



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA  
DE ICA**

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

TESIS

**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO VIANDA  
PRESCOLAR SANA” EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS QUE  
ACUDEN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA  
PERSONITAS DE PARCONA-ICA, 2019**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN CON  
LOS SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR:  
INGRID ALYSSA RAMOS GÓMEZ

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

ASESOR:  
MG. JULIO CÉSAR ZELADA BENAVIDES  
CÓDIGO ORCID 0000-0001-6705-6162  
CHINCHA, 2019

A mi familia, ya que con la ayuda de ellos me motivan a seguir mi sueño profesional y sin ellos hubiera sido aún más difícil, por tanto, les agradezco infinitamente su apoyo y lucha continua a mi lado.

## **RESUMEN**

La presente investigación es del método cuasi-experimental, es de corte longitudinal, realizándose un pre test y un post test, tanto al grupo control como al grupo experimental, tuvo como propósito Determinar la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

La población estuvo formada por 60 madres de niños que estudian en la Institución Educativa Personitas, se tomó como muestra a toda la población.

Los instrumentos que se utilizaron fueron: Test sobre conocimiento de las viandas preescolar sana el cual fue aplicado a las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

Luego se hizo el tratamiento de datos con el Programa estadístico SPSS Versión 20 analizando las frecuencias y análisis de la varianza, con el que se obtuvieron resultados siendo este que el Conocimiento sobre la Vianda preescolar sana que tienen las madres después del programa educativo en el grupo control es de un 16.7% en un nivel bajo y un 80% en un nivel medio, en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel alto en un 100%.

Se concluye así que existen diferencias significativas en el nivel de conocimiento sobre viandas preescolar en el pre test y post test de los grupos control y de intervención, estudio que se realizó a las Madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

**PALABRAS CLAVES:** efectividad, programa educativo, vianda preescolar sana.

## ABSTRACT

The present investigation is of the quasi-experimental method, it is of longitudinal cut, carrying out a pre-test and a post-test, both to the control group and to the experimental group, it was intended to determine the effectiveness of the Vianda Prescolar Sana Educational Program in the mothers of the Children who attend the Personitas Private Educational Institution of Parcona-Ica, 2019.

The population consisted of 60 mothers of children studying at the Personitas Educational Institution; the entire population was taken as a sample.

The instruments that were used were: Test on knowledge of healthy preschool food which was applied to the mothers of children who attend the Personitas Private Educational Institution of Parcona-Ica, 2019.

Then the data processing was done with the SPSS Version 20 statistical program analyzing the frequencies and analysis of the variance, with which results were obtained being that the knowledge about the healthy preschool food that mothers have after the educational program in the group control is 16.7% at a low level and 80% at a medium level, however the mothers of the experimental group have a high level at 100%.

It is concluded that there are significant differences in the level of knowledge about preschool food in the pre-test and post-test of the control and intervention groups, a study that was carried out on the Mothers of children who attend the Personitas Private Educational Institution of Parcona -Ica, 2019.

**KEY WORDS:** effectiveness, educational program, healthy preschool food.

## ÍNDICE

CARÁTULA .....	1
DEDICATORIA.....	2
RESUMEN.....	3

ABSTRACT.....	4
ÍNDICE.....	5
I –	
INTRODUCCIÓN.....	6
II –	
PROBLEMÁTICA DE LA	
INVESTIGACIÓN.....	7
a. Descripción de la	7
realidad problemática.....	7
b. Formulación del	
problema.....	7
c. Justificación de la	
investigación.....	8
d. Hipótesis de la	
investigación.....	9
e. Variables de la	
investigación.....	10
III –	
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	
.....	13
a. Objetivo	
general.....	13
b. Objetivos específicos	
.....	13
IV – MARCO	
TEÓRICO.....	14
V –	
MÉTODOS	
PROCEDIMIENTOS.....	23
VI –	
RESULTADOS	
.....	25
a.	
Contrastación de la hipótesis.....	25
VII –	
CONCLUSIONES	
RECOMENDACIONES.....	38
a.	
Conclusiones.....	38
b. Recomendaciones.....	39
BIBLIOGRAFÍA .....	40
ANEXOS.....	44
Anexo 1.....	45
Anexo 2.....	46
Anexo 3.....	50
Anexo 4.....	51
Anexo 5.....	52
Anexo 6.....	76
Anexo 7.....	79
Anexo 8.....	82
Anexo 9.....	94

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

Las viandas dan facilidades a los niños de continuar con su crecimiento y desarrollo, satisfaciendo un porcentaje de sus complementos de energía y nutrición, promoviendo así, que este proceso se realice de manera más óptima.

Al preparar la vianda se debe tener en cuenta aspectos fundamentales, que sea nutritiva (acorde con las necesidades del niño), que sea atractiva (variedad de colores y sabores). La vianda no puede reemplazar ninguna de las tres comidas principales, no debe ser muy abundante, así evitamos que el niño pierda el apetito para el almuerzo o la comida, pero tampoco debe ser tan escasa, que no recargue de energías adecuadamente para un buen rendimiento pre-escolar), y que sea fácil de comer y transportar.

Se ha demostrado que los niños requieren las viandas para obtener la energía necesaria para crecer y desarrollarse. Por ello, los tutores deben saber preparar y comprar sus viandas y las profesoras deben participar en el seguimiento de la buena alimentación de sus alumnos.

La práctica alimentaria se influencia directamente por los tutores, quienes tienen la responsabilidad de iniciar una sólida base. Las prácticas y costumbres se fomentan en los niños, si desde pequeños a los niños no se les inculca una alimentación saludable, más tarde cuando tomen sus propias decisiones en cuanto hay que comer y que no.<sup>1</sup>

Y qué mejor que hacer partícipes de nuestra investigación a los niños de preescolar, primero y segundo, quienes, al apenas estar empezando su etapa de desarrollo, requieren de una alimentación adecuada para crecer sanos y fuertes.

Por consiguiente, se considera importante la realización de este estudio ya que tiene como objetivo la enseñanza a través del Programa Educativo Vianda Preescolar Sana en las madres de niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas del distrito de Parcona de la ciudad de Ica, 2019.

## **CAPÍTULO II: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **A. Descripción de la realidad problemática.**

En el orbe, los lactantes y niños de cero a cinco años que tienen sobrepeso u obesidad son de 41 millones (año 2016). En los países en desarrollo su prevalencia en niños preescolares sobrepasa el 30%. Así las estadísticas refieren que para el 2025 este número aumentará a 70 millones.

Estas enfermedades son sumamente relevantes ya que se asocian a complicaciones como la diabetes y cardiopatías.<sup>2</sup>

La nutrición infantil engloba áreas importantes para la educación de las familias peruanas, ya que se fomenta los estilos de vida saludable y por lo tanto se evitan enfermedades en etapas de vida posteriores.

Los requerimientos calóricos disminuyen, pero la necesidad de las proteínas aumenta debido a que los músculos crecen.

Por consiguiente, los requerimientos de energía que necesita cada individuo, van a depender del gasto en calorías que se realizan por el crecimiento, el metabolismo basal y las actividades físicas que se realizan. Se ahonda que esta etapa del crecimiento es donde el anabolismo es trascendental.<sup>3</sup>

En base a lo expuesto he visto necesario realizar la siguiente investigación, ya que los índices de sobrepeso y obesidad infantil han aumentado considerablemente.

## **B. Formulación del problema:**

### **Problema general**

¿Cuál es la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?

### **PE. 1**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos antes de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?

### **PE. 2**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres

de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?

**PE. 3**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia de las viandas saludables antes de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?

**PE. 4**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia de las viandas saludables después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?

**C. Justificación de la Investigación.**

La vianda preescolar es necesaria para nuestros niños, ya que su capacidad estomacal es reducida, por lo cual la vianda es importante para su nutrición, debido a que esta etapa es relevante para la ingesta de los nutrientes y las calorías requeridas por día.

Este programa educativo se justifica porque se enseñó a la madre de familia a escoger los alimentos necesarios para cumplir con la nutrición balanceada y llamativa que necesita en preescolar, así mismo siempre debemos tener en cuenta el consumo de líquidos.

Tomando en cuenta la importancia y objetivos de la investigación, se brindaron los conocimientos con la finalidad de que la madre pueda aplicarlos en la práctica, y así disminuir los índices de bajo peso y sobrepeso u obesidad en los preescolares.

**D. Hipótesis de la investigación**

**Hipótesis general**

La aplicación del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana mejora el conocimiento sobre las viandas en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

**Hipótesis específicas**

### **HE.1**

El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda antes del programa educativo en el grupo control, es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

### **HE.2**

El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda después del programa educativo en el grupo control, es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

### **HE.3**

El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda antes del programa educativo en el grupo experimental, es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

### **HE.4**

El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda después del programa educativo en el grupo experimental, es alto en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

### **HE. 5**

El nivel de conocimiento sobre la preparación de la vianda preescolar saludable antes del programa educativo en el grupo control es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

### **HE. 6**

El nivel de conocimiento sobre la preparación de la vianda preescolar saludable después del programa educativo en el grupo control es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

## **HE. 7**

El nivel de conocimiento sobre la preparación de la vianda preescolar saludable antes del programa educativo en el grupo experimental es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

## **HE. 8**

El nivel de conocimiento sobre la preparación de la vianda preescolar saludable después del programa educativo en el grupo experimental es alto en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

## **E. Variables de la Investigación**

Conocimiento sobre vianda preescolar sana.

Efectividad del Programa Educativo

El programa consta de 8 sesiones educativas, donde se les va brindar información sobre conocimientos de la preparación de vianda preescolar; apoyándonos en papelotes, figuras, dibujos, láminas educativas y trípticos.

Las fechas de las exposiciones que realice:

- Primera sesión - 26 de abril del 2019.
- Segunda sesión - 26 de abril del 2019.
- Tercera sesión - 03 de mayo del 2019.
- Cuarta sesión - 03 de mayo del 2019.
- Quinta sesión - 10 de mayo del 2019.
- Sexta sesión - 10 de mayo del 2019.
- Séptima sesión - 17 mayo del 2019.

- Octava sesión - 17 mayo del 2019.

## Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	PREGUNTAS	PUNTAJE
Conocimiento sobre vianda preescolar sana	Es un complemento de la alimentación diaria de un niño, y esta no reemplaza a otras comidas como el desayuno o el almuerzo. Por último, se puede encontrar vitaminas y minerales en los alimentos reguladores grupo al que pertenecen las frutas y verduras.	Conjunto de alimentos que consume el preescolar durante su estancia en el instituto educativo privado personitas	Importancia del tipo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos constructoras (proteínas)</li> <li>• Alimentos energéticos (carbohidratos)</li> <li>• Alimentos reguladores (vitaminas)</li> </ul>	Nominal	Pregunta 1	2 puntos
			Importancia de la vianda saludable			Pregunta 2	3 puntos
						Pregunta 3	
						Pregunta 4	
						Pregunta 5	
Pregunta 6	3 puntos						
Pregunta 7							
Pregunta 8							
Pregunta 9	3 puntos						
Pregunta 10							
Pregunta 11	2 puntos						
Pregunta 12							
Pregunta 13							
Pregunta 14	2 puntos						
Pregunta 15							

## **CAPÍTULO III: OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **A. Objetivo general**

Determinar la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

### **B. Objetivos específicos**

#### **OE. 1**

Evaluar los conocimientos en el grupo control sobre el tipo de alimentos antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

#### **OE. 2**

Evaluar los conocimientos en el grupo experimental sobre el tipo de alimentos antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

#### **OE. 3**

Evaluar los conocimientos en el grupo control sobre la preparación de la vianda antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

#### **OE. 4**

Evaluar los conocimientos en el grupo experimental sobre la preparación de la vianda antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

## **CAPÍTULO IV: MARCO TEÓRICO**

### **A. Antecedentes de la investigación.**

### **a.1. Antecedentes internacionales.**

Según María Belén Jaramillo Echeverría. Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela “Modesto a. Peñaherrera” en Cotacachi, año lectivo 2016-2017. **Objetivo:** identificar las características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional. **Materiales y métodos:** descriptivo de corte transversal y prospectivo. **Población:** 69 niños. **Resultados:** el 63% de los niños no incluyen frutas en sus loncheras iguales resultados se observa en un estudio del Observatorio del Régimen Alimentario realizado por Ministerio de Salud Publica en el 2008 determina que el 78% de niños no incluye frutas en su alimentación durante el recreo escolar. **Conclusiones:** la lonchera escolar está conformada en su mayoría por alimentos naturales y combinados, siendo los alimentos industrializados los menos consumidos en las loncheras. Los alimentos de mayor preferencia en las loncheras son: arroz, pan, yogurt, leche saborizada, cereales de desayuno, galletas, huevos y jugos artificiales.<sup>4</sup>

Brenda Daniela Tevalán García. Evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. Enero - Mayo 2015. **Objetivo:** evaluar la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, **Materiales y métodos:** se utilizó la observación y la entrevista. **Población y muestra:** 117 alumnos y muestra de 290 loncheras, **Resultados:** el 85% de las loncheras tienen mas carbohidratos de lo adecuado, 92% mas nivel de proteína y el 60% mas nivel de grasa. **Conclusiones:** el contenido de grasa, carbohidrato y proteína sobrepasan los niveles adecuados en las loncheras.<sup>5</sup>

### **a.2. Antecedentes nacionales.**

Hallasi Doriselly, Condori Milusca. “Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016” **Objetivo:** determinar la efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” **Materiales y Métodos:** diseño pre experimental. **Población y muestra:** la muestra fue de 90 madres,

**Resultados:** el 16.7% de madres de familia tuvo un nivel de conocimiento alto, y después de dicho programa el 81.1% de madres tuvo un conocimiento alto **Conclusiones:** que el programa aplicado es efectivo. <sup>6</sup>

Retamozo Cinthia. "Efectividad De Un Programa Educativo Con Metodología Interactiva En La Preparación De Loncheras Saludables En Padres De Niños Pre Escolares De Una Institución Educativa, 2014." **Objetivo:** determinar la efectividad de la Metodología Interactiva. **Material y Métodos** tipo cuantitativo, diseño cuasi experimental. **Población y muestra:** 237 padres. **Resultados:** se aceptó la hipótesis de estudio. **Conclusión:** fue efectivo, debido a que los padres demostraron la adecuada preparación de loncheras saludables.<sup>7</sup>

### **a.3. Antecedentes locales.**

No se halló antecedentes locales.

## **B. Bases teóricas.**

### **b.1. Definición de vianda saludable preescolar.**

Una vianda corresponde al conjunto de alimentos que provee a los preescolares de energía y nutrientes básicos para: cubrir sus estándares nutritivos, mantener su actividad física, mantener su actividad intelectual y potenciar su etapa de desarrollo y crecimiento.

