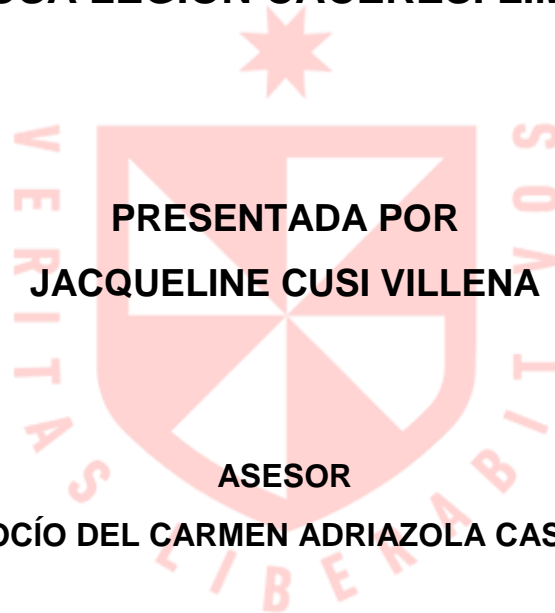




FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS
PREESCOLARES SOBRE LA ELABORACIÓN DE
LONCHERAS SALUDABLES. INSTITUCIÓN EDUCATIVA
GLORIOSA LEGIÓN CÁCERES. LIMA. 2023**



**PRESENTADA POR
JACQUELINE CUSI VILLENA**

**ASESOR
ROCÍO DEL CARMEN ADRIAZOLA CASAS**

TESIS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

LIMA – PERÚ

2023



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

**FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS
**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES
SOBRE LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSA LEGIÓN CÁCERES. LIMA.
2023**

**PARA OPTAR
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:
JACQUELINE CUSI VILLENA**

**ASESORA:
DRA. ROCÍO DEL CARMEN ADRIAZOLA CASAS**

LIMA, PERÚ

2023

**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES
SOBRE LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES.
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSA LEGIÓN CÁCERES. LIMA.**

2023

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

Asesora: Dra. Rocío Del Carmen Adriazola Casas

Miembros del jurado:

Presidenta: Dra. Ysabel Cristina Carhuapoma Acosta

Vocal: Dra. Nilda Elizabeth Salvador Esquivel

Secretaría: Mg. Silvia Patricia Carrasco Carrasco

DEDICATORIA

A mi Padre celestial quien me proveyó y sustentó para culminar esta carrera.

A mi hermana Ana María quien creyó en mí y me impulsó a terminar la tesis.

A mi familia y hermanos quienes me respaldaron con sus oraciones.

AGRADECIMIENTO

A mi Alma Mater, Universidad de San Martín de Porres, Escuela Profesional de Enfermería por la formación que me permite subir un escalón más en mi vida. A mi asesora Dra. Rocío del Carmen Adriazola Casas por su ayuda y dirección para culminar esta tesis.

REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Conocimiento de las madres de niños pr
escolares sobre la elaboración de lonch
eras saludables. Insti

AUTOR

Jacqueline Cusi Villena

RECUENTO DE PALABRAS

5004 Words

RECUENTO DE CARACTERES

29470 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

49 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.0MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 26, 2023 9:43 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 26, 2023 9:43 AM GMT-5

● 14% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



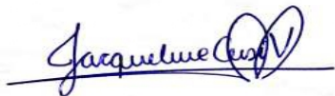

Dra. Victoria del Consuelo Aliaga Bravo
Jefa de la Oficina de Grados y Títulos

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD / ORIGINALIDAD Y DE NO PLAGIO DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Cusi Villena Jacqueline, en mi condición de egresada de enfermería, identificada con el DNI N° 40637854, dejo en constancia que mi investigación titulada: "Conocimiento de las madres de niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres.", realizada bajo la asesoría de la Sra. Dra. Rocío Del Carmen Adriazola Casas cumple con los criterios de autenticidad/ originalidad y que no ha sido producto de plagio ni total ni parcialmente, en la realización del trabajo declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes de información utilizadas y, por lo tanto, no atenta contra los derechos de propiedad intelectual de terceros.

Por lo expuesto, asumo la responsabilidad y me someto a cualquier disposición legal, administrativa, o civil correspondiente por la falta de ética o integridad académica en caso de que lo expuesto en la presente declaración jurada no corresponda con la verdad, según la normatividad sobre los derechos de propiedad intelectual y lo dispuesto en los reglamentos de Propiedad Intelectual y de Código de ética para la Investigación de la Universidad de San Martín de Porres. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado en el presente documento.

Lima, 26 de Setiembre del 2023



Firma del autor

DNI:40637854

ÍNDICE DE CONTENIDO

TÍTULO	ii
ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MATERIAL Y MÉTODOS.....	6
2.1. Diseño metodológico	6
2.2. Población y muestra	6
2.2.1. Población.....	6
2.3. Criterios de selección	6
2.4. Técnicas de recolección de datos	7
2.5. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información	9
2.6. Aspectos éticos.....	10
III. RESULTADOS.....	11
IV. DISCUSIÓN	15
V. CONCLUSIONES	21
VI. RECOMENDACIONES.....	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23
VII. ANEXOS.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables ...	11
Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos energéticos.....	12
Tabla 3. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos constructores.....	13
Tabla 4. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos protectores	14

RESUMEN

Objetivo: fue determinar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023. **Método:** Descriptivo y transversal de estrategia cuantitativa. La población de estudio incluía a todo el total, 78 progenitoras de niños preescolares. Los datos se recogieron utilizando el método de encuestas, con un cuestionario como instrumento, el cuestionario constó de 26 preguntas cerradas con una estructura de 2 dimensiones: datos generales y datos específicos, para su confiabilidad se utilizó la prueba de Kuder-Richarson para determinar la fiabilidad estadística. = 0.74 y se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para juzgar la validez estadística. Donde sí $r > 0.20$ considerándose un instrumento válido. **Resultados:** Del 100% de madres el 88.5% conoce sobre la elaboración de loncheras saludables, mientras que el 11.5% no conoce; además se muestra que el 83,3% conoce el uso de alimentos energéticos, el 91% conoce el uso de alimentos constructores y el 85,9 % conoce el uso de alimentos protectores. **Conclusión:** Las madres de los preescolares conocen sobre la elaboración de loncheras saludables.

