



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Atribución-SinDerivadas 4.0 Internacional

Esta licencia permite a otros reutilizar la obra para cualquier propósito, incluso comercialmente; sin embargo, no se puede compartir con otros en forma adaptada, y se le debe proporcionar crédito.

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



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

CONSTANCIA N° 072 – 2026

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 y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibos de Camino, Ica - 2025”

Presentado por:

BACH. HUASASQUICHE VILCA XIOMARA MARIA

El resultado obtenido es 7% 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, 15 de abril del 2026

Operador KDT
Fecha y hora: 15 de abr 2026 02:41 P.M.
Id: 579023414

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Dra. NORMA PASTOR RAMÍREZ
DIRECTORA

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de enfermería



Conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de
Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibos de Camino, Ica -
2025

Línea de investigación:

Salud pública y conservación del medio ambiente.

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

AUTOR:

BACH. HUASASQUICHE VILCA XIOMARA MARIA

ASESORA:

LIC. ARREDONDO LUNA EMILIANA DIDIMA

ORCID:0000-0002-1928-1696

Ica – Perú

2026

ii

Dedicatoria:

A dios quien me da la salud, a mis amados familiares por ser mi inspiración y mi más grande motor.

A mis amados padres por su amor infinito, su fe inquebrantable en mis capacidades y sus inmensurables sacrificios, los cuales hicieron posible mi formación profesional.

Agradecimientos:

A mi asesora por los conocimientos y aportes técnicos brindados en la ejecución del presente estudio.

A las autoridades de la Institución Educativa Mercedes Dibos de Camino de Ica, por las facilidades administrativas de ejecución del estudio.

A las madres del nivel inicial, por su valiosa participación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	21
2.1. Tipo y diseño de la investigación	22
2.2. Población de estudio.....	22
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	22
2.4. Procesamiento de los datos.....	23
III. RESULTADOS	25
IV. DISCUSIÓN	33
V. CONCLUSIONES	35
VI. RECOMENDACIONES.....	36
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
VIII. ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.....	25
Tabla 2 Conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025	26
Tabla 3 Conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.....	27
Tabla 4 Conocimiento en su dimensión conservación de alimentos en la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica 2025.....	28
Tabla 5. Prueba de normalidad.....	24
Tabla 6 Contrastación de la hipótesis general.....	29
Tabla 7 Contrastación de la hipótesis específica 1.....	30
Tabla 8 Contrastación de la hipótesis específica 2.....	31
Tabla 9 Contrastación de la hipótesis específica 3.....	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025	vi
Figura 2 Conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025	vi
Figura 3 Conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025	vi
Figura 4 Conocimiento en su dimensión conservación de alimentos en la lonchera y la actitud	28
sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica -2025.....	28

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025; para ello se realizó un estudio de naturaleza correlacional, básica, no experimental, transversal y prospectiva. Participando 98 madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino. Se utilizó como instrumento un cuestionario donde se registró conocimiento y actitudes sobre Loncheras Saludables. Para el análisis estadístico se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov no presentando una distribución normal $p (<0.001)$ y la prueba de Rho de Spearman ($Rho = 0.320$; $p = 0.001$). Los resultados mostraron que existe relación significativa entre los conocimientos y la actitud respecto a la lonchera saludable en las 98 madres participantes. Se observa que el 64.3% presenta actitudes favorables, de los cuales a lo referente al conocimiento el 30.6% es alto y el 26.5% es medio, mientras que solo un 7.1% tiene bajo conocimiento. En contraste, el 35.7% manifiesta actitudes desfavorables, destacando que un 14.3% de ellos presenta bajo conocimiento, lo que evidencia una tendencia que las actitudes negativas se asocien más con menor nivel de conocimiento. Concluyendo que existe relación significativa entre conocimiento de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025 ($Rho = 0.320$; $p = 0.000$).

Palabras clave: Lonchera, conocimiento, actitud, conservación, preparación

ABSTRACT

The objective of this research project was to determine the relationship between knowledge and attitudes about healthy lunchboxes among mothers at the Mercedes Dibós de Camino Preschool No. 14 in Ica - 2025. To this end, a correlational, basic, non-experimental, cross-sectional, and prospective study was conducted. Ninety-eight mothers of preschool children from the Mercedes Dibós de Camino Early Education Institution No. 14 participated. A questionnaire was used as an instrument to record knowledge about healthy lunchboxes and attitudes towards healthy lunchboxes. For statistical analysis, the Kolmogorov-Smirnov test was used, which did not show a normal distribution $p(0.000)$, and Spearman's Rho test ($Rho = 0.320$; $p = 0.001$). The results showed the knowledge and attitudes regarding healthy lunchboxes in a total of 98 participants. It was observed that 64.3% had favourable attitudes, of which the majority had a high (30.6%) or medium (26.5%) level of knowledge, while only 7.1% with a favourable attitude had low knowledge. In contrast, 35.7% expressed unfavourable attitudes, with 14.3% of them having low knowledge, which shows a tendency for negative attitudes to be more associated with lower levels of knowledge. Concluding that there is a significant relationship between knowledge of lunchboxes and attitudes towards healthy lunchboxes among mothers at Educational Institution No. 14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025 ($Rho = 0.320$; $p = 0.000$).

Keywords: Lunchbox, knowledge, attitude, conservation, preparation

I. INTRODUCCIÓN

En etapa preescolar, la alimentación depende en gran medida del entorno familiar y, en particular, de las decisiones de los cuidadores sobre selección, compra y preparación de alimentos. En ese sentido, investigaciones basadas en el enfoque Conocimiento–Actitud–Práctica (KAP) resaltan que evaluar el conocimiento, las actitudes y las prácticas parentales permite identificar brechas y barreras conductuales que influyen en hábitos infantiles y, por tanto, en riesgos nutricionales como el exceso de peso¹.

De forma consistente, estudios recientes reportan que, aun cuando los padres manifiestan intención de “preparar loncheras saludables”, enfrentan presiones prácticas (tiempo, preferencias del niño, entorno escolar, información nutricional confusa) que terminan impactando la calidad real de lo enviado en la lonchera. En una exploración mixta sobre decisiones de lonchera, los padres describen estrategias de equilibrio entre “lo saludable” y lo aceptado por el niño, además de depender de etiquetas o guías alimentarias para decidir².

Además, intervenciones familiares orientadas a mejorar loncheras han partido de un punto crítico: la mayoría de loncheras empacadas en casa tienden a ser de baja calidad nutricional, y por ello se plantean acciones educativas y herramientas prácticas (recetarios, mensajes, talleres) para elevar la presencia de alimentos frescos y reducir productos menos saludables. Este enfoque sustenta que la lonchera escolar puede ser un punto de entrada costo-efectivo para educación nutricional con familias³.

A nivel mundial la lonchera escolar, es ingerido por los infantes en el tiempo de descanso del estudiante; por lo tanto, no sustituye al desayuno y se considera parte de la preparación, incluir cereales, frutas, verduras y otros; también se debe tener en cuenta que se debe mantener un 10 a 15% más de calorías para cubrir el requerimiento diario por gasto de energía del infante. Uno de los problemas actuales más relevantes en los infantes preescolares de instituciones educativas inicial es la malnutrición, especialmente en los países en desarrollo, debido a su impacto negativo en el crecimiento y desarrollo infantil. Este problema comprende dos formas de malnutrición: la desnutrición y la obesidad infantil, las cuales constituyen estados nutricionales alterados que son consecuencia de una alimentación inadecuada y no balanceada, así como de factores sociales, económicos y culturales⁴.

La malnutrición infantil continúa siendo un problema prioritario de salud pública y hoy se expresa con fuerza como doble carga: coexistencia de desnutrición y sobrepeso/obesidad en niños y adolescentes, especialmente en países de ingresos bajos y medios. Una revisión sistemática reciente muestra que la prevalencia individual de doble carga varía ampliamente

y confirma que es un fenómeno relevante en regiones como América Latina, lo que refuerza la necesidad de intervenciones preventivas desde edades tempranas⁵.

En los países latinoamericanos, la problemática en salud pública está relacionada con la nutrición infantil, esto conlleva a otras patologías como la obesidad, el sobrepeso, desnutrición y anemia, siendo mayormente en niños, ocasionado a la elevada ingesta de azúcares, grasas y alimentos procesados.⁶

En el 2020 UNICEF⁷, informó una situación preocupante que uno de cada tres infantes, en edad preescolar, tiene un grado de desnutrición o tiene sobrepeso. Por otro lado, un 80% de los infantes con problemas de nutrición no tienen adecuada alimentación que aseguren un crecimiento adecuado, atenuando su sistema inmunológico aumentando el riesgo de muerte. En el 2020, las Naciones Unidas, reportaron que la desnutrición a nivel mundial aumentó en un 9,9%. Se informó que aproximadamente 46 millones de niños tienen desnutrición en África, con aproximadamente 57 millones reportados en América Latina y el Caribe con 14 millones de personas en esta situación. Esta dura realidad aumenta con el desempleo, la inestabilidad económica y social que afectó primordialmente la alimentación de los infantes⁸. A nivel nacional el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2020, desarrolló un estudio y encontró que el 12% de infantes menores de cinco años padecían de desnutrición crónica; y de estos el 7,2 % estaban ubicados en el área urbana y 24,7 % en el área rural; los departamentos que tuvieron altos índices de desnutrición crónica fueron: Huancavelica (31,5%), Loreto (25,2%), Cajamarca (24,4%), Huánuco (19,2%), Ayacucho (18,1%) y el 40% tuvo un grado de anemia⁹

Las causas de esta situación sería la industrialización de los alimentos y su elevada ingesta de estos alimentos preservados con químicos, elevados valores de azúcar, grasas saturadas y transgénicos con un nivel bajo de información del cuidador principal y de quien prepara la lonchera del preescolar.¹⁰

Los alimentos que los niños consumen en la lonchera escolar son seleccionados y preparados principalmente por los progenitores, quienes desempeñan un rol fundamental en la formación de los hábitos alimentarios. A través de la elección, disponibilidad y control del acceso a determinados alimentos, los padres influyen directamente en las preferencias y patrones de consumo de sus hijos.¹¹

Asimismo, la consolidación de los hábitos alimentarios se inicia tanto en el entorno familiar como en el ámbito educativo, siendo ambos espacios determinantes en el desarrollo de conductas saludables. En este sentido, la institución educativa cumple una función

complementaria al reforzar estos hábitos mediante la implementación de programas de educación para la salud orientados a la promoción de una alimentación equilibrada.¹²

En el contexto peruano, existe evidencia de que el conocimiento materno sobre alimentación saludable se asocia con resultados nutricionales en niños preescolares, lo que justifica estudiar a las madres como población clave para intervenciones. En un estudio publicado en Anales de la Facultad de Medicina, se examinó la relación entre conocimiento materno y estado nutricional en preescolares, aportando sustento científico local para vincular el componente cognitivo con la salud nutricional infantil¹³.

