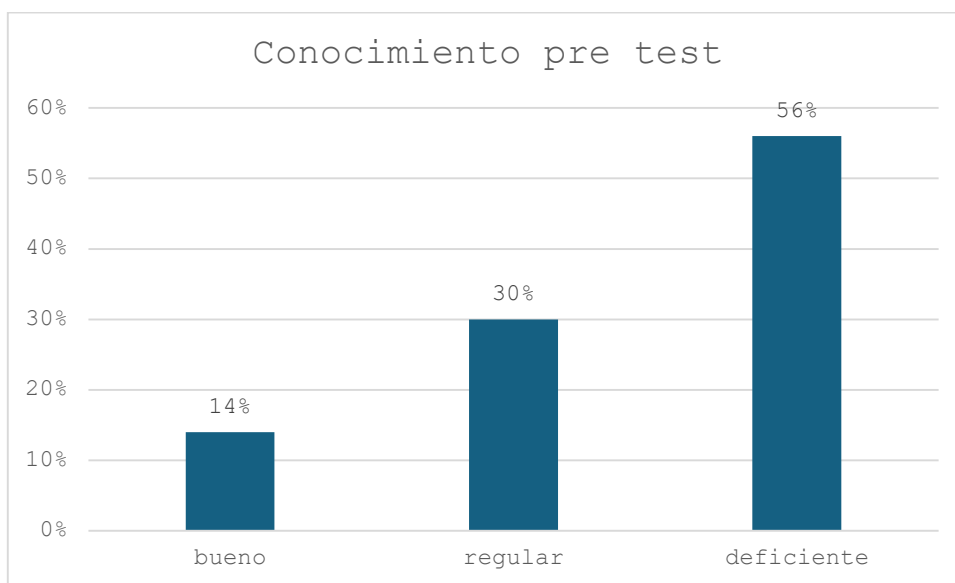
ATENTAMENTE

.....

FIRMA

## ANEXO 6: FIGURAS

**Figura 1:** Según conocimiento sobre lonchera saludable en el pre test antes del programa en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024

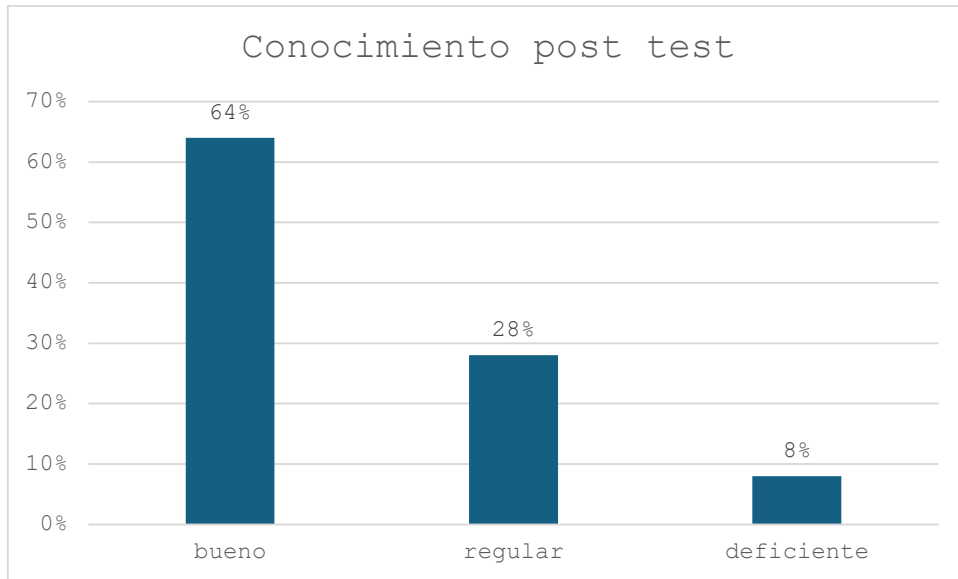


**Fuente:** madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

### **Interpretación.**

Gráfico 4. En el **Pre test**, el conocimiento del 56% de las madres tiene una tendencia de nivel deficiente, regular en un 30%, y nivel bueno el 14%.

**Figura 2:** Según conocimiento sobre lonchera saludable en el post test después del programa en las madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75, Ica – 2024



**Fuente:** madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°75

**Interpretación.**

Gráfico 5. En el **post test**, el conocimiento del 64% de las madres es bueno, regular en un 28%, y deficiente un 8%.

## ANEXO 7: AUTORIZACION



GOBIERNO REGIONAL DE ICA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE ICA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°75

CÓDIGO MODULAR 0885616



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

## CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

LA QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°75- ICA.

### **AUTORIZA:**

A la estudiante de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga **YENI RIMACHE CCECHO**, con **DNI N°73655193**, para que desarrolle la investigación, así mismo realice la aplicación del instrumento de recolección de datos para su trabajo denominado "CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUBLE Y EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°75, ICA-2024.