La vianda escolar propone una alimentación agregada a las 3 primordiales. Esta representa el 10 al 15% del valor diario que deben consumir en 24 horas. El horario dependerá del que tiene en la escuela. <sup>8</sup>

### **b.2. Preparación de la vianda.**

Debe tener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Su objetivo es sostener la cantidad de nutrientes necesarias durante la estadía en la escuela, brindar alimentos nutritivos e incidir en los hábitos saludables de alimentación. Se prohíben los alimentos viscosos, que sean difíciles de eliminar de la boca

(pan dulce, golosinas). Los alimentos deberán ser sencillos, optando más por los alimentos sancochados y con bajo nivel de sal.<sup>9</sup>

### b.3. Tipos de alimentos en las viandas prescolares.

- Los alimentos energéticos:
- Los alimentos constructores:
- Alimentos reguladores o protectores.<sup>10</sup>

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan blanco</li> <li>- Pan integral</li> <li>- Papa, camote, yuca</li> <li>- Choclo sancochado</li> <li>- Maíz tostado</li> <li>- Frutos secos</li> <li>- Palitos de ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huevo o tortillas</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pollo</li> <li>- Pescado cocido</li> <li>- Atún</li> <li>- Sangrecita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc.</li> <li>- Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.</li> </ul>

10

### b.4. Principios básicos para la elaboración de la lonchera.

Existen 5 principios básicos:

1. **Composición**, alimentos constructores, reguladores energéticos, hidratantes <sup>11</sup>
2. **Inocuidad**, que los alimentos estén correctamente lavados, y la lonchera y recipientes adecuadamente aseados.<sup>12</sup>
3. **Practicidad**, debe ser ligero, fácil y de bajo costo, utilizar envases herméticos y limpios para que sean fáciles de transportar en la vianda del preescolar.<sup>12</sup>
4. **Variedad**, debe ser saludable, nutritiva, ingeniosa, alternativa y original, tanto en texturas, colores y combinaciones. <sup>12</sup>
5. **Idoneidad**, debe ser ideal de acuerdo a antropometría, actividad física.<sup>12</sup>

### b.5. Opciones de vianda saludable.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pan petitipán con jamón de pavo y queso.</li> <li>- 1 vaso pequeño con naranjada.</li> <li>- 1/2 taza de manzana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 papa pequeña con 2 tajadas de queso fresco.</li> <li>- 1 vaso pequeño de jugo de maracuyá.</li> <li>- 3 uvas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 galletas de soda con mantequilla y mermelada.</li> <li>- 1 vaso pequeño de refresco de quinua.</li> <li>- 1/2 taza de papaya picada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (pan de molde) con etón con cebolla en cuadraditos.</li> <li>- 1 vaso pequeño de limonada.</li> <li>- 1/2 mandarina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 galletas de soda con 1 huevo duro.</li> <li>- 1 vaso pequeño con jugo de piña.</li> <li>- 1/2 taza de melón.</li> </ul>
Opción 6	Opción 7	Opción 8	Opción 9	Opción 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (pan de molde) de pollo deshilachado y apio picado.</li> <li>- 1 vaso pequeño de limonada.</li> <li>- 1/2 mandarina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vaso de yogur light.</li> <li>- 1 vaso de agua.</li> <li>- 2 higos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 galletas de soda.</li> <li>- 1 vaso pequeño de jugo de fresa con leche.</li> <li>- 1/2 plátano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (pan de molde) con palta y huevo rallado.</li> <li>- 1 vaso pequeño de chicharrutata.</li> <li>- 1/2 manzana chica picada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vaso de leche fría.</li> <li>- 2 galletas de soda con mantequilla.</li> <li>- 1/2 kiwi.</li> </ul>
Opción 11	Opción 12	Opción 13	Opción 14	Opción 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 galletas de soda con tortilla de acelga (1 huevo).</li> <li>- Agua de cebada.</li> <li>- 3 fresas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (pan de molde) de 2 soefunas.</li> <li>- 1 vaso pequeño de naranjada.</li> <li>- Agua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vuquitas rellenas de queso.</li> <li>- Agua de manzanas.</li> <li>- 1/2 pera picada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 pan árabe con pollo y queso.</li> <li>- Agua de piña.</li> <li>- Granadilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vaso de jugo de papaya con leche.</li> <li>- 1 tajada de queso fresco.</li> <li>- 1/2 melocotón.</li> </ul>
Opción 16	Opción 17	Opción 18	Opción 19	Opción 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 yogur pequeño (100 mg).</li> <li>- 2 cdas. de hojuelas.</li> <li>- 1 vaso pequeño de agua de manzana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vaso de avena con leche.</li> <li>- 1/2 taza de papaya.</li> <li>- 1 vaso pequeño de chicha moraca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Queque casero.</li> <li>- 1 tajada de queso fresco.</li> <li>- 1 vaso pequeño de refresco de carambola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sándwich (pan de molde) de salado de sangrecita.</li> <li>- 1 vaso pequeño de agua de membrillo.</li> <li>- 1/2 taza de sandía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortilla de cebolla y tomate.</li> <li>- 2 galletas de soda.</li> <li>- 1 vaso pequeño de jugo de papaya.</li> </ul>

**Figura 1: Opciones de vianda saludable por 20 días.** <sup>13</sup>

#### **b.6. Alimentos a evitar en las viandas saludables.**

Los glúcidos y lípidos, varias patologías cardiacas se asocian al consumo aumentado de estos nutrientes, por eso, no se recomienda consumir productos altos de grasas saturadas y trans, colesterol y sodio. Las grasas trans (productos enlatados, golosinas, snacks, etc.) y saturadas (embutidos, azúcares, ácidos y conservantes). Todos son dañinos para la salud.<sup>14</sup>

#### **b.7. Alimentación en el precolar.**

Las cantidades a la edad precolar deben ser óptima, ya que sus requerimientos de nutrición son de pocas cantidades, pero es más frecuencia, esto es porque el crecimiento es lento pero constante, por todas estas razones la alimentación en esta etapa debe ser nutritiva, balanceada y adecuada.<sup>15</sup>

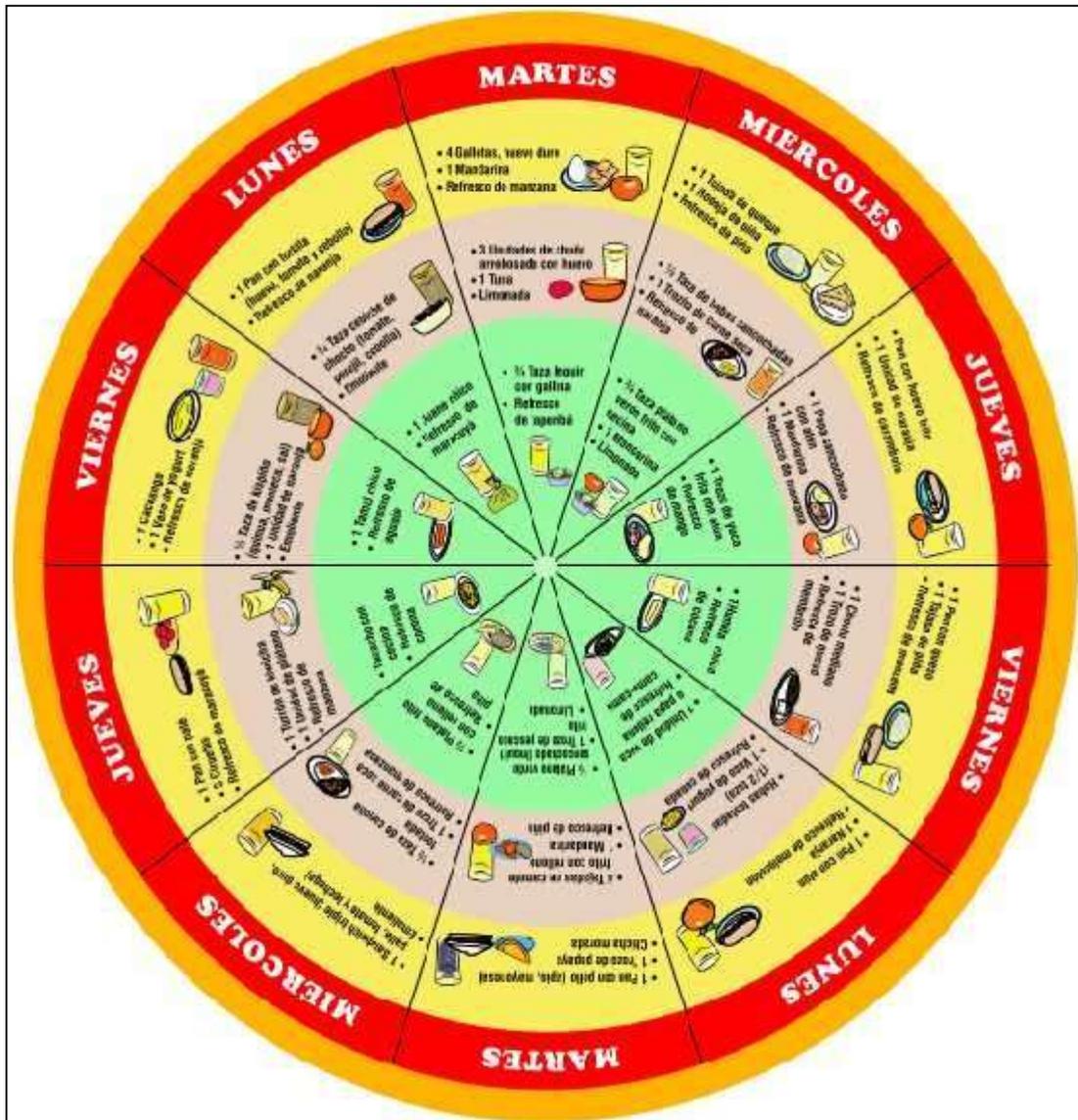
La familia ocupa un lugar importante dentro de la alimentación, ya que el niño adopta las costumbres familiares, realizando lo que hacen sus familiares, por

ello es que se debe concientizar a que la familia tenga buenos hábitos alimenticios.<sup>16</sup>

Es relevante inculcar al niño a consumir alimentos nutritivos ya que a partir de esta edad empiezan a discernir los alimentos que les gustan de los que no.<sup>17</sup>



***Figura 2: Imagen de una vianda saludable.***



**Figura 3: La discolonchera, juego que enseña a escoger los mejores alimentos para llevar en la lonchera.**

**b.8. Tipos de viandas según el MINSA, del Val y Fuentes.**

- Loncheras funcionales: los alimentos serán transportados en envase limpio, fácil de limpiar, seguros y que tengan un espacio suficiente para la cantidad de alimentos que el estudiante pueda comer de acuerdo a su etapa de vida.
- Loncheras nutritivas: evitar que estas contengan alimentos empacados con poca o exceso de calorías como gaseosas, chizitos, chocolates, galletas o alimentos elevados en grasas el brindar estos alimentos estamos fomentando el manejo de inapropiado de hábitos alimentarios en el estudiante.

□Loncheras saludables: los alimentos serán fácil de digerir grato para el paladar del estudiante.

□Loncheras naturalmente concebidas: es más adecuado elaborar jugos o refrescos de origen natural, elaborados en casa y deben ser envasado en recipientes. Prefiera jugos naturales preparados en casa y empacados en envases especiales para mantenerlos fríos para evitar su descomposición.

□Loncheras equilibradas: el contenido debe comprender los tres grupos esenciales de alimentos.

□Loncheras que promueven hábitos: el impulsar prácticas de lavado de manos en los escolares antes de ingerir algún tipo de alimentos. <sup>18</sup>

□Loncheras responsables: Recuerda los padres son responsables de la condición de los alimentos que le brinda al estudiante y, por ello, dependerá de ellos su adecuado desarrollo. <sup>19,20,21</sup>

#### **b.9. Función de la vianda saludable.**

Su función principal es el brindar al estudiante fuente de energía y nutrientes que son requeridos para satisfacer las necesidades nutricionales, equilibrar el funcionamiento físico e intelectual y estimular el potencial desarrollo y crecimiento del niño.<sup>22</sup>

#### **b.10. Importancia de la vianda saludable.**

Provee al cuerpo fracciones de las sustancias nutritivas que el estudiante necesita mientras realiza su jornada escolar. Debemos mantener en cuenta los productos para enviar a las escuelas serán variados, fácil de digerir y elaborar, además se debe incluir bebidas naturales para evitar una posible deshidratación en los escolares. Si el alumno no lleva lonchera, sino que lleva consigo dinero y tiene acceso al quiosco escolar para realizar compras se tiene que tener en cuenta y guiarlo a priorizar los nutrientes de gran aporte.<sup>23</sup>

#### **b.11. Beneficios de la vianda saludable.**

Asimismo, la lonchera saludable ofrece los siguientes beneficios:

- Establecer costumbres o prácticas de nutrición adecuados.
- Promueve concientización de una nutrición adecuada.
- provee nutrientes que son necesarios y apropiado para el crecimiento y desarrollo.
- Estimula a que desde temprana edad los alumnos consuman alimentos que son nutritivos y saludables.<sup>24</sup>

## **C. Marco conceptual.**

### **c.1. Efectividad**

Facultad de obtener un resultado ansiado, codiciado y/o anhelado.<sup>25</sup>

### **c.2. Programa educativo.**

Instrumento con el cual se disponen acciones con finalidades educativas, las que desean guiar conductas e implantar conocimientos en los participantes del programa.<sup>25</sup>

### **c.3. Vianda preescolar sana.**

CENAN refiere a la lonchera escolar como un conjunto de alimentos que ofrece energías y nutrientes necesarias para el día.<sup>26</sup>

### **c.4. Alimento sano**

Alimento el cual proporciona energía y el sustento que el organismo requiere y además se encuentra libre de contaminación.<sup>27</sup>

### **c.5. Malnutrición**

Son las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona.<sup>27</sup>

### **c.6. Preescolar**

Pertenece o relativo al periodo educacional anterior a la enseñanza primaria<sup>28</sup>

### **c.7. Anemia**

Es la alteración en la que el número de eritrocitos en sangre disminuye o es escaso para cumplir lo que requiere el organismo.<sup>28</sup>

### **c.8. Obesidad**

La obesidad y el sobrepeso es un almacenamiento irregular o desmedido de tejido adiposo que es dañino para la salud.<sup>29</sup>

### **c.9. Dietética**

Tecnología que estudia el grupo de mezclas a ejecutarse con los alimentos cuyo fin es que sea adecuada en ciertas determinaciones.<sup>29</sup>

### **c.10. Hemoglobina**

Es una proteína que contiene hierro dándole la particularidad del color rojo, tan bien transporte oxígeno al organismo.<sup>30</sup>

## **CAPITULO V: MÉTODOS O PROCEDIMIENTOS**

### **A. Método**

Es cuasi-experimental, ya que se dividió a las personas objeto de estudio en dos grupos (grupo control y grupo experimental), los que recibieron tratamientos idénticos, excepto que a un grupo se le someterá en un programa de estudio y al otro grupo no. Luego del programa se midió el conocimiento de ambos grupos. Es de corte longitudinal, se realizará un pretest y un posttest, tanto al grupo control como al grupo experimental.

### **B. Procedimientos**

Se utilizó la técnica de la encuesta, el instrumento aplicado fue el cuestionario "Vianda preescolar sana".