Palabras claves: Conocimiento, lonchera saludable.

ABSTRACT

Objective: It research was stablish the standard of knowledge about making healthy lunch boxes in mothers of children from 3 to 5 years of age from the Gloriosa Legion Caceres Educational Institution. Lime. 2023. **Methodo:** This present research has a descriptive kind and it has a cross section quantitative approach. The research population was conformed from 78 mothers of preschool children The technique was the survey, and through the use of the instrument the data collection was carried out, the questionnaire consisted of 26 closed questions with a 2-dimensional structure: general data and specific data, for its reliability the Kuder Richardson formula was used, in which a score of 0.74 was obtained, which qualifies it a reliable and according to the Pearson coefficient it is valid. The Pearson's r formula was used in each of the items where if $r > 0.20$. **Results:** Of 100% of mothers, 88.5% know about the preparation of healthy lunch boxes, while 11.5% do not know; In addition, it is shown that 83.3% know the use of energy foods, 91% know the use of building foods and 85.9% know the use of protective foods. **Conclusion:** mothers of preschool children know about making healthy lunch boxes.

Keywords: Knowledge, healthy lunch box.

I. INTRODUCCIÓN

La dieta diaria de un niño se complementa con un refrigerio escolar nutritivo, no se sustituye por él¹; constituidos por alimentos energéticos, constructores y reguladores.

Los energéticos compuestos por los carbohidratos y lípidos que proporcionan al niño energía que se encuentran presente en los almidones, azúcares y grasas indispensables para el buen funcionamiento del cerebro y así mantener la concentración al estudiar y realizar actividades físicas; transportadores de vitaminas (A, D, E, K), pero el consumo exagerado de estos alimentos puede contribuir a un sobrepeso y riesgo de caries; y no consumirlos produce adelgazamiento².

Los constructores, abundantes en proteínas animal y vegetal, indispensables para formar tejidos, mejora el sistema inmune, etc.; presentes en los huevos, pescado, carnes rojas (cerdo, res), pollo, legumbres (lenteja, frejoles, garbanzo) quinua entre otros. lo cual permite un crecimiento físico e intelectual del niño sin embargo la pérdida de estos nutrientes provoca deficiencia en crecimiento, falta de concentración y masa muscular³.

Los reguladores son alimentos que proporcionan vitaminas y minerales. Con las sustancias provenientes de los alimentos energéticos y constructores ayudan a organizar adecuadamente el cuerpo del niño⁴. son esenciales e importantes para mantener un sistema inmunológico potente, ayuda en la formación de dientes y desarrollo de la estructura ósea, etc. Se encuentran en todas las frutas (fresa, mandarina, piña, uva, kiwi, etc.), verduras (zanahoria, tomate, brócoli, pimentón, etc. de los diversos colores que existe⁵. La ingesta inadecuada o la ausencia desencadena una serie de enfermedades como: raquitismo, anemia, resfriados y estreñimiento, etc. También tenemos al agua parte de este alimento.

La ingesta de estos 3 tipos de alimentos y la cantidad adecuada proporcionaran los nutrientes a los preescolares para mantener un rendimiento y desempeño optimo durante su jornada escolar, si no, también contribuirá en su crecimiento, desarrollo intelectual⁶ y psicológico.

Sin embargo, la deficiencia de estos nutrientes en el cuerpo del niño se puede darse por los siguientes factores: consumo de dietas hipercalóricas, malos hábitos alimenticos de los padres, pobreza, costumbres, influencia de la publicidad, consumo de alimentos procesados, etc.

Algunos de estos factores pueden ser revertidos cuando se adquieren nuevos conocimientos que es a través de la percepción y los sentidos generando en la

madre un cambio de actitud y acciones⁷, en este caso tipo de alimentos, cantidad, frecuencia y horarios.

Por esta razón es imperiosa la necesidad que los padres cuenten con conocimientos correctos para elaborar una lonchera saludable para enseñarles e interioricen en sus hijos, prácticas saludables⁸ y así adquieran hábitos de una buena alimentación porque si no corren el peligro de enfermarse de desnutrición, sobrepeso y obesidad y en muchos casos de morir.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁹ afirma que las diversas formas de la malnutrición: emaciación, retraso de crecimiento, sobrepeso y obesidad están afectando a niños menores de cinco años, 52 millones padecen de emaciación; así mismo este grupo corre el riesgo de contraer trastornos crónicos provocados por la alimentación.

Por otro lado, el Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF)¹⁰ predijo en 2020 que 4 millones de niños de América Latina y el Caribe tenían sobrepeso como consecuencia del consumo excesivo de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas debido al bajo costo que presentan y el considerable impacto de los medios de comunicación en la familia.

Igualmente, en el Perú, el Instituto Nacional de Salud¹¹ en el 2022 estimó que la desnutrición crónica es de 15%; desnutrición global de 3.8%; desnutrición aguda 1.8%, sobrepeso 6.9%, obesidad 1.9 %; situación que sigue generando gastos públicos en

salud. Por tal razón se aprobó La ley 30021 de promueve una dieta sana para niños y adolescentes.