Se expide la autorización a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Ica, 22 de julio del 2024.

AÍDA KARINA FIGUEROA CUENTAS  
DIRECTORA I.E. N°75

**ANEXO 8: EVIDENCIAS**





## TRÍPTICO DEL PROGRAMA EDUCATIVO

### MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PREPARACION DE LA LONCHERA SALUDABLE

1. Lavarse las manos antes de la preparacion de la lonchera
2. Lavar bien lo frutas y las verduras.
3. Lavar bien el recipiente o el envase

### PREPARACION DE LA LONCHERA SALUDABLE

<p><b>1.ENERGETICOS</b> (carbohidratos): Pan integral, galletas integrales, choclo, camote, papa, etc</p> 	<p><b>3.PROTECTORES</b> (verduras y frutas): Manzana, mango, tomate, lechuga, mandarina, etc</p> 
<p><b>2.FORMADORES</b> (proteinas): Sangresita, bazo, pollo, huevo, pesacado, leche, yogurt, queso, etc</p> 	<p><b>4.LIQUIDOS</b> (jugos e infusiones): Jugo de maracuya, chicha morada, agua de manzana, etc</p> 

### RECOMENDACIONES DE LA LONCHERA SALUDABLE

- Evite los paquetes de comestibles ultra procesados ya que tienden a ser altos en grasas y sal.
- Evite incluir recipientes de vidrio.



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**Universidad nacional "San Luis Gonzaga"**  
FACULTAD DE ENFERMERIA




**LONCHERA SALUDABLE**

## PROGRAMA EDUCATIVO



“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO”



# Universidad nacional “San Luis Gonzaga”

## FACULTAD DE ENFERMERIA



## SESION EDUCATIVA

### LONCHERA SALUDABLE

**BACHILLER:**

RIMACHE CCECHO YENI


ICA-PERÚ

**2024**

# SESION EDUCATIVA LONCHERA SALUDABLE



## BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE

1. Aporta energía	4. Previene enfermedades (anemia, obesidad y otros)
2. Mejoran el desempeño escolar	5. Contribuye a tener un adecuado crecimiento
3. Mejora los hábitos alimenticios	

### ¿QUE ES UNA LONCHERA SALUDABLE?

Esta compuesto por alimentos de alto valor nutritivo, que permite a los niños (as)

### IMPORTANCIA DE LA LONCHERA SALUDABLE

Es necesario, ya que permite complementar sus necesidades nutricioneales durante el

# PROGRAMA EDUCATIVO

## LONCHERA SALUDABLE

<b>POBLACIÓN</b>	Madres de niños preescolares de la iei n°75
<b>CAPTACIÓN</b>	Una encuesta a las madres
<b>INTRODUCCIÓN</b>	La lonchera saludable es ..
<b>OBJETIVOS</b>	Es la información, sensibilización y motivación a las madres de niños preescolares de la IEI N°75 a concientizar que gran importancia es dar una alimentación saludable a sus niños.
<b>PROGRAMACIÓN</b>	Fecha: 05/06/2024 Hora: 5:00 pm, 6:00 pm y 7:00 pm Duración de las sesiones: 45 minutos Numero de sesiones: 1 vez
<b>RECURSOS</b>	Humanos: Las madres de niños preescolares Materiales: Diapositivas, video, cámara, trípticos.
<b>REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES QUE SE PROGRAMARAN</b>	Expositivas, demostrativas.
<b>ESCENARIO PARA LA EDUCACIÓN SANITARIA:</b>	En la Institución Educativa Inicial N°75
<b>METODOLOGÍA:</b>	Es un método cualitativa
<b>PRESUPUESTO</b>	200 soles.
<b>BASES TEÓRICAS:</b>	<p>Lonchera saludable</p> <p><b>1. Que es una lonchera saludable:</b></p> <p>Está compuesto por alimentos de alto valor nutritivo, que permite a los niños (as) tengan un adecuado crecimiento y desarrollo y así ayuda a tener un mejor rendimiento académico.</p> <p><b>2. Importancia de la lonchera saludable:</b></p> <p>Es necesario, ya que permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo el crecimiento y el desarrollo cerebral del niño (a).</p> <p><b>3. Beneficios de la lonchera saludable:</b></p> <p>A. Aporta energía B. . Mejoran el desempeño escolar C. Mejora los hábitos alimenticios D. Mejora los hábitos alimenticios</p>