En la región Ica en el año 2023 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.¹⁴

Asimismo, investigaciones peruanas recientes han encontrado relación entre el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y el estado nutricional (por IMC/edad) en escolares, sugiriendo que la dimensión cognitiva merece ser medida de manera específica para orientar estrategias educativas en el entorno escolar¹⁵.

En la Institución Educativa Inicial N.º 14 Mercedes Dibós de Camino (Ica), se ha observado de manera empírica la presencia frecuente de loncheras con productos altos en azúcares y grasas, lo que coincide con patrones descritos en la literatura como parte de la transición alimentaria y del incremento de alimentos ultraprocesados en la dieta, fenómeno vinculado a riesgos de sobrepeso/obesidad. En ese marco, comprender las bases conductuales y familiares que determinan estas elecciones alimentarias es clave para diseñar intervenciones escolares pertinentes¹⁶.

Por lo tanto, ante la relevancia de la doble carga de malnutrición, la influencia del entorno familiar en la alimentación preescolar y la necesidad de contar con evidencia local aplicable al contexto escolar, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el conocimiento y la actitud sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa Inicial N.º 14 Mercedes Dibos de Camino, ¿Ica – 2025?

Problema general:

¿Cuál es la relación entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 ¿Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025?

Problemas específicos:

- ¿Cuál es la relación entre el conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025?

- ¿Cuál es la relación entre el conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el conocimiento en su dimensión conservación de alimentos en la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica -2025?

Con respecto a las investigaciones recientes, se identificaron las siguientes investigaciones que guardaron correspondencia con las variables

Antecedentes internacionales

Muñoz y Zambrano¹⁷ 2021 Ecuador realizaron su investigación con el objetivo: Demostrar el conocimiento de los progenitores sobre preparación de lonchera saludable. Metodología: no experimental, transversal y no experimental, tuvo una muestra fue de 83 progenitores. Resultados: El 45% presentó desnutrición y un 30% presentó sobrepeso y obesidad; el 70% de las progenitoras demostraron un conocimiento regular sobre loncheras saludables; un 48% de las loncheras no eran saludables. Conclusión: La conclusión fue que el conocimiento fue nivel regular.

Villar y Salinas¹⁸ 2021 Cuba elaboró una investigación con el objetivo: Identificar la efectividad de una intervención educativa para detectar el nivel de conocimiento sobre lonchera en padres de familia. Metodología: No experimental, cuantitativo, la muestra de 63 niños. Resultados: El 79% de padres tenían un conocimiento regular sobre loncheras y posterior al programa mejoraron a un 92% y eligieron loncheras saludables. Conclusión: Demostraron que la intervención educativa sobre loncheras fue regular en el pre test y buena en el post test.

Alemán et al¹⁹ 2021 en México ejecutaron una tesis con el objeto: Demostrar el conocimiento sobre contenido de las loncheras de infantes en Reynosa. 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. Conclusión: se demostró que los conocimientos mejoraron luego de la intervención educativa, es necesario incrementar intervenciones educativas para mejorar los resultados posteriores.

Ipiál.²⁰ 2021 en Ecuador, elaboró una investigación con el objetivo: Identificar el nivel cognitivo y actitud de las progenitoras de infantes de la institución educativa de Ecuador. Metodología: no experimental, cuantitativo y descriptivo. La muestra fue de 63 madres, como instrumento aplicó el cuestionario y como técnica la encuesta validada. Resultados: Las progenitoras tenían conocimiento alto en un 49% en lonchera saludable, un 38,10% nivel medio; en la actitud nivel adecuado con un 46,03%, inadecuado con 34,92%. Conclusión: El nivel de conocimiento influye en la preparación de una lonchera saludable, por lo tanto, se encuentra una relación entre las variables.

Antecedentes nacionales

Mendoza y Malca²¹ 2024 en Rioja. Tuvieron por objetivo: Demostrar la asociación entre el conocimiento y las actitudes sobre lonchera saludable en madres de un centro educativo inicial. estudio no experimental, cuantitativo y correlacional. El trabajo abordó una muestra de 75 madres de niños preescolares matriculados en un centro de educación de nivel inicial, para lo cual se realizó un censo. Resultados: El 65% de los conocimientos de las madres fue regular. La actitud fue prevalentemente inadecuada en el 51%. Conclusión: Se encontró asociación entre el conocimiento y la actitud sobre la lonchera saludable.

Fajardo y Alvarado²² 2022 en Huaraz realizó una investigación con el objetivo: Establecer la asociación entre el conocimiento y la actitud de las progenitoras sobre loncheras saludables en el colegio Nicrupampa. Metodología: estudio no experimental, cuantitativo, y correlacional, la muestra fue 62 progenitoras, se aplicó como instrumento los cuestionarios. Resultados: El 79% de las progenitoras tienen conocimiento alto y el 98% tuvieron actitud favorable. Conclusión:

Demostraron que hay relación entre las variables de la investigación.

Tica²⁴ 2021 en Lima realizó un estudio con el objetivo: Conocer la influencia de la intervención educativa en el nivel cognitivo sobre lonchera saludable en progenitoras I.E N°7039. Metodología: cuantitativo, de diseño cuasiexperimental muestra fue de 72 progenitoras. Resultado: el conocimiento era medio 53% antes de la intervención y luego se obtuvo un nivel alto 74%. Conclusión: se concluye que la intervención es efectiva ya que mejora el conocimiento con relación a la lonchera en las progenitoras.

Cuchilla y León²⁵ 2021 en Lima elaboraron una investigación con el objetivo: Demostrar el conocimiento sobre loncheras, en progenitoras de la I.E. Nro. 172, Las Palmas, San Martín 2021. Metodología: cuantitativo y descriptiva, la muestra fue de 24 progenitoras, se aplicó un cuestionario tipo Likert. Resultados: El nivel cognitivo en un 56% es medio, alto con un 32% y bajo con un 12%. en las progenitoras de la institución Conclusión: el nivel cognitivo es regular sobre la preparación de las loncheras según las progenitoras ellas cuentan con algo de información que les brindaron.

Asmat y Mamani ²⁶ 2021, en Lima, realizaron una tesis con el objetivo de determinar la asociación entre el nivel de conocimientos y las actitudes de las progenitoras sobre la lonchera escolar en una institución educativa. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 43 madres de familia; se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos y el cuestionario como instrumento. En los resultados se evidenció que el 39,5% de las progenitoras presentó un nivel de conocimiento medio, el 9,3% alcanzó un nivel alto y el 4,7% mostró un nivel bajo. En cuanto a las actitudes, el 65% manifestó una actitud favorable frente a la preparación de la lonchera escolar. Finalmente, se concluyó que existe una asociación significativa entre los conocimientos y las actitudes de las progenitoras, evidenciando que a mayor nivel de conocimiento, más favorable es la actitud hacia la preparación de la lonchera escolar.

Larico²⁷ 2020 en Lima relaboró una investigación con el objetivo: Demostrar el nivel de conocimiento de lonchera saludable en progenitoras de infantes de I.E N°7039. Metodología: cuantitativo, cuasiexperimental, muestra de 72 progenitoras, aplicaron como técnica la encuesta y como instrumento los cuestionarios. Resultado: el conocimiento era medio 53%, nivel bajo 38%, nivel alto 9%. Conclusión: Se demostró que el conocimiento es de nivel medio en el estudio

Trelles²⁸ 2020 en Lima ejecutó una tesis con el objetivo: Conocer la actitud y el nivel cognitivo y de la progenitora en relación de las loncheras de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús, Lima”. Metodología: transversal, descriptivo. Se tomó 132 progenitoras, quienes desarrollaron un cuestionario. Resultados: Se encontró que las actitudes fueron inadecuadas en el 75%, el conocimiento bajo en el 85%, nivel medio en el 15%. En cuanto preparación de la lonchera, el grado de conocimiento fue medio con un 100%. Conclusiones: las progenitoras tienen conocimiento bajo y la actitud fue inadecuado.

Ayala²⁹ 2020 en Huancayo realizó un estudio con el objeto: Demostrar el nivel cognitivo sobre loncheras saludables en progenitoras en una I.E.I. 106. Metodología: no experimental,

cuantitativo y transversal. 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: se comprobó la hipótesis de investigación, el nivel cognitivo es regular en la mayoría de las progenitoras.

Valdivia³⁰ 2020 en Arequipa elaboró una investigación con el objetivo: Detectar el nivel cognitivo y actitudes sobre lonchera saludable en progenitoras de IE mundo feliz. Metodología: tipo descriptivo cuantitativo. La muestra fue de 34 progenitoras, se realizó un cuestionario. Resultados: las actitudes en el 35% fue adecuada y en el 65% fue inadecuado, el conocimiento en el 58.82% de progenitoras fue medio, el 41.17% con un nivel alto. Conclusión: Demostró que hay asociación entre las variables.

Antecedentes locales

Rimache³¹ 2024 en Ica ejecutó un estudio con el objetivo: demostrar nivel cognitivo sobre la lonchera saludable en progenitoras de niños preescolares de una Institución Educativa. Método: Tipo de investigación no experimental, cuantitativo y descriptivo. La muestra fue 100 madres, como instrumento se utilizó un cuestionario validado. Resultado: el mayor índice de edad fue de 24 a 39 años con un 65%. El grado de instrucción de las madres fue secundaria 60%, primaria 27% y superior 13%. Las madres tienen trabajo dependiente 20%, trabajo independiente 10% y estudiantes 5%. El conocimiento es deficiente en el 56%, regular 30%, y bueno 14%. Conclusiones: El conocimiento sobre la lonchera es deficiente en las progenitoras de los niños pre escolares.

Rojas y Riveros³² 2021 en Ica realizaron un estudio con el objetivo: Establecer el nivel cognitivo sobre la lonchera saludable en progenitoras de niños de la IE 182, Ica. 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% con nivel bajo. Conclusiones: Se concluyó que las progenitoras de los niños tienen nivel medio en conocimientos, demostrando la hipótesis planteada en el estudio.