- ✓ Se pidió la autorización de cada una de las madres.
- ✓ Se dio información a las madres, indicándoles sobre la privacidad de sus nombres y sus respuestas.
- ✓ Se procedió a aplicar el pretest.
- ✓ Se enseñaron todas las sesiones plasmadas en nuestro programa educativo.

Las fechas de las exposiciones que realice fueron:

- Primera sesión - 26 de abril del 2019.

- Segunda sesión - 26 de abril del 2019. □ Tercera sesión - 03 de mayo del 2019.
  - Cuarta sesión - 03 de mayo del 2019.
  - Quinta sesión - 10 de mayo del 2019.
  - Sexta sesión - 10 de mayo del 2019.
  - Séptima sesión - 17 mayo del 2019.
  - Octava sesión - 17 mayo del 2019.
- ✓ Se realiza el postest.

### C. Diseño de la investigación.

Es cuasi-experimental con dos grupos a los que se les realizo un pre test y post test.



### D. Materiales y/o reactivos, instrumentos y equipos ✓ Talento humano: un estadista.

- ✓ **Material:** lápices, lapiceros, borradores, papel, impresora, tinta para imprimir.
- ✓ **Test a aplicar:** formato de encuesta y programa educativo preescolar.
- ✓ **Equipos:** cámara, Computadora, celular.

### E. Población y muestra

#### ➤ Población:

Conformada por 60 madres de niños que estudian en la Institución Educativa Personitas.

#### ➤ Muestra:

Se trabajó con toda la población, dividiéndolos en dos grupos a uno se le aplica el programa educativo al otro no.

### F. Tratamientos de datos (Técnica estadística):

Después de haber recolectado los datos necesarios, elabore un Excel como base de datos, con la finalidad de que este sea importado por el estadístico al programa SPSS, el estadístico luego procedió a analizar las frecuencias y analizar la varianza, emitiendo así los resultados y gráficos; ya con esta información procedí a realizar las leyendas de los gráficos, las conclusiones, las recomendaciones, resumen y abstract.

## **CAPÍTULO VI – RESULTADOS**

### **A. Contrastación de hipótesis**

Nos apoyamos en la estadística descriptiva, lo que permitió calcular el promedio aritmético y desviación estándar. La Prueba estadística para hipótesis fue: “Diferencia de Medias” para la distribución T - Student.

Tomando los datos obtenidos en el nivel de conocimiento sobre Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

#### **Prueba de hipótesis:**

- Ho:  $\mu_1 = \mu_2$  No existen diferencias significativas del grupo control y de intervención, en el nivel de conocimiento sobre Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019
- H1:  $\mu_1 \neq \mu_2$  Existen diferencias significativas del grupo control y de intervención, en el nivel de conocimiento sobre Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

Se usó un nivel de significancia del  $\alpha = 0,05 = 5 \%$  que es equivalente a un 95% de nivel de confianza.

#### **Prueba estadística:**

Para una prueba estadística de “diferencia de medias muestrales”, utilizamos la prueba de hipótesis T – Student. Para la cual se obtuvieron los siguientes resultados:

#### **Estadísticos de muestras.**

Condición	N	Media	Desviación tip.	Error tip. de la media	
Puntaje Total	pre-con	30	14.1333	5.27017	.96220
	post-con	30	15.0667	5.29758	.96720

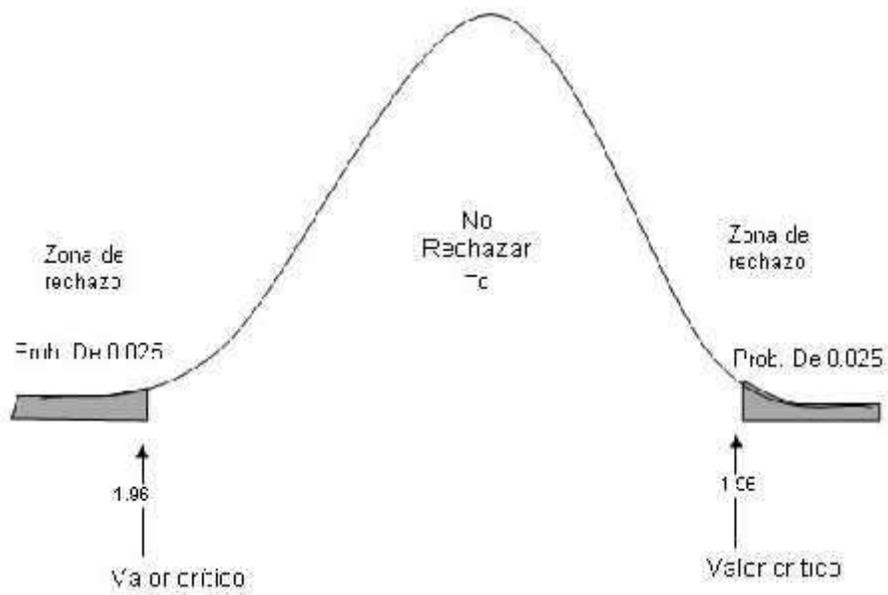
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error tip. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Puntaje Total	Se han asumido varianzas iguales	.050	.824	-.684	58	.497	-.93333	1.36430	-3.66427	1.79760
	No se han asumido varianzas iguales			.684	57.008	.497	.93333	1.36430	3.66427	1.79760

Condición	N	Media	Desviación tip.	Error tip. de la media	
Puntaje Total	Pre-intervención	30	13.9333	4.30664	.78628
	Pos-intervención	30	21.3000	4.13688	.75529

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	g	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Puntaje Total	Se han asumido varianzas iguales	.029	.865	6.757	58	.000	7.36667	1.09027	9.54909	5.18425
	No se han asumido varianzas iguales			-6.757	57.906	.000	-7.36667	1.09027	-9.54916	-5.18417

Los resultados son presentados en tablas de doble entrada, incluyendo gráficos de barras simples, lo cual se observa que antes de aplicar el programa educativo, tanto el grupo control como el grupo de intervención presentaban una media de 14.1333 y 15.0667 respectivamente, dichos resultados variaron después del Programa Educativo logrando una media de 13.93 en grupo control y 21.3 en el grupo de intervención.

Dando como resultado la t de Student  $t_{28}=6.757$ , y la probabilidad fue de  $P<0,0000$ ; lo cual resultó altamente significativo al considerar la significancia estadística de  $P\leq 0.05$ . Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna.



Se concluye así que existen diferencias significativas en el nivel de conocimiento sobre Vianda preescolar sana en el pre test y post test de los grupos control y de intervención, estudio que se realizó a las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019

# PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

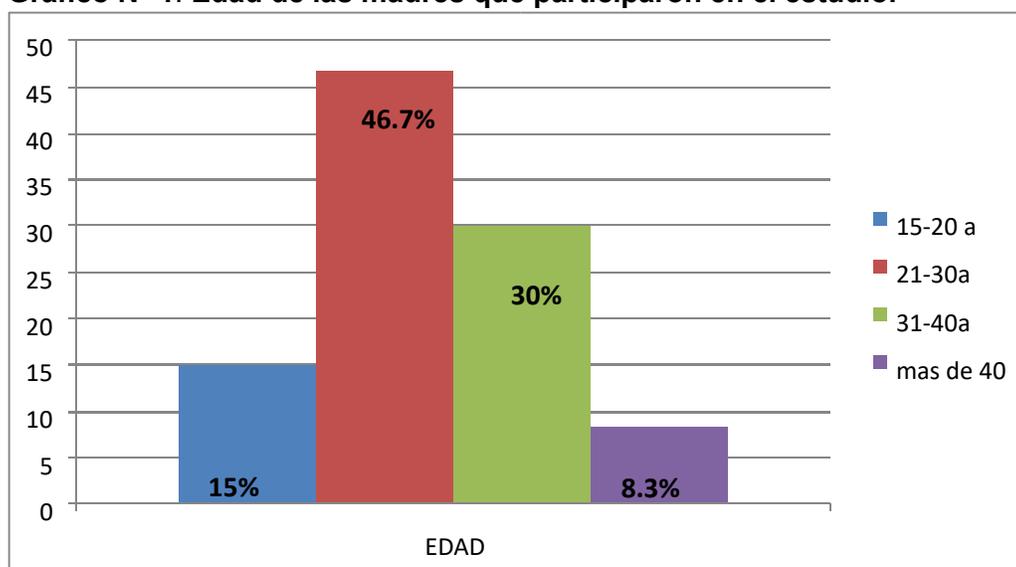
Tabla N° 1.

## DATOS GENERALES DEL ESTUDIO

**Edad de las madres que participaron en el estudio.**

		Total		
		control	experimental	
Edad	15 - 20 años	6	3	9
	21 - 30 años	15	13	28
	31 - 40 años	7	11	18
	<u>Más de 40 años</u>	2	3	5
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

**Grafico N° 1. Edad de las madres que participaron en el estudio.**



Las edades de las madres que participaron en la investigación se encuentran entre los 15 a 20 años en un 15%, de 21 a 30 años en un 46.7%, de 31 a 40 años en un 30% y tienen más de 40 años en un 8.3%.

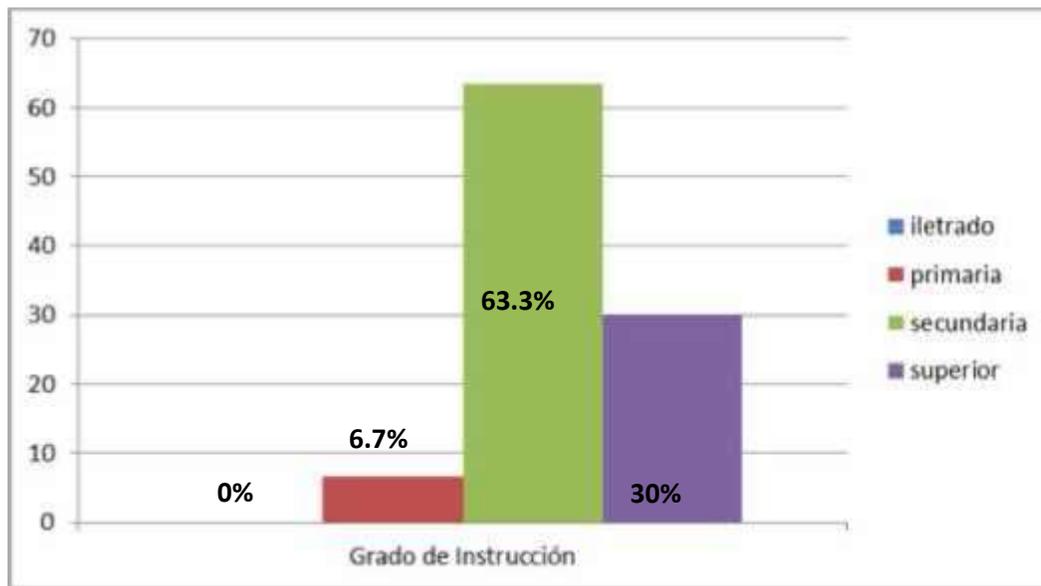
Tabla N° 2.

## DATOS GENERALES DEL ESTUDIO

**Grado de instrucción de las madres que participaron en el estudio.**

		Total		
		control	experimental	
Edad	Iletrado	0	0	0
	Primaria	0	4	4
	Secundaria	25	13	38
	Superior	5	13	18
Total		30	30	60

**Grafico N° 2. Grado de instrucción de las madres que participaron en el estudio.**



El grado de instrucción que tienen las madres que participaron en la investigación es de nivel primaria en un 6.7%, nivel secundario en un 63.3% y nivel superior en un 30%.

**Tabla N° 3.**

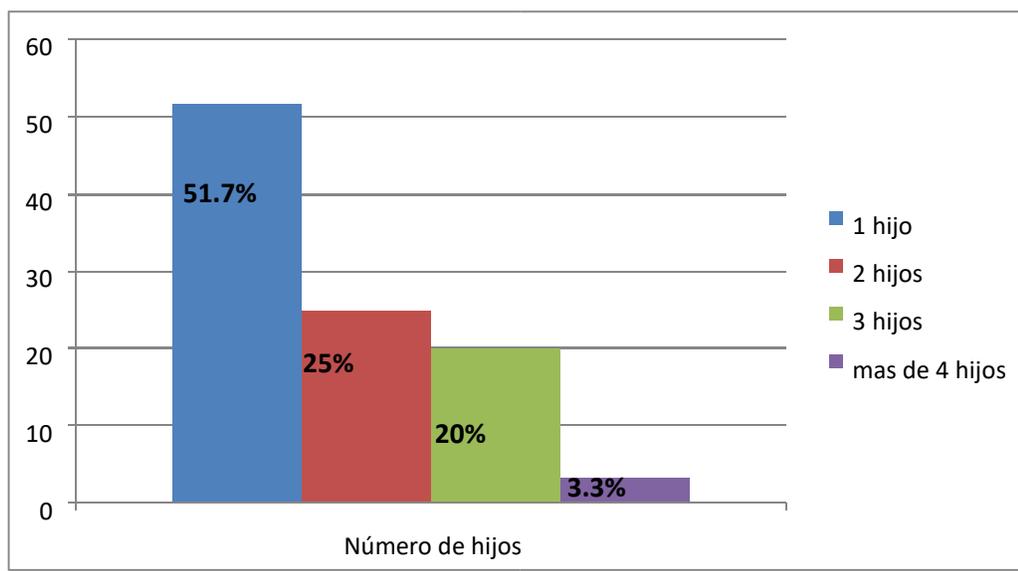
### DATOS GENERALES DEL ESTUDIO

**Número de hijos de las madres que participaron en el estudio.**

		Total		
		control	experimental	
Edad	1hijo	16	15	31

2hijos	8	7	15
3hijos	5	7	12
más de 4	1	1	2
Total	30	30	60

**Grafico N° 3. Número de hijos de las madres que participaron en el estudio.**



El número de hijos que tienen las madres que participaron en la investigación es de 1 hijo en un 51.7%, de 2 hijos en un 25%, de 3 hijos en un 20% y más de 4 hijos en un 3.3%.

