

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**  
**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIATURA EN**  
**ENFERMERÍA**

**Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud La Palma, Tumbes - 2019.**

**AUTORAS:**

**Br. Mendoza Oyola, Kelly Brenda Bridythy.**

**Br. Chávez Milián, Evelyn Duberly.**

**TUMBES- PERÚ**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud La Palma, Tumbes - 2019.**

**Tesis aprobada en forma y estilo por:**

Lic. Vilchez Urbina, Balbina  
Presidente

Mg. Lloclla Sorroza, Leslie  
Secretaria

Mg. Solis Castro, Rosa Liliana  
Vocal

**TUMBES- PERÚ**  
**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud La Palma, Tumbes - 2019.**

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma:**

Br. Mendoza Oyola, Kelly Brenda  
Bridyth.

Br. Chavez Milián, Evelyn  
Duberly.

Mg. Aura Edelmira Puican Pachón

**TUMBES- PERÚ**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
Creada por Ley N°24894-11 de octubre 1988  
Ciudad Universitaria -Barrio Pampa Grande  
Av. Tumbes N°863  
Tumbes- Perú

**ACTA N°006-2020/UNTUMBES-FCS**  
**ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER**  
**EL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA**  
**A LAS BACHILLERES: MENDOZA OYOLA KELLY BRENDA BRIDYTH y CHAVEZ MILIAN**  
**EVELYN DUBERLY**

Mediante la plataforma virtual denominada, Google Meet, que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 09:30 horas del día 18 de julio del 2020, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Mg. Balbina Altagracia Vilchez Urbina** (presidenta), **Mg. Leslie Bequed Lloclla Sorroza** (secretaria) y **Mg. Rosa Liliana Solís Castro** (Vocal) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada **“INFLUENCIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRACTICAS DE ALIMENTACION SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES P.S LA PALMA 2019”**.  
Presentada por las Bachilleres en Enfermería: **Mendoza Oyola Kelly Brenda Bridyth y Chavez Milian Evelyn Duberly**

Luego de la exposición de las Bachilleres, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 10:30 horas, del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando a las Bachilleres a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

<b>NOMBRE</b>	<b>CALIFICATIVO</b>
<b>MENDOZA OYOLA KELLY BRENDA BRIDYTH</b>	<b>BUENO</b>
<b>CHAVEZ MILIAN EVELYN DUBERLY</b>	<b>BUENO</b>

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

Siendo las 10:50 horas se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.

Mg. Balbina Vilchez Urbina  
Presidenta

Mg. Leslie Lloclla Sorroza  
secretaria

Mg. Rosa Liliana Solis Castro  
Vocal

Mg. Aura Edelmira Puican Pachón  
Asesora

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

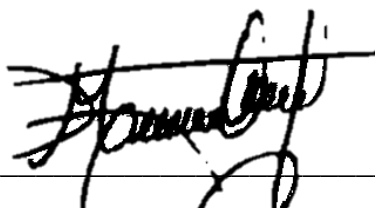
**Evelyn Duberly Chávez Milián y Kelly Brenda Bridyth Mendoza Oyola**

Declaramos que la información en este proyecto de tesis, son producto de nuestro trabajo con el apoyo permitido de terceros en cuanto a su orientación y concepción. Asimismo, declaramos que hasta donde se conoce no contiene material previamente publicado o escrito por otra persona excepto donde se reconoce como tal a través de citas y con propósitos exclusivos de ilustración o comparación. En este sentido, afirmo que cualquier información presentada sin citar a un tercero es de nuestra propia autoría. Finalmente declaramos, que la información redactada de este proyecto de tesis es producto del propio trabajo con la dirección y apoyo de nuestros asesores de tesis, en cuanto a la concepción y al estilo de la presentación o a la expresión escrita.



---

**Evelyn Duberly Chávez Milián**



---

**Kelly Brenda Bridyth Mendoza Oyola**

## **CERTIFICADO DE ASESORIA**

**MG. AURA EDELMIRA PUICAN PACHÓN.**

Docente ordinaria de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrita a la Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento Académico de Enfermería.

**CERTIFICA:**

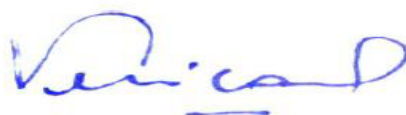
Que el proyecto de Tesis:

**INFLUENCIA PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES. PUESTO DE SALUD LA PALMA-TUMBES, 2019.**

**Presentado por los bachilleres: Kelly Brenda Bridyth Mendoza Oyola y Evelyn Duberly Chávez Milián.**

Ha sido asesorado por mi persona, por tanto, queda autorizado para su presentación al jurado evaluador, para su revisión y aprobación correspondiente.

**Tumbes, 18 de Julio del 2020**



---

**Mg. Puican Pachón, Aura Edelmira.**

**Asesora**



## RESPONSABLES

**Br. CHAVEZ MILIAN EVELYN DUBERLY**

-----  
**EJECUTORA**

**Br. MENDOZA OYOLA KELLY BRENDA BRIDYTH**

-----  
**EJECUTORA**

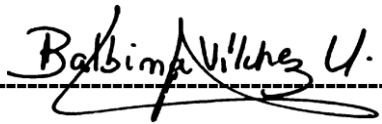
**MG. PUICAN PACHÓN, AURA EDELMIRA**

-----  
**ASESORA**



## JURADO DICTAMINADOR

LIC. VILCHEZ URBINA, BALBINA

  
-----  
PRESIDENTA

MG. LLOCLLA SORROZA, LESLIE

  
-----  
SECRETARIA

MG. SOLIS CASTRO, ROSA LILIANA

  
-----  
VOCAL

## **DEDICATORIA**

*A Dios por brindarme la vida, guiar mis pasos cada día y lograr mis objetivos en mi carrera, brindándome salud, conocimiento y empatía en esta carrera profesional. “el da esfuerzo al cansado y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas. Los muchachos se fatigan y se cansan, los jóvenes flaquean y caen; pero los que esperan en Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán “Isaías 40:29-31”*

*A mis padres y hermano por su apoyo incondicional.*

**MENDOZA OYOLA KELLY BRENDA  
BRIDYTH**

*Dedicado a DIOS por brindarme vida, salud, amor y la oportunidad de guiarme durante este trayecto de mi formación académica, A mis padres, hermano y familia por brindarme su apoyo incondicional en la búsqueda diaria de metas por cumplir, logrando ser mejores cada día.*

*A la Universidad Nacional de Tumbes, la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académico Profesional de Enfermería por forjar y guiar nuestro desarrollo pre profesional brindándonos una educación de alta calidad.*

**CHAVEZ MILIAN EVELYN DUBERLY**

## **AGRADECIMIENTO**

*A Dios por brindarnos vida, salud, y fortaleza para seguir adelante y alcanzar nuestras metas, a nuestras familias que nos apoyaron en cumplir nuestro sueño de ser profesionales en la carrera que amamos tanto como es la enfermería.*

*A los docentes de la escuela académico profesional de Enfermería por haber compartido todas sus enseñanzas y conocimientos, para nuestra formación profesional, a todos aquellos que nos ayudaron al desarrollo y ejecución de esta investigación.*

*A todos aquellos que contribuyeron con la investigación, a las instituciones que nos permitieron la ejecución de nuestra investigación; como también a las madres de niños en etapa preescolar que participaron en el programa, a nuestra asesora Mg. Aura Edelmira Puican Pachón y al Lic. Guerrero Flores, Marcial por su asesoría externa en estadística para la elaboración y resultado final de nuestra tesis.*

Br. Mendoza Oyola, Kelly Brenda Bridyth.

Br. Chavez Milián, Evelyn Duberly.

## ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN.....	16
CAPITULO II: ESTADO DE ARTE.....	19
CAPITULO III: MATERIAL Y MÉTODOS.....	28
CAPITULO IV: RESULTADOS.....	36
CAPITULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	41
CAPITULO VI. CONCLUSIONES.....	45
CAPITULO VII. RECOMENDACIONES.....	46
CAPITULO VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
ANEXOS.....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud la Palma.....36

TABLA 2: Practicas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud la Palma.....38

TABLA 3: Conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud la Palma.....40

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
ANEXO 1: INSTRUMENTO.....	53
ANEXO 2: CUESTIONARIO.....	54
ANEXO 3: PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIÓN DE ORO PARA MI HIJO...60	
ANEXO 4: FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS.....95	
ANEXO 5: PRUEBA DE CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH.....101	
ANEXO 6: OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.....102	
ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....105	
ANEXO 8: TRAMITES DOCUMENTARIOS DE LA INVESTIGACIÓN.....107	
ANEXO 9: FOTOS.....118	
ANEXO 10: INFORME TURNITIN.....124	

## RESUMEN

El presente estudio de investigación tomó como principal objetivo determinar la influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del Puesto de Salud la Palma. Se realizó a través de un estudio descriptivo correlacional, con un enfoque metodológico cuantitativo, diseño cuasi experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 73 participantes, luego de haber aplicado la fórmula de poblaciones finitas, y realizado un ajuste de dicha muestra, los cuales cumplieron con los criterios de exclusión e inclusión para la recolección de la información deseada. Para medir la variable conocimiento y la práctica de alimentación saludable de madres con niños en etapa preescolar, se utilizó como instrumento un cuestionario que se tomó en dos tiempos distintos, a través de un pre y post test; la efectividad del programa se comprobó con la prueba estadística no paramétrica de wilcoxon. Los resultados encontrados mostraron que el conocimiento alto aumento de 28.8% a 63.0%, mientras que el conocimiento bajo disminuyó de 35.6% a 5.5%, y las prácticas eficientes aumentaron de 32.9% a 93.2%, las practicas desfavorables disminuyeron de 31.5% a 1.37%. Por lo cual se demostró ( $p < 0.05$ ), determinando alta significancia en eficiencia del programa educativo, al aumentar el nivel de conocimiento y la aplicación de prácticas eficaces en el tema de alimentación saludable en madres con niños en etapa preescolar del Puesto de salud La Palma.

**Palabras claves:** Programa educativo, conocimientos, prácticas y alimentación saludable.

## ABSTRACT

The main objective of this research study was to determine the influence of the educational program on the level of knowledge and practices of healthy eating in mothers of preschool children at La Palma Health Post. It was carried out through a descriptive correlational study, with a quantitative methodological approach, quasi-experimental design and cross-sectional design. The sample consisted of 73 participants, after having applied the finite population formula, and made an adjustment of said sample, which met the exclusion and inclusion criteria for the collection of the desired information. To measure the variable knowledge and practice of healthy eating of mothers with children in preschool, a questionnaire was used as an instrument that was taken at two different times, through a pre and post test; The effectiveness of the program was verified with the nonparametric statistical test of Wilcoxon. The results found showed that high knowledge increased from 28.8% to 63.0%, while low knowledge decreased from 35.6% to 5.5%, and efficient practices increased from 32.9% to 93.2%, unfavorable practices decreased from 31.5% to 1.37 %. Therefore, it was demonstrated ( $p < 0.05$ ), determining high significance in the efficiency of the educational program, by increasing the level of knowledge and the application of effective practices in the topic of healthy eating in mothers with children in preschool stage of Health Post Palm.

**Keywords:** Educational program, knowledge, practices and healthy eating.

## I. INTRODUCCIÓN

La alimentación adecuada es primordial durante toda la vida, principalmente durante los primeros años de vida es de suma importancia que sea adecuada para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado<sup>1</sup>, durante esta etapa el niño aumenta en peso de dos kilos y medio a tres kilos y medio por cada año, igualmente la talla incrementa de cinco a ocho centímetros por año, hasta el comienzo de la pubertad<sup>2</sup>, de igual manera existe carencias y desequilibrios nutricionales como el retardo del crecimiento, las alteraciones en el peso como la obesidad y la caquexia sumados a la anemia, traerán consigo problemas de salud en la vida adulta del individuo que las posea, sumados a la baja autoestima, aumentando el riesgo de morir<sup>3</sup>.

En tal sentido el conocimiento que obtengan los padres acerca de la alimentación durante la etapa de la niñez es de gran importancia, para evitar una inadecuada alimentación y como consecuencia se origine la desnutrición, sobrepeso y obesidad, posteriormente a desarrollar enfermedades crónicas degenerativas en la edad adulta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que por año mueren 40 millones de persona en el mundo asociadas a la mal alimentación, y esto origina en la etapa escolar que es la etapa en que los niños, cuyos padres no tiene buenos conocimientos y prácticas adecuadas de que alimentos son nutritivos, o no les inculcaron el consumo de alimentos saludables<sup>4</sup>.

De acuerdo al Fondo para la Infancia de la ONU, sostienen que 27% de los niños que habitan en lugares subdesarrollados tienen un peso deficiente al habitual, quiere decir que alrededor de 146 millones de pequeños menores de 5 años se encuentran mal alimentados, siendo causante de la muerte de 5.6 millones de niños anualmente en todo el mundo<sup>5</sup>, de igual manera para la OMS, la obesidad y el sobrepeso es una preocupación latente de salud pública, ocupa el quinto riesgo de muerte a nivel mundial<sup>6</sup>. En América Latina y el Caribe la situación nutricional es uno de los indicadores más resaltantes, ya que los países latinoamericanos tienen similitudes en lo referente a la desnutrición y pobreza, los cuales provocan efectos negativos en salud y educación<sup>7</sup>.

En América Latina existe una tendencia al aumento de sobrepeso y obesidad infantil, convirtiéndose en un problema importante en salud pública. Indicando estadísticamente que los países con elevado índice de preescolares con sobrepeso son en primer lugar Argentina con 7.3%, Chile 7% y el Salvador con menor índice 2.2%; siendo la causa primaria la ingesta excesiva de calorías y un menor gasto calórico, debido al sedentarismo que cada vez es más evidente, favoreciendo la acumulación de grasas en el organismo fáciles de convertirse en toxinas para la salud de la población<sup>8</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud, la desnutrición crónica infantil en el Perú constituye un problema grave, casi el 30% de niños menores de cinco años sufre este problema<sup>9</sup>. La obesidad y el sobrepeso afecta a nuestra población a nivel mundial y más aún en la etapa escolar donde comienzan la adquisición de los hábitos alimenticios, evidenciándose el poco consumo de frutas y verduras, Pues la formación nutricional familiar en el Perú, está en base a alimentos con mínimo valor nutritivo y más comidas chatarra; la publicidad de los medios de comunicación contribuyen a una pobre nutrición, pues estos alimentos son baratos y rápidos, están listos para consumir; descuidando el consumo de alimentos saludables que son base para un excelente crecimiento y desarrollo del niño, pero sobre todo para el cuidado de la salud y evitar enfermedades<sup>10</sup>.

De acuerdo a la información proporcionada por la encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES) en el 2018, la región de Tumbes uno de cada dos niños menores de tres años sufre de anemia esto afecta a uno de cada diez niños. En tumbes hay más de 5 mil 500 (5618) niños menores de tres años con anemia y más de 1900 niños que sufren desnutrición crónica, siendo estos problemas que afectan seriamente su desarrollo<sup>11</sup>. Por todo ello, se ha considerado como problema:

¿Cuál es la influencia del programa educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares Puesto de Salud la Palma 2019?