A si mismo se evidencia en el estudio de Nario¹², en el 2019, Perú sobre “Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables, Huaral, se aplicó un cuestionario a 114 madres siendo los resultados que el 77.0% de madres saben cómo preparar un fiambre nutritivo y el 23% de las madres no lo saben, Indicando que los preescolares están recibiendo loncheras saludables.

Por consiguiente, esta investigación me permite conocer el nivel de conocimiento que tienen algunas progenitoras, siendo disciplinadas y eficientes en la elaboración de loncheras saludables, lo cual repercutirá en los integrantes de la familia; garantizando la salud de los preescolares y previniendo enfermedades a futuro, beneficiando al estado en la disminución de gastos públicos en salud.

Además, contribuirá con información estadística a las enfermeras responsables de realizar actividades preventivas promocionales para garantizar la salud de los preescolares y prevenir enfermedades, siempre y cuando las madres de familia sean capacitadas permanentemente y reciban el conocimiento correcto de como elaborar una dieta nutritiva y así mismo una lonchera saludable para sus hijos.

También este estudio es importante porque los resultados que se obtuvieron servirán

como fuente para la realización de otras investigaciones cuantitativas relacionado al nivel de entendimiento de las madres para preparar refrigerios nutritivos en una institución pública.

Por lo expuesto anteriormente se observa que se viene vulnerando la salud de los preescolares en la Institución educativa Gloriosa Legión Cáceres donde las madres encargadas de preparar los alimentos, continúan enviando loncheras no saludables con alto contenido calórico pobre en nutrientes, lo que se evidencio a la hora de los refrigerios que algunos niños llevaban loncheras con alimentos denominados charatarras: frugos, bebidas energizante, galletas, cereales, etc. que está repercutiendo en la salud de los preescolares presentando algunos delgadez, por la usencia de masa corporal, sobre peso y obesidad.

Como ya se ha informado se formula el tema de investigación subsiguiente ¿Cuál es el nivel de conocimiento de las madres de los niños preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables, Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres? Lima. 2022? Ante esta situación me lleva a determinar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años dicha Institución, así mismo identificar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en sus tres dimensiones alimentos energéticos, constructores, y reguladores.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Diseño metodológico

El método descriptivo y transversal de este trabajo me permite obtener información de este grupo tal cual es, en un tiempo determinado; de estrategia cuantitativa que me permite medir la variable.

2.2. Población y muestra

2.2.1. Población

En el estudio participaron 78 progenitoras de niños preescolares que asisten a la institución educativa Gloriosa Legión Cáceres, ubicado en la Coop. en calle Marsella S/N. Coop. Manuel Correa. Santa Anita.

2.2.2. Muestra

La población al ser pequeña no se trabajó con una muestra específica, sino con toda ella.

2.3. Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Progenitoras de los preescolares que fueron inscritos en el establecimiento escolar.
- Progenitoras que aceptaron intervenir en este estudio.
- Progenitoras de los preescolares que oscilaron de 3 a 5 años.

Criterios de exclusión:

- Madres de preescolares que tuvieron complicaciones en la inscripción en el establecimiento escolar.
- Progenitoras que se negaron a cooperar en este estudio.
- Progenitoras ausentes por su empleo.

2.4. Técnicas de recolección de datos

Los datos se recogieron utilizando el método de encuestas, con un cuestionario como instrumento(anexo:1) inmediatamente después de aplicar el consentimiento informado(anexo:2).

Se uso el instrumento de Alvarado La Torre J.M ¹³; que desarrollo un estudio Conocimientos de madres de preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas. Se examino la validez del instrumento a través de la opinión de expertos, y los datos se procesaron mediante la tabla de concordancia y prueba binomial. La autora realizó una serie de reestructuraciones al instrumento antes de realizar la prueba piloto, que utiliza el coeficiente de correlación de Pearson para juzgar la validez estadística (anexo:5). Donde sí $r > 0.20$ considerándose un

instrumento válido. Además, se utilizó la prueba de Kuder-Richarson para determinar la fiabilidad estadística. = 0.74 (anexo:6). Por lo tanto, el instrumento es confiable.

El cuestionario consta de 26 preguntas cerradas, estructurado en dos dimensiones: datos generales y datos específico; se les asignará el valor a las preguntas de acuerdo al promedio en la curva de Gauss y según la escala de medición. Así mismo para medir lo bien informadas que están las madres preescolares sobre la preparación de refrigerios sanos. Se considerará estos puntajes.

VARIABLE DE CONOCIMIENTOS	PUNTAJES
Conoce	De 11 puntos a más
No conoce	De 0 a 10 puntos

Dimensión Alimentos Energéticos	PUNTAJES
Conoce	De 4 puntos a más
No conoce	De 0 a 3 puntos

Dimensión Alimentos Constructores	PUNTAJES
Conoce	De 2 puntos a más
No conoce	De 0 a 1 puntos

Dimensión Alimentos Reguladores	PUNTAJES
Conoce	De 5 puntos a más
No conoce	De 0 a 4 puntos

Para el procedimiento de recolección de datos el director del centro educativo Gloriosa Legión Cáceres recibió una carta formal, solicitándole la autorización para realizar la investigación.

Se obtuvo el permiso y se coordinó con la profesora encargada del área inicial, la fecha para pesar y tallar a los preescolares estudiados, así como solicitar la firma del consentimiento informado para la toma del cuestionario.

Posteriormente se les reunió en un área de inicial y se les informó acerca del consentimiento informado para que firmen y prosigan con el llenado de las encuestas que duró unos 20 minutos aproximadamente.