Vásquez³³ 2020 en Ica desarrolló una tesis con el objetivo: Demostrar el nivel cognitivo sobre lonchera saludable en progenitoras de infantes de la IE N°132 Ica. Metodología: descriptiva y transversal, con una muestra de 65 progenitoras; el instrumento un cuestionario. Resultados: El nivel cognitivo es medio en 57%, alto en 32% y bajo en 11%. Conclusiones: concluye que

las progenitoras cuentan con un nivel bajo de conocimientos y por tanto se acepta la hipótesis alterna donde indica que el nivel cognitivo es medio a bajo.

Pachao³⁴ 2020 en Chincha realizó una investigación con el objetivo de dar a conocer el efecto de la sesión educativa sobre lonchera saludable en el nivel cognitivo de progenitoras de una institución educativa. Metodología: cuantitativo, cuasi experimental, la muestra fue de 30 progenitoras, aplicó un cuestionario con 20 preguntas. Resultados: En el pre test el 50% de progenitoras presentaron nivel cognitivo malo, regular, en la composición, el 80% malo, el 20% conocimiento bueno, después del programa educativo el 93% de progenitoras tuvo nivel cognitivo bueno. Conclusión: demostró la efectividad del programa educativo.

Justificación Teórica

La presente investigación se justifica teóricamente porque contribuye al fortalecimiento del conocimiento científico sobre la relación entre el conocimiento y la actitud materna respecto a la lonchera saludable en el contexto de la nutrición infantil. El estudio se sustenta en el enfoque Conocimiento–Actitud–Práctica, el cual explica cómo los saberes y percepciones de las madres influyen en la adopción de hábitos alimentarios en los niños preescolares. Asimismo, permitirá ampliar la evidencia teórica existente sobre alimentación saludable en la etapa inicial, aportando información relevante al campo de la educación nutricional y la salud pública.

Justificación Metodológica

La investigación se justifica metodológicamente porque emplea instrumentos estructurados y validados para medir las variables conocimiento y actitud, lo que permitirá obtener datos confiables y sistemáticos en la población de estudio. Asimismo, el diseño metodológico podrá servir como referente para futuras investigaciones relacionadas con alimentación escolar y nutrición infantil en contextos similares. El estudio aporta un procedimiento replicable que facilita la evaluación de factores cognitivos y actitudinales vinculados a la alimentación saludable en madres de niños preescolares.

Justificación Práctica

Desde el punto de vista práctico, los resultados de esta investigación permitirán identificar el nivel de conocimiento y la actitud de las madres frente a la lonchera saludable, información clave para el diseño de estrategias educativas, talleres nutricionales y programas de promoción de hábitos alimentarios saludables en la institución educativa. Los hallazgos podrán ser utilizados por docentes, personal de salud y directivos escolares para mejorar la

calidad nutricional de las loncheras y contribuir a la prevención de la malnutrición infantil en los niños de educación inicial.

Importancia

La presente investigación es imprescindible porque se centra específicamente en el estudio de la lonchera saludable como componente complementario de la alimentación diaria, y no en la alimentación general de los infantes. La lonchera escolar constituye un espacio clave de intervención nutricional, ya que influye directamente en el consumo de alimentos durante la jornada escolar y puede contribuir al adecuado crecimiento y desarrollo en la etapa preescolar. Analizar el nivel de conocimiento y la actitud de las madres permite realizar un diagnóstico preciso que facilite el diseño de estrategias educativas, programas institucionales y acciones de sensibilización orientadas a mejorar la calidad nutricional de las loncheras. Asimismo, los resultados del estudio podrán servir de base para la implementación de programas de loncheras saludables y políticas de promoción de hábitos alimentarios en el ámbito educativo, contribuyendo a la prevención de la malnutrición infantil desde un enfoque preventivo y contextualizado.

Aspectos Éticos

La presente investigación se desarrolló respetando los principios éticos fundamentales en estudios con seres humanos, garantizando el respeto, la protección y el bienestar de las madres participantes de la Institución Educativa Inicial N.º 14 Mercedes Dibós de Camino, en el año 2025.

Principio de beneficencia

El estudio se fundamenta en el principio de beneficencia, ya que sus resultados buscan generar un beneficio indirecto para las madres y los niños preescolares, al proporcionar información que permita fortalecer la orientación nutricional sobre la lonchera saludable. El conocimiento obtenido contribuirá al diseño de estrategias educativas que favorezcan la mejora de la calidad nutricional de las loncheras y, por ende, al adecuado crecimiento y desarrollo infantil, sin generar perjuicio alguno a los participantes.

Principio de no maleficencia

En cumplimiento del principio de no maleficencia, se identificaron y minimizaron los posibles riesgos antes de la recolección de datos, durante la etapa de planificación del estudio. Dado que la investigación es de tipo no experimental y emplea únicamente encuestas, los riesgos se consideraron mínimos, limitándose a posibles incomodidades por el tiempo de respuesta o

sensibilidad frente a algunas preguntas. Para reducir estos riesgos, se garantizó la voluntariedad de participación, la posibilidad de retirarse en cualquier momento y un trato respetuoso durante todo el proceso.

Principio de respeto y consentimiento informado

El respeto a las participantes se evidenció mediante la aplicación del consentimiento informado, dirigido a las madres de los niños preescolares, quienes fueron informadas previamente sobre el objetivo del estudio, los procedimientos, los beneficios, la ausencia de riesgos significativos y su derecho a no participar o retirarse sin consecuencias. El consentimiento informado fue otorgado de manera voluntaria y consciente antes de la aplicación del instrumento de recolección de datos.

Principio de justicia

El principio de justicia se garantizó asegurando que todas las madres tuvieran la misma oportunidad de participar en el estudio, sin discriminación por condición social, nivel educativo u otras características. Asimismo, se respetó plenamente la autonomía de las madres en la elección y decisión sobre los alimentos que consumen sus hijos, reconociendo que la investigación no busca imponer prácticas alimentarias, sino comprender el nivel de conocimiento y actitud existente respecto a la lonchera saludable.

Confidencialidad y anonimato

La confidencialidad y el anonimato de las participantes fueron estrictamente protegidos. Los datos recolectados se codificaron, evitando el uso de nombres u otra información que permitiera identificar a las madres. La información obtenida fue utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación, siendo resguardada por la investigadora y no compartida con terceros ajenos al estudio.

Integridad científica

La investigación se desarrolló respetando los principios de integridad científica, garantizando la veracidad, objetividad y transparencia en la recolección, análisis e interpretación de los datos. No se realizó manipulación, alteración ni falsificación de la información, y se respetaron las fuentes bibliográficas mediante la citación adecuada, conforme a las normas académicas establecidas.

Pertinencia social

El estudio presenta pertinencia social, ya que aborda una problemática relevante en el ámbito educativo y de salud infantil, como es la calidad nutricional de la lonchera escolar. Los resultados podrán servir de base para la implementación de programas de promoción de loncheras saludables en la institución educativa y en contextos similares, contribuyendo a la

prevención de la malnutrición infantil y al fortalecimiento de la educación alimentaria en la comunidad.

En razón de lo expuesto se consideró los siguientes objetivos:

Objetivo general:

Determinar la relación entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025

Objetivos específicos:

- Identificar la relación entre el conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.
- Identificar la relación entre el conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.
- Identificar la relación entre el conocimiento en su dimensión conservación de alimentos de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica -2025.

El presente estudio tiene la siguiente estructura:

Capítulo I: Se da exposición de la situación problemática, la formulación del problema, antecedentes, justificación, importancia y objetivos.

Capítulo II: Se exhiben a la estrategia metodológica, indicando el tipo, nivel y diseño del estudio, población, muestra, técnicas e instrumentó de recolección de datos.

Capítulo III: Se da exposición de los resultados conseguidos en la indagación, dando presentación tanto a la estadística descriptiva y comprobación de hipótesis.

Capítulo IV: Se presenta la discusión de los resultados, permitiendo demostrar mediante una comparativa la similitud de estos ante los resultados expuestos por otros autores.

Capítulo V: Se concluye con las conclusiones alcanzadas en la investigación, otorgando respuesta a los objetivos formulados.

Capítulo VI: Se exponen las sugerencias brindadas para compensar la problemática que condujo a la realización del estudio.

Capítulo VII: Se presentan las referencias bibliográficas según estilo Vancouver.

Capítulo VIII: se da exposición de los anexos, matriz de consistencia, operacionalización de variables, instrumento de datos, confiabilidad del instrumento y gráficos estadísticos y documentos empleados para el desarrollo de la investigación.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

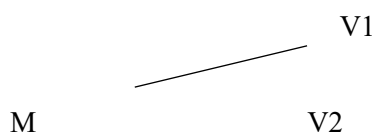
2.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación.

Tipo:

Es básica, porque se busca aumentar la información sobre el fenómeno que se estudiará, determinar el resultado como un diagnóstico de las variables estudiadas, sin realizar ningún cambio en los resultados a favor de mejorarlo.³⁵

Diseño:

Es no experimental ya que no se intervendrá en modificar ninguna variable del estudio, tampoco se realiza conclusiones terminantes, no se obtiene resultados mediante acciones y reacciones de variables manipuladas con experimentos. Se obtiene resultados luego de la observación en su ambiente natural tal cual se evidencia.³⁶



Donde:

M= Muestra de estudio

V=conocimiento y

actitud.

Enfoque:

Es cuantitativo porque se medirán las variables en base a puntajes y valores, se usa instrumentos con que se evaluarán con valores estadísticos para demostrar y explicar los fenómenos mediante valores. Se evalúa con los cuestionarios a cierta cantidad de la población, siendo la muestra específica.³⁷

Nivel:

Correlacional, porque se relacionan las variables del estudio y se determinó el grado en que una variable se asocia a la otra variable u otras variables más. Descriptivo, porque solo se limitó a describir de manera detallada cada una de las variables con sus dimensiones.³⁸

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

La población conformada por 98 madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino.

Muestra

Conformada por 98 madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino

Muestreo

El muestreo es no probabilístico por utilizar toda la población. 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.

Criterios de inclusión y exclusión**Criterios de inclusión:**

- Progenitoras de infantes de 3 a 5 años matriculados.
- Progenitoras que saben leer y escribir.
- Progenitoras que acepten participar voluntariamente en el estudio y firmen el Consentimiento Informado

Criterios de exclusión:

- Progenitoras de infantes de 3 a 5 años no matriculados en la Institución Educativa
- Progenitoras que no acepten participar voluntariamente en el estudio.