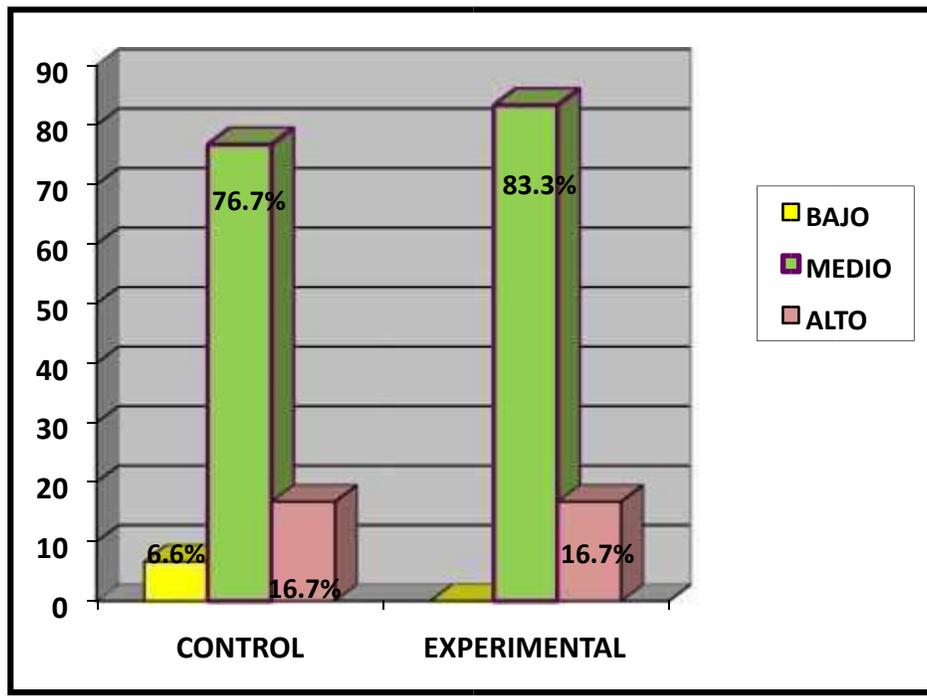
**Pre Test**  
**- GRUPO EXPERIMENTAL**  
**GRUPO CONTROL**

**Tabla N° 4**

**Conocimiento sobre la Importancia del tipo de alimentos en la vianda preescolar sana.**

Nivel	Total	Total
	Control	Experimental
<b>Bajo</b>	2	0
<b>Medio</b>	23	25
<b>Alto</b>	5	5
Total	30	30

**Grafico N° 4. Conocimiento sobre la Importancia del tipo de alimentos en la vianda preescolar sana.**



El conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos en la vianda preescolar sana que tienen las madres del grupo control es de un 6.6% en un nivel bajo, un 76.7% en un nivel medio y de 16.7% en nivel alto, en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel medio en un 83.3% y un nivel alto en 16.7%.

Pre Test

– GRUPO EXPERIMENTAL

Tabla N°

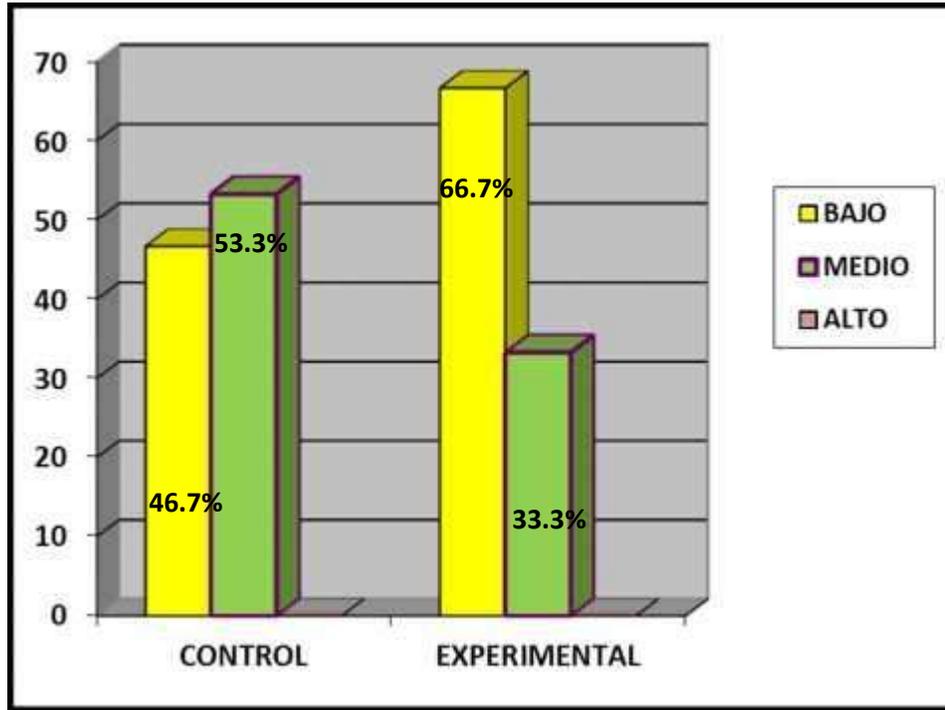
GRUPO CONTROL

5

Conocimiento sobre la Importancia de la vianda saludable.

Nivel	Total	Total
	Control	Experimental
Bajo	14	20
Medio	16	10
Alto	0	0
Total	30	30

Grafico N° 5. Conocimiento sobre la Importancia de la vianda saludable.



El conocimiento sobre la importancia de la vianda saludable que tienen las madres del grupo control es de un 46.7% en un nivel bajo y un 53.3% en un nivel medio, en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel bajo en un 66.7% y un nivel medio en 33.3%.

GRUPO CONTROL

6

Pre Test

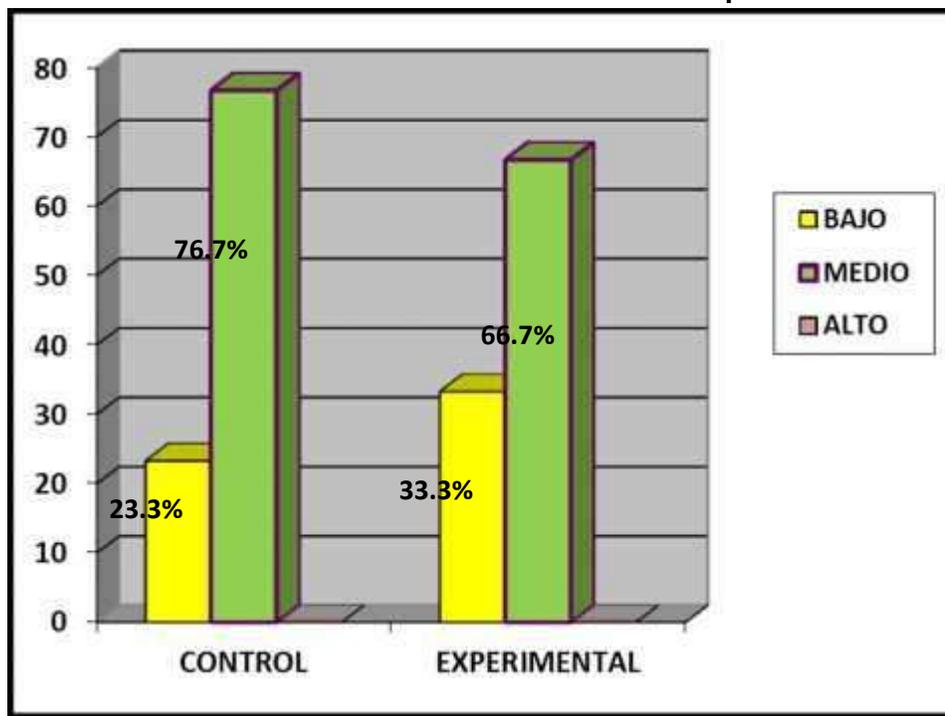
- GRUPO EXPERIMENTAL

Tabla N°

Conocimiento sobre la vianda preescolar sana.

Nivel	Total	Total
	Control	Experimental
Bajo	7	10
Medio	23	20
Alto	0	0
Total	30	30

Grafico N° 6. Conocimiento sobre la Vianda preescolar sana



El conocimiento sobre la vianda preescolar sana que tienen las madres del grupo control es de un 23.3% en un nivel bajo y un 76.7% en un nivel medio, en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel bajo en un 33.3% y un nivel medio en 66.7%.

Pos Test

- GRUPO EXPERIMENTAL

Tabla N°

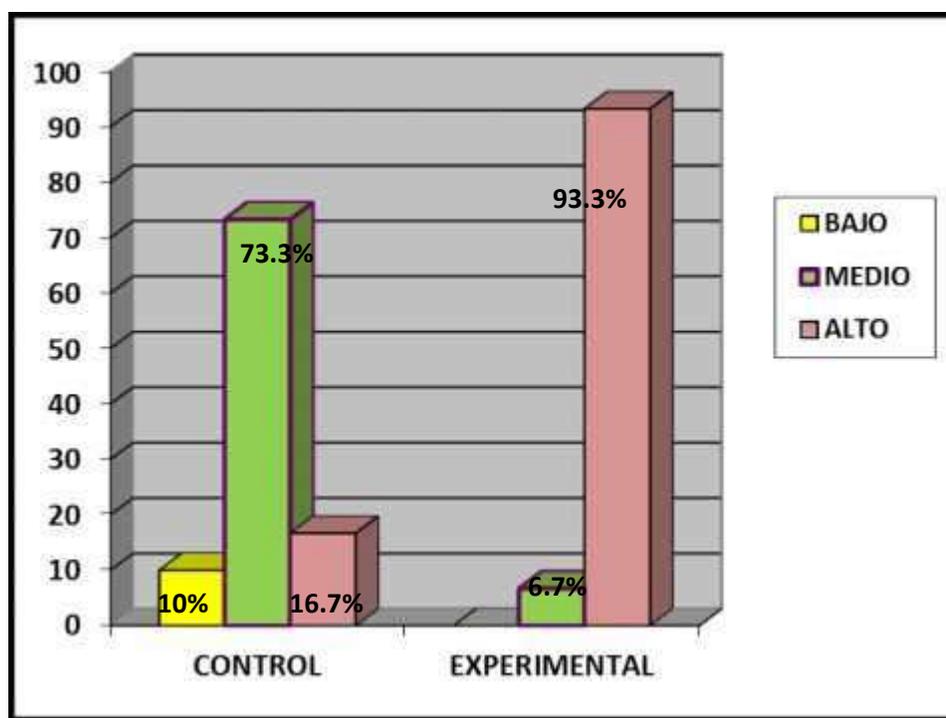
GRUPO CONTROL

7

Conocimiento sobre la Importancia del tipo de alimentos en la vianda preescolar sana.

Nivel	Total	Total
	Control	Experimental
Bajo	3	0
Medio	22	2
Alto	5	28
Total	30	30

Grafico N° 7. Conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos en la vianda preescolar sana.



El conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos en la vianda preescolar sana que tienen las madres del grupo control es de un 10% en un nivel bajo, un 73.3% en un nivel

**Pos Test**

**- GRUPO EXPERIMENTAL**

**Tabla N°**

medio y de 16.7% en nivel alto, en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel medio en un 6.7% y un nivel alto en 93.3%.

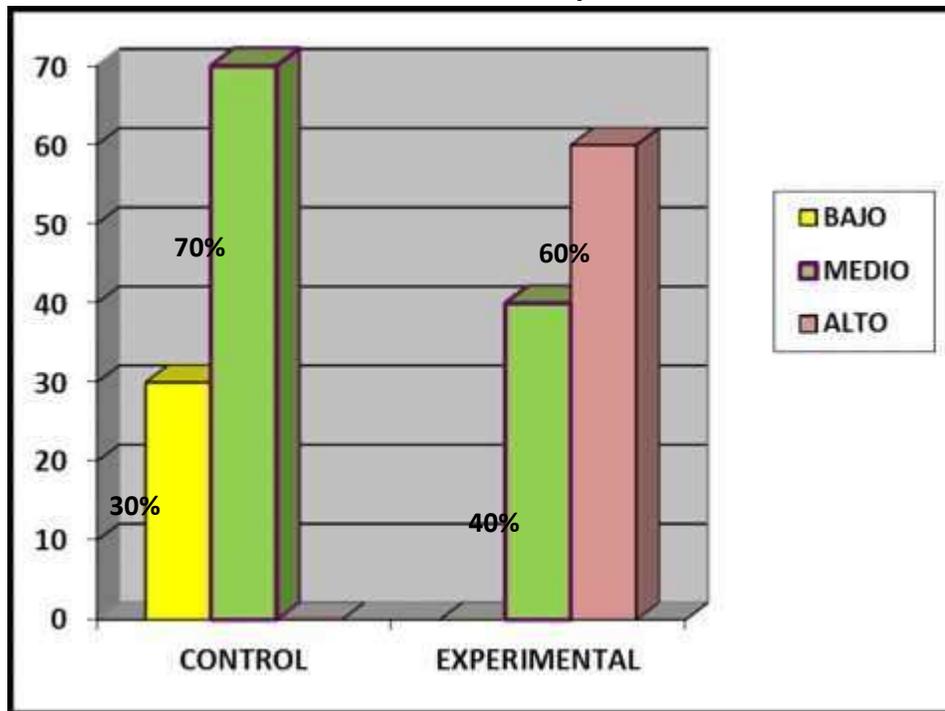
**GRUPO CONTROL**

**8**

**Conocimiento sobre la Importancia de la vianda saludable.**

Nivel	Total	Total
	Control	Experimental
<b>Bajo</b>	9	0
<b>Medio</b>	21	12
<b>Alto</b>	0	18
Total	30	30

**Grafico N° 8. Conocimiento sobre la Importancia de la Vianda saludable**



### Pos Test

El conocimiento sobre la importancia de la vianda saludable que tienen las madres del grupo control es de un 30% en un nivel bajo y un 70% en un nivel medio, en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel medio en un 40% y un nivel alto en 60%.

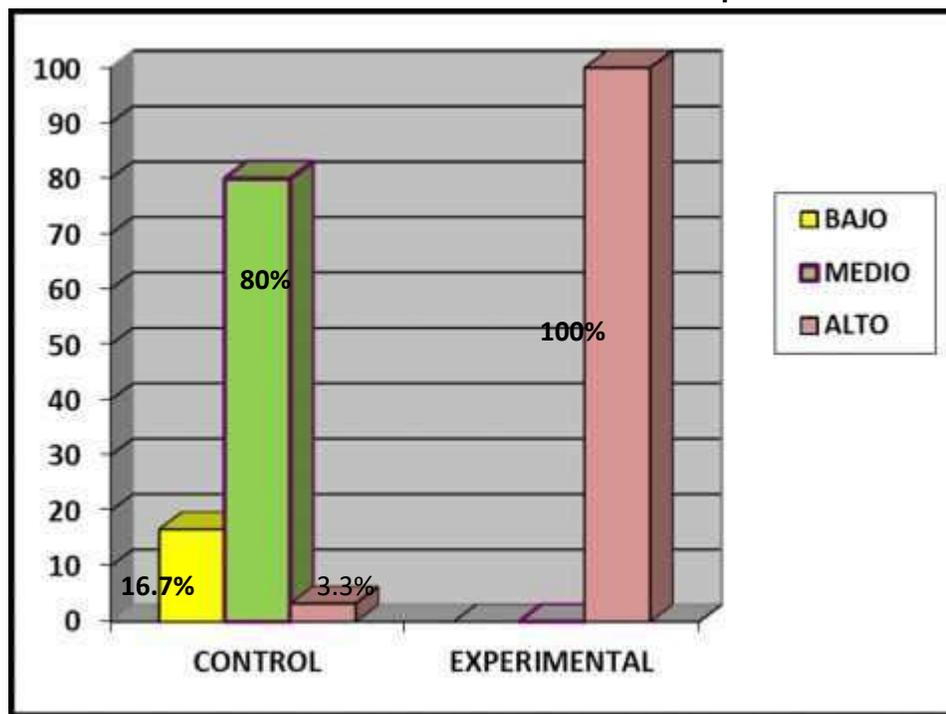
### GRUPO CONTROL – GRUPO EXPERIMENTAL

Tabla N° 9

#### Conocimiento sobre la vianda preescolar sana.

Nivel	Total	Total
	Control	Experimental
Bajo	5	0
Medio	24	0
Alto	1	30
Total	30	30

Grafico N° 9. Conocimiento sobre la vianda preescolar sana.