En tal sentido la presente investigación busca establecer el rol que cumple el profesional de enfermería del primer nivel de atención acerca de la educación

que proporcionan a las madres de niños preescolares, en el tema de alimentación saludable para la prevención de durante la vida adulta. El programa educativo será importante porque nos daremos cuenta si la educación que proporcionan los enfermeros en el ámbito de la promoción y educación de la salud tiene impacto en las madres y posterior a ello puedan proporcionar una adecuada alimentación a sus hijos, permitiendo comprobar la influencia del programa al aplicarlo, y se demostrará de esta manera su utilidad para poder mejorar el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable de las madres de familia con niños en edad preescolar que asisten al establecimiento.

Por lo que esta investigación la cual buscó Identificar la influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares en el Puesto de Salud la Palma, durante el año 2019, con el fin de permitir que todo el equipo del sector salud y los profesional de enfermería conocer la problemática actual de este grupo poblacional y proponer alternativas de cuidado sustentadas en conocimientos científicos sólidos, habilidades prácticas y un alto grado de sensibilidad humana para alcanzar el bienestar de los niños preescolares.

## II. ESTADO DE ARTE

Se realizó un recorrido sobre los estudios realizados a nivel internacional, nacional y local encontrándose:

En el ámbito internacional Vásquez, A. et al (2016); realizaron un estudio titulado “Factores que determinan las inasistencias al control de niño sano en los infantes menores de 2 años, que se atienden en el Centro de Salud Familiar de Requinoa en el mes de marzo 2014, Chile”. Cuyo objetivo fue evaluar los cambios en el consumo de energía y macronutrientes de niños (as) obesos y eutróficos, asistentes a jardines infantiles JUNJI, participaron 35 preescolares, obesos y 85 niños eutróficos de 4-5 años, el estudio fue de tipo cuasi experimental. Los resultados mostraron que después de la aplicación del programa educativo, los preescolares redujeron el consumo de energía, proteínas, lípidos y carbohidratos en un 85%. Concluyendo que el programa educativo tuvo efecto favorable<sup>11</sup>.

Rivera, M. et al (2015); realizaron la investigación “Programa educativo de alimentación y nutrición en una comunidad del Estado de Tabasco - México”, cuyo propósito fue conocer la efectividad de un programa educativo, con la participación de 62 familias; el estudio fue cuantitativo de tipo cuasi experimental, Los resultados encontrados fueron que los conocimientos sobre alimentación mejoraron significativamente en las madres de un 25.8% en un inicio, a un 90.3% al término del estudio. Los preescolares disminuyeron el consumo de refrescos de un 68.6% a un 20%. Concluyendo que el programa tuvo resultados favorables en las practicas alimenticias<sup>12</sup>.

Solano, M. (2015); investigó “Intervención educativa alimentaria para mejorar la ingesta de alimentos en las mujeres encargadas de la alimentación de niños de 12 a 59 meses, realizada en la población del corregimiento el Caguan, Colombia, cuyo objetivo fue evaluar la efectividad del programa educativo en la ingesta de alimentos en mujeres encargadas de la alimentación de los niños con una muestra de 105 personas, el estudio fue, cuasi experimental encontrando como resultados que antes de la intervención el 85% de las madres utilizaban alimentos no nutritivos en los niños, la alimentación

era mayormente en base a carbohidratos Concluyendo que la intervención resultó útil para mejorar los conocimientos sobre alimentación y nutrición, enfocándolo en el consumo de alimentos fuente de hierro<sup>13</sup>.

A nivel nacional Canales, O. (2015); realizó la investigación “Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares, institución educativa San José en el Agustino, Lima”, cuyo propósito fue conocer la efectividad de una sesión educativa, donde participaron 200 madres de niños preescolares, el estudio fue cuantitativo cuasi experimental. Encontrándose que posterior a la sesión educativa el nivel de conocimientos de las madres mejoró de 12% a un 93.2 %, Concluyendo que el programa fue eficaz en el aumento de conocimiento sobre nutrición de las mamás de niños en edad preescolar<sup>14</sup>.

Peña, D. (2014); realizó un estudio sobre “Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de Loncheras saludables en la institución educativa inicial San Martín de Porres, Lima”, cuyo objetivo fue: determinar la efectividad de un Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras, el estudio fue cuantitativo, cuasi experimental .Los resultados a los que se llegaron fueron: antes de la aplicación del programa educativo la mayoría de las madres no conocía, sobre la importancia de las 12 proteínas, después de la aplicación del programa incrementaron los conocimientos acerca de la preparación de las loncheras de un 13% a un 85% mejoró también los conocimientos sobre la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores en un 75%. Concluyendo que Después de la ejecución del programa educativo la totalidad de cuidadores conoce sobre la preparación de la lonchera, y modelos adecuados de preparación<sup>15</sup>.

Mamani, S. (2014), realizó el estudio “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre la alimentación saludable en el IEI N°326 en Comas-Lima”. Con el objetivo de determinar la efectividad del programa educativo en los conocimientos y prácticas de alimentación saludable, con la participación de 150 padres de familia, el tipo de estudio fue cuasi experimental, los resultados encontrados fueron: el 93% de los padres mejoró el nivel de conocimientos y prácticas en un 91.3% sobre alimentación saludable y con respecto al contenido de la lonchera. Concluyendo que la efectividad del programa educativo fue bueno<sup>16</sup>.

A su vez, Córdova (2014); investigó: Efecto de un programa educativo con productos oriundos peruanos en las conductas alimentarias, estado nutricional y conocimientos de las madres de preescolares de la Institución Educativa pública “Mi pequeño mundo” N°112 en San Juan de Lurigancho, Lima. El objetivo fue determinar la efectividad de un programa educativo con productos oriundos en las conductas alimentarias, participaron 15 niños preescolares y 15 madres, el estudio fue cuantitativo, pre experimental. Los resultados mostraron que antes de la aplicación del programa las conductas alimentarias de los niños fue deficiente en el 89%. Concluyendo que el programa formativo basado en productos del Perú fue eficaz en el mejoramiento del estado nutricional y las conductas alimenticias en los infantes además de perfeccionar los conocimientos maternos<sup>17</sup>.

Castillo J. (2014) investigó “Efectividad de un programa educativo co-participativo en la modificación de conocimientos y prácticas en consumo de alimentos saludables dirigido a madres de la I.E.I “San Juan” del distrito de Manantay Pucalpa, cuyo objetivo determinar la efectividad de un programa educativo co-participativo en la modificación de conocimientos y prácticas de consumo de alimentos saludables dirigido a madres de la I.E.I “San Juan Pucalpa”, donde participaron 30 madres de los menores. Los resultados fueron: el conocimiento de las madres de los menores antes de la aplicación del programa educativo fue medio en un 25% y 20% bajo, después de la aplicación de la sesión demostrativa el nivel de conocimientos fue alto en 90% de las y solo el 8,3% presentó conocimiento medio. Concluyendo que la efectividad del programa educativo fue bueno<sup>18</sup>.

Aguayo, M. Et al (2016); realizaron la investigación titulada efectividad del programa educativo en conocimientos, actitudes y prácticas de madres con niños (as) de 6-24 meses de edad, sobre alimentación complementaria, Micro Red Pampa Grande, Tumbes cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo en conocimientos, actitudes y prácticas de las madres que tengan niños/as de 6-24 meses de edad, participaron 80 madres, el estudio fue cuasi experimental con grupo control. Los resultados fueron que los conocimientos prácticas y actitudes mejoraron de un 18% a 96% después de la aplicación del programa, las conclusiones nos demostraron que dicho programa fue efectivo en conocimientos y actitudes<sup>19</sup>.

## **2.1. Bases teóricas**

Los programas educativos tienen como finalidad, establecer una serie de actividades planificadas con anterioridad con un orden sistemático en la cual intervienen diferentes ámbitos, los cuales están direccionados a mejorar un tema en particular, las características de los programas educativos son de carácter temporal y estas crean recursos para satisfacer las necesidades y demandas sociales; principalmente la necesidad de adquirir información. Cuando se realiza la planificación de un programa educativo con enfoque en la salud, se debe realizar en primer lugar un diagnóstico en salud, para priorizar problemas que están afectando a la sociedad, la cual buscare dar solución buscando herramientas que apliquen el proceso enseñanza-aprendizaje; las estrategias brindadas por el educador tendrán como resultado el aumento del conocimiento, actitudes y prácticas del educado, se debe entender que la forma de educar debe estar relacionado y teniendo el respeto a los aspectos socio-culturales de la población<sup>20</sup>.

Un programa educativo estructurado y orientado de manera correcta, debe priorizar cambiar las actitudes y mejorarlas, en este caso que la población sepa elegir los alimentos, consuma alimentos variados mejorando la alimentación de los preescolares; sus familias y el entorno en cuales se desembuelven<sup>21</sup>. Son por estos motivos que la efectividad de los programas educativos dentro de la sociedad, mejora y refuerza los conocimientos, mejora las actitudes y desarrolla practicas

adecuadas, en estos aspectos son importantes ya que al ser aplicados va a lograr la mejoría del estilo de vida de la población<sup>21</sup>. Por lo tanto, los programas educativos forman parte de los proyectos institucionales en salud, los cuales tienen como objetivo principal el estudio de los conocimientos como actitudes y comportamientos de los individuos educados en temas de salud. Estos programas están diseñados sistemáticamente para que el individuo adquiera los conocimientos de una manera sencilla, electiva y principalmente manteniendo sus hábitos saludables, previniendo prácticas de riesgo<sup>22</sup>.

La priorización e identificación de problemas en salud, a partir de un diagnóstico identifica los problemas de salud y su análisis permite identificar los principales problemas, para posteriormente realizar una intervención proponiendo un proyecto educativo, que cuente con objetivos priorizados y específicos, tomando como objetivo general alcanzar una meta que evidencia una conducta observable y amplia, sobre los aprendizajes asimilados por la población; los cuales son demostrados y expresados a través de conductas concretas y medibles.

La contextualización de las actividades, son referentes a temas tópicos los cuales se transmiten a la población utilizando cualquier método o estrategia de enseñanza-aprendizaje; de forma ordenada para educar en salud a la población utilizando materiales y recursos humanos, compuesto por personas, equipos, materiales e infraestructura. Los cuales son un instrumento fundamental para asimilar contenidos propuestos y la evaluación general de la efectividad del programa, además determina factores que han contribuido para corroborar los resultados<sup>23</sup>. Por lo tanto, es fundamental, señalar que los objetivos primordiales educativos son: incrementar y nutrir conocimientos de los individuos a los cuales se les ha brindado el programa educativo conllevando esto a mejorar las prácticas, por esto se reconoce que las madres adolescentes cuentan con un conocimiento maleable, alterados por factores interpersonales y personales; como también situacionales lo que conllevan a comportamientos y acciones inadecuadas en el cuidado de la salud <sup>24</sup>. Mediante las diferentes actividades, las cuales priorizan la enseñanza a mejorar los niveles cognitivos, aptitudinales y actitudinales de cada individuo sometido al programa. Una enseñanza segura cuyo objetivo es educar,

adecuando las características del individuo a dicho programa los cuales deben ser dominados por el educador.

Las madres y principalmente las madres adolescentes, exponen experiencias personales, formas de actuar, pensar y sentir; por lo que el educador en salud tiene que adaptar su metodología educativa hacia las características del educando <sup>25</sup>. En tal sentido el conocimiento es una habilidad nata de los seres humanos, en adquirir y procesar información. Por tal motivo distintos autores definen que conocimiento, se da a través de un trabajo en conjunto en el cual se explica la comprensión del individuo en lo que hace, como se hace, que fin tiene y que beneficio tiene. Además, el conocimiento es la capacidad de los individuos para relacionarse en el contexto en que se encuentran; por lo cual la capacidad para emitir valores implica dos cosas: habilidad en realizar distinciones en la situación donde se encuentre siendo estas adecuadas e inadecuadas la segunda es la capacidad de respuesta ante la situación en la que se pueda encontrar <sup>26</sup>.

El conocimiento es el producto de lo que se conoce, con lo que se puede conocer; ambos tienen que estar relacionados, porque la función de cada una es exclusiva<sup>27</sup>. De tal forma las conceptualizaciones, ideas y enunciados los cuales deben ser claros, ordenados y precisos son considerados como conocimientos; el cual si es utilizado en el conocimiento científico se verifica a través del análisis sistemático de las experiencias<sup>28</sup>. Este se logra a través de actos de reconocer productos de las operaciones mentales por lo cual suele adquirirse, acumularse y transmitirse; además puede derivarse de conocimientos previos. Pues el ser humano es constructor de su propio conocimiento, ya que está en contacto con infinitos conocimientos proporcionados en su entorno<sup>29</sup>.

En tal sentido la nutrición infantil, es un proceso en el cual las madres asumen un rol importante ya que ellas son las encargadas de proporcionar alimentos a los niños; sin embargo, estas madres priorizan equivocadamente el número y cantidad de comida que los preescolares consumen. Dejando de lado la calidad nutricional de los alimentos, motivo por el cual se debe reforzar y educar sobre una alimentación saludable. La información sobre la rueda alimenticia, higiene y manipulación de alimentos es muy importante para que puedan sentirse

seguras acerca del tipo de alimentos, número de comida y requerimientos nutricionales diarios para una óptima nutrición de sus hijos<sup>30</sup>.

Para medir el conocimiento se ha establecido tres niveles: alto, el cual cuenta con funciones cognitivas adecuadas e intervenciones positivas de pensamientos coherente; medio, cuando se cuenta con conocimiento parcial, ideas básicas de forma no tan efectiva; bajo, cuando existe información equivocada, ideas desorganizadas y deficientes, cuyos términos no son adecuados<sup>31</sup>. Se idéntica que el conocimiento va de la mano con la práctica, ya que estas son producto de la adquisición de información, a partir de vivencias personales y experiencias en conjunto con otras personas<sup>32</sup>.

Las prácticas alimentarias son el conjunto de comportamiento y actitudes formados por hábitos alimenticios, los cuales han sido adquiridos durante el desarrollo de la persona, influye directamente en su alimentación y estado nutricional, el cual se refleja en la absorción y la utilización los alimentos<sup>33</sup>. Entre las categorías para medir las prácticas, de las madres sobre la alimentación de sus hijos tenemos los siguientes: siempre, que es la preferencia positiva de las personas para realizar algo en beneficio personal o de otros; que son acciones realizadas espontáneamente para mejorar sus capacidades y nunca, cuando la persona realiza las prácticas de forma incorrecta<sup>34</sup>.

La etapa pre escolar que comprende las edades de tres a cinco años cuyo periodo es de suma importancia debido a que se producen procesos digestivos, por lo que la alimentación saludable y el estado nutricional debe estar supervisado por los padres, durante esta etapa la adquisición de nutrientes es lenta y debe ser de forma continua por lo que se debe priorizar la calidad y cantidad de nutrientes ingeridos para satisfacer los requerimientos<sup>35</sup>. Pues el estado nutricional, del preescolar está comprendido entre el balance entre lo que el cuerpo necesita y lo que el cuerpo debe gastar; debe existir un balance entre macro y micro nutrientes. El cuerpo recibe los nutrientes necesarios, que originan problemas nutricionales como la obesidad, desnutrición y anemia, que a futuro desencadenaran enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares<sup>36</sup>.