2.3 Técnicas de recolección de datos.

- Se obtuvo la aprobación del proyecto según resolución 114- 2025 FE-UNICA
- El mes de mayo se solicitó la autorización para el desarrollo de la tesis en la Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino
- Primero se le explicó a cada madre de familia el proceso de encuesta, el propósito y alcance de la investigación.
- Se solicitó la firma del consentimiento informado a las madres

2.4 Instrumentos de recolección de datos.

La técnica fue la encuesta.

Instrumento de recolección de datos:

Para recolectar la información se utilizó el cuestionario

En la primera parte del instrumento se encuentra la presentación, instrucciones y datos generales.

En la segunda parte se encuentra el instrumento para evaluar conocimiento sobre Loncheras Saludables, el cuestionario fue elaborado y validado por los autores Fajardo L y Alvarado J²² en el 2022, tiene 24 preguntas con tres dimensiones

Dimensiones:

Preparación de la lonchera : 9 items

Contenido de la lonchera: 11 items

Conservación de los alimentos de la lonchera: 4 items

Cada pregunta bien contestada tuvo 1 punto y la respuesta equivocada 0 puntos.

En la tercera parte se encuentra el instrumento para evaluar actitud sobre Loncheras Saludables, el cuestionario fue elaborado y validado por los autores Fajardo L y Alvarado J²² en el 2022, tiene 33 ítems con dos dimensiones: Predisposición a preparación de lonchera : 11 items valor nutricional de la lonchera: 22 items

La escala de evaluación fue de tipo Likert, con 3 alternativas.

De acuerdo (2 puntos), Parcialmente de acuerdo (1) y En desacuerdo (0). Cuando es en negativo:

De acuerdo (0), Parcialmente de acuerdo (1) y En desacuerdo (2).

Validez y confiabilidad de los instrumentos

Los instrumentos fueron validados por juicios de expertos, con V de Aiken (0,7 - 1).

La confiabilidad fue por alfa de Cronbach ($\alpha = 0,70$), con buena confiabilidad.

Análisis e Interpretación de datos.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información:

Para el análisis e interpretación de datos se efectuó con Spss versión 26. Se empleó la estadística descriptiva e inferencial.

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 intangibles e incoherentes.

Se revisaron cuidadosamente los cuestionarios para respaldar la exactitud de los datos, y también se utilizó el método estadístico descriptivo utilizando distribuciones de frecuencias relativas y absolutas.

Para el análisis estadístico inferencial y para contrastar la hipótesis general, se realizó el análisis bivariado de relación entre variables de estudio, utilizando la prueba estadística de Rho de Spearman, relacionando conocimiento y la actitud sobre lonchera saludable. La prueba estadística utilizó una confiabilidad del 95%, tomando la siguiente decisión estadística: si la significancia p es menor a 0.05.

III. RESULTADOS.

3.1. Presentación e interpretación de resultados.

3.1.1 Análisis descriptivo

Tabla 1 Conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025

		Conocimiento sobre lonchera saludable			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Actitudes sobre lonchera saludable	Favorable	30	26	7	63
		30.6%	26.5%	7.1%	64.3%
	Desfavorable	9	12	14	35
		9.2%	12.2%	14.3%	35.7%
Total		39	38	21	98
		39.8%	38.8%	21.4%	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Interpretación:

La tabla muestra el conocimiento y actitudes respecto a la lonchera saludable en un total de 98 participantes. Se observa que el 64.3% presenta actitudes favorables, de los cuales la mayoría posee un nivel de conocimiento alto (30.6%) o medio (26.5%), mientras que solo un 7.1% con actitud favorable tiene bajo conocimiento. En contraste, el 35.7% manifiesta actitudes desfavorables, destacando que un 14.3% de ellos presenta bajo conocimiento, lo que evidencia una tendencia a que actitudes negativas se asocien más con menor nivel de conocimiento.

Tabla 2 Conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.

		Preparación de lonchera			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Actitudes sobre lonchera saludable	Favorable	23	29	11	63
		23.5%	29.6%	11.2%	64.3%
	Desfavorable	3	18	14	35
		3.1%	18.4%	14.3%	35.7%
Total		26	47	25	98
		26.5%	48.0%	25.5%	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Interpretación:

La tabla muestra las actitudes hacia una lonchera saludable y el nivel de preparación de la misma. Se observa que la mayoría de quienes tienen una actitud favorable tienden a preparar loncheras en un nivel alto o medio (23.5% y 29.6%, respectivamente), mientras que un porcentaje menor (11.2%) presenta un nivel bajo de preparación. En contraste, entre quienes tienen actitudes desfavorables predomina el nivel medio (18.4%) y bajo (14.3%) de preparación, siendo reducido el grupo con nivel alto (3.1%).

Tabla 3 Conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.

		Contenido de lonchera			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Actitudes sobre lonchera saludable	Favorable	11	40	12	63
		11.2%	40.8%	12.2%	64.3%
	Desfavorable	5	12	18	35
		5.1%	12.2%	18.4%	35.7%
Total		16	52	30	98
		16.3%	53.1%	30.6%	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Interpretación:

La tabla muestra las actitudes hacia la lonchera saludable y el contenido real de estas. Se observa que el 64.3% de los estudiantes presentan actitudes favorables, predominando quienes llevan loncheras de contenido medio (40.8%), seguidos de bajo (12.2%) y alto (11.2%). En contraste, el 35.7% manifiesta actitudes desfavorables, donde destaca el grupo con loncheras de contenido bajo (18.4%), seguido de medio (12.2%) y alto (5.1%).

Tabla 4 Conocimiento en su dimensión conservación de alimentos en la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica -2025.

		Conservación de alimentos			Total
		Alto	Medio	Bajo	
Actitudes sobre lonchera saludable	Favorable	19	37	7	63
		19.4%	37.8%	7.1%	64.3%
	Desfavorable	7	14	14	35
		7.1%	14.3%	14.3%	35.7%
Total		26	51	21	98
		26.5%	52.0%	21.4%	100.0%

Fuente: Instrumento de recojo de datos

Interpretación:

La tabla muestra las actitudes sobre la lonchera saludable y la conservación de alimentos. Se observa que la mayoría de los participantes con actitudes favorables hacia la lonchera saludable tienden a presentar un nivel medio de conservación de alimentos (37.8%) y en menor medida bajo (7.1%). En contraste, quienes tienen actitudes desfavorables se distribuyen de manera más equitativa entre el nivel medio (14.3%) y bajo (14.3%). En conjunto, predomina el nivel medio de conservación de alimentos (52.0%), seguido del bajo (21.4%).

3.1.2. Estadística inferencial

Hipótesis general

Hi. Existe relación significativa entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025

Ho. No existe relación significativa entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025

Tabla 6 *Contrastación de la hipótesis general*

			Conocimiento	Actitud
Rho de Spearman	Conocimiento	Coefficiente de correlación	1,000	,320**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	98	98
	Actitud	Coefficiente de correlación	,320**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	98	98

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la tabla 6 se puede observar que, según el valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre el conocimiento y la actitud, es rho = ,320, siendo la sig. = 0,001, menor a la significancia teórica ($\alpha = 0,05$), se determinó que existe relación significativa entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025

Hipótesis específica 1

Hi. Existe relación significativa entre la dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025

Ho. No existe relación significativa entre la dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025

Tabla 7 *Contrastación de la hipótesis específica 1*

		Preparación de la lonchera	Actitud
Rho de Spearman	Preparación de la lonchera	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	98
	Actitud	Coefficiente de correlación	,335**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	98

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la tabla 7 se puede observar que, según el valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre la Preparación de la lonchera y la actitud, es rho = ,335, siendo la sig. = 0,001, menor a la significancia teórica ($\alpha = 0,05$), se determinó que existe relación significativa entre la dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de

Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025

Hipótesis específica 2

Hi. Existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025.

Ho. No existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025.

Tabla 8 *Contrastación de la hipótesis específica 2*

		Contenido de la lonchera	Actitud
Rho de Spearman	Contenido de la lonchera	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	98
	Actitud	Coefficiente de correlación	,254**
		Sig. (bilateral)	,012
		N	98

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la tabla 8 se puede observar que, según el valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre el contenido de la lonchera y la actitud, es $\rho = ,254$, siendo la sig. = 0,001, menor a la significancia teórica ($\alpha = 0,05$), se determinó que existe relación significativa entre la dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025

Hipótesis específica 3

Hi. Existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión conservación de alimentos y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025.

Ho. No existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión conservación de alimentos y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025.

Tabla 9 *Contrastación de la hipótesis específica 3*

		Conservación de alimentos		Actitud
Rho de Spearman	Conservación de alimentos	Coefficiente de correlación	1,000	,271**
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	98	98
	Actitud	Coefficiente de correlación	,271**	1,000
		Sig. (bilateral)	,007	.
		N	98	98

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

En la tabla 9 se puede observar que, según el valor del coeficiente de correlación de Spearman, el grado de relación entre conservación de alimentos y la actitud, es $\rho = ,271$, siendo la sig. = 0,007, menor a la significancia teórica ($\alpha = 0,05$), se determinó que existe relación significativa entre la dimensión conservación de alimentos y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025

IV. DISCUSIÓN

Los resultados evidencian una correlación positiva baja pero significativa ($\rho = 0,320$; $p < 0,001$) entre el conocimiento y la actitud sobre lonchera saludable. Esto indica que a mayor nivel de conocimiento, existe mayor probabilidad de presentar actitudes favorables hacia la preparación de loncheras saludables. Sin embargo, la magnitud de la correlación sugiere que el conocimiento no es el único factor determinante, pudiendo intervenir variables contextuales como tiempo disponible, recursos económicos y preferencias del niño. No obstante, al analizar variables prácticas como la preparación, el contenido y la conservación de alimentos, se observa una brecha: aunque predomina la actitud favorable, la mayoría de loncheras presentan un contenido medio (40,8%) y la conservación de alimentos se sitúa en un nivel mayoritariamente medio (52%), lo que refleja que el conocimiento y la actitud no se traducen necesariamente en prácticas óptimas.