	<p>E. Contribuye a tener un adecuado crecimiento</p> <p>4. Beneficios de la lonchera saludable:</p> <p>F. Aporta energía</p> <p>G. . Mejorarán el desempeño escolar</p> <p>H. Mejora los hábitos alimenticios</p> <p>I. Mejora los hábitos alimenticios</p> <p>J. Contribuye a tener un adecuado crecimiento</p> <p>5. Preparación de una lonchera saludable</p> <p><b>ENERGETICOS</b> (carbohidratos): Pan integral, galletas integrales, choclo, camote, papa, etc</p> <p><b>FORMADORES</b> (proteínas): Sangrecita, bazo, pollo, huevo, pescado, leche, yogurt, queso, etc</p> <p><b>PROTECTORES</b> (verduras y frutas): Manzana, mango, tomate, lechuga, mandarina, etc</p> <p><b>LIQUIDOS</b> (jugos e infusiones): Jugo de maracuyá, chicha morada, agua de manzana, etc</p> <p>6. Recomendaciones de una lonchera saludable</p> <p>a. Evite los paquetes de comestibles ultra procesados ya que tienden a ser altos en grasas y sal.</p> <p>b. Evite incluir recipientes de vidrio.</p>
	<p>7. Alimentos que no deben contener en una lonchera</p> <p>a) Gaseosa</p> <p>b) Galletas</p> <p>c) Chisitos, etc</p>
<b>ANÁLISIS O EVALUACIÓN DE LAS ENCUESTAS:</b>	<p>-100 encuentras antes de la sesión educativa las madres de niños preescolares de la IEI N° 75.</p> <p>-100 encuestas después de la sesión educativa las madres de niños preescolares de la IEI N° 75.</p>
<b>CONCLUSIONES</b>	<p>La lonchera saludable es importante para desarrollo y crecimiento del niño(a) y así tener una vida saludable.</p>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<p>Recomendar a los autoridades, a los profesionales de salud y a los docentes de la institución que se debería dar una sesión educativa a las madres de familia, ama de casa, a los cuidadores de niños menores de 5 años que es importante la lonchera saludable y así evitar enfermedades a futuras como: la anemia, desnutrición, obesidad y/o sobrepeso.</p>
	65

# SESIÓN EDUCATIVA

LONCHERA SALUDABLE		
Charla educativa	<b>planificación</b>	fecha: 05/06/2024
		Duración: 45 minutos
		Hora: 5:00 pm, 6:00 pm y 7:00 pm
		Responsable: Yeni Rimache Ccecho
		Dirigido: madres de niños preescolares de la IEI N°75
	<b>Ejecución</b>	Materiales: Diapositivas, video, cámara, trípticos.
		Lugar: IEI N° 75
		<b>CONTENIDO:</b>
		<p><b>1) Que es una lonchera saludable:</b></p> <p>Está compuesto por alimentos de alto valor nutritivo, que permite a los niños (as) tengan un adecuado crecimiento y desarrollo y así ayuda a tener un mejor rendimiento académico.</p>
		<p><b>2) Importancia de la lonchera saludable:</b></p> <p>Es necesario, ya que permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo el crecimiento y el desarrollo cerebral del niño (a).</p>
<p>3) Beneficios de la lonchera saludable:</p> <p>K. Aporta energía</p> <p>L. . Mejoran el desempeño escolar</p> <p>M. Mejora los hábitos alimenticios</p> <p>N. Mejora los hábitos alimenticios</p> <p>O. Contribuye a tener un adecuado crecimiento</p>		
<p>4) Medidas preventivas para la madre en la preparación de la lonchera saludable.</p> <p>a) Lavarse las manos antes de la preparación de la lonchera</p> <p>b) Lavar bien lo frutas y las verduras.</p> <p>c) Lavar bien el recipiente o el envase</p>		

		<p>5) Preparación de una lonchera saludable</p> <p><b>ENERGETICOS</b> (carbohidratos): Pan integral, galletas integrales, choclo, camote, papa, etc</p> <p><b>FORMADORES</b> (proteinas): Sangresita, bazo, pollo, huevo, pesacado, leche, yogurt, queso, etc</p> <p><b>PROTECTORES</b> (verduras y frutas): Manzana, mango, tomate, lechuga, mandarina, etc</p> <p><b>LIQUIDOS</b> (jugos e infusiones): Jugo de maracuya, chicha morada, agua de manzana, etc</p> <p>6) Recomendaciones de una lonchera saludable</p> <p>c. Evite los paquetes de comestibles ultra procesados ya que tienden a ser altos en grasas y sal.</p> <p>d. Evite incluir recipientes de vidrio.</p> <p>7) Alimentos que no deben contener en una lonchera</p> <p>d) Gaseosa</p> <p>e) Galletas</p> <p>f) Chisitos, etc</p> <p><b>Evaluación:</b> Se realizó una encuesta para ver si las madres de niños preescolares prestaron atención durante la charla educativa.</p>
--	--	---