**Pos Test**

**– GRUPO EXPERIMENTAL**

**Tabla N°**

El conocimiento sobre la vianda preescolar sana que tienen las madres del grupo control es de un 16.7% en un nivel bajo y un 80% en un nivel medio, en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel alto en un 100%.

## **CAPÍTULO VII – CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **a. Conclusiones**

1. Los resultados concluyen que existen diferencias significativas en el nivel de conocimiento sobre Vianda Preescolar Sana del grupo control y el grupo de intervención, después de aplicado el programa educativo.
2. El nivel de conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos en la Vianda Preescolar Sana que tienen las madres, antes del programa educativo el grupo control tiene un 6.6% en un nivel bajo, un 76.7% nivel medio y de 16.7% en nivel alto; en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel medio en un 83.3% y un nivel alto en 16.7%.
3. El conocimiento sobre la importancia de la vianda saludable que tienen las madres antes del programa educativo en el grupo control es de un 46.7% en un nivel bajo y un 53.3% en un nivel medio; en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel bajo en un 66.7% y un nivel medio en 33.3%.
4. El conocimiento sobre la Vianda Preescolar Sana que tienen las madres antes de aplicar el programa educativo en el grupo control es de un 23.3% en un nivel bajo y un 76.7% en un nivel medio; en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel bajo en un 33.3% y un nivel medio en 66.7%.
5. El conocimiento sobre la Importancia del tipo de alimentos en la Vianda Preescolar Sana que tienen las madres después del programa educativo, en el grupo control es de un 10% en un nivel bajo, un 73.3% en un nivel medio y de 16.7% en nivel alto; en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel medio en un 6.7% y un nivel alto en 93.3%.
6. El conocimiento sobre la importancia de la vianda saludable que tienen las madres después del programa educativo en el grupo control es de un 30% en un nivel bajo y un 70% en un nivel medio; en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel medio en un 40% y un nivel alto en 60%.
7. El conocimiento sobre la Vianda Preescolar Sana que tienen las madres después del programa educativo en el grupo control es de un 16.7% en un nivel bajo y un 80% en un nivel medio, en un 3.3% en un nivel alto; en cambio las madres del grupo de experimental presentan un nivel alto en un 100%.

### **b. Recomendaciones**

1. Coordinar con los establecimientos de salud cercanos para realizar programas educativos sobre temas de mayor incidencia en la población.
2. Coordinar con las diversas facultades de enfermería de Ica para realizar programas educativos sobre temas de mayor incidencia en la población infantil.
3. Impulsar el desarrollo de investigaciones que planteen programas educativos que eleven el conocimiento sobre las enfermedades prevalentes en la infancia, con el fin de mejorar la salud.
4. Realizar programas educativos en los diferentes grupos comunitarios, para lograr una mayor aceptación de los hábitos alimenticios saludables.
5. Poner más énfasis en la participación de las estrategias propuestas por el estado para la salud; con la captación de las madres de niños menores de 5 años que llegan al centro de salud, brindando información necesaria, favoreciendo la relación empática de enfermera y paciente.
6. La estrategia sanitaria de PROMSA debe de trabajar magnetizada con el MINEDU, e incorporar planes educativos en los padres de familia, no tan solo en alimentación, si no tan bien en otros temas prevalentes para la comunidad.
7. La enfermera de los centros de salud y puestos de salud, debe de coordinar con el personal encargado de las instituciones educativas, con la finalidad de mantener lazos estrechos no solo con los padres si no tan bien con los niños, ya que como sabemos el mantenimiento de la salud es holístico.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Altuna María. Proyecto Buffet Saludable en la Escuela. Argentina: Universidad FASTA; 2008.
2. Organización Mundial de la salud. Datos y cifras sobre obesidad infantil. [En línea]. Disponible en: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/> [Consultado 8 enero 2019].
3. Urrutia Egaña, M. and Campos Serrano, M. (2013). Relación entre el estado nutricional y las conductas de autocuidado asociadas a la alimentación autoreportadas por escolares de colegios municipalizados de la Comuna de La Pintana. Santiago, Chile.

4. Jaramillo María. Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela “Modesto a. Peñaherrera” en Cotacachi, año lectivo 2016-2017. [Tesis Pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica Del Norte, Facultad Ciencias De La Salud; 2017.
5. Tevalán Brenda. Evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. Enero - Mayo 2015. [Tesis Pregrado]. Guatemala. Universidad Rafael Landívar, Facultad Ciencias De La Salud; 2015.
6. Hallasi Doriselly, Condori Milusca. “Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305, Juliaca - 2016”. [Tesis Pregrado]. Perú. Universidad Peruana Unión, Facultad Ciencias De La Salud; 2016.
7. Retamozo Cinthia. “Efectividad De Un Programa Educativo Con Metodología Interactiva En La Preparación De Loncheras Saludables En Padres De Niños Pre Escolares De Una Institución Educativa, 2014.” [Tesis Pregrado]. Perú. Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Facultad De Medicina; 2014.
8. Huachaca Cynthia. “Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega”. [Tesis Pregrado]. Perú. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2009. Pág.17
9. Flores Janet, “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en noviembre del 2004” [Tesis Pregrado]. Perú. Lima. 2006. Pág.16.
10. Bonacossa, La buena alimentación, Revista Pro huerta, 2004, cartilla número 4
11. Instituto Nacional de Salud. [En línea]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51&nota=16196>. [Consultado 8 Febrero 2019].

12. Valdivia, Manual del Kiosco y lonchera escolar saludable (2012) .Lima – Perú: 2017
13. Icaza, S. and Behar, M. (1986). Nutrición. 2nd ed. España: Editorial interamericana.
14. Ministerio de Educación. Lonchera saludable. Perú: MINEDU; 2016. Pág. 182.
15. Instituto Nacional de Salud. [En línea]. Disponible en: <http://www.portal.ins.gob.pe/en/20-alimentacion-y-nutricioncenan/577-refrigeriosescolares-saludables> [Consultado 8 Febrero 2019].
16. Organización Mundial de la Salud. [En línea]. Disponible en: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/child/development/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/es/) [Consultado 8 febrero 2019].
17. Alimentación del preescolar y escolar en la Revista protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría. Desarrollo., pág. 321-328
18. Ministerio de Educación. Lonchera saludable. Perú: MINEDU; 2016. Pág. 185.
19. Anderson, L., Dibble, M., Turkki, P., Mitchell, H. and Rynbergen, H. (1985). Nutrición y Dieta de Cooper. 17th ed. España: Editorial interamericana.
20. Audrey Wight, J. (1987). Manual de Nutrición Para Escuelas. 1st ed. Mexico: Editorial Limusa.
21. Moore, M. (1994). Nutrición y dietética. St. Louis: Mosby Year Book de España.
22. Aranceta, J., Pérez-Rodrigo, C. and Serra-Majem, L. (2001). 4th Congress of the Spanish Society of Community Nutrition (SENC). [Wallingford, Oxon, UK]: Published by CABI Pub. on behalf of the Nutrition Society.
23. Fuentes E. Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat [tesis pregrado]. Bogotá: Repositorio Pontífice Universidad Javeriana; 2014.
24. Del Val O. La enfermera en la escuela y la salud escolar. Repositorio Universidad de Cantabria. [En línea]. Disponible en:

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/7082/ValOrtegaEdel.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Consultado 8 Febrero 2019].

25. Real Academia, E. (2014). Diccionario de la lengua española. Barcelona: Planeta Publishing.
26. Ministerio de Salud, Discolonchera escolar (2008) .Lima – Perú: 2017
27. Casares, J. (2013). Diccionario ideológico de la lengua española. Madrid: Gredos.
28. Villar, C. (2000). Diccionario Espasa de la lengua española. Madrid: Espasa Calpe.
29. Larousse diccionario compact. (2007). México: Larousse.
30. Larousse. (2010). Paris, France: Larousse.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS DEL PROGRAMA EDUCATIVO**

Manual de alimentación infantil. Infantil. Editorial Asociación Mundial de Educación, Lima, Perú 2009

MINSA. CENAN. Lineamientos de Nutrición Materno infantil. OPS. Lima. 2004.

MINSA. Plan Nacional de Salud. 2007

WHALEY Y WONG. Enfermería Pediátrica. Cuarta Edición. Madrid. Mosby/Doyma Libros. 1999.

Tratado De Pediatría/ Treaty of Paediatrics. (2015). Cto Editorial.

Oneto, J. (2006). Mi niño sí me come. Alcalá la Real (Jaén): Formación Alcalá.

Pontificia Universidad Católica de Chile. Tecnologías Inclusivas. [En línea]. Disponible en: [http://www.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/lonchera\\_preescolar/cic\\_frame.htm](http://www.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/lonchera_preescolar/cic_frame.htm). [Consultado 8 Febrero 2019].

# ANEXOS

## ANEXO: 01

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Esta investigación esta dirigida por la Br. Ingrid Alyssa Ramos Gómez, de la Universidad Autónoma de Ica. El objetivo de este estudio es: Determinar la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

Si firma el consentimiento informado aceptando participar, se le va a pedir que responda el cuestionario

Su colaboración en la investigación es confidencial y anónima

Acepto colaborar en la investigación por lo que firmo dando mi consentimiento a continuación

---

Firma del Participante

Seudónimo:

Huella digital:

Fecha:

## **ANEXO: 02**

### **CUESTIONARIO DE VIANDA ESCOLAR SANA**

Buen día, este cuestionario nos va permitir recopilar información sobre "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO "VIANDA PRESCOLAR SANA" EN LA PREPARACIÓN DE LAS MADRES DE NIÑOS DE 3,4 Y 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA PERSONITAS DEL DISTRITO DE PARCONA EN LA CIUDAD DE ICA 2019"

Es por ello que agradeceré su participación en la recolección de información.

- a. Edad: a) 15 a 20 años b) 21 a 30 años c) 31 a 40 años d) más de 40 años.
- b. Grado de instrucción: a) Iltrado b) Primaria c) Secundaria d) Superior.
- c. Número de hijos: a) 1hijo b) 2hijos c) 3hijos d) 4 a más hijos.

**MARQUE LA RESPUESTA QUE LE PAREZCA CORRECTA.**

**1. La función de la Vianda preescolar sana es.**

- a) Mantener una dieta balanceada
- b) Satisfacer las necesidades del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) Reemplazar el almuerzo del niño
- e) Favorecer la memoria del niño

**2. La vianda saludable debe contener los siguientes alimentos:**

- a) Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b) Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Sopa, segundo y refresco

**3. Un ejemplo de vianda saludable es:**

- a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
- b) Gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) Gaseosa, naranja y pan
- d) Pan con pollo, plátano y limonada
- e) Frugos, galleta dulce y manzana

**4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una vianda saludable.**

- a) Manzana y mandarina
- b) Limonada y naranjada
- c) Pan y queque casero
- d) Huevo sancochado y pollo deshilachado
- e) Zumo de manzana y galleta soda

**5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una vianda saludable.**

- a) Plátano y naranja
- b) Jugo de piña y zumo de manzana
- c) Huevo sancochado y pollo deshilachado
- d) Yogurt y mandarina
- e) Manzana y queque

**6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una vianda saludable.**

- a) Pan
- b) Yema de huevo
- c) Mantequilla
- d) Mermelada
- e) Mandarina

**7. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una vianda saludable**

- a) Manzana
- b) Mermelada
- c) Carne de pollo
- d) Queso

e) Naranjada

**8. La bebida que debe estar presente en toda vianda saludable es:**

a) Gaseosa

b) Frugos

c) Refresco natural

d) Café

e) Té

**9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:**

a) Formar y reparar células del cuerpo.

b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos

c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos

d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células

e) Brindar energía a las células del organismo

**10. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:**

a) Brindar energía a las células del organismo

b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células

c) Regular el equilibrio de líquidos

d) Formar y reparar células del cuerpo

e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

**11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:**

a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células

b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.

c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo

d) Brindar energía a las células del organismo

e) Formar y reparar células del cuerpo

**12. Marque usted la alternativa que presenta una vitamina.**

a) Vitamina Z

b) Vitamina P

c) Vitamina Q

d) Vitamina A

e) Vitamina R

**13. Marque usted la alternativa que presenta un mineral.**

- a) Mantequilla
- b) Palta
- c) Hierro
- d) Huevo
- e) Queso

**14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una vianda saludable.**

- a) Mantequilla
- b) Naranja
- c) Huevo sancochado
- d) Mandarina
- e) Naranjada

**15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una vianda saludable.**

- a) Queso
- b) Pan
- c) Huevo sancochado
- d) Mandarina
- e) Mantequilla

### **ANEXO: 03**

### **RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO VIANDA PRESCOLAR SANA**

1. B
2. C
3. D
4. C
5. C
6. B
7. D
8. C
9. C
10. D

- 11.B
- 12.D
- 13.C
- 14.A
- 15.D

**ANEXO: 04**

**CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA APLICAR EL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA.

FACULTAD DE ENFERMERÍA

Ica,..... abril del 2019

**A la Sra. DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PERSONITAS**

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Ud. en esta ocasión para solicitar la autorización de la aplicación de un instrumento de recolección de datos de mi trabajo de investigación, el cual tiene como objetivo: Determinar la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.

Sin otro particular y en la espera de su apoyo y colaboración, me despido de Ud.

Atentamente.

  
Directora  
Prof. Antonieta Fernández Catalet

---

FIRMA

**I. TÍTULO:**

CONCEPTO DE LONCHERA SALUDABLE IMPORTANCIA DE LA LONCHERA SALUDABLE FUNCIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE

**II. OBJETIVOS:**

- Definir que es lonchera saludable
- Conocer la importancia y función de la lonchera saludable
- Aplicar el pretest
- Madres verbalizar lo aprendido

**III. GRUPO BENEFICIARIO:**

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

**IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

- Expositiva.
- Participativa.
- Audiovisual.

**V. RECURSOS HUMANOS:**

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

**VI. RECURSOS MATERIALES:**

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio.

➤ Láminas. ➤ Trípticos.