Al contrastar los resultados obtenidos con los antecedentes internacionales, se evidencian tanto coincidencias como discrepancias. En este contexto, Ipiál (2021), en Ecuador, reportó que un 49% de progenitoras tenían conocimiento alto y un 46,03% actitud adecuada, confirmando que el conocimiento se asocia a actitudes positivas y a una mejor preparación de loncheras, en línea con nuestros hallazgos. De igual manera, Fajardo y Alvarado (2022) en Huaraz encontraron una relación positiva al evidenciar que el 79% de progenitoras poseía conocimiento alto y el 98% actitud favorable. Sin embargo, Mendoza y Malca (2024) en Rioja hallaron que, pese a que el 65% de las madres tenía conocimiento regular, la actitud inadecuada predominaba en el 51%, lo que difiere de nuestros resultados y sugiere que factores contextuales, culturales o de acceso a recursos podrían mediar la relación entre conocimiento y actitud.

En cuanto a la efectividad de las intervenciones educativas, Villar y Salinas (2021) en Cuba y Alemán et al. (2021) en México evidenciaron mejoras significativas en el nivel de conocimiento y en la selección de loncheras saludables luego de la aplicación de programas de capacitación, al comparar mediciones antes y después de la intervención. Estos hallazgos provienen de estudios con diseño cuasi experimental, a diferencia del presente estudio, que es de tipo transversal y no incluyó intervención ni evaluación pre y post. No obstante, sus resultados refuerzan la idea de que el conocimiento, aunque no siempre garantiza cambios conductuales inmediatos, puede traducirse en prácticas saludables cuando se acompaña de estrategias educativas estructuradas. Esta evidencia permite comprender por qué, en la presente investigación, pese a identificarse actitudes

favorables y niveles de conocimiento medio y alto, aún persisten deficiencias en la preparación, contenido y conservación de los alimentos en la lonchera escolar.

A nivel local, también se observan contrastes relevantes. Rimache (2024) y Rojas y Riveros (2021), en Ica, reportaron un predominio de conocimientos bajos o deficientes en progenitoras; mientras que, en la presente investigación, los participantes se ubicaron mayoritariamente en niveles medio y alto. Estas diferencias podrían explicarse por variaciones en la población de estudio (madres de familia frente a estudiantes), el nivel educativo de los encuestados o la posible influencia de políticas institucionales de promoción de la salud implementadas en la institución evaluada.

En síntesis, los resultados coinciden con investigaciones que demuestran una asociación positiva entre conocimiento y actitud respecto a la lonchera saludable, pero también confirman lo señalado por otros autores: la existencia de una brecha entre lo que se sabe y se piensa, y lo que realmente se practica (Muñoz y Zambrano, 2021; Valdivia, 2020). Esto resalta la necesidad de programas educativos que no solo transmitan información, sino que también fomenten habilidades prácticas, supervisión escolar y participación familiar activa. Por lo tanto, se recomienda que futuras intervenciones prioricen estrategias integrales que combinen educación, seguimiento y acompañamiento en la preparación de loncheras, con el fin de lograr cambios sostenibles en los hábitos alimentarios de los escolares.

V. CONCLUSIONES.

- Se determinó que existe relación positiva baja y significativa entre el conocimiento y la actitud sobre lonchera saludable ($\rho = 0,320$; $p < 0,001$) en madres de la Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.
- Concluye que existe relación significativa entre la dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.
- Se concluye que, existe relación significativa entre la dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2025
- Existe relación significativa entre la dimensión conservación de alimentos y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025

VI. RECOMENDACIONES

- Respecto a la relación entre el conocimiento y la actitud sobre lonchera saludable: Se recomienda implementar talleres de educación nutricional dirigido a madres de familia, coordinado con el personal de enfermería y nutrición del establecimiento de salud local.
- La relación entre el contenido de lonchera y la actitud: Es necesario que las instituciones educativas promuevan guías prácticas de menú escolar, elaboradas por profesionales en nutrición, que orienten a las madres sobre la correcta selección de alimentos, priorizando frutas, verduras, cereales integrales y proteínas de buena calidad, a fin de garantizar loncheras equilibradas que se correspondan con las actitudes favorables identificadas.
- La preparación de la lonchera y la actitud: Se sugiere realizar capacitaciones periódicas en técnicas de preparación sencilla, económica y nutritiva de loncheras, enfocadas en optimizar tiempo y recursos de las madres, así como en el uso de alimentos locales y accesibles. Estas capacitaciones deben buscar que las actitudes favorables se traduzcan en prácticas concretas de preparación saludable.
- La conservación de alimentos y la actitud: Se recomienda fortalecer la educación sobre higiene, manipulación y conservación adecuada de alimentos mediante talleres y campañas escolares, incorporando estrategias como el uso de envases apropiados, la refrigeración adecuada y el control del tiempo de exposición de los alimentos. De esta forma, se reducirá el riesgo de contaminación y se promoverán prácticas seguras en coherencia con las actitudes positivas hacia la lonchera saludable.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Hui H, Zhang Y, Liu X. The role of parental health knowledge and practices in mitigating obesity risks among preschool children. *Sci Rep*. 2025;15. doi:10.1038/s41598-025-16402-w
2. Boyd W, Kelly B, Waters E. A journey into school lunchbox decision-making: a mixed methods exploration of Australian parents. *Public Health Nutr*. 2025;28(2):e123456. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12362231/>
3. Petresin T, Yoong SL, Jones J, et al. Better lunch boxes: testing the feasibility and acceptability of a family-based pilot intervention to support nutritious home-packed lunches. *Children (Basel)*. 2025;12(6):739. doi:10.3390/children12060739.
4. Instituto Nacional de Salud. INS presentó las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia. [Internet]. Lima: INS/MINSA; 2020. [Citado 2024 mayo 25]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/inspresento-las-loncheras-escolares-saludables-paraprevenirlaanemia#:~:text=La%20lonchera%20escolar%20saludable%20es,del%20descanso%20escolar%20o%20recreo>.
5. Viana RS, de Araújo-Moura K, de Moraes ACF. Worldwide prevalence of the double burden of malnutrition in children and adolescents at the individual level: systematic review and meta-regression. *J Pediatr (Rio J)*. 2024;100(6):e1-e12. doi:10.1016/j.jped.2024.11.010.
6. Peña M. y Ramos L. Efectividad del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento de madres de niños pre escolares Huamachuco 2020 [Internet]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13558/1807.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. UNICEF. Web site. [Online].; 2020. Available from: <https://www.unicef.org/es/comunicadosprensa/la-malaalimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundoadvierte>.
8. Noticias ONU. Web site. [Online].; 2021 Available from: <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>.
9. INEI Web site. [Online].; 2021. Available from: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121de-la-poblacion-menorde-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano2020-12838/>.
10. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Ginebra: OMS; 2020.

11. Organización de las Naciones Unidas (FAO); Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Washington: FAO y OPS; 2020
12. Tarqui C y Albares D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Salud publica [Publicación periódica en línea] 2020; 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.
13. Tarazona-Rueda GDP. Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. An Fac Med. 2021;82(4):269-276. doi:10.15381/anales.v82i4.20130
14. Instituto Nacional de Salud. Sistema de información del estado nutricional de niños menores de 5 años y gestantes que acceden a establecimientos de salud I semestre 2023. Bol Inst Nac Salud. 2023;29(5):103-06ñ. <https://hdl.handle.net/20.500.14196/1682>
15. Bastidas-Ricaldi VD, Sulca-Medina JM, Gómez-Rutti YY, Vidal-Huamán FG. Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. Rev Nutr Clin Diet Hosp. 2024;44(2):Article number pending.
16. Popkin BM. Nutrition transition's latest stage: are ultra-processed foods driving the global obesity epidemic? Nutrients. 2025;17(3). Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12001308/>
17. Muñoz J. y Zambrano G. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en Padres , en el período lectivo. [Internet]. [Tesis para título profesional de Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021. [Citado 2024 mayo 27]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13663/1/T-UCSG-PRE-MEDNUTRI-371.pdf>
18. Soto J, Villar E y Salinas L. Efectividad del programa Eligiendo mi lonchera saludable de la institución educativa inicial Laurita Vicuña, 2021. Revista Conrado [Internet]. [Citado 2024 mayo]. 15(70): [6 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n70/1990-8644-rc-15-70-236.pdf>
19. 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 mayo 2024]; 30:1-8. Disponible <https://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v14n1/2007-7858-cuat-14-01-61.pdf>
20. Ipiál C. Conocimientos y actitud 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/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

21. Monteza I, y Malca k. Relación que existe entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre los alimentos que conforman una lonchera saludable en madres con niños en un centro inicial;2024. disponible en:https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/2594/Tesis_Malca%20Cordova_FCS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Fajardo L y Alvarado J. conocimiento y la actitud de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial Nicrupampa, Huaraz – Perú,2022. disponible en:https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/105775/Alvarado_SJM%20%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Diaz E. conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432 Lajas, 2022. Disponible en: <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4818/TESIS%20%20ELIS%20NOEM%20DIAZ%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Tica Y. 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, 2021. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/3454/T.%20TPLE%20-%20TICA%20CUBAS%20YAZMIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. 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>
26. Asmat A. Mamani J. conocimientos y actitudes de las madres sobre alimentación saludable en preescolares de la institución “Ayni Educativo”, Perú .2021. disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/479888534.pdf>
27. 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_72183230_T%20%20

[%20LARICO%20RODRIGUEZ%20MIRELLA%20STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

28. Trelles, M. Conocimiento materno sobre loncheras de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huayacán, [tesis de grado]. Perú: universidad Norbert Winer 2019 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/3108?show=full>
29. 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:
<chromeextension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1923/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. 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/9a38fb77aca2-44e8-9aa3-5704207942bb/full>
31. Rimache y. 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. 2024
32. 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.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/990/1/Sandra%20Rojas%20Machuca.pdf>
33. Vásquez K. conocimiento sobre lonchera escolar saludable y prácticas de crianza en madres de niños preescolares de la Institución Educativa N°132 Ica. de Pisco.2022 Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2439/T-TPLE-KIARA%20ALEJANDRA%20VASQUEZ%20BARRANCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Pachao Y. Efectos de un programa educativo sobre lonchera saludable en el conocimiento de madres de la institución educativa sobre coprodeli chinchá baja, Ica 2020. [Internet]. Disponible en: Chrome extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/3344/T.%20%20TPLE%20-%20PACHAO%20HUASASQUICHE%20YOSELI N°20PAOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

35. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. Sexta Edición ed. Interamericana Editores SAdCV, editor. México D.F.: McGraw-Hill Education; 2017.
36. Escudero C, Cortez L. Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. Primera ed. Editorial MD, editor. Ecuador: Ediciones UTMACH; 2018.
37. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E y Villagómez A. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. 2014; 90-110. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guiadidactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
38. Aranguri D. funcionalidad y autoestima. disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2318/T-TPLE-DIANA%20RUTH%20ARANGURI%20LEANDRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20Opciones%20de%20calificaci%C3%B3n>:

VIII. ANEXOS

8.1 Instrumentos de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA

Cuestionario para evaluar conocimiento sobre lonchera saludable

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

DATOS GENERALES:

Edad:

Grado de instrucción:

Indicaciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas las cuales deberá responder marcando con una (X) la respuesta que considere

PREPARACIÓN DE LA LONCHERA

1. En cuanto a los requerimientos nutricionales de los niños:

- a) Todos los niños de la misma edad necesitan lo mismo.
- b) Debe ser de manera individual y de acuerdo al metabolismo de sus funciones corporales.
- c) Considerar su crecimiento y su actividad física.
- d) **Todas, menos a.**
- e) Todas las anteriores.