Es esencial conocer que al ingerir alimentos de grupos y derivados: huevos, legumbres, carnes, verduras y frutas, las cuales se deben proporcionar en cantidades necesarias para proveer energía y nutrientes, logrando una dieta balanceada, al administrar los diferentes nutrientes se logran clasificar los alimentos constructores, que proveen proteínas, cuya función es contribuir en la elaboración y regeneración de la piel sangre y mucosas; alimentos reguladores los cuales regulan y evitan el contraer enfermedades, y finalmente están los alimentos energéticos que están encargados de proveer fuerza, y que estos contienen grandes cantidades de carbohidratos y grasas<sup>37</sup>.

Es importante que se introduzca en la alimentación de los preescolares, alimentos con gran contenido de fibra, como granos, la ingesta de alimentos con poca sal; el no consumir bebidas con gas o persegantes, pero si se recomienda la ingesta de agua en grandes cantidades ya que este es primordial en todos los procesos que se producen en el organismo están en un ambiente acuoso, además este interviene en la eliminación de los desechos<sup>38</sup>. Por ello es necesario que las madres conozcan la existencia de la rueda de alimentos la cual proporciona un recurso grafico que sirva de guía para una alimentación saludable, dada que esta proporciona la distintas variedades de alimentos y su valor calórico y nutricional que ayudará a las madres en la elección de alimentos para el consumo de sus niños en etapa preescolar<sup>39</sup>.

### **Definición de términos básicos.**

**PROGRAMA EDUCATIVO:** Es un instrumento, en donde permite organizar y brindar orientación acerca de temas, aplicando las enseñanzas aprendidas con la intención de dirigirlas a dicha población, con la finalidad de lograr los objetivos<sup>40</sup>.

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS:** Es la información que va adquiriendo la madre a través de un hecho o la práctica de un tema, que le va a permitir prevenir enfermedades y estar en buenas condiciones con la salud y asumir los cuidados necesarios para su niño<sup>41</sup>.

**NIVEL DE PRÁCTICAS DE ALIMENTACION SALUDABLE:** son hábitos alimenticios que ofrece la madre al niño en su dieta equilibrada y variada del día, son adquiridos por este medio, en la cual es seleccionada para el buen funcionamiento de su organismo del niño<sup>42</sup>.

### **III. MATERIAL Y MÉTODOS**

#### **3.1. LUGAR Y PERIODO DE EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

La investigación se realizó en el Puesto de Salud La Palma, en el periodo diciembre - enero 2019-2020.

#### **3.2. TIPO DE ESTUDIO**

El estudio correspondió a una investigación de tipo cuantitativo – descriptivo – correlacional.

#### **3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación correspondió a un diseño no experimental de corte transversal, descriptivo - correlacional, ya que se analizan las variables y su relación en un solo momento de acuerdo al siguiente esquema:

$$M = O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

Dónde:

M: Muestra del estudio

O1: N° de observaciones previos al programa educativo (pre-test)

X: Programa educativo (Intervención)

O2: N° de observaciones Post aplicación del programa educativo (post-test)

### 3.4. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO DE ESTUDIO.

La población de la investigación estuvo conformada por las madres de los niños en etapa preescolar de edades entre 3 a 5 años, que acuden al servicio de Enfermería - Programa de Control de Crecimiento y Desarrollo del Puesto de salud La Palma. Que, conforme a los datos estadísticos del año 2019 en un periodo comprendido entre los meses de abril a junio, asciende a 180 casos.

La muestra fue calculada utilizando la fórmula para determinar el tamaño de poblaciones finitas:

$$n_o = \frac{(z)^2 N \cdot pq}{(z)^2 pq + (e)^2 (N - 1)}$$

$$\text{Si } f = \frac{n_o}{N} > 0.05$$

$$\text{Entonces: } n = \frac{(n_o)}{1 + \frac{n_o}{N}}$$

Dónde:

N: Número de elementos de la población en estudio (N=180)

n<sub>o</sub>: Tamaño inicial de la muestra

n: Tamaño final de la muestra

Z: Valor estandarizado (Z=1.96 para 95% de confianza)

p: probabilidad de éxito o proporción de población favorable de la ocurrencia del evento (se asumen que p=0.5)

q: 1-p (0.5)

e: error de estimación o error máximo permisible (e=0.05)

Reemplazando

$$n_o = \frac{(Z)^2 N \cdot pq}{(Z)^2 pq + (e)^2 (N - 1)}$$
$$n_o = \frac{(1.96)^2 \times 180 \times 0.5 \times 0.5}{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5 + (0.05)^2 \times 180 - 1}$$
$$n_o = 122$$

Reemplazando:

$$f = \frac{n_o}{N} = \frac{122}{180} \Rightarrow 0,67$$

El resultado de "f" fue mayor a 0.05, entonces se procede a reajustar la muestra, para lo cual aplicará la fórmula siguiente:

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o}{N}}$$

Dónde:

$n_o$ : Tamaño de la muestra reajustada.

$n$ : Tamaño de la muestra.

$N$ : Tamaño poblacional.

Reemplazando:

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o}{N}}$$

$$n = \frac{122}{1 + \frac{122}{180}}$$

$$n = 73$$

$n = 73$
----------

Teniendo los datos anteriormente mencionados y realizando la fórmula para determinar el tamaño de muestra en poblaciones finitas, y con un respectivo ajuste de la misma por ser el valor  $f: >0,05$ , se obtuvo una muestra tipo probabilístico por conveniencia de 73 usuarias.

### **3.5. MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

El método que se empleó para la recolección de datos fue la encuesta, ya que para recolectar la información fue necesario el empleo de técnicas cuantitativas que permitieron realizar el análisis descriptivo – correlacional, la técnica de recolección de datos en la investigación fue la entrevista y el instrumento cuestionario que constó de 3 partes; la primera parte correspondiente a datos generales, con 5 ítems, la segunda corresponde a nivel de conocimientos con 15 ítems, cuyo puntaje es 0 para la respuesta incorrecta y 2 para la correcta, haciendo un total de 30 puntos y la tercera parte que corresponde a prácticas alimentarias para la se utilizó 15 preguntas en escala de Likert cuya valoración será: siempre = 2 puntos, a veces = 1 puntos y nunca = 0 puntos. Dicho cuestionario estuvo validado por juicio de expertos.

El programa se desarrolló en el Puesto de Salud de la Palma y las sesiones educativas serán teóricas y demostrativas, una vez terminado el programa se procederá a aplicar nuevamente el cuestionario, es decir el pos test.

La categorización del Cuestionario se realizó de la siguiente manera:

A cada respuesta del cuestionario se le asignó un puntaje de la siguiente manera:

Respuesta correcta: 2 puntos.

Respuesta incorrecta: 0 puntos.

Obteniéndose así: Puntaje máximo: 30 puntos.

Puntaje mínimo: 0 puntos.

La escala de medición se trabajó de acuerdo a 3 niveles ordinales (alto, medio y bajo) y el total de puntos de la prueba, tomando como base la escala vigesimal (0-20) se dividió entre estas 3 categorías siendo la amplitud de 9 unidades obteniéndose los siguientes resultados de acuerdo a la forma de hallar las escalas<sup>54</sup>.

<b>Niveles</b>	<b>Escala</b>
Alto	20-30
Medio	15-19
Bajo	0-14

Para medir las practicas se aplicó un cuestionario de 15 preguntas, cuyas respuestas fueron tipo escala de Likert de acuerdo a 3 niveles como se observa en el siguiente cuadro.

<b>Niveles</b>		<b>Valor</b>	<b>Escala</b>
EFICIENTE	SIEMPRE	2	20-30
INADECUADA	A VECES	1	15-19
DEFICIENTE	NUNCA	0	0-14

La validación del instrumento como son el cuestionario se realizó mediante juicio de expertos, utilizando la Prueba de Coeficiente KURDER – RICHARSON; para la confiabilidad del instrumento se determinó mediante la aplicación de una prueba piloto a un grupo de madres del distrito Uña de Gato por presentar características similares, donde se utilizará la prueba estadística coeficiente ALFA DE CRONBACH.

### **3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se solicitó autorización a la Dirección del Puesto de salud La Palma Tumbes, y se coordinó la fecha y hora de aplicación del cuestionario (pre y pos test) y desarrollo del programa a través de talleres, sin interferir con la programación asistencia hospitalaria.

Los autores, luego de disponer de la población objeto de estudio según lo planificado, explicaron los objetivos del trabajo de investigación, se entregó a cada madre que acudido al control de su niño o niña de 3 a 5 años del Puesto de salud el pre test.

Después de aplicado el pre test, se desarrolló el taller educativo que se realizara en cuatro sesiones para la cobertura toda la información que se preparó periodo de 15 a 25 minuto, después de ver brindado el taller se toma nuevamente un pos test, los datos de cada encuesta serán ingresados a la base de datos previamente elaborada en el programa computarizado SPSS versión 21 debidamente codificados para facilitar el procesamiento y análisis estadístico posterior de las variables en estudio.

### **3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

#### **Principios de beneficencia- no maleficencia:**

Este principio está basado fundamentalmente, en no ocasionar daño alguno que pueda afectar de manera directa e indirecta a la población en estudio durante desarrollo elaborado del programa; teniendo en consideración que el programa elaborado y ejecutado, por persona calificado en este tema; teniendo como fin único la recolección del tema.

#### **Principio de autonomía:**

Este principio está basado en la potestad y derecho del participante, en tener conocimiento del estudio de objetivo del cual participara, aclarando sus dudas y

poder retirarse de la investigación si este deseara hacerlo; los resultados de la investigación no serán perjudiciales para el participante.

**Principio de justicia:**

Este principio está basado, en la información proporcionada por los participantes del programa tenga fines investigativos y confidenciales; brindándoles un trato justo y equitativo durante antes y después de la ejecución del programa.

**3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Después de aplicado el cuestionario, los datos de cada encuesta fueron ingresados por el equipo de investigación a la base de datos previamente elaborada en el programa computarizado SPSS versión 21 debidamente codificados para facilitar el procesamiento y análisis estadístico, los cuales se presentaron en tablas y gráficos estadísticos. Para el análisis e interpretación de datos estadísticos se categorizará la variable de estudio y se utilizará la prueba estadística de Normalidad a través de Kolmogorov-Smirnov por tener una muestra superior a 30 individuos tanto para conocimiento como para practica:

**Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra**

		Pre Test	Post Test
N		73	73
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	17.493	24.219
	Desviación típica	6.0716	5.4371
	Absoluta	.165	.271
Diferencias más extremas	Positiva	.165	.188
	Negativa	-.142	-.271
Z de Kolmogorov-Smirnov		1.413	2.314
Sig. asintót. (bilateral)		.037	.000

- a. La distribución de contraste es la Normal.
- b. Se han calculado a partir de los datos.

La prueba de normalidad demostró que el valor de las diferencias es inferior a  $< 0.05$  por lo cual arroja se decidió trabajar con la prueba de wilcoxon, para la comparación de medias en ambos casos (pre test y post test), valorando la efectividad del programa en la medición de conocimiento.

**Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra**

		PreTest	PosTest
N		73	73
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	15.178	23.384
	Desviación típica	4.1711	3.2388
Diferencias más extremas	Absoluta	.202	.177
	Positiva	.202	.177
	Negativa	-.158	-.129
Z de Kolmogorov-Smirnov		1.726	1.515
Sig. asintót. (bilateral)		.005	.020

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

La prueba de normalidad demostró que el valor de las diferencias es inferior a  $< 0.05$  por lo cual arroja se decidió trabajar con la prueba de wilcoxon, para la comparación de medias en ambos casos (pre test y post test), valorando la efectividad del programa en las adecuadas prácticas. Finalmente se presentarán los resultados mediante tablas y gráficos.

#### 4. RESULTADOS

**TABLA 1. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud la palma.**

Nivel de conocimiento		Prueba	
		Pre Test	Post Test
Alto	Recuento	21	45
	% del Total	28.8%	63.0%
Medio	Recuento	26	23
	% del Total	35.6%	31.5%
Bajo	Recuento	26	5
	% del Total	35.6%	5.5%
Total	Recuento	73	73
	% del Total	100.00%	100.00%

**FUENTE:** Cuestionario de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres con niños preescolares del Puesto de Salud La Palma, Tumbes – 2019.

#### RANGOS

		N	Rango promedio	Suma de rangos
POS TEST – PRE TES	Rangos negativos	11 <sup>a</sup>	23.59	259.50
	Rangos positivos	56 <sup>b</sup>	36.04	2018.50
	Empates	6 <sup>c</sup>		
	Total	73		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

### ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE<sup>a</sup>

	PostTest – PreTest
Z	-5.497 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	.000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

**Interpretación:** de acuerdo a los datos que se reflejan en la tabla 1, se observa que el nivel de conocimiento de las madres con niños en etapa preescolar, respecto a la alimentación saludable antes de aplicar el programa educativo; fue medio-bajo con un 35.6%, mientras que el 28.8% de las participantes obtuvieron un nivel de conocimiento alto del tema. Una vez ejecutado el programa, los resultados obtenidos reflejaron que las madres poseían un conocimiento alto de 63.0%, un 31.5% en conocimiento medio y solo un 5.5% de conocimiento bajo. Para medir la efectividad del programa se utilizó la prueba Wilcoxon con valor de -5.497<sup>b</sup>, con un nivel de significancia de  $0.000 < 0.05$ , por lo cual se determina que existió un cambio significativo entre el pre test y post test de la variable conocimiento.

**TABLA 2. Prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud la palma.**

PRACTICAS		Prueba	
		Pre Test	Post Test
Eficiente	Recuento	24	68
	% del Total	32.9%	93.2%
Inadecuadas	Recuento	26	4
	% del Total	35.6%	5.48%
Deficiente	Recuento	23	1
	% del Total	31.5%	1.37%
Total	Recuento	73	73
	% del Total	100.00%	100.00%

**FUENTE:** Cuestionario de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres con niños preescolares del Puesto de Salud La Palma, Tumbes – 2019.

### Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post Test – Pre Test	Rangos negativos	11 <sup>a</sup>	23.59	259.50
	Rangos positivos	56 <sup>b</sup>	36.04	2018.50
	Empates	6 <sup>c</sup>		
	Total	73		

a. Post Test < Pre Test.

b. Post Test > Pre Test.

c. Post Test = Pre Test.

### ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE<sup>a</sup>

	PosTest – PreTest
Z	-7.083 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	.000

- a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon
- b. Basado en los rangos negativos.

**Interpretación:** En la tabla 2, se observa que antes de la aplicación del programa el 32.9% de las madres con niños en etapa preescolar tienen practicas eficientes, mientras que el 35.6% poseen prácticas regulares o inadecuadas y el 31.5% tienen practicas deficientes. Una vez aplicado el programa se observó que un 93.2% de las madres realizaban prácticas eficientes, el 5.48% practicas regulares y el 1.37% prácticas deficientes. Para la comparación de medidas se aplicó la prueba de Wilcoxon con valor -7.083<sup>b</sup> con un nivel de significancia  $0.000 < 0.05$ , lo cual se comprueba un cambio altamente significativo entre el pre test y post test de la variable práctica.