2.5. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

El porcentaje y la frecuencia absoluta se usó para analizar la medida de la variable, que se realizó mediante la estadística descriptiva, se evaluó el conocimiento entre conoce y desconoce. Después que la tabla matriz de datos y el libro de códigos se hayan preparado, los resultados obtenidos fueron procesados mediante un software especializado en estadística. Se mostraron cuadros estadísticos con los resultados para su análisis e interpretación.

2.6. Aspectos éticos

En este estudio se tuvo en cuenta la participación voluntaria de las madres, permitiéndoles decidir a través de la aplicación del consentimiento informado, para el llenado del cuestionario.

Al ser una investigación descriptiva, no se manipuló la variable, por lo que no se generó daño ni riesgo en la población estudiada.

Tomándose en cuenta los siguientes principios éticos:

- **Autonomía:** Se respetó la capacidad que tiene todo ser humano, en libertad de decir por su propia cuenta sin verse afectado por influencias externas.
- **Beneficencia:** Se ayudó a las personas por encima de los intereses personales.
- **Justicia:** Las participantes recibieron un trato cordial, respetuoso y justo durante el estudio.
- **No maleficencia:** No se hizo daño al individuo respetando su integridad física y psicológica.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023

Nivel de conocimiento	N	%
No conoce	9	11,5
Conoce	69	88,5
Total	78	100,0

El cuadro 1 demuestra que el 100% de progenitoras que tienen hijos de 3 a 5 años, el 88,5% (69) conocen sobre la elaboración de loncheras saludables, mientras que el 11,5% (9) no conocen.

Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos energéticos en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023.

Nivel conocimiento	N	%
No conoce	13	16,7
Conoce	65	83,3
Total	78	100,0

En la tabla 2 se muestra que el 100% de progenitoras de hijos de 3 a 5 años, el 83,3% (65) conoce el uso de alimentos energéticos en la elaboración de una lonchera saludable, mientras el 16,7% (13) no conoce.

Tabla 3. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos constructores en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023

Nivel conocimiento	N	%
No conoce	7	9,0
Conoce	71	91,0
Total	78	100,0

En la tabla 3 se muestra que el 100% de progenitoras de hijos de 3 a 5 años, el 91% (71) conoce el uso de alimentos constructores en la elaboración de una lonchera saludable, mientras el 9% (7) no conoce.

Tabla 4. Nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos reguladores en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Gloriosa Legión Cáceres. Lima. 2023.

Nivel conocimiento	N	%
No conoce	11	14,1
Conoce	67	85,9
Total	78	100,0

En la tabla 4 se muestra que el 100% de progenitoras de hijos de 3 a 5 años, el 85,9% (67) conoce el uso de alimentos protectores en la elaboración de una lonchera saludable, mientras el 14,1% (11) no conoce.

IV. DISCUSIÓN

Como objetivo general se consideró determinar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de niños de 3 a 5 años de una Institución. Lima. En los resultados encontrados de la presente investigación el 88,5% (69) conocen la elaboración de loncheras saludables, mientras que el 11,5% (9) no conocen.

Los resultados no coinciden con los obtenidos por Chaca et al.¹⁴ (2020) quienes concluyeron que solo el 33.3 % conoce y el 66.7 % no conoce como elaborar una lonchera nutritiva que reponga las energías gastadas y continúe con sus estudios los preescolares. Estas loncheras son preparadas de manera desequilibrada en los nutrientes lo cual está condicionado al conocimiento erróneo que tienen las madres por esta razón envían alimentos con alto contenido en grasas, carbohidratos e industrializados.

En base a ello el conocimiento es un proceso que se da en el ser humano, a través de la percepción y los sentidos que se usa para tomar del mundo exterior y formar

una razón¹⁵, dicho esto, los conocimientos permitirán a las madres preparar una dieta balanceada y una lonchera saludable que está compuesto por alimentos energético, constructores, protectores y agua; esta percepción influirá en las prácticas de alimentación en la familia. Esto quiere decir que las progenitoras podrán nutrir a sus hijos si conocen a fondo los refrigerios nutritivos y los nutrimentos.

En tal sentido, lo dicho anteriormente y al analizar estos resultados confirmamos que mientras mayor sea el grado de intelecto en las progenitoras sobre los nutrientes y además sean interiorizadas la preparación será mejor; produciendo cambios en el contenido de la lonchera y en el estilo de vida. sin embargo en la investigación de Chaca et al.¹⁶ (2020) se observa que al no conocer sobre la importancia de los alimentos no pueden elaborar una lonchera nutritiva.

Respecto al primer objetivo específico de identificar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludable en su dimensión alimentos energéticos en progenitoras de preescolares de 3 a 5 años de un centro educativo. Lima. Los resultados del 100% de madres el 83,3% (65) conoce el uso de alimentos energéticos, mientras el 16,7% (13) no conoce.

Estos resultados difieren con los de Espinoza¹⁷ (2020) donde encontró que las madres de la institución no conocen sobre alimentos energéticos con el 55% y el 45% tiene conocimiento sobre la dimensión de alimentos energéticos. No conoce su función y cantidad que deben darles a sus hijos por eso la lonchera es elaborado con

alimentos comprados de la calle: el pan, galleta y desayuno (quinua, quaker, etc. con alta cantidad de dulce) sumado a este panorama que impide también que las madres preparen una lonchera saludable es el factor tiempo.