2. Con la preparación de una lonchera escolar saludable, se van a prevenir:

- a) Desnutrición y anemia.
- b) Obesidad/sobrepeso.

c) Hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otros en la vida adulta.

d) Todas, menos c.

e) **Todas las anteriores.**

3. Cuando se acude a la tienda para comprar los alimentos para la lonchera, se recomienda:

a) Ir solo la madre para comprar más rápido.

b) **Llevar a los niños para que ayuden a seleccionar los alimentos.**

c) La madre debe ir acompañada del padre.

d) Los niños mayormente eligen golosinas.

e) Sólo a y c.

4. En las medidas higiénicas para la preparación de la lonchera, hay que lavar:

a) **Las manos, recipientes y alimentos.**

b) Sólo los recipientes o tapers.

c) Sólo los alimentos.

d) La madre debe lavarse las manos.

e) Sólo b y c.

5. ¿Qué días se deben enviar las loncheras escolares?

a) Los días que tiene educación física, para reponer energías y líquido.

b) Cuando la madre tenga tiempo de preparar.

c) **Todos los días.**

d) Los lunes y viernes, como inicio y fin de semana.

e) Todas, menos c

6. Marque la afirmación correcta en cuanto al envío de lonchera de su niño:

a) Debe ser nutritiva y mantenerlos satisfechos hasta que regrese a casa.

b) Debe contener alimentos salados y dulces para balancear sabores.

c) Debe enviarse algo ligero, sólo para que tenga algo que comer en el recreo. **d) Sólo a y b.**

e) Todas las anteriores.

7. Cuando no haya tiempo de preparar la lonchera, se debe:

a) Organizar la lonchera la noche anterior.

b) Enviar fruta, galletas y frugos.

c) Dar dinero para que compre en el quiosco.

d) Enviar alimentos chatarra, sólo por ese día.

e) Todas las anteriores.

8. En cuanto a la variedad de la lonchera, se refiere a:

a) Comprar la lonchera (recipiente) de su personaje favorito.

b) Combinar alimentos chatarra con alimentos nutritivos.

c) Enviar algunos días y otros enviar dinero para que compre en el quiosco.

d) Ninguna de las anteriores.

e) Todas las anteriores.

9. Con la finalidad de favorecer el consumo total de los alimentos de la lonchera:

a) Se deben incluir alimentos chatarra y no debe faltar su fruta.

b) La presentación debe ser divertida y variada, pero nutritiva.

c) Decir al niño que recibirá un castigo si no come todo.

d) Sólo a y b.

e) Todas las anteriores.

CONTENIDO DE LA LONCHERA

10. La lonchera debe contener:

a) Alimentos envasados, alimentos energéticos.

b) Alimentos constructores, alimentos reguladores.

c) Alimentos hidratantes, alimentos energéticos.

d) **Sólo b y c.**

e) Todos.

11. Se dice que los alimentos constructores tienen la función de:

a) **Construir nuevos tejidos, especialmente en la masa muscular.**

b) Dar energía al cuerpo para sus funciones.

c) Ayuda a que la mujer salga embarazada.

d) Sólo a y b.

e) Ninguna de las anteriores.

12. Se consideran alimentos constructores:

a) Leche condensada, yogurt envasado, huevos, carne magra, galletas, frugos, linaza.

b) Leche, queso, huevo, batidos de frutas, carne magra, linaza.

c) Pechuga de pollo, pescados, lentejas, frijoles, garbanzo.

d) Todas las anteriores.

e) **Sólo b y c.**

13. ¿Qué función cumplen los alimentos energéticos?

a) Comprenden a los alimentos que contienen carbohidratos y grasas.

b) Reparación de tejidos muertos, dando mayor vitalidad.

c) **Generan fuerzas para realizar las actividades diarias.**

d) Sólo a y c.

e) Todas las anteriores.

14. Los principales alimentos energéticos que deben ir en la lonchera escolar, son:

a) Leche y sus derivados, piña, plátano, calabaza, espinaca, lentejas, tomate.

b) Albaricoque, naranja, miel, arroz, trigo, brócoli, frijoles, pecanas, almendras.

c) Palta, aceite de oliva, maní, girasol, soya, nuez, almendra.

d) **Todas las anteriores.**

e) Sólo b y c.

15. Estos alimentos también son energéticos, pero deben evitarse:

a) Salchicha, chocolates, pizza, gaseosas, leche entera, margarina, caramelos.

b) Chorizo, palta, mantequilla, salsas, tomate, brócoli, pimiento, helados, pizzas.

c) Hamburguesa, zanahoria, mortadela, tocino, almendra, garbanzo, pasas, dulces.

d) Ninguno de estos alimentos debe ir en la lonchera.

e) Sólo a y c.

16. Los alimentos que se llaman reguladores tienen como funciones principales:

a) Regular y sintetizar el paso de los alimentos formadores y energéticos.

b) Regular a los alimentos que contienen vitaminas, minerales, fibra y agua, favoreciendo el tránsito intestinal, evita el estreñimiento

c) Regular la producción de hormonas, fortalecen los huesos, mejora el sistema nervioso, favorece el tránsito intestinal.

d) Regular la hidratación del cuerpo, contribuye al estreñimiento, mejora el metabolismo de las comidas.

e) Sólo c y d

17. Señale los principales alimentos reguladores que deben considerar en la lonchera de su hijo:

a) Carne de pollo sin piel, arroz integral, carne magra, verduras, frutas, hortalizas, legumbres, leche y sus derivados, cereales.

b) Zanahoria, tomate, remolacha, brócoli, calabacín, pimentón, lechuga, col, rábano, cebolla, espinaca.

c) Fresa, naranja y mandarina, piña, plátano, papaya, mango, sandía, aguacate, uva, ciruela, caqui, maíz, chía.

d) Carne de pollo sin piel, arroz integral, carne magra, verduras, frutas, hortalizas, legumbres, leche y sus derivados, cereales.

e) **Sólo b y c.**

18. Las principales funciones de los alimentos hidratantes son:

a) Proporcionar humedad a los tejidos muertos, dando mayor vitalidad y energía para desempeñar las funciones del cuerpo.

b) **Hidratación del cuerpo, elimina toxinas, reposición de líquidos, mejora el rendimiento físico/cognitivo, regula la temperatura.**

c) Hidratación del cuerpo, reposición de líquidos cuando hay pérdidas, construcción y reparación de tejidos, especialmente en la masa muscular.

d) Sólo b y c.

e) Todas las anteriores,

19. Se consideran alimentos hidratantes:

a) Sandía, melón, pimientos verdes, pepino, apio, fresa, limonada, agua, salmón, sardina.

b) Naranja, manzana, coliflor, espinaca, piña, agua de ciruelas, lechuga, tomate, caballa, bonito.

c) Gaseosas, frugos, bebidas energizantes, agua embotellada, aconcagua, cushuro, conservas de pescado, mariscos.

d) Todas las anteriores.

e) **Todas, menos c.**

20. Los alimentos hidratantes contienen:

a) Agua.

b) Vitaminas.

c) Minerales.

d) **Todas.**

e) Sólo a y b.

En cuanto a la conservación de los alimentos de la lonchera, marcar V si considera que el enunciado es verdadero y F si considera que es falso:

21. Una temperatura adecuada de la lonchera aumenta la vida y disponibilidad” de los alimentos.

(V)

22. Los tapers deben ser seguros, con cierre hermético y de fácil limpieza. (V)

23. Apenas se llega a la casa, guardar los tapers hasta el día siguiente. (F)

24. Los alimentos calientes tienen que llegar fríos al recreo. (F)

Gracias por su colaboración.

CUESTIONARIO PARA EVALUAR ACTITUDES:

Se le pide leer detenidamente cada uno de los enunciados para poder marcar con una equis “X” dentro del recuadro correspondiente, según las alternativas:

DE ACUERDO : DA

PARCIALMENTE DE ACUERDO: PDA

EN DESACUERDO: ED

ÍTEM	ENUNCIADO	ALTERNATIVAS		
		DA	PDA	ED

PREDISPOSICIÓN A PREPARACIÓN DE LA LONCHERA

1	Muchas veces se siente con desgano para preparar la lonchera.	0	1	2
2	La lonchera reemplaza al desayuno o almuerzo.	0	1	2
3	Se deben hacer que los niños participen en la organización y preparación de su lonchera.	2	1	0
4	La madre debe acudir sola a la tienda a comprar los alimentos para la lonchera, a los niños no los debe llevar.	0	1	2
5	Cuando la madre no tenga tiempo de preparar la lonchera, debe dar dinero al niño para que compre en el quiosco del jardín.	0	1	2
6	La madre debe organizar con tiempo la lonchera.	2	1	0
7	Como la lonchera no es una comida, se debe enviar cuando haya tiempo.	0	1	2
8	No se recomienda dar dinero al niño para que compre en el quiosco a la hora de recreo.	2	1	0
9	Todos los días se debe enviar los mismos alimentos, para ahorrar tiempo y dinero.	0	1	2
10	La organización de la lonchera debe ser divertida, por ejemplo, enviar pan de figuras.	2	1	0
11	La madre debe entender que la lonchera debe ser bastante para que llene el estómago del niño hasta la hora que regrese a casa.	0	1	2