**VII. FECHA Y HORA:** 26 de abril del 2019

**VIII. LUGAR:** IEP Personitas

**IX. DURACIÓN:** 40 minutos.

**X. CONTENIDO EDUCATIVO:**

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación	Primamente se saludará a los padres de familia, nos presentaremos cada uno de los ponentes con nuestros nombres, mencionaremos la universidad a la cual pertenecemos y daremos a conocer el trabajo de investigación que estamos desarrollando.
n		"Canasta de Frutas"	<p>Pediremos que registren su asistencia. Seguidamente estableceremos nuestras "NORMAS DE CONVIVENCIA", luego pediremos a los padres de familia que llenen el cuestionario (pre test). A continuación se realiza la dinámica establecida denominada "la canasta de frutas". El facilitador invita a los presentes a sentarse formado un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; se designa a cada uno con el nombre de la fruta. Estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas. Enseguida explica la forma de realizar el ejercicio: el animador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de un fruta, las personas que ha recibido ese nombre cambian de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato</p>

<p>aparece la palabra "canasta revuelta", todos cambian de asiento.</p> <p>La persona que en cada cambio queda de pie se presenta prosigue con la dinámica, el cual se realiza varias veces.</p>	
<p>Desarrollo del tema</p>	<p>20 minutos</p> <p>Formar 5 grupos y entregar las siguientes preguntas escritas en cartulina sobre los temas.</p> <p>¿Qué es una lonchera saludable?</p> <p>¿Cuál es la importancia y función de una lonchera saludable?</p> <p>Posteriormente hacemos la reflexión del tema tratado, se inicia el diálogo grupal para compartir las respuestas de cada grupo, se les dará 10 minutos para que puedan analizar y compartir sus ideas, al finalizar un representante de cada grupo dará a conocer las ideas principales del tema y a la vez conjuntamente entre todos reflexionaremos sobre la importancia del tema tratado. Al finalizar con las exposiciones de los grupos se dará un refuerzo.</p>
<p>Demostración</p>	<p>10 minutos</p> <p>Se mostrará un modelo de lonchera saludable con la finalidad de que los participantes aprendan y conozcan la importancia y función de una lonchera.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>10 minutos</p> <p>Reviéntame ya. Se inflará 05 globos y se colocara las preguntas en cada globo. Al momento de realizar la evaluación el facilitador solicitará a dos miembros de cada grupo para reventar los globos el globo y respondan las preguntas.</p>

I. TÍTULO:

## ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA Y ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE

### II. OBJETIVOS:

- Mencionar los alimentos que debe tener la lonchera
- Mencionar los alimentos que no debe tener la lonchera
- Madres verbalizan lo aprendido

### III. GRUPO BENEFICIARIO:

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:

- Expositiva.
- Participativa.
- Audiovisual.

### V. RECURSOS HUMANOS:

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

### VI. RECURSOS MATERIALES:

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio. ➤ Láminas.
- Trípticos.

### VII. FECHA Y HORA: 26 de abril del 2019.

### VIII. LUGAR: IEP Personitas

### IX. DURACIÓN: 40 minutos.

**X. CONTENIDO EDUCATIVO:**

<b>PASOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación "Reconociendo una lonchera saludable y no saludable"	Se realiza el registro de asistencia Se ubica en el salón de reuniones letreros donde se mencionen los alimentos que deben contener una lonchera saludable (energético, constructor y regulador) y los alimentos que no debe contener una lonchera (comida chatarra). Los asistentes se ubicaran en forma de círculo para que los participantes se sienten de acuerdo a la llegada. El facilitador entregará a cada participante figuras de alimentos y luego indicara que las coloquen según corresponda.
Desarrollo del tema	20 minutos	"Alimentos que debe contener una lonchera y alimentos que no debe"	Formar 5 grupos y entregar los temas en papel bond para que lo expongan y así compartir ideas en cada grupo a la vez el facilitador refuerza y conige, en caso sea necesario. Se elaborará mensajes de fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar la cartulina y plumones a cada grupo.

contener una lonchera saludable*			
Demost ración	10 minutos	Demost ración de loncheras saludables y no saludables.	El facilitador mostrará un modelo de una lonchera saludable y no saludable con la finalidad de que los participantes aprendan y se concienticen, luego se pedirá a dos madres de familia a pasar para que puedan armar una lonchera saludable y no saludable.
Evaluaci ón	10 minutos	Verificaci ón de los conocimientos de los madres de familia e información compartida	Revisaremos ya. El facilitador inflará 05 globos y colocará las preguntas en cada globo. Al momento de realizar la evaluación el facilitador a manera de jugar lanzará los globos y las personas que atrapen el globo pasaran adelante, reventaran su globo con la ayuda de un compañero y responderán las preguntas.

**I. TÍTULO:**

COMPOSICIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE

**II. OBJETIVOS:**

- Conocer la composición de una lonchera
- Concientizar lo aprendido
- Realizar retroalimentación

**III. GRUPO BENEFICIARIO:**

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

**IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

- Expositiva.
- Participativa.
- Audiovisual.

**V. RECURSOS HUMANOS:**

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

**VI. RECURSOS MATERIALES:**

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio. ➤ Láminas.
- Trípticos.

**VII. FECHA Y HORA:** 03 de mayo del 2019.

**VIII. LUGAR:** IEP Personitas

**IX. DURACIÓN:** 40 minutos.

**X. CONTENIDO EDUCATIVO:**

<b>PASOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación	Registro de Asistencia. El facilitador ubicara en el salon de reuniones letreros donde mencionen la clasificación de los alimentos (energéticos, constructores y reguladores). Los asientos se ubicarán en forma de círculo para que los participantes se sienten de acuerdo a la llegada. El facilitador entregará a cada participante figuras de alimentos y luego indicara que las coloquen según corresponda.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Composición de una lonchera saludable”	Formar 5 grupos y entregar los temas en papel bond para que lo expongan y así compartir ideas en cada grupo a la vez el facilitador refuerza y corrige, en caso sea necesario. Se elaborará mensajes de fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar la cartulina y plumones a cada grupo.
Demonstración	10 minutos	Tipos de combinaciones	El facilitador deberá mostrar algunos tipos de combinaciones, se invitara a algunos madres de familia para que pasen adelante y puedan reconocer cual es la combinación correcta (energéticos, constructores y reguladores) y así puedan ubicar la combinación correcta.

<p><b>Combinación 1:</b> Sándwich de pollo + fruta + gaseosa</p> <p><b>Combinación 2:</b> Pan con atún + zumo de fruta + manzana</p> <p><b>Combinación 3:</b> Pan con queso + chizitos + zumo de maracuyá.</p> <p><b>Combinación 4:</b> Pan con huevo + agua de durazno + pera</p>	<p><b>Evaluación</b> 10 minutos</p> <p>Verificación de los conocimientos e información compartida.</p> <p>Se realizará <b>lluvia de ideas</b> en donde el facilitador entregará cartulina recortada para que anoten las ideas fuertes del tema tratado.</p>
--	---

**I. TÍTULO:**

PREPARACIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE

**II. OBJETIVOS:**

- Madres de familia conocerán la preparación de una lonchera saludable.
- Madres de familia re demostrarán la preparación de una lonchera saludable.
- Madres de familia compartirán todo lo aprendido con sus familiares y amigos.

**III. GRUPO BENEFICIARIO:**

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

**IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

- Expositiva.
- Participativa.
- Audiovisual.

**V. RECURSOS HUMANOS:**

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

**VI. RECURSOS MATERIALES:**

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio. ➤ Láminas.
- Trípticos.

**VII. FECHA Y HORA:** 03 de mayo del 2019.

**VIII. LUGAR:** IEP Personitas

**IX. DURACIÓN:** 40 minutos.

**X. CONTENIDO EDUCATIVO:**

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación  "Juego de sopa de palabras"	Registro de asistencia. Se entregará a las madres la sopa de letras en la cual las madres tendrán que ubicar las palabras y la que logre terminar primero tendrá su premio.
Desarrollo del tema	20 minutos	"Ejemplos de una lonchera saludable"	Mediante la técnica de lluvia de ideas se pedirá a los participantes a aportar sus conocimientos sobre el tema. Luego se les pedirá a las madres de familia que tomen los alimentos que crean convenientes para la preparación de loncheras saludables.
Demostración	10 minutos	demostración de loncheras saludables	El facilitador deberá mostrar un modelo de una lonchera saludable con la finalidad de que los participantes conozcan los ejemplos de una lonchera saludable y los madres de familia deberán preparar una lonchera saludable.
Evaluación	10 minutos	Cada participante mencionara un ejemplo	Se quemó la fruta. El facilitador colocara las preguntas en cada silueta, el momento de realizar la evaluación el facilitador colocara detrás de los participantes una silueta y pasaran adelante y responderán a la pregunta formulada en la silueta.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS EN UNA LONCHERA SALUDABLE

### II. OBJETIVOS:

- Conocer las características de los alimentos en una lonchera saludable
  - Mencionar las características de los alimentos en una lonchera
- Dar la información aprendida a los familiares habitantes del hogar.

### III. GRUPO BENEFICIARIO:

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

### IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:

- Expositiva.
- Participativa. ➤ Audiovisual.

### V. RECURSOS HUMANOS:

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

### VI. RECURSOS MATERIALES:

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio. ➤ Láminas.
- Trípticos.

VII. **FECHA Y HORA:** 10 de mayo del 2019.

VIII. **LUGAR:** IEP Personitas

IX. **DURACIÓN:** 40 minutos.

X. **CONTENIDO EDUCATIVO:**

<b>PASOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación. Una dramatización	Registro de Asistencia. Se realizará una pequeña dramatización referidos al tema de las loncheras saludables.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Características de los alimentos en una lonchera saludable”	El facilitador expondrá los temas Inocuidad Practicidad Variedad Idoneidad
Demostración	10 minutos	Demostración de loncheras saludables	El facilitador muestra un modelo de las características de los alimentos en una lonchera saludable.
Evaluación	10 minutos	Verificación de los conocimientos e información compartida	Lluvias de pregunta y reflexionamos sobre la importancia de las características de los alimentos de una lonchera saludable.

## SEXTA SESIÓN

### ALIMENTOS QUE CONTIENEN HIERRO II.

#### **OBJETIVOS:**

- Conocer los alimentos que contienen hierro.
- Mencionar los alimentos que contienen hierro.
- Compartir lo aprendido con sus familiares y entorno.

#### **III. GRUPO BENEFICIARIO:**

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

#### **IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

- Expositiva.
- Participativa. ➤ Audiovisual.

#### **V. RECURSOS HUMANOS:**

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

#### **VI. RECURSOS MATERIALES:**

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio. ➤ Láminas.
- Trípticos.

#### **VII. FECHA Y HORA:** 10 de mayo del 2019.

**LUGAR:** IEP Personitas

**DURACION:**

PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación Dramatización	Registro de Asistencia. Se realizará una pequeña dramatización sobre el "Hierro" y posteriormente los participantes aportaran con la lluvia de ideas cuanto conocen sobre el hierro, e indicaran en que alimentos está presente este mineral. El facilitador expondrá y reforzará el tema: "Alimentos que contienen hierro"
Desarrollo del tema	20 minutos	"Alimentos que contienen hierro"	Se elaborará mensajes de fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar la cartulina y plumones a cada grupo. (mensajes positivos sobre el hierro)
Demostración	10 minutos	Demostración	El facilitador deberá mostrar los imágenes que contienen hierro con la finalidad de que los participantes conozcan, en que alimentos está presente el hierro y diferenciado sus variedades.
Evaluación	10 minutos	Verificación de conocimientos de los participantes	Realizamos un breve resumen del tema tratado y reflexionamos sobre la importancia de los alimentos que contienen Hierro

IX. 40 minutos.

X. CONTENIDO EDUCATIVO:

## SÉPTIMA SESIÓN

### ALIMENTOS QUE CONTIENEN CALCIO II.

#### **OBJETIVOS:**

- Conocer los alimentos que contienen calcio.
- Mencionar los alimentos que contienen calcio.
- Compartir lo aprendido con sus familiares y entorno.

#### **III. GRUPO BENEFICIARIO:**

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

#### **IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

- Expositiva.
- Participativa. ➤ Audiovisual.

#### **V. RECURSOS HUMANOS:**

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

#### **VI. RECURSOS MATERIALES:**

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio. ➤ Láminas.
- Trípticos.

#### **VII. FECHA Y HORA:** 17 de mayo del 2019.

**LUGAR:** IEP Personitas

**DURACIÓN:**

I. TÍTULO:



PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO
Animación	10 minutos	Motivación de presentación Video	Registro de Asistencia. Se presentará un video motivacional sobre el tema del Calcio. El facilitador formulará interrogantes a los participantes después visualizar el video.
Desarrollo del tema	20 minutos	“Alimentos que contienen calcio”	El facilitador expondrá el tema: “Alimentos que tienen calcio”
Demostración	10 minutos	Se mostrara alimentos que tengan calcio	El facilitador mostrara la variedad de alimentos que contienen calcio con la finalidad de que los participantes conozcan los alimentos que contienen dicho mineral.
Evaluación	10 minutos	Cada participante mencionara que alimentos contiene calcio.	Pegando siluetas correctamente. El facilitador invitará a 2 grupos de 5 integrantes a los cuales se les entregara siluetas de alimentos que contengan calcio y seleccionaran correctamente los alimentos que contengan el calcio el equipo que logre realizarlo correctamente gana.

## OCTAVA SESIÓN

### BEBIDAS QUE CONTIENEN UNA LONCHERA ESCOLAR II.

#### **OBJETIVOS:**

- Conocer las bebidas que debe contener una lonchera saludable
  - Mencionar las bebidas que debe contener una lonchera saludable.
- Compartir lo aprendido con sus familiares y entorno.

#### **III. GRUPO BENEFICIARIO:**

- Las madres de los niños que estudian en la Institución Educativa Privada Personitas.

#### **IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

- Expositiva.
- Participativa. ➤ Audiovisual.

#### **V. RECURSOS HUMANOS:**

Bach. Ingrid Ramos Gómez.

#### **VI. RECURSOS MATERIALES:**

- Computadora.
- USB.
- Retroproyector audiovisual.
- Lapiceros.
- Lápices.
- Rotafolio. ➤ Láminas.
- Trípticos.

#### **VII. FECHA Y HORA:** 17 de mayo del 2019.

**LUGAR:** IEP Personitas

**DURACIÓN:**

I. TÍTULO:



PASOS	TIEMPO	CONTENIDO	PROCEDIMIENTO
Animación	10 minutos	Dinámica de presentación	Registro de asistencia. El facilitador motiva con la dinámica del "Testamento"; para lo cual solicitamos a dos participantes para ejecutar la dinámica, uno de ellos saldrá afuera del salón y el otro dentro del salón, y harán la conversación de la siguiente forma (a quien le dejas esto y responderá a María) cuando termine el que está afuera tendrá que realizar la entrega del testamento.
Desarrollo del tema	20 minutos	Tipos de líquido "Bebidas que contienen una lonchera escolar"	El facilitador expundrá el tema: "Bebidas que contienen una lonchera" Después de exponer el facilitador indicará formar grupos y entregar las siguientes preguntas escritas en cartulina. ¿Cuál es la bebida más importante para el niño? Posteriormente, se inicia el diálogo grupal para compartir las respuestas de cada grupo, y a la vez el facilitador refuerza las respuestas dadas por los grupos. Se elaborará mensajes fuerza por grupo para lo cual se deberá entregar cartulina y plumones a cada grupo.

VIII.

40

IX.

40 minutos.