Teniendo en cuenta que los alimentos energéticos están compuestos por los carbohidratos y lípidos que proporcionan al niño energía que se encuentran presente en los almidones, azúcares y grasas indispensables para el buen funcionamiento del cerebro y así mantener la concentración al estudiar y realizar actividades físicas pero el consumo exagerado de estos alimentos produce sobrepeso y la obesidad; y no consumirlos produce adelgazamiento¹⁸. Por tal razón es importante que este nutriente forme parte de la lonchera saludable.

Se puede inferir con lo expuesto anteriormente que elaborar una lonchera no solo implica colocar cualquier alimento en un envase sino es buscar un tiempo y tener conocimiento sobre la importancia de los alimentos energéticos y la cantidad que se debe enviar, además podemos confirmar que mientras mayor se la ignorancia en la madre se seguirá enviando loncheras con déficit alimenticio y los hijos estarán en riesgo de sufrir sobre peso y obesidad, alteraciones hormonales; creyendo que la gordura signifique estar bien alimentado.

Respecto al segundo objetivo específico, identificar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos constructores en progenitoras de preescolares de 3 a 5 años de un centro educativo. Lima. Los

resultados indican que el 91% de progenitoras sabe sobre los alimentos constructores y el 9% no sabe.

El resultado concuerda con Rivera¹⁹(2020), se halló en las madres de la institución educativa que 71.8% conoce la dimensión de alimentos constructores y 28.2% desconoce, quien concluyo que las madres conocen estos alimentos: su función y la cantidad correcta para nutrir a sus hijos de esta manera la elaboración de sus loncheras será eficaz dando como resultado a niños sanos en su desarrollo y crecimiento.

Se considera que los alimentos constructores abundan en la proteína animal y vegetal, indispensables para la formación de tejidos presentes en los huevos, pescado, huevo, carnes rojas (cerdo, res), pollo, legumbres (garbanzo, lenteja, arveja) quinua entre otros. lo cual permite un crecimiento físico y desarrollo intelectual en el niño sin embargo la perdida de este nutriente provoca la falta de concentración y masa muscular, etc.²⁰.

En ese sentido, lo dicho anteriormente y al examinar estos resultados: confirmamos que mientras mayor sea el grado de conocimiento que tiene las progenitoras sobre los alimentos constructores, estarán capacitadas para preparar una dieta rica en proteína. La cantidad será la adecuada para elaborar una lonchera nutritiva sin embargo el costo de vida, el desempleo puede ser un factor que ponga en riesgo la ingesta estos alimentos en los hogares y continúen con sus costumbres que en muchos casos son malos hábitos.

Respecto al tercer objetivo específico, identificar el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras saludables en su dimensión alimentos reguladores en progenitoras de preescolares de 3 a 5 años de un centro educativo. Lima. Este estudio arrojó que el 85,9% de madres conoce el uso de alimentos reguladores, mientras que el 14,1%, evidencian no tener conocimiento.

Los resultados coinciden con Nario²¹ (2020) quien concluye que las madres si conocen los alimentos reguladores con el 80% y no conoce 20 % lo que permitirá a las madres enviar una lonchera variada y de muchos colores, que les llame la atención a los niños y la ingesta nutra a los preescolares.

Se considera alimentos reguladores, aquellos que proporcionan vitaminas y minerales, se encargan de regular las funciones en el organismo y con las sustancias de los alimentos energéticos y constructores ayudan a organizar las reacciones químicas en el cuerpo del niño. Son esenciales e importantes para mantener un sistema inmunológico potente, ayuda en la formación de dientes, desarrollo de la estructura ósea, forman parte de coenzimas, etc. Se encuentran en todas las frutas (fresa, mandarina, piña, uva, kiwi, etc.) y verduras de todos los colores (zanahoria, tomate, brócoli, pimentón, etc.)²². También tenemos al agua parte de este alimento.

La ingesta inadecuada o la ausencia de alimentos reguladores provoca las defensas bajas, deficiencia en el crecimiento, sobrepeso, anemia y estreñimiento, etc.

Por lo expuesto anteriormente y al analizar estos resultados confirmamos que mientras mayor sea el grado de instrucción de las progenitoras acerca de la función que tienen los alimentos reguladores; y lo usen para el beneficio de la familia, la ingesta de estos alimentos será permanentemente en la dieta. Y lo más importante que está al alcance de todos los bolsillos porque en el Perú existen diversas frutas y verduras de muchos colores que ayudara al metabolismo, crecimiento y desarrollo de los preescolares.

V. CONCLUSIONES

- Las progenitoras de los preescolares de 3 a 5 años del centro educativo Gloriosa Legión Cáceres conocen sobre la elaboración de refrigerios nutritivos.
- Se identificó que las progenitoras de los preescolares de 3 a 5 años del centro educativo Gloriosa Legión Cáceres, conocen la importancia y función de los alimentos energéticos para elaborar una lonchera.
- Se identificó que las progenitoras de los preescolares de 3 a 5 años del centro educativo Gloriosa Legión Cáceres, conocen el uso de alimentos constructores para complementar lonchera saludable.
- Se Identificó que las progenitoras de los preescolares de 3 a 5 años del centro educativo Gloriosa Legión Cáceres conocen los alimentos reguladores y que el uso de estos nutrientes en la lonchera saludable regula el metabolismo del niño.