**TABLA 3. Efectividad del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud la palma.**

PRACTICAS		Prueba	
		Conocimiento	Practicas
Efectivo	Recuento	62	71
	% del Total	84.9%	97.3%
No efectivo	Recuento	11	2
	% del Total	15.1%	2,7%
Total	Recuento	73	73
	% del Total	100.00%	100.00%

**FUENTE:** Cuestionario de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres con niños preescolares del Puesto de Salud La Palma, Tumbes – 2019.

**Interpretación:** de acuerdo a los datos en la tabla 3, se observa que después de aplicar el pre-tes y pos-tes para la efectividad del programa educativo, se obtuvo que el 84.9% tiene una efectividad referente al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. A su vez también se obtuvo que el 97.3% tiene efectividad en las prácticas de alimentación saludable. En ambas pruebas el valor de significancia fue  $0.000 < 0.05$ , con lo cual se determinó que existe un efecto significativo del programa educativo, tanto en el aumento y mejora del conocimiento y las prácticas de alimentación saludable de las madres con hijos en etapa pre escolar de edades entre 3 a 5 años en el Puesto de Salud la Palma.

## 5. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio permitieron identificar datos previos o posteriores a la ejecución del programa de alimentación saludable, con una población de 73 madres que acuden al Puesto de Salud La Palma de Tumbes. Donde se encontró que durante la aplicación de un pre test para recolectar la información sobre el nivel de conocimiento de las participantes antes de aplicar el programa y conocer su realidad, cuyos resultados obtenidos fueron: el 35.6% de las madres poseían un conocimiento Medio-Bajo y un 28.8% poseía un conocimiento alto. Una vez aplicado el programa educativo de alimentación saludable; los conocimientos aumentaron dando los siguientes resultados: el 63.0% de las madres poseían un conocimiento alto del tema, 31.5% un conocimiento medio y solo el 5.5% un conocimiento bajo (Tabla 1).

Los datos obtenidos en el presente estudio, son semejantes a los encontrados por Canales O.<sup>14</sup> y Vásquez A.<sup>11</sup>; donde se obtuvo un resultado de pre test negativo correspondiente al conocimiento bajo del 43%, medio del 34% y alto en un 23%; al aplicar el programa educativo a través de charlas periódicas de alimentación saludable, lo cual reflejó una mejora de su conocimiento; a un 65% respecto al conocimiento alto, mientras tanto el conocimiento medio y bajo disminuyeron a 25 y 10 respectivamente, por lo tanto sus actitudes cambiaron mejorando la alimentación de sus niños en etapa pre escolar.

Así mismo en el estudio de Rivera M.<sup>12</sup>, indicó que el conocimiento de madres fue determinante en sus prácticas de alimentación saludable, ya que el investigador encontró un conocimiento deficiente en el grupo de estudio cuyos resultados demostraron que 62% de ellos poseía un conocimiento bajo respecto a una alimentación saludable, y el restante 38% poseían un conocimiento insuficiente e inadecuado; una vez aplicado el programa educativo de alimentación saludable los resultados fueron positivos aumentando su conocimiento a un 75%, y disminuyendo a un 25% el conocimiento insuficiente e insuficiente, mejorando de esta manera el estilo de vida de los menores y por ende de la familia.

Como también Córdova<sup>17</sup>, en su estudio cuyos resultados reflejaron un incremento en el conocimiento de un porcentaje considerable mejorando así el conocimiento de las madres de niños preescolares, ya que antes de haber sido aplicado el programa de intervención, los conocimientos aumentaron de 35% a un 78%, siendo estos datos la muestra de la efectividad del programa respecto al aumento considerativo del nivel de conocimiento en los participantes.

Los resultados reflejan que el efecto logrado después de la ejecución del programa, que las madres demostraron mejoría en un porcentaje superior al 30%, esto producto a que las madres al ser motivadas por el programa educativo y en sí mismo por las encargadas que dictaron las charlas; así también como la información fue clara y sencillo entender para las madres, sumado a que estas charlas no solo fueron teóricas si también prácticas , lo que contribuyó a que las madres participantes realicen una retroalimentación, favoreciendo altamente su comprensión lo cual traerá repercusión en su familia y comunidad mejorando su forma de vida y hábitos alimenticios.

Con respecto a las prácticas de alimentación saludables antes y después de aplicar el programa educativo, se obtuvo que de las 73 madres participantes antes de ver sido aplicado el programa, 35.6% de ellas tuvieron practicas inadecuadas, el 31.5% practicas deficientes y el 32.9% practicas eficientes sobre alimentación saludable. Una vez aplicado el programa en prácticas alimenticias el cambio fue positivo las practicas eficientes aumentaron hasta un 93.2%, las practicas inadecuadas bajaron a un 5.48% y las practicas deficientes bajaron a un 1.37% (Tabla 2).

Estos resultados tienen semejanza con los hallados por parte de Peña D<sup>24</sup>, que reflejaron que las prácticas en alimentación saludable mejoraron en la población hasta en un 90% con los datos obtenidos previa aplicación del programa, ya que solo alcanzaban el 30% en prácticas eficientes lo cual demostró una efectividad considerable en el cambio de las mismas; similares resultados fueron reportados por Solano M<sup>13</sup>, que reporta en su investigación una mejora considerable de 25% a 70% en lo correspondiente a prácticas adecuadas en

alimentación saludable y una disminución casi en su totalidad de las practicas inadecuadas en de 53% a un 5% una vez aplicado el programa de educación en alimentación saludable y estilo de vida, asimismo estos hallazgos muestran similitud con los encontrados por Córdova<sup>17</sup>, cuyos resultados fueron en beneficio de los participantes, al disminuir el porcentaje de las practicas incorrectas en su grupo de estudio en un 1% demostrando la efectividad del programa y mejora del estilo de vida de los participantes.

Los resultados obtenidos nos indican que las madres poseían un leve desconocimiento sobre las prácticas de alimentación saludable, lo cual refleja los malos hábitos alimenticios dados a sus menores, debido quizás al medio donde estas se relacionan y el entono que predispone la alimentación en los menores. Una vez que se aplicó el programa el cambio fue positivo ya que la mayor parte de las madres aplicaban las prácticas de manera eficaz lo que logra mejorar su entorno y predispone a su comunidad a un cambio en su alimentación y primordialmente este cambio está dirigido en la alimentación de los menores en las edades entre 3 a 5 años de edad.

Por último, se demostró la efectividad del programa educativo después de haber aplicado el pre test y post test, donde se obtuvo que, en cuanto al nivel de conocimiento, 62 madres participantes que alcanzo un 84.9% en un nivel alto de conocimiento, mostrando su la efectividad del programa ya que solo 11 madres (15.1%) no mostraron cambios significativos. De igual manera las practica de alimentación saludable se obtuvo que 71 participantes alcanzaron un 97.3% en efectividad al cambiar sus prácticas diarias demostrando su efectividad ya que solo el 2.7% no demostró cambios (Tabla 3).

Estos resultados son similares a los reportados por Mamani S.<sup>16</sup>, que demostró la efectividad del programa “Niño Sano y Bien Nutrido” aplicado a madres con niños menores a 1 año de edad, concluyendo que dicho programa alcanzo un impacto positivo en el aumento de los conocimientos, actitudes y prácticas de las madres que participaron. El cual propone y afirma que la efectiva del programa es

determinando en el cambio de las actitudes de la población en el tema de la alimentación saludable lo cual mejorara su estilo de vida y su estado de salud.

Un programa de educación en nutrición correctamente aplicado tiene competencias para generar una positiva conducta hacia los alimentos, facilita la aceptación de una variada nutrición y mejora las actitudes y prácticas especialmente de las madres, la mejora del conocimiento sobre los principios y prácticas de una buena alimentación depende principalmente del cómo se aplique dentro de la comunidad (Barlon & Ptiño).

## 6. CONCLUSIONES

1. Se determinó en el pre test los conocimientos y las prácticas en las madres con niños en etapa preescolar, poseían un deficiente conocimiento ya que el 35.6% obtuvo un conocimiento medio-bajo, y tan solo un 28.8% un conocimiento alto del tema; mientras tanto las prácticas de alimentación saludable fueron deficientes ya que, el 35.6% realizaban prácticas inadecuadas, el 31.5% prácticas deficientes y el 32.9% prácticas eficiente, por lo cual fue determinante la ejecución del programa en mejora de estas variables.
2. El programa fue aplicado en el periodo establecido y sobre la muestra deseada, sin intervenir ni afectar con la programación asistencial de las madres al control CRED, en la toma de pre test - post test y desarrollo del programa educativo, el cual fue de gran aceptación por parte de las participantes.
3. El efecto de la ejecución del programa educativo mejoro significativamente ( $p < 0.05$ ) del nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar del Puesto de Salud La Palma. Pues el 63% alcanzó un nivel de conocimiento alto, el 31.5% un conocimiento regular y el 5.5% un conocimiento bajo, de igual manera las prácticas mejoraron significativamente ( $p < 0.05$ ), el 93.2% demostró prácticas eficientes, el 5.48% prácticas inadecuadas y el 1.37% prácticas deficientes, lo cual determino la efectividad del programa educativo en ambas variables dependientes.

## 7. RECOMENDACIONES

1. El centro de salud donde se ejecutó el programa enfatice y plantee estrategias que favorezcan los conocimientos y prácticas de alimentación saludable en las madres asistentes al puesto de salud, exhortando que los profesionales en enfermería sean un pilar para el desarrollo del programa; mejorando de forma positiva el conocimiento y las prácticas en los hogares de dicha zona como en sus anexos.
2. Que este programa sea aplicado de manera prioritaria en los diferentes establecimientos de salud e instituciones públicas y privadas ya que demostró tener una gran efectividad teórica y práctica, ya que las participantes cambiaron y mejoraron favorablemente su estilo de vida concientizando la importancia de la alimentación saludable.
3. Los resultados y eficiencia del programa deben ser publicados a través de la Universidad Nacional de Tumbes, tomando como órgano aplicativo la DIRESA Tumbes, ya que está encargada de fortalecer los programas brindados por los profesionales de salud y principalmente del enfermero(a), encargado del CRED el cual debe tomar empoderamiento en estos temas para mejora de los índices de desnutrición y sobre peso en niños en etapa preescolar, mejorando sus hábitos alimenticios y estilos de vida más saludables.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aranceta J. Cómo hablar de alimentación y salud a los niños. España: Editorial Nerea; 2013.
2. Ministerio de Salud (MINSA). Modelo de Abordaje de Promoción de la salud en el Perú [Internet]. Lima: MINSA; 2015 [revisado 6 de junio; consultado agosto 2019]. Disponible en: [www.cepis.ops.org](http://www.cepis.ops.org)
3. Meléndez G. Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar. México: Editorial Médica Panamericana; 2016.
4. Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa Enfermedades no transmisibles [Internet]. Bogotá: OMS; 2017 [consultado setiembre 2019] Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). Estado de la Niñez en el Perú [Internet]. Lima: Tarea Asociación Gráfica Educativa; 2015 [consultado junio 2019] disponible en: [https://www.google.com/search?q=3.+Fondo+de+las+Naciones+Unidas+para+la+Infancia+\(Unicef\).+Estado+de+la+Niñez+en+el+Perú.+Lima%3A+Tarea+Asociación+Gráfica+Educativa+2015](https://www.google.com/search?q=3.+Fondo+de+las+Naciones+Unidas+para+la+Infancia+(Unicef).+Estado+de+la+Niñez+en+el+Perú.+Lima%3A+Tarea+Asociación+Gráfica+Educativa+2015)
6. Chiu A. La obesidad infantil y la publicidad de alimentos no saludables en el Perú [Internet]. Lima: ConcorTV-Blog Mediática; 2015 [consultado noviembre de 2019]. Disponible en: <http://www.concorTV.gob.pe/file/informacion/mediatica/2012-03-alexanderchiu-werner-peru-obesidad-infantil-publicidad-alimentos-peru.pdf>
7. Albornoz, V., Durán, C., Fausto, M., García, S., González, P., Imas, V., et al. Pobreza, Desigualdad de Oportunidades y Políticas Públicas en América Latina [Internet]. Buenos Aires: National Academy Press; 2014 [acceso junio 2019]. Disponible en: [http://www.kas.de/wf/doc/kas\\_32590-1522-4-30.pdf](http://www.kas.de/wf/doc/kas_32590-1522-4-30.pdf)
8. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Hambre aumenta en el mundo, en América Latina y el Caribe 2014 [Internet]. Honduras: 2013 [citado el 26 de junio del 2019]. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=6.+0.www.org%2C+Casi+870+millones+de+personas+sufren+desnutrición+crónica+en+el+mundo%3A+FAO&og=6.+0.www.org>

9. Organización Mundial de la salud [Internet]. Ginebra: Nutrición 2018, Inc.; 2001 [citado el 23 junio del 2019]. Disponible en: [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_joomlabook&view=topic&id=233](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=233)
10. Vásquez, Andrade, Rodríguez, Salazar, Efecto de un programa de educación nutricional en el consumo de energía y macronutrientes de preescolares asistentes a jardines infantiles Junji de la zona oriente de Santiago, Chile 2016 [Internet]. Santiago: RepositoriUSCT; 2017 [consultado 21 de agosto del 2019]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/41136083\\_Efecto\\_de\\_un\\_programa\\_de\\_educacion\\_nutricional\\_en\\_el\\_consumo\\_de\\_energia\\_y\\_macronutrientes\\_de\\_preescolares](https://www.researchgate.net/publication/41136083_Efecto_de_un_programa_de_educacion_nutricional_en_el_consumo_de_energia_y_macronutrientes_de_preescolares)
11. Encuesta nacional y de salud familiar ENDES. Tasa de desnutrición y anemia en la ciudad de Tumbes [Internet]. Lima: ENDES; 2018 [citado el 23 de junio del 2018]. Disponible en: <http://inversionenlainfancia.net/?blog/entrada/noticia/4220/0>
12. Rivera, M., Priego H., Córdova J. Programa educativo de alimentación y nutrición en una comunidad del Estado de Tabasco 2015 tesis para obtener el grado de maestros [consultado mayo 2019] disponible en: [http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/376/1/Mayor\\_di.pdf](http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/376/1/Mayor_di.pdf)
13. Solano M. Intervención educativa alimentaria nutricional para mejorar la ingesta de alimentos en las mujeres encargadas de la alimentación de niños de 12 a 59 meses [Internet]. Medellín: Universidad de Antioquia; 2015 [consultado junio del 2019]. Disponible en: [http://cybertesis.uat.edu.pe/bitstream/urp/376/1/medellin\\_di.pdf](http://cybertesis.uat.edu.pe/bitstream/urp/376/1/medellin_di.pdf)
14. Canales, O. Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino [Internet]. Lima: repositorioununmsm; 2015 [consultado abril 2019]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/548/Canalesed>
15. Peña, E. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad pre escolar sobre la elaboración de loncheras nutritivas en la institución educativa inicial "San