VALOR NUTRICIONAL DE LA LONCHERA

12	La lonchera debe contener toda clase de alimentos saludables, uno por cada grupo.	2	1	0
13	La lonchera debe contener también algunos alimentos “chatarra” porque favorecen el crecimiento de los niños.	0	1	2
14	El batido de frutas contribuye a la formación de músculos en los niños.	2	1	0
15	Se puede enviar un pan con mortadela, hot dog o chorizo, acompañado con papas fritas.	0	1	2
16	El huevo es muy beneficioso para el crecimiento de los niños.	2	1	0
17	No se recomienda enviar vaso de quinua o linaza en las loncheras, porque es más para adultos.	0	1	2
18	Una lonchera debe contener alimentos que den energía y fuerzas al niño para que pueda correr, estudiar, jugar.	2	1	0
19	Las frutas no deben faltar en las loncheras.	2	1	0

13. Fajardo L y Alvarado J. conocimiento y la actitud de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial Nicrupampa, Huaraz – Perú,2022. disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/105775/Alvarado_SJM%20%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20	Se debe enviar yogurt envasado con cereales en reemplazo a la leche, porque a los niños le gusta más.	0	1	2
21	De vez en cuando se puede enviar gaseosas, galletas, golosinas o kekes en la lonchera.	0	1	2
22	Una opción saludable, es enviar algunas veces pan con palta en la lonchera.	2	1	0
23	En la lonchera no deben faltar la mayonesa y el ketchup para dar sabor a los alimentos.	0	1	2
24	Las vitaminas sólo se encuentran en el brócoli, zanahoria, tomate, lechuga, espinaca, fresa, mandarina, piña y plátano.	2	1	0
25	Las frutas se deben enviar entera o en trozos, pero sin cáscara.	0	1	2
26	Las gaseosas aportan buen porcentaje de agua y minerales al organismo del niño.	0	1	2
27	Los chizitos, las papitas lays, los tortees tiene vitaminas porque están hechos en base a harina de trigo y maíz.	0	1	2
28	Los alimentos hidratantes aportan el líquido perdido durante las actividades del niño.	2	1	0
29	El pescado aporta una buena cantidad de líquidos al niño.	2	1	0
30	Los alimentos “chatarra” tiene regular valor nutritivo.	0	1	2
31	Una opción para hidratar al niño son las limonadas, agua de ciruela o infusión de toronjil, pero bajos o nada de azúcar.	2	1	0
32	Se puede enviar, algunas veces, jugos o yogurt envasados, pero bajos en azúcar.	0	1	2
33	Agua no se debe enviar porque sus amigos se burlarían por no tener dinero para comprar jugos envasados.	0	1	2

13- Fajardo L y Alvarado J. “Conocimiento y la actitud de las madres sobre loncheras saludables de la Institución Educativa Inicial Nicrupampa, Huaraz – Perú,2022” disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/105775/Alvarado_SJM%20%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2.8.2 consentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA" DE ICA

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados(as) padres de familia, le saluda Xiomara Huasasquiche Vilca, bachiller en enfermería, me encuentro realizando un proyecto de investigación titulada “Conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025, estudio desarrollado con fines de obtención de Titulación, cuyo propósito será establecer la relación entre las variables incluidas, lo que permitiría identificar y medir el conocimiento y la actitud de las madres, también realizar en base a la realidad un adecuado análisis crítico, para encontrar diversos tipos de solución que puedan contribuir en el desarrollo y crecimiento de los niños menores, así como la creación de estrategias, programas y políticas para poder hacer frente y resolver esta problemática, teniendo en cuenta el conocimiento en el cumplimiento de las loncheras saludables, sobre todo que las madres de familia tomen conciencia y sensibilización sobre la importancia de ofrecer a sus niños loncheras nutritivas para lograr su desarrollo tanto físico y cognitivo.

Su participación consiste en resolver un cuestionario donde las preguntas están relacionadas al tema investigado, desde su experiencia propia, no habrá retribución económica alguna ni tampoco habrá costo alguno en el desarrollo de la investigación, su participación es anónima y voluntaria.

Si Ud. Tuviera alguna consulta al respecto no dude en consultar con la enfermera investigadora: Huasasquiche Vilca Xiomara María, mi número de celular corresponde a: 932247193

Aceptación:

Yo Identificado con
DNI N° manifiesto que firmo este documento dando fe de mi participación en esta investigación de la cual se me ha informado el proyecto de investigación, propósito, forma de participación, beneficios y riesgos de la investigación, se me hizo presente que los datos serán manejados con estricta confidencialidad y sin fines lucrativos, Tengo los datos de la investigadora con quien podré comunicarme ante alguna duda.

Por lo tanto, dejo constancia con mi firma de plena aceptación para participar en esta investigación

FIRMA

DNI

8.3. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	INSTRUMENTO
Problema general: ¿Cuál es la relación entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2024? Problemas Específicos: ¿Cuál es la relación entre el conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución	Objetivo General: Determinar la relación entre el conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica - 2024 Objetivos Específicos: Identificar la relación entre el conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes	V. Independiente Conocimiento sobre lonchera saludable	- Preparación de lonchera. - Contenido de lonchera. - Conservación de alimentos en lonchera.	Tipo de investigación: Básica Diseño de investigación: No experimental Enfoque de investigación: Cuantitativo Nivel de investigación: Correlacional	Cuestionarios

Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibos de Camino, Ica - 2024? ¿Cuál es la relación entre el conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibos de Camino, Ica - 2024? ¿Cuál es la relación entre el conocimiento en su dimensión conservación de alimentos en la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibos de Camino, Ica -2024?	Dibós de Camino, Ica – 2024. Identificar la relación entre el conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2024. Identificar la relación entre el conocimiento en su dimensión conservación de alimentos en la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica 2024.	V. dependiente: Actitud sobre la lonchera saludable	Predisposición a preparación de lonchera. Valor nutricional de lonchera.	Población: 98 madres de niños pre escolares Muestra: 98 madres de niños pre escolares Tipo de muestra: No probabilística Técnica de recolección de datos: Entrevista	
--	---	--	---	--	--

8.4 Operacionalización de la variable:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INSTRUMENTO	VALOR FINAL
Variable independiente Conocimiento sobre lonchera saludable	Posesión de datos sobre algún tema en específico o en general, es decir, es el conjunto de nociones que se tengan sobre algún tópico. (20)	Grado de información que tienen las madres acerca de las loncheras saludables de los niños preescolares de la Institución Educativa Inicial	Preparación de • lonchera. Contenido de • lonchera. Conservación de • alimentos en lonchera.	Cuestionario	▪ Alto: De 19 a 24 puntos. ▪ Medio: De 13 a 18 puntos. ▪ Bajo: De 0 a 12 puntos.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INSTRUMENTO	VALOR FINAL
Variable dependiente Actitud sobre lonchera saludable	Predisposición que tienen las madres de los preescolares hacia la preparación de loncheras que favorezcan la alimentación y nutrición para el adecuado crecimiento y desarrollo de su hijo. (15)	Inclinação de la madre para la preparación de loncheras saludables de su hijo preescolar de la Institución Educativa Inicial	• Predisposición a preparación de lonchera. • Valor nutricional de lonchera.	Cuestionario	• Favorable: De 34 a 66 puntos. • Desfavorable: De 0 a 33 puntos.

8.5. Autorización



"AÑO DE LA RECUPERACION Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMIA PERUANA"

CONSTANCIA DE PRACTICA

La Directora de la Institución Educativa N° 14 "Mercedes Dibos de Camino" de Ica:

Hace constar:

Que, doña: **XIOMARA MARIA HUASASQUICHE VILCA**, identificada con DNI N° 70999191, Bachiller de la Facultad de Enfermería de la universidad "San Luis Gonzaga" de Ica, ha realizado su proyecto de Investigación sobre **LONCHERAS SALUDABLES** aplicada en Madres de Familia de la mencionada Institución Educativa a mi cargo, en atención al oficio N°300-D-FE-UNICA-2025, habiéndose desarrollado durante el mes de abril del pte año-2025, demostrando respeto y responsabilidad en las entrevistas realizada con los PP.FF.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada, para los fines que estime conveniente.

Ica, 07 de mayo del 2025.

Atentamente,

DMBP/DIR.
Bmz/Sec.



Xiomara
D. Xiomara Boluena Disconté
DIRECTORA

8.6. Resolución de aprobación



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



RESOLUCIÓN DECANAL N° 114-2025-FE-UNICA-D

Ica, 31 de marzo de 2025

VISTO:

El Oficio N° 105-UI-FE-UNICA-2025 de fecha 25 de marzo de 2025, remitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería, quien solicita la emisión de la Resolución Decanal de aprobación de Proyecto de Investigación Titulado: **CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL N° 14 MERCEDES DIBOS DE CAMINO, ICA - 2025** de la Bach. **XIOMARA MARIA HUASASQUICHE VILCA**, habiendo obtenido el 1% de Índice de similitud como resultado de la evaluación de originalidad de los documentos de investigación conforme lo estipula la R.R. N° 048-R-UNICA-2021 de fecha 25 de enero del 2021, que en su Art. 32 inc. 9 del Reglamento de Grados Académicos y Títulos Profesionales, cumpliendo con la aprobación de su Docente Asesora Lic. **EMILIANA DIDIMA ARREDONDO LUNA**, y;

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo al Art. 48 del Estatuto de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" las Facultades son unidades de formación académica, profesional y de gestión. Está integrada por docentes y estudiantes. Las Facultades organizan, gestionan y conducen al régimen de estudios de pregrado, posgrado y segunda especialidad profesional, que permiten la obtención de grados académicos y de títulos a nombre de la nación;

Que, con fecha 25 de setiembre del 2024, de acuerdo al cronograma de elecciones de rector, vicerrectores, decanos, docentes y estudiantes representantes ante los órganos de gobierno de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 932-R-UNICA-2024, se realizó el acto electoral de sufragio; y habiéndose producido el escrutinio y cómputo contenido en las actas finales de esta misma fecha, el Comité Electoral Universitario proclama a los ganadores de Decanos de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga;

Que, mediante Resolución Presidencial N° 100-CEU-UNICA-2024, de fecha 26 de setiembre de 2024, se proclama ganadores del proceso electoral de Decanos de las diversas Facultades de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, quienes fueron el 25 de setiembre de 2024, para el periodo comprendido del 30 de setiembre de 2024 al 29 de setiembre de 2028;

Que, mediante Resolución Rectoral N° 1577-R-UNICA-2023, de fecha 28 de setiembre del 2024, en el art. 2° se **NOMBRA** a la Dra. **SUSANA ALVARADO ALFARO** como Decana de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" para el periodo comprendido del 30 de setiembre del 2024 al 29 de setiembre del 2028;