VI. RECOMENDACIONES

- Al director del colegio Gloriosa Legión Cáceres proponer la coordinación con el establecimiento de salud de la zona, con el fin de la realización de charlas demostrativas, sobre la elaboración de loncheras nutritivas dirigidas a las madres y tutores, con la finalidad de realizar prácticas saludables para que los niños crezcan sanos y fuertes.
- Al director de la Institución Educativa, proponer la coordinación con la enfermera del centro de salud para vigilar y monitorear el estado nutricional de los preescolares a través de la toma de: talla, peso y perímetro abdominal para detectar oportunamente cualquier señal de alarma y evitar la malnutrición en los preescolares.
- Al colegio Gloriosa Legión Cáceres, se recomienda a las Autoridades soliciten la implementación del servicio de enfermería escolar, por ser una necesidad, esencial para promover la salud y prevenir las enfermedades no transmitibles como diabetes tipo 2, dislipidemia, hipercolesterolemia, etc.
- A la comunidad científica realizar más estudios de tipo cuantitativo, que permitirán conocer el contenido de las loncheras que son elaboradas por las madres de familia, lo cual permitirá tener una mayor información para el cumplimiento de la ley 30021.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Nacional de Salud [Internet]. Lima: INS; 2023. Loncheras saludables del INS contribuyen al rendimiento físico e intelectual de la niña y niño escolar [citado 28 de febrero 2023]. [1 pantalla]. Disponible de: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/loncheras-saludables-del-ins-contribuyen-al-rendimiento-fisico-e-intelectual-de-la>
2. Universidad de Lima. Dirección de bienestar departamento médico y servicio de nutrición. Lima: Pirámide nutricional [Internet]. [fecha desconocida]. Disponible de: https://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/piramide_nutricional_clasificacion_alimentos.pdf.
3. Universidad de Lima. Dirección de bienestar departamento médico y servicio de nutrición. Lima: Pirámide nutricional [Internet]. [fecha desconocida]. Disponible de: https://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/piramide_nutricional_clasificacion_alimentos.pdf
4. Universidad de Lima. Dirección de bienestar departamento médico y servicio de nutrición. Lima: Pirámide nutricional [Internet]. [fecha desconocida]. Disponible de: https://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/piramide_nutricional_clasificacion_alimentos.pdf

5. Natures Heart [Internet]. Colombia; c2021. Alimentación balanceada ¿qué alimentos reguladores y en dónde podemos encontrarlos? [citado 17 de diciembre de 2021]. [1 pantalla]. Disponible de: <https://co.naturesheart.com/vida-saludable/que-son-los-alimentos-reguladores-y-en-donde-podemos-encontrarlos>
6. Edwin Sanchez J. Importancia de una lonchera saludable en niños al iniciar un nuevo año escolar. [internet]. Caja de seguro social Panamá [citado 11 de marzo de 2022]. Disponible de: <https://prensa.css.gob.pa/2022/03/11/lonchera-ideal-para-los-estudiantes/>
7. Tipos de conocimiento [Internet] [fecha desconocida]. Disponible de: <https://www.significados.com/tipos-de-conocimiento/>
8. Organización No Gubernamental [internet] España: ONG; c2020. El blog de Educo: Siete hábitos saludables para los niños y niñas [citado 2 de marzo de 2020]. Disponible de: <https://www.educo.org/blog/7-habitos-saludables-para-los-ninos-y-ninas>
9. Organización Mundial de la Salud [internet]. Ginebra: OMS; c2021. Malnutrición [citado 9 de junio de 2021]. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

10. Fondo de las Naciones Unidas [internet]. Panamá: UNICEF; c2021. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso [citado 13 de septiembre 2021]. [1 pantalla]. Disponible de: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso>

11. Instituto Nacional de Salud [internet]. Lima: INS; c2022. I semestre -2022 Informe Gerencial SIEN HIS Estado Nutricional de niños y gestantes que acceden a los establecimientos de salud [citado 18 de octubre de 2022]. Disponible de: <https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/informes/2022/InfGerencialSIEN-HISISEMESTRE2022.pdf>

12. Nario Leiva M, López Castro A. Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E. I N°400 Virgen del Rosario [tesis segunda especialidad en Internet]. Huaral: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2016 [citado 26 de febrero 2019]. 53p. Disponible de: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3250>

13. Alvarado La Torre J. Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables [Tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [citado 01 de octubre de 2013]. 49 p. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/12878>

14. Chaca HS, Mato CA, Morales QY, et al. Estudio de intervenciones en la preparación de la lonchera por las madres de la institución educativa [tesis de segunda especialidad en internet]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2022 [citado 20 de diciembre de 2022]. 92 p. Disponible de: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8246/2EN.SF.C021Ch512.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15. Tipos de conocimiento [Internet] [fecha desconocida]. Disponible de: <https://www.significados.com/tipos-de-conocimiento/>

16. Chaca HS, Mato CA, Morales QY, et al. Estudio de intervenciones en la preparación de la lonchera por las madres de la institución educativa [tesis de segunda especialidad en internet]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2022 [citado 20 de diciembre 2022]. 92p. Disponible de: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8246/2EN.SF.C021Ch512.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Espinoza Salvador M. Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E Cristo Libertador [tesis de titulación en Internet]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017. [citado 15 de julio 2019]. 66p. Disponible de: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2273/T-TPLE-MARIA%20YNES%20CELSA%20ESPINOZA%20SALVADOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

18. Universidad de Lima. Dirección de bienestar departamento médico y servicio de nutrición. Lima: Pirámide nutricional [Internet]. [fecha desconocida]. Disponible de:
https://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/piramide_nutricional_clasificacion_alimentos.pdf

19. Rivera Agui Y. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa Hermilio Valdizan [tesis de licenciatura en internet]. Huánuco: Universidad de Huánuco;2018 [citado 20 de diciembre de 2020]. 138p. Disponible de:
<http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/2583>

20. Universidad de Lima. Dirección de bienestar departamento médico y servicio de nutrición. Lima: Pirámide nutricional [Internet]. [fecha desconocida]. Disponible de:
https://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/piramide_nutricional_clasificacion_alimentos.pdf