BASE DE DATOS

el conocimiento sobre que es una lonchera saludable

N	Pre test																				Post test																										
	Conocimiento de lonchera					Composicion de lonchera saludable										Alimentos que no debe contener una lonchera					Conocimiento de lonchera					Composicion de lonchera saludable										Alimentos que no debe contener una lonchera											
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	D2	17	18	19	20	D3	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	D2	17	18	19	20	D3	
1	0	0	1	0	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	1	0	1	1	3	
2	1	0	0	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8	1	1	1	0	3	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8	0	1	1	1	3	
3	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9	1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	1	1	1	1	4		
4	1	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2		
5	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3		
6	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8	1	0	1	1	3	
7	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	6	1	0	1	1	3	
8	1	0	1	0	1	3	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	3	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7	1	0	1	0	2	
9	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8	1	1	1	0	3	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	
10	0	0	1	0	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	1	0	0	0	1	
11	0	0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9	1	1	1	0	3	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	4	
12	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	5	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	7	0	1	1	0	2	
13	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	0	3
14	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	1	1	0	1	3	
15	1	1	0	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	0	1	3	1	1	1	1	0	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4
16	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	1	1	0	1	3	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	7	0	1	1	1	3	
17	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	8	1	0	1	1	3	
18	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7	1	0	1	1	3	
19	0	1	1	1	1	4	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1	4	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	4	
20	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	7	1	1	1	1	4	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU				
24	21	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	1	0	1	1	3		
25	22	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	1	1	0	1	3	
26	23	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	3	
27	24	0	0	0	1	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	6	1	1	0	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	1	4
28	25	1	0	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	1	1	4			
29	26	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	1	3	
30	27	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	1	1	0	1	4	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	8	1	1	1	1	4		
31	28	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	1	0	1	1	4	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	1	1	3		
32	29	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3		
33	30	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	9	1	1	1	1	4		
34	31	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	4
35	32	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	1	1	0	1	3		
36	33	1	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	1	0	1	0	2	1	0	0	1	1	3	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7	1	1	1	0	3				
37	34	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	1	1	1	1	4				
38	35	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	1	3		
39	36	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	1	1	0	0	2				
40	37	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	1	3	
41	38	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	0	1	3			
42	39	1	0	1	0	1	3	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	3	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2				
43	40	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	0	1	3				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU			
44	41	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	1	1	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	1	4		
45	42	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8	1	1	1	1	4
46	43	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	
47	44	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	0	1	3	
48	45	1	0	1	0	1	3	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	3	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	6	1	1	0	0	2		
49	46	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4
50	47	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	1	0	1	3	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	6	1	1	1	1	4
51	48	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	0	1	0	2		
52	49	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	4	
53	50	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	8	1	1	1	1	4		
54	51	0	0	1	0	1	2	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	1	0	1	0	2	0	1	1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	1	1	1	1	4		
55	52	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	
56	53	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	1	1	4	
57	54	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	0	1	1	3		
58	55	1	1	0	1	0	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	1	1	0	1	3	1	1	0	1	0	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	1	1	0	1	3		
59	56	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7	1	1	0	1	3			
60	57	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	0	1	1	3	
61	58	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9	1	0	1	1	3		
62	59	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4			
63	60	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	1	1	1	4	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU			
64	61	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	1	0	1	1	3			
65	62	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	8	1	0	1	1	3	
66	63	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	1	1	4			
67	64	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	5	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2			
68	65	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	0	1	1	3	
69	66	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	1	0	1	1	3			
70	67	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7	1	0	1	1	3			
71	68	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	1	4		
72	69	0	0	1	0	1	2	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	6	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	7	1	0	1	0	2			
73	70	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	1	0	1	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4		
74	71	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	1	0	3		
75	72	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	1	1	1	0	3		
76	73	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	0	3	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	0	3		
77	74	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	4	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4			
78	75	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	1	0	1	1	3			
79	76	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	0	3		
80	77	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	1	0	1	1	3			
81	78	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	1	1	3			
82	79	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	7	0	1	1	1	3			
83	80	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	1	0	3	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	1	0	3

83	80	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	0	3	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	1	1	1	0	3					
84	81	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	1	0	1	1	3				
85	82	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	0	1	1	1	3		
86	83	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	1	0	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	0	3		
87	84	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	1	0	1	1	3	
88	85	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	1	0	1	3		
89	86	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	0	3		
90	87	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	7	1	0	1	1	3		
91	88	0	0	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	0	3		
92	89	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7	1	1	0	1	3		
93	90	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	4
94	91	1	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2		
95	92	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	1	1	0	3		
96	93	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9	1	1	0	1	3	1	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	1	1	1	1	4	
97	94	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	1	1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	4	
98	95	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	4
99	96	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	1	1	4	1	1	1	1	0	4	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1	1	1	1	4		
100	97	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	7	0	1	1	1	3		
101	98	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	1	1	3		
102	99	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7	1	1	0	1	3		
103	100	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	0	1	1	0	2	1	0	1	1	1	4	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	