[YAQ&ved=OCFYQ6AewCDgU#v=onepage&q=programa%20educati  
vo%20en%20salud&f=false](#)

21. Solano, L. Educación nutricional dirigida a madres de niños lactantes y preescolares con anemia. Estudio publico [en línea]. Junio 2012, n° 35. [citado: junio 2019]; (56): [34 pp.]. Disponible en: <http://riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/1701/1/art06.pdf>
22. Banbin, F. Madrid. Programa de educación para la salud, etapas 2017 [en línea]; enero 2016, n° 15. [citado abril 2019]. Disponible en: <http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones/Folleto/Folleto%20IA/Documentos%20tecnicos/mod1.pdf>
23. Montes, F. Educación y promoción de la salud de buenos hábitos alimentarios en preescolares. Revista Iberoamericana de educación e investigación en enfermería [en línea]; agosto 2016, n° 53. [Citado mayo 2019]. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/202/educacion-y-promocion-de-la-salud-de-buenos-habitos-alimentarios-en-preescolares-una-experiencia-educativa/>
24. Ángel Fidalgo P. Innovaciones Educativas, Metodologías Educativas Revista Iberoamericana de educación y tecnologías educativas en enfermería [internet], 2017, n° 34-36. [Citado mayo 2019]. Disponible en: <https://innovacioneducativa.wordpress.com/2015/10/08/metodologias-educativas/>
25. Brown, J. y Duguid, P. Organizar el conocimiento, Estudio publico [en línea] California 2014, n° 73. [Citado abril 2019]; (45): [90-11pp.]. Disponible en: [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/10463/manual\\_GCOrg.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/10463/manual_GCOrg.pdf?sequence=1)
26. Tsoukas, H. y Vladimirou, E. “¿Qué es el conocimiento organizacional?”, [en línea] Studies 2017, n° 38. [Citado 23 de marzo del 2016]; (7): [973-993 pp.]. disponible en: <https://www.google.com/search?q=.+Brown%2C+J.+y+Duguid%2C+P.Organizar+el+conocimiento>
27. Hernández, S., Zapata, S., y Mendoza, T. El conocimiento y Metodología de la Investigación para bachillerato [Internet]. Mexico: Mc Graw

- Hill/Interamericana; 2014 [Citado en mayo 2019]. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=Hernandez%2C+S.%2C+Zapata%2C%2C+%26+Mendoza%2C+T.+.+Metodología+de+la+Investigación+para+bacillerato>
28. Mario, B. La Ciencia y su Método y Filosofía [Internet]. Buenos Aires 2014. Ed. siglo XX n° 2 [consultado abril 2019]. (4): [1999 pág. 308], Disponible en: [https://users.dcc.uchile.cl/~cgutierr/cursos/INV/bunge\\_ciencia.pdf](https://users.dcc.uchile.cl/~cgutierr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf)
29. Diccionario de la Lengua Español. Santiago 2014. N° 24: Universitaria S.A; p: 172. 2014. Conocimiento. pág. 129
30. Andreu, R.; Sieber. La Gestión Integral del Conocimiento y del Aprendizaje [Internet]. Bogotá 2016; n° 4 [consultado marzo 2019]. (8). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2313/231318274010.pdf>
31. Orozco, S., Morales, M., & Rodríguez, R. Determinantes de la desnutrición infantil en el municipio Camagüey. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición [Internet]. Cuba: revicubalimen; 2015 [Consultado junio 2019]. Disponible en: [http://www.revicubalimantanut.sld.cu/Vol\\_24\\_1/Machon\\_24\\_1.pdf](http://www.revicubalimantanut.sld.cu/Vol_24_1/Machon_24_1.pdf)
32. Innovación Educativa: Niveles de Conocimientos, RevIn nov. Educ. (Méx. DF vol.14 no.65 México may./mayo.2019 [Consultado marzo 2019] Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S166526732014000200009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166526732014000200009)
33. Fundación para la Investigación Social Avanzada. El Proceso de la Investigación y Niveles de Conocimiento [Internet]. México DC.: isdfundacion; 2012 [Consultado en mayo,2019]. Disponible en: <http://isdfundacion.org/2017/10/04/el-proceso-de-investigacion-y-niveles-de-conocimiento/>
34. Ministerio de salud. Educación para la salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense. [Internet]. Costa Rica: Ministerio de salud. Guía para el personal de salud; 2015. [citado abril del 2019]. Disponible en: <https://www.bvs.sa.cr/saludmental/mep.pdf>
35. Loureiro, A. & Lima, Escala para medir Practicas [consultado abril 2019] disponible en: <http://abacoenred.com/wp->

- content/uploads/2019/02/Construcci%C3%B3n-de-cuestionarios-y-escalas-Morales-V.-Pedro-2011.pdf.pdf
36. Krebs, N., & Primak, L. Nutrición normal y trastornos de la alimentación en niños. En: Levin, J. Sondheimer, & Deterding E., Diagnóstico y tratamiento pediátricos en México. Mexico, (pág. 1344). S. A. de C. V.
  37. Hurtado, A. Universidad De Valencia., de Tipos de alimentos 2015 [Internet]. Asunción: 2018 [consultado junio 2019]. Disponible en: file:///C:/Users/User/Downloads/299111-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1024391-1-10-20170708.pdf
  38. Rueda Nutricional. Documento público [internet]. San José: 2015 [consultado octubre 2019]. Disponible en: <http://www.piramidealimenticia.com/piramide-alimenticia/>
  39. El derecho universal de la alimentación escolar de los niños de América latina: Disponible en: <http://www.larae.org/htm/doc/DECLARACIÓN%20DE%20CANCUN.completa.pdf>
  40. Centro de Experimentación Escolar de Pedernales-Sukarrieta. Modelo de Programa Educativo [Internet]. Cali: Euskadi; 2015 [Consultado mayo 2019]. Disponible en: [http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/iraunkortasuna\\_ hezkuntza/ en\\_interven/adjuntos/publicaciones/modelo\\_de\\_programa\\_educativo\\_y\\_ev aluacion\\_formadora.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/iraunkortasuna_hezkuntza/en_interven/adjuntos/publicaciones/modelo_de_programa_educativo_y_evaluacion_formadora.pdf)
  41. Cruz, K., & La Madrid, K. Nivel de Conocimiento Materno y el cuidado de la alimentación del preescolar Consultorio de Pediatría en el Hospital Belén de Trujillo. Trujillo 2016.
  42. Gómez López J, López Jiménez MR. Nivel de Prácticas alimenticias en preescolares: resultados de un estudio transversal en el municipio de Madrid según diferentes grupos de edad. Alimentación, Nutrición y Salud 2015; 3 (4): 69-71

## ANEXOS

### ANEXO N° 1



### INSTRUMENTO

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA. ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de investigación titulado " Influencia del Programa Educativo sobre el Nivel de conocimientos y Practicas de Alimentación Saludable en Madres de niños Pre escolares en el Puesto de Salud de la Palma" el mismo que será realizado por las bachilleres de enfermería: Mendoza Oyola Kelly Brenda Bridyth y Chavez Milian Evelyn Duberly , ustedes y sus niños serán beneficiados con las sesiones educativas donde se le impartirá conocimientos acerca de clases de alimentos, número de comidas higiene y manipulación para que su niño crezca sano, por lo que se le solicita responder el cuestionario que se le entregará antes y después de aplicar el programa educativo. "Nutrición de oro para mi hijo" Habiendo sido informada (o) de los objetivos del estudio. Yo \_\_\_\_\_ acepto participar voluntariamente en este estudio comprometiéndose a participar de las 4 sesiones que conforma el programa educativo, con la confianza de que la información que se presente en el instrumento será exclusivamente para fines de la investigación, asegurándole que la misma será confidencial. Por lo tanto, firmo este documento aceptando la participación voluntaria

-----  
DNI

Tumbes, diciembre 2019

**ANEXO N° 02:**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES.  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD- ESCUELA ACADEMICO  
PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CUESTIONARIO**

Buenas tardes

Somos Bachilleres en Enfermería y estamos realizando una Investigación que servirá para analizar el nivel de conocimientos y prácticas de madres de niños preescolares, este cuestionario será anónimo y confidencial, por lo que debe marcar con un X donde Usted crea conveniente. Gracias.

**I.DATOS GENERALES:**

**Fecha:**

.....

**1.- Edad de la Madre**

- a) 20 a 25 años ( )                      b) 26 a 30 años ( )                      c) mayor de 31 años ( )

**2.- Edad del Niño**

- a) 3 años ( )                      b) 4 años ( )                      c) 5 años ( )

**3.- Número de hijos que tiene**

- a) 1 hijo (a) ( )                      b) 2 a 3 hijos (as) ( )                      c) Más de 3 hijos (as) ( )

**4.- Grado de instrucción**

- a) Primaria Completa ( )    b) Secundaria Completa ( )                      c) Superior o Técnico ( )

**5.- Ocupación**

- a) Trabajador independiente ( )    b) Ama de casa ( )                      c) Trabajador dependiente ( )

**II. DATOS RELACIONADOS CON EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PRE ESCOLARES**

**CONOCIMIENTOS RELACIONADOS AL GRUPO DE ALIMENTOS:**

**2.1.1. La nutrición balanceada consiste en dar al niño alimentos que contienen:**

- a) Arroz, Carnes, Grasas, Minerales, frutas y verduras ( )
- b) Harinas: Fideos, papa, arroz, yuca, frutas y verduras ( )
- c) Papas, arroz, camote, minerales, agua y grasas ( )

**2.1.2. La función principal de las carnes, leche, huevos es:**

- a) Proporcionan fuerza y energía al niño ( )
- b) Ayudan a crecimiento y desarrollo del niño ( )
- c) Contribuyen a la actividad física del niño ( )

**2.1.3. Las grasas en los alimentos favorecen al desarrollo de:**

- a) Cerebro ( )
- b) Hígado ( )
- c) Huesos ( )

**2.1.4. Los alimentos que regular el buen funcionamiento del organismo y evitar las enfermedades son:**

- a) Los yuca, papa arroz y las grasas. ( )
- b) Las vitaminas y minerales ( )
- c) Todas las anteriores. ( )

**2.1.5. ¿Cuál de los siguientes alimentos proporcionan energía, pero si comemos en grandes cantidades lo reservamos en forma de grasa:**

- a) Lentejas, pollo, pescado. ( )
- b) Arroz, papa, mantequilla, fideos. ( )
- c) Solo menestras. ( )

**2.2. CONOCIMIENTOS RELACIONADOS A LA RUEDA NUTRICIONAL**

**2.2.1. La cantidad de agua que un niño preescolar debe consumir durante el día es:**

- a) 2 vasos. ( )
- b) 4 vasos. ( )
- c) 6 – 7 vasos. ( )

**2.2.2. El número de raciones de comida que debe tener un niño al día son:**

- a) 3 raciones básicas y 2 complementarias . ( )
- b) 3 raciones básicas y 3 complementarias. ( )
- c) 2 raciones básicas y 3 complementarias. ( )

**2.2.3. Menestras (lentejas, frejoles, alverjitas, garbanzos) ¿Cuántas veces a la semana debe consumirse**

- a) Diariamente. ( )
- b) Una vez por semana. ( )
- c) 3 veces por semana. ( )

**2.2.4. La ración correcta de frutas y verduras al día es de:**

- a) 5 al día. ( )
- b) 2 al día. ( )
- c) 1 al día. ( )

**2.2.5. La leche y derivados son considerados los mayores aportadores de calcio Por eso debe administrar a su hijo:**

- a) 1 porción al día. ( )
- b) 2 a 3 porciones diarias. ( )
- c) 3 veces por semana. ( )

**2.3. CONOCIMIENTOS RELACIONADOS A LA PREPARACIÓN E HIGIENE**

**2.3.1. Es mejor consumirlas crudas y lavarlas bien antes de comerlas para evitar**

**enfermedades:**

- a) Las carnes y menestras. ( )
- b) Las verduras. ( )
- c) frutas y verduras. ( )

**2.3.2. La preparación que nutre más a su hijo es**

- a) Caldos con verduras. ( )
- b) Segundos. ( )
- c) Mazamoras. ( )

**2.3.3. La absorción del hierro vegetal debe ser acompañado por:**

- a) Vitamina B. ( )
- b) Vitamina C. ( )
- c) Vitamina A. ( )

**2.3.4. Los alimentos nutritivos y de bajo costo son**

- a) Cereales, papa, yuca, sangrecita, pollo, yogurt y quinua ( )
- b) Huevo, menestras, cereales, plátano, hígado y sangrecita ( )
- c) Leche, chocolate, pescado, carne de res, queso. ( )

**2.3.5.Cuál de los menús mencionados. ¿Tiene los tres grupos de alimentos?**

- a) Pescado frito con arroz + yuquita frita. ( )
- b) Arroz con Garbanzos y pescado + ensalada de verduras. ( )
- c) Frijoles con huevo frito ( )

**VALORACION:**

PREGUNTA CORRECTA: 2 PTS

PREGUNTA INCORRECTA: 0 PTOS

A	BUENO	20-30
B	REGULAR	15-19
C	MALO	0-14

**Gracias por su Colaboración**

### III. DATOS RELACIONADOS CON LAS PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Siempre = 2 A veces = 1 Nunca = 0**

<b>PREGUNTA</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>AVECES</b>	<b>NUNCA</b>
1. En su casa inculca el consumo de frutas, carnes y verduras			
2. Proporciona a su hijo Alimentos de Origen animal			
3. Utiliza siempre alimentos con fibra en la dieta de su hijo			
4. Utiliza comidas rápidas y fritas en la dieta de sus hijos			
5. Utiliza harinas, carnes, frutas y verduras en la dieta diaria de sus hijos			
6. Evita que su hijo tome gaseosas pues considera que contribuye a afectar su peso corporal			
7. Procura que su hijo consuma entre 4-6 vasos de agua			
8. Se preocupa por el número de porciones de harinas que come su hijo por día			
9. Evita que su hijo consuma bebidas azucaradas con frecuencia pues causan obesidad			
10 Utiliza poca sal en la alimentación de su hijo			
11. Procura que su hijo tenga un horario regular de alimentación			
12. Se preocupa porque su hijo tome siempre su desayuno antes de ir a la escuela			
13. Realiza a higiene de utensilios y alimentos durante la preparación de comidas			
14. Se lava las manos antes de preparar y servir los alimentos			
15. Almacena adecuadamente la basura, en recipientes tapados, sin orificios y lejos de los alimentos.			