Que, mediante Oficios N° 101019 y 01032-SG-UNICA-2024, la encargada de Secretaría General de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" solicita el registro de datos de las autoridades interinas y; de acuerdo a lo solicitado la SUNEDU emite el Oficio N° 00621-2024-SUNEDU-DS-DIRGRATU-URGT de fecha 03 de octubre del 2024, comunicando el registro de los datos de la Dra. **SUSANA ALVARADO ALFARO**;

Que, según lo estipulado en el artículo 37° del Reglamento General de Investigación de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga", el Comité de Investigación es el encargado de proponer el asesor para los proyectos de investigación presentados para la obtención del título profesional, quienes deben contar con la especialidad del tema que se



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



desarrolla, enmarcados en las líneas de investigación garantizando la calidad académica de la investigación;

Que, mediante Resolución Rectoral N° 048-UNICA-2020 de fecha 25 de enero de 2021, se aprueba el Reglamento de Grados Académicos y Títulos Profesionales de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga";

Que, de acuerdo al Reglamento General de Grados Académicos y Títulos Profesionales de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga", en su Artículo 32.-Procedimiento para la obtención del Título Profesional, numeral 3 a la letra dice: "El Decano, en el plazo de cuarenta y ocho (48) horas máximo deriva la solicitud al director de la Unidad de Investigación quien en el plazo de setenta y dos (72) horas máximo cita al Comité de Investigación (integrado por el director de la Unidad de Investigación, el director de la Escuela Profesional y un docente designado por el Decano) para que en el plazo de veinticuatro (24) horas designe al asesor del proyecto. Esta designación la formaliza el director de la Unidad de Investigación mediante oficio dirigido al docente asesor con el nombre del proyecto, del asesorado y del asesor;

Que, mediante Oficio N° 105-UI-FE-UNICA-2025 de fecha 25 de marzo de 2025, la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Enfermería, solicita la emisión de la Resolución Decanal de aprobación de Proyecto de Investigación Titulado: **CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL N° 14 MERCEDES DIBOS DE CAMINO, ICA - 2025** de la Bach. **XIOMARA MARIA HUASASQUICHE VILCA**, habiendo obtenido el 1% de índice de similitud como resultado de la evaluación de originalidad de los documentos de investigación conforme lo estipula la R.R. N° 048-R-UNICA-2021 de fecha 25 de enero del 2021, que en su Art. 32 inc. 9 del Reglamento de Grados Académicos y Títulos Profesionales, cumpliendo con la aprobación de su Docente Asesora Lic. **EMILIANA DIDIMA ARREDONDO LUNA**;

Por lo que, en uso de las atribuciones conferidas a la Señora Decana de la Facultad de Enfermería otorgada por el artículo 70° de la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga".

SE RESUELVE:

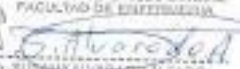
Artículo 1°.- APROBAR el Proyecto de Investigación Titulado: **CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL N° 14 MERCEDES DIBOS DE CAMINO, ICA - 2025**, presentado por la Bach. **XIOMARA MARIA HUASASQUICHE VILCA**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, en estricto cumplimiento de los artículos pertinentes del Reglamento de Grados Académicos y Títulos Profesionales de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga".

Artículo 2°.- DESIGNAR como Asesor del desarrollo del Proyecto de Investigación a la Lic. **EMILIANA DIDIMA ARREDONDO LUNA**,

Artículo 3°.- OTORGAR un plazo mínimo de cuatro (04) meses para la presentación del Informe Final, conforme a lo dispuesto en el Art. 32° inc. 10 del Reglamento de Grados Académicos y Títulos Profesionales de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga".

Artículo 4°.- TRANSCRIBIR la presente Resolución a la Unidad de Investigación y demás instancias de la Facultad de Enfermería para su conocimiento y fines.

Regístrese, comuníquese y archívese.

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA

Dra. SUSANA ALVARADO ALFARO
DECANA

8.7. Evidencias





Figura 1: Datos generales de las madres de familia de los estudiantes

Anexo 6 Prueba de normalidad de datos

Tabla 5. Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento	,255	98	,000
Actitud	,414	98	,000

Nota. $N = 98$. $K-S$ = Kolmogorov - Smirnov.

Interpretación:

Como $p < 0,05$ se rechazó la H_0 y se aceptó la H_1 , es decir, los datos no tienen una distribución normal; por lo tanto, se aplicó la estadística no paramétrica de Rho de Spearman.

Anexo 7. Gráficos estadísticos adicionales

Gráfico 1 Conocimiento y actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025

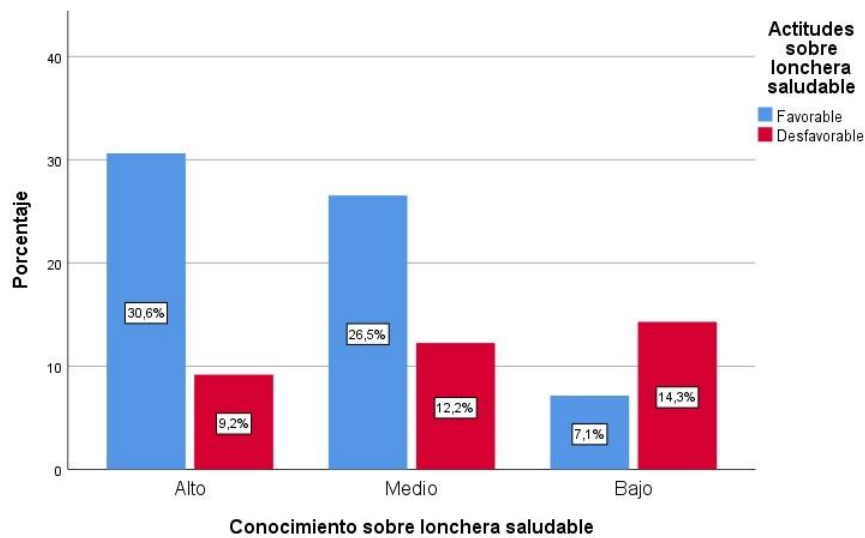


Gráfico 2 Conocimiento en su dimensión preparación de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025

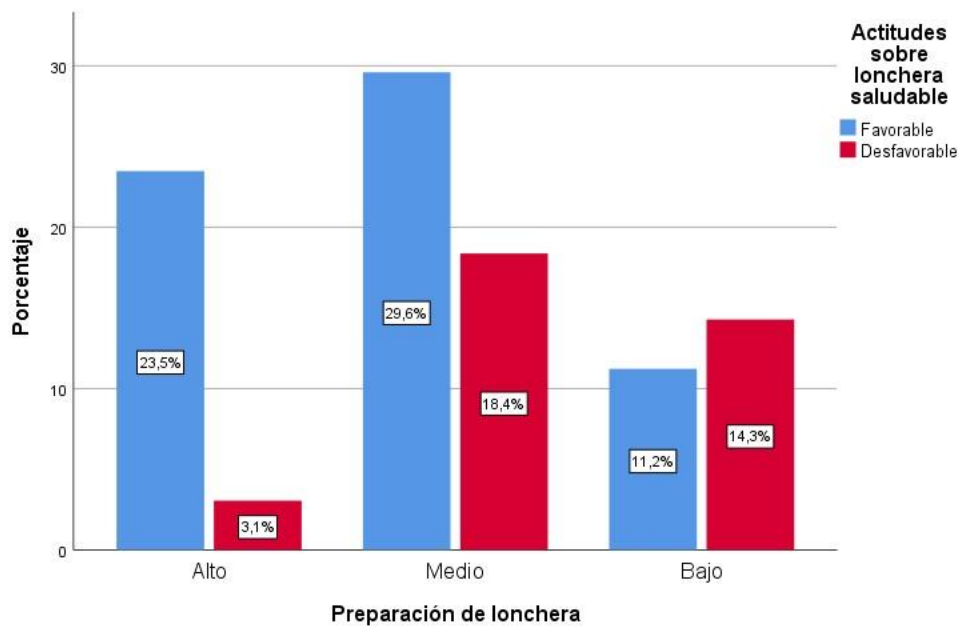


Gráfico 3 Conocimiento en su dimensión contenido de la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica – 2025.

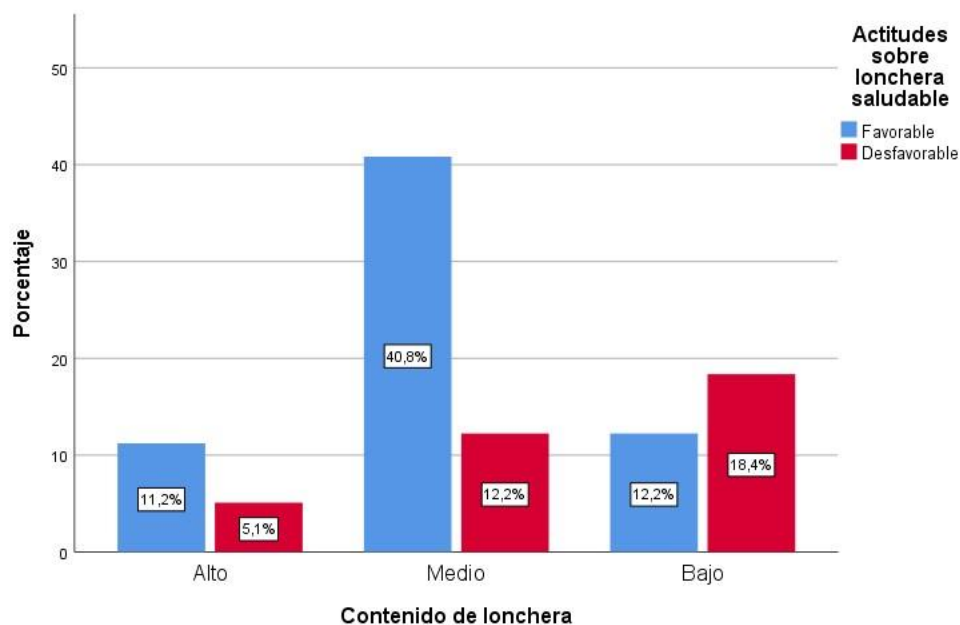


Gráfico 4 Conocimiento en su dimensión conservación de alimentos en la lonchera y la actitud sobre lonchera saludable en madres de Institución Educativa Inicial N°14 Mercedes Dibós de Camino, Ica -2025.