21. Nario Leiva M, López Castro A. Conocimiento de las madres de niños de 03 a 05 años sobre la preparación de loncheras saludables en la I.E. I N°400 Virgen del Rosario [tesis segunda especialidad en internet]. Huaral: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrion; 2016 [citado 26 de febrero 2019]. 53p. Disponible de: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3250>

22. Natures Heart [Internet]. Colombia; c2021. Alimentación balanceada ¿qué alimentos reguladores y en dónde podemos encontrarlos? [citado 17 de diciembre de 2021]. [1 pantalla]. Disponible de: <https://co.naturesheart.com/vida-saludable/que-son-los-alimentos-reguladores-y-en-donde-podemos-encontrarlos>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTO

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

PRESENTACION:

Buenos días, soy la Bachiller de Enfermería. Jacqueline Cusi Villena, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos de las madres sobre la elaboración de lonchera saludable a preescolares. Este cuestionario es anónimo por lo que se solicita a usted responder con la veracidad a todas las preguntas, agradezco anticipadamente su colaboración.

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan preguntas. Conteste marcando con un aspa (x), la alternativa que considere correcta.

DATOS GENERALES.

1. Edad de la madre:

.....

2. Grado de instrucción.

- a) Primaria completa
- b) Primaria incompleta
- c) Secundaria completa
- d) Secundaria incompleta
- e) superior

3. Estado civil.

- a) soltera
- b) separada
- c) conviviente
- d) casada

4. Número de hijos.

- a) más de 3 hijos
- b) tres hijos
- c) dos hijos
- d) un hijo

5. Ocupación.

- a) empleada
- b) negociante
- c) ama de casa

DATOS ESPECIFICOS.

1. La lonchera escolar es importante porque:

- a) Funciona como reemplazante del desayuno
- b) Satisface las energías perdidas del niño
- c) Previene enfermedades

2. Una lonchera saludable está compuesta generalmente por:

- a) Sándwich, una fruta y un refresco
- b) Papas fritas, gaseosa, galletas
- c) Pan, chocolate, frugos

3. Los alimentos energéticos (camote, yuca) son exclusivamente de origen:

- a) Vegetal
- b) Animal
- c) Mineral

4. La función que cumplen los alimentos energéticos (pan, papa) se caracteriza porque:

- a) Aportan energía

- b) Favorece la digestión
 - c) Mantiene el hierro en sangre
5. El exceso de aporte energético/calorías se almacena en el organismo como:
- a) Grasa
 - b) Fibra
 - c) Vitaminas
6. Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable:
- a) Pan, camote, papa
 - b) Refresco de maracuyá, naranja
 - c) Espinaca, huevo sancocado
7. Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:
- a) Una vez a la semana
 - b) Inter diario
 - c) Diario
8. Los alimento(s) contienen más grasas está dado por:
- a) Mantequilla.
 - b) Papa, yuca
 - c) Arroz, quinua
9. Las proteínas (menstras, leche, huevo, etc.) son necesarias para: FUNCION
- a) El crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos
 - b) Para dar energía al organismo
 - c) Favorecer la absorción del hierro
10. Las proteínas (menstras, huevo, queso) son de origen:
- a) Animal y vegetal
 - b) Mineral

c) Vegetal

11. Las necesidades de proteínas han de basarse en la relación:

- a) Peso
- b) Talla
- c) Peso, talla

12. Cuantas veces a la semana debe llevar alimentos que contenga proteína en la lonchera:

- a) Unas ves
- b) Dos veces a la semana
- c) Todos los días

13. Los alimento(s) que contienen proteínas está dado por:

- a) Carne, huevo
- b) Mango, cereales
- c) Arroz, papa

14. Las vitaminas tienen como función:

- a) Regular el funcionamiento del organismo
- b) Brindar energía al organismo
- c) Aportar más hierro al organismo

15. Los alimentos que contiene vitamina A y debe ser considerado en una lonchera saludable está dado por:

- a) Mango, espinacas, acelgas
- b) Naranja, plátano, fresa
- c) Palta, piña, pera

16. La vitamina que es necesaria para fortalecer los huesos, dientes y tejidos es la:

- a) Vitamina D
- h) Vitamina M

c) Vitamina K

17. La función de la vitamina K es:

- a) Necesaria para la coagulación normal de la sangre
- b) Para el metabolismo de las células
- c) Para regenerar los huesos

18. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable está dado por:

- a) Naranja, mandarina
- b) Mango, plátano
- c) Betarraga, lechuga

19. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:

- a) Frugo
- b) Refresco natural
- c) Gaseosa

20. Los minerales (potasio, sodio) tienen la función de:

- a) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- b) Satisfacer todas las necesidades nutricionales del niño
- c) Portadores de oxígeno en la sangre

21. Mineral necesario para la formación de hemoglobina:

- a) Hierro
- b) Calcio
- c) Potasio

22. Los alimentos que contienen hierro y que debe ser considerado en la lonchera saludable son:

- a) Pan con mermelada, frugo

b) Huevo sancochado, leche

c) Sangrecita, hígado

23. Los alimentos que ayudan en la absorción del hierro y que deben estar presente en la lonchera saludable está dado por:

a) Refresco de naranja, maracuyá

b) Leche, agua mineral

c) Yogurt, gelatina

24. La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:

a) Plátano

b) Durazno

c) Manzana

25. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:

a) Una vez

b) Dos veces a la semana

c) Diario

26. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:

a) Manzana

b) Queso

c) La papa

Gracias por su participación

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA APLICAR EL CUESTIONARIO

“CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES SOBRE LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSA LEGIÓN CÁCERES, LIMA - 2023”

Fecha: _____

Yo _____ identificado con DNI No _____, acepto participar de manera voluntaria en la aplicación del cuestionario para el trabajo de investigación en mención, realizado por la investigadora bachiller Jacqueline Cusi Villena.