#### **DONDE:**

<b>Niveles</b>		<b>Escala</b>	<b>Valor</b>
EFICIENTE	SIEMPRE	2	20-30
INADECUADA	AVECES	1	15-19
DEFICIENTE	NUNCA	0	0-14

## **RESPUESTAS CORRECTAS DE LA ENCUESTA**

<b>I. DATOS GENERALES: (RESPUESTAS LIBRES)</b>				
1-	2-	3-	4-	5-
<b>II. DATOS RELACIONADOS CON EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREESCOLARES</b>				
2.1 EN RELACIÓN AL GRUPO DE ALIMENTOS:				
2.1.1 – A	2.1.2- B	2.1.3- A	2.1.4- B	2.1.5- B
2.2 EN RELACIÓN A LA RUEDA NUTRICIONAL				
2.2.1 – B	2.2.2- A	2.2.3- C	2.2.4- A	2.2.5- B
2.3 EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN E HIGIENE				
2.3.1 – C	2.3.2- B	2.3.3- B	2.3.4- B	2.3.5- B

### **PUNTAJE A CADA PREGUNTA:**

PREGUNTA CORRECTA: 2PTS

PREGUNTA INCORRECTA: 0 PTOS

**ANEXO N° 3**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**PROGRAMA EDUCATIVO:  
NUTRICION DE ORO PARA MI HIJO**

**RESPONSABLES:**

**Br. Mendoza Oyola, Kelly Brenda Bridyth.**

**Br. Chávez Milián, Evelyn Duberly.**

**TUMBES- PERÚ**

**2020**

## **PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICION DE ORO PARA MI HIJO**

### **I. INTRODUCCIÓN**

sabemos que la educación sobre hábitos alimenticios saludables debe empezar desde los primeros años de edad ya que los hábitos aprendidos tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida, por ello el rol que asumen los padres, es fundamental en el aprendizaje y prácticas de hábitos saludables de los niños preescolares para el cuidado de su salud.

La problemática nutricional que presentan la mayoría de países latinoamericanos afecta en su mayoría a los niños preescolares, por lo que se requiere mayor, preocupación, resultando necesario la ejecución de planes y programas que eduquen a los padres para proporcionar una adecuada nutrición, para la buena selección de alimentos y nutrición de los niños.

En tal sentido las autoridades y gobernantes deben proporcionar y garantizar la adquisición de alimentos y hábitos alimenticios de los preescolares los cuales se encuentran mayormente influenciados por el medio familiar, puesto que la buena alimentación durante la edad preescolar contribuye a un buen rendimiento y un adecuado desarrollo de todas sus etapas de vida.

Por ello uno de los retos más grandes del profesional de enfermería, es poder cubrir todas las necesidades de enseñanza para promover estilos de vida saludables y entre ellos se considera una adecuada alimentación.

No debemos confundir nutrición con alimentación, puesto que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es el acto de ingerir un alimento. En la etapa pre escolar los niños desarrollan un elevado desgaste físico, de modo que su requerimiento de energía aumenta, por lo que es necesario reajustar su consumo de calorías a esta realidad. Una de las características claras de esta etapa es la ingesta de nuevos alimentos, quizá porque nunca los probó; y prefiere ingerir alimentos chatarra que perjudican la salud.

Los preescolares pueden elegir y reconocer los alimentos de la misma manera los adultos.

La dieta equilibrada significa un reto para muchos que optan por disfrutar de comidas ricas pero perjudiciales para la salud antes que modificar sus hábitos equivocados. La educación en nutrición es clave para conseguir modificar la conducta alimentaria inadecuada, y proveer conocimientos sobre la adecuada alimentación, su relación y características con diversas enfermedades. Se resalta el valor nutricional del alimento integral, la importancia del balance entre los alimentos alcalinos y ácidos. Es recomendable que todos consuman alimentos que contengan fibra como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas.

Es por ello que el programa educativo “NUTRICION DE ORO PARA MI HIJO” está orientado en promocionar la salud, pues se considera un instrumento de la educación en salud a través de técnicas y métodos de formación con apoyo de técnicas didácticas, para conseguir la participación activa de las mamás y mejorar de esta manera la salud y alimentación de sus niños.

## **II.JUSTIFICACIÓN**

El programa educativo “Nutrición de oro para mi hijo”, se implementará por la imperiosa necesidad de educar a las madres de los preescolares que acuden al puesto de salud del distrito de la Palma por ser una población vulnerable, para que adquiera habilidades y destrezas acerca de alimentación saludable, permitiendo consolidar conocimientos teóricos y prácticos que le ayuden a mantener en sus hijos, una óptima salud, por ende, propiciar un crecimiento y desarrollo adecuado.

## **III. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA**

Déficit de conocimientos y prácticas en alimentación saludable de sus hijos preescolares.

Problema Potencial: Riesgo de desnutrición relacionado con la inadecuada alimentación proporcionada por sus madres.

#### **IV. OBJETIVO**

##### **Objetivo General:**

- Elevar el nivel de conocimientos y prácticas de las madres de los preescolares sobre alimentación saludable de sus hijos con enfoque claro y preventivo, que favorezca a mantener la salud del niño.

##### **Objetivos específicos:**

- Que la madre logre afianzar sus conocimientos en relación al grupo de alimento y la importancia de la alimentación en la etapa preescolar con el propósito de prevenir problemas de nutrición
- Que la madre reconozca los –principales alimentos de la rueda nutricional
- Que la madre logre afianzar y exponer sus conocimientos de forma correcta la higiene, manipulación, preparación, conservación de los alimentos.

#### **V. METODOLOGIA**

Exposición dinámica participativa adecuada a la teoría del aprendizaje de Robert Gagné.

- Técnica expositiva utilizando como instrumento el rotafolio.
- Técnica demostrativa mostrando los principales alimentos y realizando preparación e higiene de los alimentos.
- Observación.
- Visitas domiciliarias.

**VI. GRUPO OBJETIVO:** Madres de niños preescolares que asisten al Puesto de Salud de la Palma.

**VII. LUGAR:** Puesto de Salud del distrito de la Palma

**VIII. TIEMPO:** 1 hora con 45 minutos académicos

**IX. DURACIÓN:** Cuatro semanas

## **X. CONTENIDO:**

- Sesión 1: Alimentación Saludable en Pre escolares
- Sesión 2: Grupo de Alimentos.
- Sesión 3: Rueda nutricional
- Sesión 4: Preparación e higiene.

## **XI. EVALUACIÓN:**

Diagnóstico: Se realizará con la aplicación del pre test antes de comenzar con el programa.

Formativa: Se realizará durante el desarrollo del Programa Educativo.



Sumativa: Se aplicará el post test después del desarrollo del programa educativo.



**IX. PRESUPUESTO:** Autofinanciado.




## ACTIVIDADES

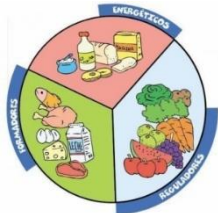


### SESIÓN 1 ALIMENTACION SALUDABLE EN EL PREESCOLAR

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	TIEMPO
<p>Socializar el Programa para dar a conocer el objetivo de la capacitación</p>	<p>Presentación del programa y de los bachilleres</p> <p>Somos Bachilleres en Enfermería y Venimos a conversar con Ustedes sobre la importancia de la alimentación saludable en sus hijos preescolares con la finalidad de que crezcan sanos y saludables.</p>	<p>Expositiva</p>  <p><small>tos de nutrición saludables en el niño</small></p>	<p>5 minutos</p>
<p>Lograr la Atención de Grupo</p>	<p><b>ACTIVIDAD 1 MOTIVACIÓN</b></p> <p>Se aplicará lluvia de ideas y preguntas directas referente a la alimentación saludable</p> <p><b>ACTIVIDAD 2: EXPOSICIÓN</b></p> <p>La etapa preescolar es la etapa fundamental que marca el futuro de la salud del niño, por ello es importante que el niño reciba una óptima nutrición y que las madres conozcan lo que realmente es un preescolar que requerimientos tiene, en que consiste una alimentación saludable, que significa alimentación y nutrición, cual es la importancia de la nutrición y cuantas comidas debe recibir el preescolar</p>		<p>5 minutos</p>


<p>Educar las madres adolescentes sobre la importancia de la alimentación saludable.</p>	<p><b>ACTIVIDAD 3. EXPOSICIÓN</b></p> <p>Se procederá a explicar las características de la alimentación saludable.</p> <p><b>VENTAJAS PARA EL PREESCOLAR</b></p> <p>Numero de raciones, cantidad de kilocalorías que proporciona cada una de las comidas</p> <p>Que con una buena alimentación este no enfermara</p> <p>Que será un niño sano, e inteligente y participativo</p> <p>Que no faltará al colegio y que a futuro prevendrá las enfermedades crónico degenerativo</p>		
	<p><b>VENTAJAS PARA LA FAMILIA</b></p> <p>La economía de la familia va a estar estable</p> <p>Va a contar con niños sanos y saludables</p> <p>Los padres trabajaran con toda tranquilidad sin interrumpir sus actividades</p>		

## SESION 2: GRUPOS DE ALIMENTOS

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	TIEMPO
Incrementar el nivel de conocimiento sobre clasificación de los alimentos	<p><b>PRESENTACIÓN</b></p> <p>Buenos días, somos: Bachilleres en Enfermería y en esta oportunidad venimos a dialogar sobre la clasificación de los alimentos</p> <p><b>ACTIVIDAD 1: MOTIVACION</b></p> <p>Círculo de Nombres: Entre los Integrantes se hace un círculo y empieza una mamá a decir el nombre de su hijo. Después, la mamá de la izquierda dice el nombre de su hijo y repite el nombre del participante anterior. Así sucesivamente hasta que la última mamá integrante repita el nombre de todos. Esta dinámica ayuda a fortalecer la memoria y la atención.</p>	<p>Dinámica: Círculo de nombres</p> 	5 min.
Educar a las madres de los preescolares sobre la clasificación de alimentos	<p><b>ACTIVIDAD 2: EXPOSICIÓN</b></p> <p>Se procederá a explicar la importancia de la clasificación de los alimentos que deben tener los niños de edad preescolar.</p> <p>Se darán a las funciones que ejercen cada grupo de alimentos.</p> <p><b>Se realizará practica demostrativa</b></p>	<p>Técnicas Explicativa usando Rotafolio</p> <p><b><u>Materiales a utilizar:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Rueda Nutricional</li> </ul> <p>Alimentos para mostrar</p>	5 minutos

<p>Que las madres conozcan la clasificación de los alimentos</p>	<p>Se utilizará lamina para reconocer los alimentos energéticos, reguladores de protectores y alimentos constructores</p> <p>Presentación de alimentos para que las madres los clasifique como tales</p>		<p>5 minutos</p>
<p>Educar a las madres para que conozcan acerca de las funciones de los alimentos</p>	<p>Se usarán laminas para dar a conocer las funciones de los alimentos: Función protectora, función plástica, función reguladora</p>	<p>Rotafolio y uso de imágenes visuales -,</p> 	
<p>EVALUACIÓN</p>	<p>Se realizará una lluvia de ideas sobre los temas tratados para evaluar los conceptos aprendidos. Entrega de tríptico.</p>		

**SESIÓN 3: RUEDA NUTRICIONAL.**

OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	TIEMPO
<p>Educar a las madres de los preescolares elegirán los principales alimentos de la pirámide nutricional e identificarán las porciones de alimentos de debe comer su niño.</p>	<p><b>PRESENTACION</b></p> <p>Buenos días, somos Bachilleres en Enfermería de enfermería y en esta oportunidad venimos a conversar acerca de la pirámide nutricional</p> <p><b>ACTIVIDAD 1: MOTIVACIÓN</b></p> <p>Realizaremos la técnica presentación: Se les invita a sentarse en círculo a las madres y se explica la forma de realizar el ejercicio. Se solicita a una mamá indicar un número, posterior a ello se cuenta hasta el número indicado, la persona seleccionada se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presentan todas las mamás participantes.</p>	<p>Dinámica técnica de presentación</p> 	<p>5 minutos</p>
<p>Educar a la madre sobre los grupos de alimentos.</p>	<p><b>ACTIVIDAD 2: EXPOSICION</b></p> <p>Se procederá a explicar sobre los tipos de alimentos que contiene la rueda nutricional y que alimentos deben seleccionar</p> <p>Se mostrarán los tipos y grupos de alimentos que contiene la rueda nutricional</p>	<p>Rotafolio trípticos método, Participativo</p>	<p>10 minutos</p>

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	TIEMPO
Educar a la madre sobre la higiene y preparación de los alimentos	<p><b>ACTIVIDAD 4: HIGIENE DE LOS ALIMENTOS</b></p> <p>Exposición sobre higiene de los alimentos</p> <p>Practicas demostrativas sobre higiene lavado de manos e higiene en la preparación de los alimentos</p> <p>Practica demostrativa en manipulación de alimentos</p>	<p>Técnicas demostrativas e imágenes.</p> <p>Presentación de rotafolio y uso de imágenes visuales.</p> <p>Taller: de higiene y preparación de alimentos</p> 	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p>
Evaluar el nivel de conocimientos y practicas adquiridas	<p><b>ACTIVIDAD 5: EVALUACION FINAL</b></p> <p>Evaluación a las madres en la selección, preparación e higiene de los alimentos. Practica demostrativa.</p>	<p>Realizar el pos test de evaluación: Cuestionario y lista de chequeo</p>	
	<b>Despedida</b>		

	Hoy día estamos concluyendo con la sesión educativa, muchas gracias por su atención y participación, esperamos haber absuelto todas sus dudas, temores y haber esclarecido sus ideas. esperando que esta capacitaciónles sirva para el cuidado de la salud de sus hijos y familia. Gracias		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## **PLANES DE CLASE DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

### **PROGRAMA EDUCATIVO “NUTRICION DE ORO PARA MI HIJO”**

#### **INTRODUCCIÓN:**

EL reto más grande del profesional de enfermería, es poder cubrir todas las necesidades de enseñanza promoviendo estilos de vida saludables y entre ellos obviamente se considera una adecuada alimentación dependiendo el grupo de edad.

En la etapa pre escolar los pequeños desarrollan un alto ejercicio físico, por lo que su requerimiento de energía aumenta grandemente, por lo que se deberá ajustar su consumo de calorías a la nueva realidad. Una de las características claras de esta etapa es la oposición a los nuevos alimentos, por el miedo a lo desconocido. Se trata de una etapa normal del proceso de maduración en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe interpretarse como falta de apetito<sup>1</sup>.

El infante preescolar puede elegir y reconocer los alimentos, así como un adulto. Una nutrición balanceada significa comer de forma variada y en cantidad adecuada a nuestras situaciones y necesidades individuales. Para equilibrar la alimentación, no debemos consumir alimentos en exceso, evitando el aburrimiento en nuestros menús, otorgándole mayor importancia a la calidad que a la cantidad. La variedad nos brinda un mejor goce de los sabores, aromas y olores. Estos están más propensos al consumo de comida basura debido al poder que los medios de información tienen sobre ellos, siendo susceptibles a tal influencia dado que no es capaz de diferenciar<sup>2</sup>.

La dieta equilibrada significa un desafío para muchos que optan disfrutar de comidas ricas pero riesgosas para la salud antes que modificar sus hábitos equivocados. La educación en nutrición es clave para conseguir modificar la conducta alimentaria inadecuada, de ahí la intención de proveer conocimientos sobre la adecuada alimentación, su relación y características con diversas enfermedades. Se resalta el valor nutricional del alimento integral, la importancia del balance entre los alimentos alcalinos y ácidos. Es recomendable que todos consuman alimentos que contengan fibra como cereales integrales, legumbres,

vegetales y frutas<sup>3</sup>

La instrucción es un eje clave en salud. Es bien conocido que quienes están más dispuestos a tener mala salud no sólo son los más pobres, sino aquellos que tienen el mínimo nivel de formación. Incluso, la experiencia adquirida los países desarrollados como en países en desarrollo, aseguran que los programas de educación conllevan a mejorar el bienestar y la salud general de modo significativo<sup>4</sup>.