X. CONTENIDO EDUCATIVO:

Demostración	10 min.	<p>Demostración de bebidas que debe contener una lonchera</p>	<p>El facilitador muestra y recomienda las bebidas que debe contener en una lonchera saludable con la finalidad de que los participantes conozcan y pongan en práctica lo aprendido.</p>
Evaluación	20 min.	<p>Verificación de los conocimientos e información compartida</p>	<p>La telaraña. El facilitador preguntará a todo los participantes ponerse de pie, el facilitador lanzará el ovillo de hilo o lana tendrá que desarrollarse de tal manera que cada uno vaya conociendo de la lonchera saludable. Para ello, el primero que inicia el juego envolverá un trozo de hilo o lana en un dedo o mano, de tal forma de quedar "enlazado", dirá todo lo aprendido durante las sesiones y todos aquellos datos que el facilitador crea conveniente para esa actividad. Una vez que la hizo tira el ovillo hacia otra persona y así sucesivamente hasta el último participante. Estos se ubican circularmente y pueden estar sentados o de pie. El facilitador al presentar la técnica tendrá que advertir a los que participan que es necesario prestar mucha atención, porque al enrollar nuevamente el ovillo, cada participante tendrá que recordar el los temas tratados de cada sesión a la inversa (de atrás hacia delante).</p>
<p>Se pedirá a los participantes que llenen el cuestionario (post test)</p>			

### **ANEXO 6 MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TITULO: "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO "VIANDA PRESCOLAR SANA" EN LA PREPARACIÓN DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA PERSONITAS DEL DISTRITO DE PARCONA EN LA CIUDAD DE ICA DE 2019"**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>POBLACION</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la efectividad del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>La aplicación del Programa Educativo Vianda Prescolar Sana mejora el conocimiento sobre las viandas en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.</p>	<p>Conocimiento sobre vianda prescolar sana</p>	<p>La población estuvo conformada por 60 madres</p> <p><b>Muestra:</b> Conformada por toda la población</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p><b>PE. 1</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos antes de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p><b>OE. 1</b></p> <p>Evaluar los conocimientos en el grupo control sobre el tipo de alimentos antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>HE.1</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda antes del programa educativo en el grupo control, es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa</p>		

<p>Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?</p> <p><b>PE. 2</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia del tipo de alimentos después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?</p> <p><b>PE. 3</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia de las viandas saludables antes de aplicar el Programa Educativo</p>	<p>niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.</p> <p><b>OE. 2</b></p> <p>Evaluar los conocimientos en el grupo experimental sobre el tipo de alimentos antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.</p> <p><b>OE. 3</b></p> <p>Evaluar los</p>	<p>Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019</p> <p><b>HE.2</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda después del programa educativo en el grupo control, es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019</p> <p><b>HE.3</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda antes del programa educativo en el grupo experimental, es bajo en las madres</p>		
---	--	--	--	--

<p>Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?</p> <p><b>PE. 4</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia de las viandas saludables después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019?</p>	<p>conocimientos en el grupo control sobre la preparación de la vianda antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019.</p> <p><b>OE. 4</b></p> <p>Evaluar los conocimientos en el grupo experimental sobre la preparación de la vianda antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Prescolar Sana</p>	<p>de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019</p> <p><b>HE.4</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre los tipos de alimentos que deben ir en la vianda después del programa educativo en el grupo experimental, es alto en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019</p> <p><b>HE. 5</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre la preparación de</p>		
---	--	---	--	--

	<p>Sana en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona Ica, 2019.</p>	<p>la vianca preescolar saludable antes del programa educativo en el grupo control es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019</p> <p><b>HE. 6</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre la preparación de la vianca preescolar saludable después del programa educativo en el grupo control es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019</p> <p><b>HE. 7</b></p> <p>El nivel de conocimiento</p>	
--	---	--	--

		<p>sobre la preparación de la vianda preescolar saludable antes de programa educativo en el grupo experimental es bajo en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona Ica, 2019</p> <p><b>HE. 8</b></p> <p>El nivel de conocimiento sobre la preparación de la vianda preescolar saludable después de programa educativo en el grupo experimental es alto en las madres de los niños que acuden a la Institución Educativa Privada Personitas de Parcona-Ica, 2019</p>		
--	--	--	--	--

## ANEXO: 07



### JUICIO DE EXPERTOS

Título del Proyecto de Tesis	EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO VIANDA PRESCOLAR SANA EN LA PREPARACION DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA PERSONITAS DEL DISTRITO DE PARCONA EN LA CIUDAD DE ICA 2019
Nombres y Apellidos del autor	Ingrid Alyssa Ramos Gómez
Denominación del instrumento	CUESTIONARIO

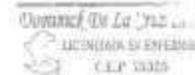
Después de haber leído las matrices de consistencia y de contrastación de variables; y analizando los ítems/preguntas del instrumento correspondiente:

Nº	INDICADORES/ CRITERIOS: PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	<b>Coherencia.</b> ¿Las preguntas elaboradas tienen relación con el título y con las variables de investigación?	X		
2	<b>Claridad.</b> ¿La redacción de las preguntas y la instrucción del instrumento son adecuadas y se entienden?	X		
3	<b>Metodología.</b> ¿El instrumento elaborado responde al objetivo de la investigación?	X		
4	<b>Suficiencia.</b> ¿La calidad y la cantidad de ítems/preguntas es adecuado para aplicar la muestra?	X		
5	<b>Experiencia.</b> ¿Existe una relación del conocimiento de los autores con el contenido del instrumento, basado en aspectos teóricos-científicos de viandas preescolar?	X		
6	<b>Intencionalidad.</b> ¿Existe intencionalidad expresada en conductas observables en institución educativa?	X		
7	<b>Organización.</b> ¿Existe una secuencia lógica y ordenada en las preguntas?	X		
8	<b>Pertinencia.</b> ¿Considera usted que las opciones empleadas son correctas para medir las diversas unidades?	X		
9	<b>Coherencia.</b> ¿Hay coherencia entre preguntas, en cuanto a la forma y estructura?	X		
10	<b>Actualidad.</b> ¿Es adecuado el avarce de la ciencia y tecnología y la experiencia de los testistas?	X		
	Total	10		
	<b>TOTAL GENERAL</b>	10		

Lugar y fecha de la evaluación: Clínica Médica "Aurora" - San Vicente 25-04-2019

D.N.I. 4793572 Teléfono: \_\_\_\_\_ Cel. 949052760 Firma: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos del experto evaluador: Dominico Wilfredo Acosta



**JUICIO DE EXPERTOS**

Título del Proyecto de Tesis	EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO VIANDA PRESCOLAR SANA EN LA PREPARACIÓN DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA PERSONITAS DEL DISTRITO DE PARCONA EN LA CIUDAD DE ICA 2019
Nombres y Apellidos del autor	Ingrid Alyssa Ramos Gómez
Denominación del Instrumento	CUESTIONARIO

Después de haber leído las matrices de consistencia y de contrastación de variables, y analizando los ítems/preguntas del instrumento correspondiente:

Nº	INDICADORES/ CRITERIOS: PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	<b>Coherencia.</b> ¿Las preguntas elaboradas tienen relación con el título y con las variables de investigación?	X		
2	<b>Claridad.</b> ¿La redacción de las preguntas y la instrucción del instrumento son adecuadas y se entienden?	X		
3	<b>Metodología.</b> ¿El instrumento elaborado responde al objetivo de la investigación?	X		
4	<b>Suficiencia.</b> ¿La calidad y la cantidad de ítems /preguntas es adecuado para aplicar la muestra?	X		
5	<b>Experiencia.</b> ¿Existe una relación del conocimiento de los autores con el contenido del instrumento, basado en aspectos teóricos- científicos de viandas preescolar?	X		
6	<b>Intencionalidad.</b> ¿Existe intencionalidad expresada en conductas observables en Institución educativa?	X		
7	<b>Organización.</b> ¿Exista una secuencia lógica y ordenada en las preguntas?	X		
8	<b>Pertinencia.</b> ¿Considera usted que las opciones empleadas son correctas para medir las diversas unidades?	X		
9	<b>Coherencia.</b> ¿Hay coherencia entre preguntas, en cuanto a la forma y estructura?	X		
10	<b>Actualidad.</b> ¿Es adecuado el avance de la ciencia y tecnología y la experiencia de los tesisistas?	X		
	<b>Total</b>	10		
	<b>TOTAL GENERAL</b>	10		

Lugar y fecha de la evaluación: CLINICA MEDICO QUIRURGICA "SAN VICENTE" 7/23-04-2019

D.N.I. 45468910

Teléfono: 056 255296

Cel.: 915 454 000

Firma:

Nombres y apellidos del experto evaluador: NATHALI GISEL HERNANDEZ VELETA (ESPECIALISTA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS PEDIATRICOS)

Nathali G. Hernández Veleza  
LICENCIADA EN ENFERMERIA  
C.E.P. N° 63461

**JUICIO DE EXPERTOS**

Título del Proyecto de Tesis	EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO VIANDA PRESCOLAR SANA EN LA PREPARACION DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA PERSONITAS DEL DISTRITO DE PARCONA EN LA CIUDAD DE ICA 2019
Nombres y Apellidos del autor	Ingrid Alyssa Ramos Gómez
Denominación del instrumento	CUESTIONARIO

Después de haber leído las matrices de consistencia y de contrastación de variables; y analizando los ítems/preguntas del instrumento correspondiente:

Nº	INDICADORES/ CRITERIOS: PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	<b>Coherencia.</b> ¿Las preguntas elaboradas tienen relación con el título y con las variables de investigación?	X		
2	<b>Claridad.</b> ¿La redacción de las preguntas y la instrucción del instrumento son adecuadas y se entienden?	X		
3	<b>Metodología.</b> ¿El instrumento elaborado responde al objetivo de la investigación?	X		
4	<b>Suficiencia.</b> ¿La calidad y la cantidad de ítems /preguntas es adecuado para aplicar la muestra?	X		
5	<b>Experiencia.</b> ¿Existe una relación del conocimiento de los autores con el contenido del instrumento, basado en aspectos teóricos- científicos de viandas preescolar?	>		
6	<b>Intencionalidad.</b> ¿Existe intencionalidad expresada en conductas observables en institución educativa?	X		
7	<b>Organización.</b> ¿Existe una secuencia lógica y ordenada en las preguntas?	X		
8	<b>Pertinencia.</b> ¿Considera usted que las opciones empleadas son correctas para medir las diversas unidades?	>		
9	<b>Coherencia.</b> ¿Hay coherencia entre preguntas, en cuanto a la forma y estructura?	X		
10	<b>Actualidad.</b> ¿Es adecuado el avance de la ciencia y tecnología y la experiencia de los tesisistas?	X		
	<b>Total</b>	10		
	<b>TOTAL GENERAL</b>	10		

Lugar y fecha de la evaluación: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA, LOS GOBIERNO DE ICA - 22-04-2019  
 D.N.I.: 4543432 Teléfono: 056 236005 Cel.: 940157665 Firma: *[Firma]*  
 Nombres y apellidos del experto evaluador: GABRIELA SYLVANNE LOYOCA AQUÍE (MAGISTER EN CUIDADOS DE LA ENFERMERÍA)

Gabriela S. Loyola Ag.  
 LICENCIADA EN ENFERMERÍA  
 C.E.P. 60092

**ANEXO: 08**

## TABLAS DE RESULTADOS

### Importancia del tipo de alimentos Pre test- Grupo control

N°	EDAD	GI	N° HIJOS	P	R	E	T	E	S	T	PUNT	LEYENDA	
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7			P8
1	B	C	A	0	1	1	0	0	1	0	1	4	M
2	C	D	B	0	1	1	0	0	0	0	1	3	M
3	C	C	C	0	0	0	0	1	0	0	1	2	B
4	B	C	A	1	0	1	0	0	1	0	1	4	M
5	C	C	A	1	1	1	0	0	1	0	1	5	M
6	B	C	B	0	1	1	0	1	0	1	1	5	M
7	C	D	B	0	1	1	1	1	1	0	1	6	A
8	B	C	B	0	1	1	1	0	1	1	0	5	M
9	A	C	A	0	1	1	0	1	1	0	1	5	M
10	B	D	A	0	1	1	1	1	1	1	1	7	A
11	B	D	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
12	B	C	A	1	1	1	0	0	1	1	0	5	M
13	C	C	C	1	1	1	0	1	0	0	1	5	M
14	B	D	A	1	1	1	0	1	0	0	1	5	M
15	B	C	B	1	1	1	0	1	0	0	1	5	M
16	D	C	B	1	1	1	0	1	0	0	1	5	M

17	A	C	A	1	1	1	0	0	1	1	0	1	B
18	C	C	D	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
19	A	C	A	0	1	1	1	1	1	1	1	7	A
20	B	C	A	0	1	1	0	1	1	0	1	5	M
21	A	C	A	0	1	1	1	0	1	1	0	5	M
22	C	C	C	0	1	1	1	1	1	0	1	6	A
23	D	C	C	1	1	1	0	1	0	1	1	6	A
24	B	C	B	1	1	1	0	0	1	0	1	5	M
25	B	C	A	1	0	1	0	0	1	0	1	4	M
26	B	C	C	0	0	1	0	0	1	0	1	3	M
27	B	C	A	0	1	0	0	1	1	0	1	4	M
28	B	C	B	1	1	1	0	0	0	0	0	3	M
29	A	C	A	0	1	1	0	0	0	0	1	3	M
30	A	C	A	0	0	0	0	0	1	1	0	2	M

**Importancia de la vianda saludable- Pre test - Grupo control**

N°	EDAD	GI	N°HIJOS	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	PUNT	LEYENDA
1	B	C	A	0	0	0	1	0	0	1	2	B
2	C	D	B	0	0	0	1	0	0	0	1	B
3	C	C	C	0	0	0	0	0	1	1	2	B
4	B	C	A	1	1	0	1	1	0	1	5	M
5	C	C	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M
6	B	C	B	0	0	0	0	1	0	1	2	B
7	C	D	B	0	0	0	1	0	0	1	2	B

8	B	C	B	0	0	0	1	1	0	0	2	B
9	A	C	A	1	0	0	1	1	0	1	4	M
10	B	D	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M
11	B	D	A	0	1	0	1	1	1	1	5	M
12	B	C	A	1	0	0	1	1	1	1	5	M
13	C	C	C	1	0	0	1	0	0	1	3	M
14	B	D	A	1	0	0	1	1	0	1	4	M
15	B	C	B	1	0	0	1	1	0	1	4	M
16	D	C	B	1	0	0	1	0	0	1	3	M
17	A	C	A	1	0	0	1	1	1	1	5	M
18	C	C	D	0	1	0	1	1	1	1	5	M
19	A	C	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M
20	B	C	A	1	0	0	1	1	0	1	4	M
21	A	C	A	0	0	0	1	1	0	0	2	B
22	C	C	C	0	0	0	1	0	0	1	2	B
23	D	C	C	0	0	0	0	1	0	1	2	B
24	B	C	B	0	0	0	1	0	1	1	3	M
25	B	C	A	0	0	1	0	1	0	1	3	M
26	B	C	C	0	0	0	1	0	0	0	1	B
27	B	C	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
28	B	C	B	0	0	0	1	0	0	1	2	B