Me comprometo a responder las preguntas que se me hagan de la forma más honesta posible. Autorizo a que los datos que se obtengan del proceso de investigación sean utilizados para efectos de sistematización y publicación del resultado final de la investigación.

Expreso que la investigadora me ha explicado con antelación el objetivo y alcances de dicho proceso.

Que habiendo entendido y estando satisfecho, otorgo mi consentimiento para que sea realizada el cuestionario a mi persona.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

FIRMA: _____

DNI: _____

ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

OPERACIONALIZACION DE UNA VARIABLE

variable	Definición conceptual	dimensiones	indicadores	items	escala	Valor final
Conocimiento que tienen las madres sobre la elaboración de loncheras saludables.	Una lonchera escolar saludable es un complemento de la alimentación diaria de un niño y ésta no sustituye al desayuno ¹ ; constituidos por alimentos energéticos, constructores y reguladores para satisfacer las necesidades metabólicas que el niño necesita para estas saludable.	Alimentos energéticos	Función(importancia)	1,2,3,4	nominal	Conoce :11 -26 No conoce: 0-10
			Composición	6,8		
			Frecuencia	7		
		Alimentos constructores	Función(importancia)	9,11		
			Composición	10,13		
			Frecuencia	12		
		Alimentos protectores	Función(importancia)	14,18		
			Composición	15,16,20,22,24		
			Frecuencia	23		

**ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“GLORIOSA LEGIÓN CÁCERES” DONDE SE APLICÓ EL INSTRUMENTO**



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0124
“GLORIOSA LEGIÓN CÁCERES”
UGEL 06 -ATE

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Santa Anita, 24 de febrero del 2023

CONSTANCIA

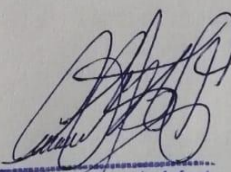
EL DIRECTOR DE LA I.E. N° 0124 "GLORIOSA LEGION
CACERES"

HACE CONSTAR QUE:

Que la Sra. JACQUELINE CUSI VILLENA, ha desarrollado el trabajo de investigación titulado: CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES SOBRE LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSA LEGIÓN CÁCERES. LIMA. 2023, dicho trabajo se ha realizado con las madres de la institución del nivel inicial mediante modalidad presencial, durante los meses de marzo y abril del presente año.

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




Prof. Omar Huamán Infante
DIRECTOR I.E. N°0124

ANEXO 5: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO - CUESTIONARIO

Se aplica la formula "r de Pearson" en cada uno de los ítems instrumento:

$$R = \frac{N \sum (x_i y_i) - (\sum x_i)(\sum y_i)}{[N(\sum x_i^2) - (\sum x_i)^2]^{1/2} [N(\sum y_i^2) - (\sum y_i)^2]^{1/2}}$$

Dónde:

X: Puntajes obtenidos para cada pregunta en los N individuos.

Y: Puntaje total del individuo I 1 14 15 3 16 18 6 19 7 20 8 21 Si $r > 0.20$ el instrumento es válido Por lo tanto el instrumento según el coeficiente de Pearson es válido.

ITEMS	PEARSON (R)	TEMS	PEARSON (R)
1	r = 0.27	14	r = 0.4
2	r = 0.22	15	r = 0.34
3	r = 0.36	16	r = 0.36
4	r = 0.35	17	r = 0.35
5	r = 0.34	18	r = 0.41
6	r = 0.39	19	r = 0.35
7	r = 0.32	20	r = 0.5
8	r = 0.3	21	r = 0.32
9	r = 0.31	22	r = 0.43
10	r = 0.32	23	r = 0.38
11	r = 0.35	24	r = 0.48
12	r = 0.39	25	r = 0.43
13	r = 0.36	26	r = 0.41

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido Por lo tanto el instrumento según el coeficiente de Pearson es válido.

ANEXO 6: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO – CUESTIONARIO

Para determinar la confiabilidad del instrumento: Cuestionario se procedió a utilizar la fórmula de Kuder Richardson.

El coeficiente K-R:

$$K-R = \frac{k}{k-1} \frac{[1 - \sum p.q]}{Sx^2}$$

Donde: El coeficiente Kuder – Richardson > 0.5 para que sea confiable

K = N° de ítem

Sx² = varianza total

∑p.q = sumatoria de varianza de cada ítem

Reemplazando:

$$K = 26$$

$$K - R = SX^2 = 20.92$$

$$\sum p.q = 5.98$$

$$K-R = \frac{26}{26-1} \frac{[1 - 5.95]}{20.64}$$

Se obtiene Kuder- Richardson = 0.74

Por lo tanto, el instrumento es confiable.

ANEXO 7: NIVEL DE CONOCIMIENTO SEGÚN SUS INDICADORES EN LA DIMENSIÓN ENERGETICOS, PROTECTORES Y REGULADORES

Tabla 5: Nivel de conocimiento según sus indicadores en la dimensión energético, protectores y reguladores.

Indicador	Energéticos					Protectores					Reguladores				
	Conoce		No conoce			conoce		No conoce			Conoce		No conoce		
	N	%	N	%	total	N	%	N	%	total	N	%	N	%	total
Función	60	77	18	23	78	69	88	9	12	78	70	90	8	10	78
Composición	65	83	12	17	78	68	87	10	13	78	63	81	15	19	78
Frecuencia	40	51	38	49	78	61	78	17	22	78	53	68	25	32	78