Es por ello que el programa educativo “ALIMENTACIÓN DE ORO PARA MI HIJO” está orientado en promocionar la salud, pues se considera un instrumento de la educación en salud a través de técnicas y métodos de formación con apoyo de técnicas didácticas, para conseguir la participación activa de las mamás y mejorar de esta manera la salud y alimentación de sus niños.

## **II. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS:**

### **2.1. Ámbito de intervención:**

Puesto de Salud La Palma.

### **2.2. Fecha del evento:**

Fecha de inicio: 16 de diciembre 2019

Fecha de término: 5 enero 2019

### **2.3. Duración del evento:**

4 semanas, con un rango de 7 días en caso surjan inconvenientes cada sesión educativa tendrá una duración de 30 – 45 min.

### **2.4. Lugar del evento:**

Puesto de Salud La Palma.

### **2.5. Población beneficiada:**

Madres de preescolares de 3 a 5 años del Puesto de Salud La Palma

## **2.6. Organización:**

- Br Brenda Bridyth Mendoza Oyola

- Br Evelyn Duberly Chávez Milian

## **III. ASPECTOS METODOLOGICOS:**

### **3.1. OBJETIVOS:**

#### **3.1.1. Objetivos Generales:**

Incrementar los conocimientos sobre nutrición, en la etapa preescolar, mostrando interés y responsabilidad para mejorar el desarrollo y crecimiento adecuado de su hijo.

#### **3.1.2. Objetivos Específicos:**

- Reconocer la importancia de la alimentación en la etapa preescolar para prevenir problemas de nutrición.
- Reconocer los alimentos principales de la pirámide alimenticia.
- Identificar las porciones de alimentos de debe recibir su niño.
- Citar la clasificación de los alimentos que deben consumir los preescolares y las funciones que desempeñan por grupos.
- Aplicar de forma correcta la higiene y manipulación de los alimentos en su preparación, consumo y conservación.

### **3.2. CONTENIDO:**

- Sesión 1: Alimentación Saludable en Pre escolares
- Sesión 2: Grupo de Alimentos.
- Sesión 3: Pirámide nutricional alimenticia
- Sesión 4: Preparación e higiene.

### **3.3. METODOLOGÍA:**

El desarrollo del programa educativo se realizará a través de diversas dinámicas en las cuales las progenitoras participarán activamente.

### **3.3.1. Métodos y Técnicas:**

- Lluvia de ideas.
- Exposición.
- Retroalimentación
- Dialogo activo

### **3.3.2. Medios y Materiales:**

- Tríptico.
- Rotafolios
- Folleto
- Etc.

### **3.4. EVALUACIÓN:**

- Diagnóstico: Se realizará con la aplicación del pre test antes de comenzar con el programa.
- Formativa: Se realizará durante el desarrollo del Programa Educativo.
- Sumativa: Se aplicará el post test después del desarrollo del programa educativo.

## **IV. RECURSOS:**

### **4.1. Recursos Humanos**

- Organizadores.
- Las autoras.
- Asesora.
- Participantes.

### **4.2. Recursos Materiales**

- Cartulinas.
- Papeles sábana.

- Plumones y colores.
- Imágenes.
- Papeles bond y de colores.
- Fotocopias e impresiones
- Cámara de fotos.

#### **4.3. Financiamiento:**

Autofinanciado por las autoras.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Folleto divulgativo sobre las características de la alimentación del niño en edad escolar y preescolar 2015 .[consultado mayo 2019] disponible – <http://www.movimientoactive.es/>.
2. Guía de alimentación saludable para las familias, elaborada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).2013[consultado mayo 2019] disponible-  
[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_452\\_obes\\_infantojuv\\_AATRM\\_compl.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_452_obes_infantojuv_AATRM_compl.pdf)
- 3.Kleinman RE, Hall S, Green H, Korze Ramírez D, et al. Diet, breakfast and academic performance in children. Ann Nutr Metab. 2014; 46: 24-30.
4. Robinson S, Fall C. Infant Nutrition and later health: a review of current evidence. Nutrients. 2015; 4: 859-74.

**SESIÓN EDUCATIVA N°1**  
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PRE**  
**ESCOLARES**

**I. DATOS GENERALES:**

- Tema: “Alimentación Saludable en Etapa pre escolar”
- Fecha: 16 diciembre 2019
- Hora: 4:00 pm – 5:30 pm
- Lugar: Puesto de salud la Palma.
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al Puesto de salud
- Responsables: Br. Mendoza Oyola Kelly Brenda Bridyth y Chávez Milian Evelyn Duberly

**II. OBJETIVOS:**

Las madres, al terminar la sesión:

- Mencionarán el número comidas diarias que debe tener su niño.
- Mencionarán porque es importante la buena alimentación en la etapa preescolar.

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

- a. Método: Expositivo – participativo.
- b. Técnica:
  - Lluvia de ideas.
- c. Medio-
  - Palabras habladas
- d. Materiales:
  - Tríptico,
  - cartulina

**IV. CONTENIDO:**

- Preescolar.
- Alimentación y nutrición.
- Importancia de la nutrición.
- 5 comidas diarias en la etapa preescolar.

## DESARROLLO DEL CONTENIDO PREESCOLAR

El preescolar oscila entre los 3 a 5 años. De acuerdo a su desarrollo físico, alcanzan alrededor de 2 kilogramos de peso y 7 cm, de estatura por año. En esta etapa, el crecimiento es lento, pero continuo y es más notable su desarrollo cognoscitivo, por lo tanto, la cantidad y calidad de sus alimentos, debe ser óptima para proveer todo lo que ellos requieren y se tendrá que alentarlos a consumir alimentos en cortas cantidades, pero con mayor frecuencia<sup>1</sup>

## NUTRICIÓN

Es el conjunto de procedimientos fisiológicos en el cual el cuerpo recibe, transforma y usa aquellas sustancias obtenidas de los alimentos. Es un proceso inconsciente e involuntario que requiere de procedimientos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de nutrientes de los alimentos hasta los tejidos<sup>2</sup>.

## ALIMENTACION

Es el conjunto de actividades por las cuales se suministran nutrientes al cuerpo e implica la selección de los alimentos, cocinado e ingestión. Los alimentos proveen sustancias a las que denominamos nutrientes, que son necesarias para el fortalecimiento de la salud y el evitar de enfermedades.

## CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación será:

- **Variada:** No hay alimento alguno que tenga los nutrientes esenciales completos.  
Por ello es menester un aporte variado y diario de todos los grupos en las porciones correctas para completar los requerimientos fisiológicos de nuestro organismo.
- **Suficiente:** Debe proveer la cantidad suficiente de nutrientes. Si se ingiere en menor cantidad de lo que se necesita, nuestro cuerpo usa sus reservas originando un deterioro en el estado nutricional. Por otro lado, si hubiese un exceso de alimentación, el producto será un alto aumento de la grasa corporal

que se traduce como sobre peso u obesidad.

- **Balanceada y armónica:** Los alimentos deben tener una relación de proporción entre sí. Estos los nutrientes dependen e interactúan unos con otros, por ello la necesidad e importancia de considerar las correctas proporciones dependiendo la edad de la persona.
- **Adecuada:** La nutrición debe ser conforme el sexo, edad, complexión física, actividades, talla, y momentos biológicos.

### **LAS 5 COMIDAS DIARIAS EN LA ETAPA PRESCOLAR**

- **EL DESAYUNO (25 %):** Una buena nutrición empieza con la primera comida del día. Lo vital de ésta radica en que es el primer alimento que el cuerpo recibe después que el organismo ha estado muchas horas en ayuno.
- **MEDIA MAÑANA (10 O 15 %):** Por tiempo, los recreos eran sinónimos de bocado. Penosamente los refrigerios han sido sustituidos por comida chatarra, bebidas carbonatadas y/o snacks, alimentos que no cooperan a equilibrar las dietas de los infantes.
- **ALMUERZO (25 o 35 %):** El almuerzo y la cena, son instantes en el que los pequeños consumen una gran porción de alimentos de diferente naturaleza. En este momento no debe faltar un elemento que provea algún hidrato de carbono como: arroz, tubérculo, legumbres o pan, pero debe ser equilibrada.
- **MERIENDA (10 O 15 %):** Terminada la faena escolar, es el tiempo para ingerir la merienda. Aquí una buena alternativa son los lácteos y la fruta.
- **CENA (25 %):** El último alimento del día, el cual no debe sobrepasar las kilocalorías. Una alternativa sería una crema de verduras con plato proteico y/o un vaso de bebida natural (puede ser un lácteo).<sup>4</sup>

## **VI. EVALUACIÓN**

- Se realizará rueda de preguntas en relación al tema “nutrición del preescolar”
- Se hará la dinámica, donde las mamás se reunirán agruparán de 15 y armarán un rompecabezas donde figuren 5 comidas principales del preescolar, quien termine más pronto será el ganador.

## **VII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:**

1. García Continente X, Allué N, Pérez Giménez A, et al. Hábitos alimentarios, en preescolares- Barcelona. An Pediatr (Barc). 2014
2. Caballero B. Early nutrition and risk of disease in the adult. Public Health Nutr. 2001; 4: 1335-6.
3. Organización Panamericana de la Salud. 2006. Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud (DPAS), pág. 4-6
4. Brown, J. (2008). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Páginas: 266-89. Tercera Edición. McGraw-Hill Interamericana Editores. México D.F., México

**SESIÓN EDUCATIVA Nº 2**  
**CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

**DATOS GENERALES:**

- Tema: “CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS”
- Fecha: 23 de diciembre 2019
- Hora: 4:00pm – 5:30pm
- Lugar: Puesto de Salud La Palma.
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al Puesto de Salud
- Responsables: - Br Kelly Brenda Bridyth Mendoza Oyola

- Br Evelyn Duberly Chávez Milian

**II. OBJETIVOS:**

Las progenitoras, al terminar la sesión:

- Citarán la clasificación de los alimentos que deben tener los niños de edad preescolar.
- Citarán aquellas funciones que ejercen cada grupo de alimentos.

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

A. Método: Expositivo – participativo.

B. Técnica: Lluvia de ideas.

C. Medio:

Palabras habladas.

D. Materiales:

Tríptico. Rotafolios Cartulinas

**IV. CONTENIDO:**

- Clasificación de alimentos.
- Funciones que cumplen cada grupo.

## V. DESARROLLO DEL CONTENIDO

### CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Estos pueden categorizarse según diversos criterios. Dependiendo de su procedencia son de origen animal, como leche, los huevos, carne o pescado, y de origen vegetal, como frutas o verduras, cereales, etc. La sal y el agua son de origen mineral. Y dependiendo de la función principal que desempeñan en el organismo poder ser: constructores, energéticos y protectores<sup>1</sup>.

#### ALIMENTOS ENERGÉTICOS

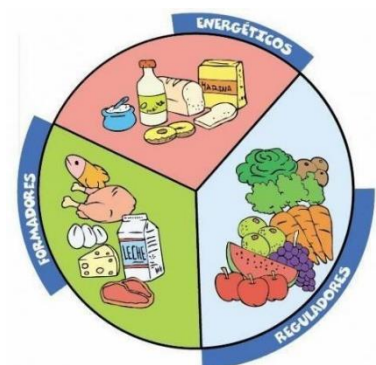
Aquellos que aportan la fuerza para ejecutar diversas actividades físicas (correr, caminar, jugar, hacer deportes, etc.), los encontramos en el arroz, tubérculos, pastas, productos de pastelería (bizcochos, galletas, pan, etc.), dulces, frutas secas, miel, aceites.

#### ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Aquellos que contribuyen a formar músculos, piel y otros tejidos, así mismo favorecen la cicatrización de heridas. Los encontramos en huevos, leche y sus derivados, pescados, carnes blancas y rojas, así como legumbres.

#### ALIMENTOS REGULADORES O PROTECTORES

Aquellos que tienen la función de regular el metabolismo del hombre. Son ricas en vitaminas y minerales, así como sustancias que el organismo no produce por sí mismo. Es la forma idónea de introducir fibra, vitaminas, y azúcares, que no se encuentran en la ingesta diaria de otros alimentos.



## **FUNCION DE LOS ALIMENTOS**

Pueden ser divididos según su contenido de substratos, y pueden ser clasificados de acuerdo a la función que proveen al cuerpo. Las principales funciones de la nutrición son el aporte de energía, el regulador, el plástico y el de reserva<sup>2</sup>.

Por esa razón, la distribución de los alimentos funcionalmente se puede clasificar en:

- Plásticos: Proteínas
- Energéticos: Carbohidratos y Grasas.
- Reguladores: Vitaminas y Minerales.

### **FUNCIÓN ENERGÉTICA:**

Para realizar cualquier tipo de desplazamiento se necesita energía. Por tal razón nuestro cuerpo necesita energía y una reserva de la misma.

Los requerimientos de energía, proceden de la oxidación en las células de los hidratos de carbono, grasas, y también del alcohol. Dicha energía es usada específicamente para la síntesis de proteínas, y para el transporte activo de sustancias por medio de la membrana celular

### **HIDRATOS DE CARBONO**

Son los azúcares naturales que encontramos en frutas, lácteos, etc. Y azúcares añadidos que se encuentran en bebidas, algunos cereales de desayuno, caramelos y bollería y son los que hay que restringir su consumo. Así mismo los complejos, que se encuentran en cereales, legumbres, tubérculos, que son aquellos que son la base de la alimentación.

### **GRASAS:**

Por excelencia proveen energía de repuesto para el cuerpo, son fuente concentrada y almacenable de energía.

## **FUNCIÓN PLÁSTICA**

Además de vitalidad, nuestro cuerpo requiere sustancias que utiliza para la elaboración de las estructuras de nuestra anatomía. Esta función es el procedimiento mediante el cual el cuerpo adquiere beneficio de las sustancias claves para mantener y formar los huesos y los tejidos musculares.

Los nutrientes que intervienen en esta función son: proteínas que encontramos en carnes, pescados, lácteos y algunos minerales. Estos nutrientes son clave en la estructura de toda célula viviente y desempeñan la función primordial de formación de tejidos. En el grupo de minerales a tener presente es: el calcio, quien cumple un rol esencial en la en la transmisión de los impulsos nerviosos y en la contracción muscular.

## **FUNCIÓN REGULADORA:**

Como el cuerpo debe estar regulado y ordenado, están presentes los reguladores orgánicos y metabólicos. Y son básicamente los minerales y las vitaminas. Las vitaminas son sustancias orgánicas, vitales para la alimentación y nutrición. Es imprescindible la presencia de estos nutrientes para llevar una vida sin enfermedades y para que las funciones de nuestro cuerpo puedan llevarse a cabo sin ningún problema.

Las sales minerales son componentes que el organismo necesita en cantidades pequeñas para su crecimiento, conservación y reproducción.

## **VI. EVALUACION**

- Se hará rueda de preguntas relacionado al tema presentado.
- Se realizará dinámica final en donde las mamás podrán agrupar los alimentos de acuerdo a su clasificación.