29	A	C	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
30	A	C	A	0	0	0	0	1	0	0	1	B

**Importancia del tipo de alimentos Pos test- Grupo control**

N°	EDAD	GI	N°HIJOS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	PUNT	LEYENDA
1	B	C	A	1	1	0	0	0	1	1	0	4	M
2	C	D	B	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
3	C	C	C	1	0	0	0	1	0	0	0	2	B
4	B	C	A	1	0	0	0	0	1	1	1	4	M
5	C	C	A	1	1	0	0	1	1	1	0	5	M
6	B	C	B	1	0	0	1	0	1	1	0	4	M
7	C	D	B	1	0	0	1	1	0	1	1	5	M
8	B	C	B	1	0	1	1	0	0	0	1	4	M
9	A	C	A	0	1	1	1	0	1	0	1	5	M
10	B	D	A	1	0	1	1	0	1	1	0	5	M
11	B	D	A	1	0	1	1	0	1	1	1	6	A
12	B	C	A	1	1	0	0	1	1	1	0	5	M
13	C	C	C	1	1	1	0	0	1	1	0	5	M
14	B	D	A	1	1	1	0	1	0	0	1	5	M
15	B	C	B	1	1	1	0	0	1	1	0	5	M
16	D	C	B	0	1	0	1	1	0	0	1	4	M
17	A	C	A	1	0	0	1	1	0	1	0	4	M
18	C	C	D	0	1	1	0	1	1	1	1	6	A
19	A	C	A	1	1	0	1	1	1	1	1	7	A
20	B	C	A	1	1	1	1	0	1	1	1	7	A
21	A	C	A	1	0	0	1	0	0	1	1	4	M
22	C	C	C	0	1	0	1	1	1	0	1	5	M

23	D	C	C	1	0	0	1	0	1	1	1	5	M
24	B	C	B	1	0	1	0	0	1	0	1	4	M
25	B	C	A	0	1	1	0	1	1	1	1	6	A
26	B	C	C	1	0	1	0	0	1	0	1	4	M
27	B	C	A	1	0	1	0	1	0	1	0	4	M
28	B	C	B	1	0	0	0	0	1	0	0	2	B
29	A	C	A	1	0	0	0	1	0	0	1	3	M
30	A	C	A	1	0	0	0	1	0	0	0	2	B

**Importancia de la vianda saludable- Pos test - Grupo control**

N°	EDAD	GI	N°HIJOS								PUNT	LEYENDA
				P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15		
1	B	C	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M
2	C	D	B	0	0	0	1	0	0	1	2	B
3	C	C	C	1	0	0	0	1	0	1	3	M
4	B	C	A	1	0	1	0	0	1	1	4	M
5	C	C	A	1	0	0	0	0	1	1	3	M
6	B	C	B	1	0	0	1	0	0	0	2	B
7	C	D	B	0	1	0	1	1	0	1	4	M
8	B	C	B	0	0	1	0	0	1	0	2	B

9	A	C	A	0	1	0	0	1	1	0	3	M
10	B	D	A	1	0	1	0	1	0	1	4	M
11	B	D	A	1	0	1	0	1	0	1	4	M
12	B	C	A	0	1	0	1	1	0	1	4	M
13	C	C	C	1	0	1	0	0	1	1	4	M
14	B	D	A	1	0	0	1	1	0	0	3	M
15	B	C	B	1	1	0	0	1	1	1	5	M
16	D	C	B	0	0	1	0	1	1	1	4	M
17	A	C	A	1	1	0	1	0	0	1	4	M
18	C	C	D	0	0	0	1	1	1	1	4	M
19	A	C	A	0	0	0	1	1	1	1	4	M
20	B	C	A	0	0	0	0	1	1	1	3	M
21	A	C	A	0	0	0	0	1	0	1	2	B
22	C	C	C	0	0	0	1	1	1	1	4	M
23	D	C	C	0	0	0	1	0	1	1	3	M
24	B	C	B	0	1	0	1	0	1	0	3	M
25	B	C	A	0	0	0	1	1	1	1	4	M
26	B	C	C	0	0	0	0	0	1	0	1	B
27	B	C	A	0	0	0	1	0	1	0	2	B
28	B	C	B	0	0	0	1	0	0	1	2	B
29	A	C	A	0	0	0	1	0	1	0	2	B
30	A	C	A	0	0	0	0	1	0	1	2	B

### Importancia del tipo de alimentos Pre test- Grupo experimental

N°	EDAD	GI	N°HIJOS									PUNT	LEYENDA
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8		
1	B	D	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
2	C	D	B	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
3	C	C	C	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
4	B	D	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
5	C	C	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
6	B	D	C	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
7	C	C	B	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
8	B	D	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
9	B	D	C	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
10	C	C	B	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
11	C	D	C	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
12	C	D	B	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
13	B	D	A	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
14	C	D	A	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
15	B	D	A	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
16	A	C	A	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
17	B	D	A	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
18	C	D	A	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M

19	D	B	C	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
20	A	C	B	0	1	0	0	0	1	1	1	4	M
21	B	C	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
22	C	C	C	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
23	B	C	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
24	A	C	A	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
25	D	C	D	0	1	0	0	1	1	1	1	5	M
26	C	C	B	1	1	0	0	1	1	1	1	6	A
27	B	C	A	1	1	0	0	1	1	1	1	6	A
28	B	B	C	1	1	0	0	1	1	1	1	6	A
29	D	B	B	1	1	0	0	1	1	1	1	6	A
30	B	B	A	1	1	0	0	1	1	1	1	6	A

### Importancia de la vianda saludable- Pre test – Grupo experimental

											PUNT	LEYENDA
N°	EDAD	GI	N°HIJOS	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15		
1	B	D	A	0	0	0	1	0	0	1	2	B
2	C	D	B	0	0	0	1	0	0	1	2	B
3	C	C	C	0	0	0	1	0	0	1	2	B
4	B	D	A	0	0	0	1	0	0	1	2	B
5	C	C	A	0	0	0	1	0	0	1	2	B
6	B	D	C	0	0	0	1	0	0	0	1	B

7	C	C	B	0	0	0	1	0	0	0	1	B
8	B	D	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
9	B	D	C	0	0	0	1	0	0	0	1	B
10	C	C	B	0	0	0	1	0	0	0	1	B
11	C	D	C	0	0	0	1	0	0	0	1	B
12	C	D	B	0	0	0	1	0	0	0	1	B
13	B	D	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B

14	C	D	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
15	B	D	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
16	A	C	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
17	B	D	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
18	C	D	A	0	0	0	1	0	0	0	1	B
19	D	B	C	0	0	0	1	0	0	0	1	B
20	A	C	B	0	0	0	1	0	0	0	1	B
21	B	C	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M
22	C	C	C	0	0	0	1	0	1	1	3	M
23	B	C	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M
24	A	C	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M
25	D	C	D	0	0	0	1	0	1	1	3	M
26	C	C	B	0	0	0	1	0	1	1	3	M
27	B	C	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M

28	B	B	C	0	0	0	1	0	1	1	3	M
29	D	B	B	0	0	0	1	0	1	1	3	M
30	B	B	A	0	0	0	1	0	1	1	3	M

### Importancia del tipo de alimentos Pos test- Grupo experimental

N°	EDAD	GI	N°HIJOS									PUNT	LEYENDA
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8		
1	B	D	A	1	1	1	0	1	1	0	1	6	A
2	C	D	B	1	1	1	1	1	0	0	1	6	A
3	C	C	C	1	1	1	0	1	1	1	1	7	A
4	B	D	A	1	1	1	0	1	0	1	1	6	A
5	C	C	A	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
6	B	D	C	1	1	1	1	1	1	0	1	7	A
7	C	C	B	0	1	1	1	1	1	1	0	6	A
8	B	D	A	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
9	B	D	C	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
10	C	C	B	1	1	1	0	1	0	1	0	5	M
11	C	D	C	0	1	1	1	1	0	1	1	6	A
12	C	D	B	1	1	1	1	1	1	0	1	7	A
13	B	D	A	0	1	1	0	1	1	1	1	6	A
14	C	D	A	1	1	1	0	1	1	0	1	6	A
15	B	D	A	1	1	1	1	1	0	1	1	7	A
16	A	C	A	1	1	0	0	1	1	0	1	5	M
17	B	D	A	1	1	1	1	0	1	1	1	7	A
18	C	D	A	1	1	1	0	1	1	1	1	7	A
19	D	B	C	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
20	A	C	B	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
21	B	C	A	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
22	C	C	C	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
23	B	C	A	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
24	A	C	A	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A

25	D	C	D	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
26	C	C	B	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
27	B	C	A	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
28	B	B	C	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
29	D	B	B	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A
30	B	B	A	1	1	1	1	1	1	1	1	8	A

**Importancia de la vianda saludable- Pos test - Grupo Experimental**

N°	EDAD	GI	N°HIJOS	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	PUNT	LEYENDA
1	B	D	A	1	1	0	1	1	1	1	6	A
2	C	D	B	1	0	0	1	1	1	1	5	M
3	C	C	C	0	0	0	1	1	1	1	4	M
4	B	D	A	0	1	0	1	1	1	1	5	M
5	C	C	A	0	1	1	1	0	0	1	4	M
6	B	D	C	0	0	1	1	1	1	1	5	M
7	C	C	B	1	1	1	1	0	0	1	5	M
8	B	D	A	1	1	1	1	0	1	1	6	A
9	B	D	C	0	0	0	1	1	0	1	3	M
10	C	C	B	0	1	1	1	1	1	1	6	A
11	C	D	C	1	1	1	1	0	1	0	5	M
12	C	D	B	1	1	0	1	1	0	1	5	M

13	B	D	A	0	1	0	1	1	1	1	5	M
14	C	D	A	0	0	1	1	1	1	1	5	M
15	B	D	A	1	1	1	1	0	1	1	6	A

16	A	C	A	1	1	1	1	1	1	1	7	A
17	B	D	A	1	0	0	1	1	0	1	4	M
18	C	D	A	1	1	1	1	0	1	1	6	A
19	D	B	C	1	1	1	1	1	1	1	7	A
20	A	C	B	1	1	1	1	1	1	1	7	A
21	B	C	A	1	1	1	1	1	1	1	7	A
22	C	C	C	1	1	1	1	1	1	1	7	A
23	B	C	A	1	1	1	1	1	1	1	7	A
24	A	C	A	1	1	1	1	1	1	1	7	A
25	D	C	D	1	1	1	1	1	1	1	7	A
26	C	C	B	1	1	1	1	1	1	1	7	A
27	B	C	A	1	1	1	1	1	1	1	7	A
28	B	B	C	1	1	1	1	1	1	1	7	A
29	D	B	B	1	1	1	1	1	1	1	7	A
30	B	B	A	1	1	1	1	1	1	1	7	A

ANEXO: 09

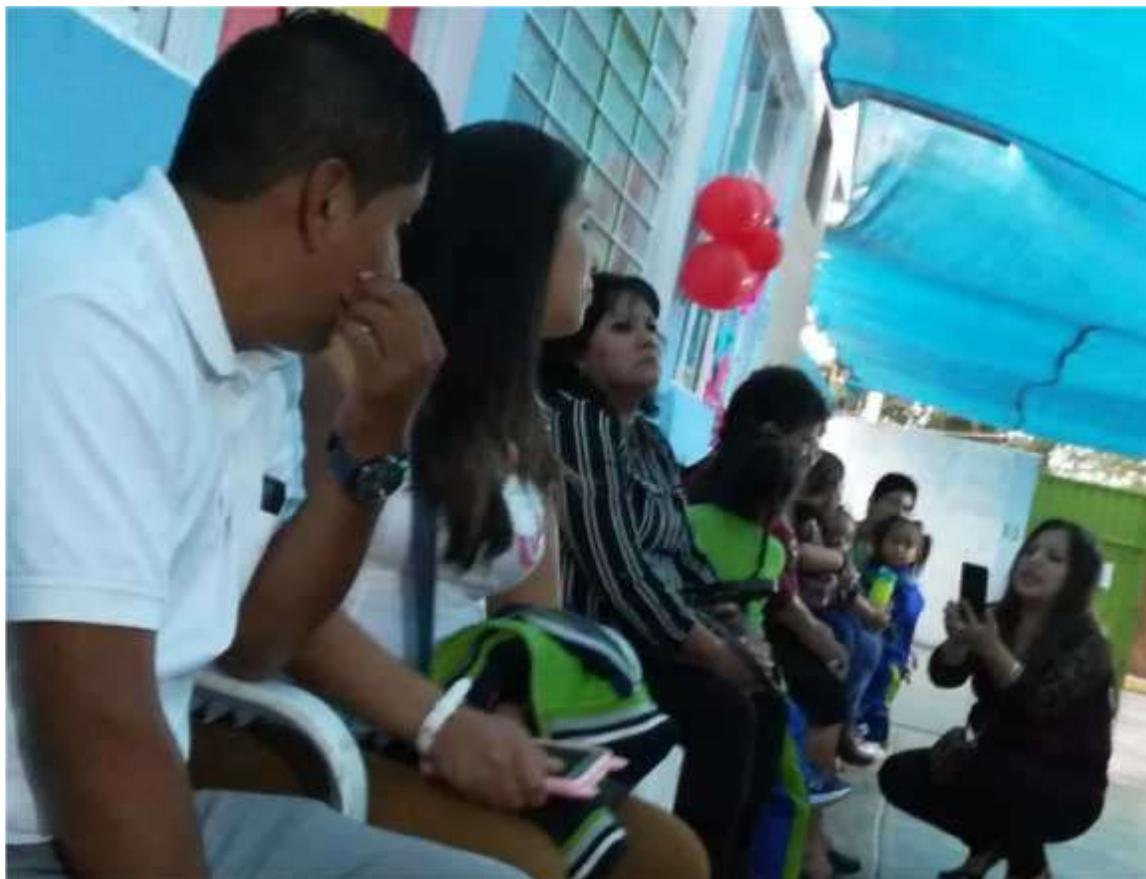
EVIDENCIAS



Las educadoras de las 3 aulas en donde se realizó el estudio.



La institución educativa donde se aplicó el Programa Educativo Vianda Preescolar Sana.



Clausura del programa educativo en el cual se invitaron a todas las madres de familia, del grupo control y grupo experimental. Se hizo un compartir y se dieron regalos a los asistentes.



Clausura del programa educativo en la cual se invitaron a todas las madres de familia del grupo control y grupo experimental. Se hizo un compartir, y se entregaron regalos a las participantes.



Pancarta utilizada para el programa, la cual se dejó en la Institución para incentivar de manera visual a los padres en general.



Clausura del programa educativo en la cual se invitaron a las madres de familia del grupo control y grupo experimental. Se hizo un compartir y se entregaron regalos a los



Clausura del programa educativo en la cual se invitaron a las madres de familia del grupo control y grupo experimental. Se hizo un compartir y se dieron regalos a las participantes.



Clausura del programa educativo en la cual se invitaron a todas las madres de familia del grupo control y grupo experimental. Se hizo un compartir y se dieron algunos regalos a las participantes.



## ANTESDESPUÉS



El antes y después de aplicar el Programa Educativo Vianda Preescolar Sana, en la Institución Educativa Particular Personitas del distrito de Parcona de Ica.