## **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA**

- 1.Universidad de Lima Clasificación de alimentos [consultado junio 2019] disponible en:[http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion\\_1.pdf](http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion_1.pdf)
- 2.Organización Mundial de la Salud.*WHO Global Database on Child Growth and Función de alimentos* [ consultado junio 2019] disponible <http://www.who.int/nutgrowthdb/en/> el 29 de septiembre de 2006

**SESIÓN EDUCATIVA N°3**  
**RUEDA NUTRICIONAL**

**VI. DATOS GENERALES:**

- Tema: “RUEDA NUTRICIONAL”
- Fecha: 30 de diciembre 2019
- Hora: 4:00pm – 5:30pm
- Lugar: Puesto de salud La Palma.
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al Puesto de Salud la Palma
- Responsable: Br Kelly Brenda Bridyth Mendoza Oyola  
- Br Evelyn Duberly Chávez Milian

**II. OBJETIVOS:**

Las mamás, al terminar la sesión:

- Citarán los principales alimentos de la rueda nutricional.
- Podrán identificar las porciones de alimentos de debe comer su niño.

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

Método: Expositivo – participativo.

B. Técnica: Lluvia de ideas.

C. Medio: Palabras habladas.

D. Materiales:

Tríptico.

Rotafolios

Cartulinas

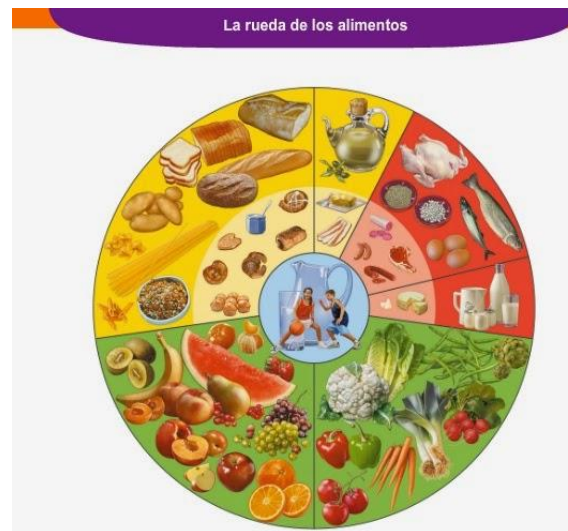
**IV. CONTENIDO:**

- Rueda nutricional
- Tipos de alimentos que contiene la pirámide

## V. DESARROLLO DEL CONTENIDO

### RUEDA NUTRICIONAL

La rueda nutricional es una guía básica para que los individuos puedan elegir una alimentación balanceada y sana. Es una dirección sobre cómo tiene que ser una dieta equilibrada, que abarca cantidad (porciones) y tipos de alimentos. Sin embargo, algunas veces se torna complicado y poco práctico para algunas personas. Una dieta correcta debe tener por día aproximadamente el 15% de proteínas, 55% de carbohidratos, 30% de grasas sin olvidar las vitaminas y minerales<sup>1</sup>.



#### TIPOS DE ALIMENTOS QUE CONTIENE LA RUEDA NUTRICIONAL:

**GRUPO 1:** El cimiento de la rueda nutricional lo constituyen alimentos fuentes de carbohidratos. Los carbohidratos en forma de glucosa, almidón, lactosa, etc. Son la fuente principal de energía. La glucosa es vital para proveer la funcional integridad del tejido nervioso y, se considera la única fuente energética para el cerebro. La presencia de hidratos de carbono es fundamental para el metabolismo normal de grasas. Se aconseja el consumo de 6 a 11 porciones por día de este nutriente.

**GRUPO 2:** Verduras y vegetales ricos en minerales, vitaminas y fibra. Proveen

de nutrientes vitales para diversas funciones del organismo, como lo son: las reacciones metabólicas. Es importante no olvidar el consumo de verduras de hoja oscura como brócoli, también calabaza, zanahorias etc. Y se debe ingerir entre 3 a 5 porciones al día.

**GRUPO 3:** Las frutas se consideran excelentes fuentes de vitaminas, fibra y minerales, sobre todo cuando se consumen en su forma natural. Así mismo tienen nutrientes claves e importantes para diferentes funciones del cuerpo. La recomendación es comerlas de 2 a 4 porciones al día.

**GRUPO 4:** Huevos, Carnes y legumbres como lentejas, frijoles, guisantes, garbanzos y soya, las castañas y las nueces forman este grupo. Son básicos para la elaboración y conservación de los tejidos, la formación de hormonas, enzimas y diversos fluidos corporales, así como el mantenimiento del sistema inmune. Aquí se incluyen alimentos altos en proteínas, minerales como hierro y zinc, vitamina B12. Se debe ingerir de 2 a 3 porciones diarias. (Pelaez, 2015).

**GRUPO 5:** La leche y derivados lácteos son considerados los mayores aportadores de calcio, mineral que participa en la contracción muscular, formación de dientes y huesos, y acción del sistema nervioso. Se debe consumir de 2 a 3 porciones al día.

**GRUPO 6:** Los lípidos (aceites y grasas) son una fuente más aglomerada de energía que proteínas y carbohidratos. Incluso, una vez convertido en el tejido graso, son una manera de almacenar energía. Y son considerados transmisores para las vitaminas solubles. Se pueden obtener de la mantequilla, aceites, manteca, etc. Se encuentra en la copa de la pirámide y por lo tanto debe consumirse con moderación.

## **VI. EVALUACION:**

- Se hará rueda de preguntas en relación al tema dado “pirámide nutricional”.
- Se realizará una dinámica grupal final en donde las mamás elaborarán la rueda nutricional colocando cada alimento donde corresponde.

## **VII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:**

1. Guia de Alimentación y Nutrición Saludable. Rueda

Nutricional[consultado julio 201 disponible en:

[http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/\\$FILE/piramide\\_IMPR\\_reduc.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement)

**SESIÓN EDUCATIVA Nº 4**  
**PREPARACIÓN E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS**

**VI. DATOS GENERALES:**

- Tema: “PREPARACIÓN E HIGIENE”
- Fecha: 5 enero 2020
- Hora: 4:00 – 5:30 pm
- Lugar: Puesto de Salud la Palma
- Dirigido a: Madres de los preescolares que asisten al Puesto de Salud la Palma
- Responsable: Br Kelly Brenda Bridyth Mendoza Oyola  
- Br Evelyn Duberly Chávez Milian

**II. OBJETIVOS:**

Las madres, al terminar la sesión:

- enunciarán 5 claves para la correcta higiene de los alimentos.
- Identificarán maneras de prevenir la contaminación alimenticia.
- enunciarán las correctas formas de manipular los alimentos para conseguir una inocua conservación y preparación.

**III. MEDIOS Y MATERIALES:**

A. Método:

Expositivo –  
participativo.

B. Técnica:

Lluvia de  
ideas.

C. Medio:

Palabras  
habladas

. D. Materiales:

Trípticos.

Rotafolios. Cartulinas

#### **IV. CONTENIDO:**

- Higiene en la preparación de alimentos.
- Limpieza y desinfección de utensilios y cocina.
- 5 claves para la inocuidad de alimentos.

#### **V. DESARROLLO DEL TEMA:**

### **HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

Según la OMS, la higiene alimenticia incluye todas las maneras que se necesitan para garantizar la salubridad de los alimentos, conservando a su vez sus características que les son propias.

La higiene de alimentos constituye un área grande que incluye manipulación de los alimentos desde su origen, cría, alimentación, comercialización y sacrificio de animales, incluso aquellos procedimientos sanitarios conducidos a evitar enfermedades<sup>1</sup>.

#### **RECOMENDACIONES:**

- Asear y desinfectar correctamente las verduras y frutas.
- Lavarse las manos correctamente y con frecuencia.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- Asegurarse de la fecha de vencimiento antes de abrir un enlatado.
- Hervir la leche cruda antes de tomarla.
- No guardar alimentos enlatados abiertos, pues serán consumidos de forma inmediata una vez destapados.
- Evitar combinar alimentos cocidos con crudos.
- Es preferible ingerir las comidas inmediatamente después de su preparación y si no se comen, conservarlos refrigerados en depósitos correctos.

## **LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LA COCINA Y UTENSILIOS:**

Es sumamente importante limpiar y desinfectar aquellas superficies y utensilios que estarán en contacto con el alimento, pues son el conductor primario de contaminación cruzada:

Se aconseja:

- Evitar la aglomeración de basura o desechos.
- Desinfectar la cocina, sacar los desperdicios, limpiar hornillas y aquellos utensilios utilizados.
- Mantener ventilada el ambiente de la cocina para evitar malos olores.
- Almacenar correctamente los desechos, en contenedores sin huecos y con tapas.

## **5 CLAVES PARA HIGIENE DE LOS INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS**



- Lavarse las manos antes de tener contacto con los alimentos y con frecuencia durante la preparación de éstos.
- Lavarse las manos luego de ocupar el baño.
- Lavar y desinfectar superficies y equipos usados durante la preparación de comidas.
- Proteger los alimentos y áreas de cocina de roedores, bichos, moscas y otros.

Se sabe que las manos trasladan microorganismos de un lugar a otros, por lo que lavarse las manos es súper importante. Debería hacerlo:

- ✓ Antes de manejar alimentos y con reiteración en su preparación.
- ✓ Antes de ingerir alimentos.

- ✓ Luego de usar el baño.
- ✓ Luego de tocar carnes rojas o de ave crudas.
- ✓ Luego de cambiarle el pañal a su bebé.
- ✓ Luego de tocarse la nariz.
- ✓ Luego de tener contacto con la basura.
- ✓ Luego de tocar a mascotas.
- ✓ Luego de fumar.

### TENER EN CUENTA:

- Humedecerse las manos con agua a chorro; enjabonarse las manos por lo menos 20 segundos; enjuagarse con agua a chorro; y secar las manos con una toalla limpia y seca, aunque es preferible toallas desechables de papel.



**CLAVE 2:  
SEPRE ALIMENTOS CRUDOS  
Y COCINADOS**



- Separe carnes de pescado, rojas o de ave crudos de los otros alimentos.
- Utilice diferentes utensilios y equipos, como cuchillos y tablas de picar, para manipular alimentos no cocinados.
- Conserve los alimentos en envases distintos para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- En su refrigerador, almacene las carnes: pescado, roja o de ave que estén crudos en un compartimento inferior de los alimentos cocidos o aptos para el consumo para prevenir la contaminación cruzada.



**CLAVE 3:  
COCINE COMPLETAMENTE**

- Cocine por completo los alimentos, en especial las carnes rojas, de ave, huevos y pescado.
- Hervir los alimentos en consistencia como sopas o guisos para asegurar que hayan alcanzado los 70°C. Para las carnes rojas y de ave, asegurarse que los jugos sean claros y no coloración rosa.
- Recalentar por completo los alimentos cocidos.



- Mantener la comida caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- No almacene alimentos por muchos días, aunque estén en el refrigerador.
- Evite descongelar los alimentos en temperatura ambiente.
- Utilice agua segura o procure siempre que lo sea.
- Seleccione siempre alimentos frescos, sanos y estación.
- Opte siempre por alimentos procesados como leche pasteurizada.
- Lave y desinfecte las frutas, verduras y hortalizas, en especial si van a ingerirse en ensaladas crudas.
- No use alimentos vencidos.

## **V.EVALUACION:**

Se realizará una rueda de preguntas en relación a la “higiene de los alimentos”.

## **VI. BIBLIOGRAFIA:**

1.Organización Panamericana de la Salud. Manipulación de Alimentos [consultado julio 2019] disponible en: [http://www.montevideo.gub.uy/sites/default/files/manualmanipuladoresdealimentosops-oms\\_0.pdf](http://www.montevideo.gub.uy/sites/default/files/manualmanipuladoresdealimentosops-oms_0.pdf)

## **VI.PLAN DE EVALUACIÓN**

Terminado con la participación se procederá a la evaluación con el post test



## ANEXO 04

### FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Yo .....con DNI.....de  
 profesión..... Ejerciendo actualmente como  
 .....en la  
 institución.....

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de validación el contenido del instrumento del proyecto de investigación, Influencia del Programa Educativo “Nutrición de oro para mi hijo” en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019

para efectos de su aplicación brindando las siguientes observaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Items				
Pertinencia de los Items				
Claridad de los Items				
Vigencia de los Items				
Estrategias				
Objetividad de Items				
Consistencia de Items				
Estructura del Instrumento				

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo hacer las siguientes recomendaciones

Tumbes.....de..... del 2019

-----

Firma del experto



ANEXO 04

FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Yo Yena Moran, Maria Martini Con.DNI. 00.200.824 de  
profesión Enfermera Ejerciendo actualmente como  
Dir. Asistencial de Enfermería en la  
institución Puesto de Salud la Palma

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de validación el contenido del instrumento del proyecto de investigación, Influencia de Programa Educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019 para efectos de su aplicación brindando las siguientes observaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems				/
Pertinencia de los Ítems				/
Claridad de los Ítems				/
Vigencia de los Ítems				/
Estrategias				/
Objetividad de Ítems				/
Consistencia de Ítems				/
Estructura del Instrumento				/

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo hacer las siguientes recomendaciones

Tumbes 18 de Julio del 2019

  
Firma del experto  
Lic. Maria Martini Mendez Moran



ANEXO 04

FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Yo Gaddaf yowari Melgar Dioses Con.DNI 44461238 de  
profesión Lic. enf. Ejerciendo actualmente como  
Lic. enfermero  
institución P.S. La Palma en la

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de validación el contenido del instrumento del proyecto de investigación, Influencia de Programa Educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019 para efectos de su aplicación brindando las siguientes observaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems				✓
Pertinencia de los Ítems				✓
Claridad de los Ítems				✓
Vigencia de los Ítems				✓
Estrategias				✓
Objetividad de Ítems				✓
Consistencia de Ítems				✓
Estructura del Instrumento				✓

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo hacer las siguientes recomendaciones

Tumbes 20 de Julio del 2019

  
Gaddaf Y. Melgar Dioses  
Lic. en Enfermería  
Firma  90788  
C.E.P. N. 20190



ANEXO 04

FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Yo Karina B. Infantes Guerrero Con.DNI. 40490788 de  
profesión Lic. enf. Ejerciendo actualmente como  
Lic en enfermería en la  
institución P.S. La Palma

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de validación el contenido del instrumento del proyecto de investigación, Influencia de Programa Educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019 para efectos de su aplicación brindando las siguientes observaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems				/
Pertinencia de los Ítems				/
Claridad de los Ítems				/
Vigencia de los Ítems				/
Estrategias				/
Objetividad de Ítems				/
Consistencia de Ítems				/
Estructura del Instrumento				/

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo hacer las siguientes recomendaciones

Tumbes... 18 de Julio del 2019

Hospital Regional TAMBO II-2 TUMBES  
UNIDAD DE PROGRAMAS DE SALUD

K. Infantes  
Lic. Enf. Karina Infantes Guerrero  
CEP/UNTA

Firma del experto



ANEXO 04

FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Yo Miriam Becerra Suárez Con.DNI. 470279185 de  
profesión Lic-ENF Ejerciendo actualmente como Lic enfermera  
institución Puesto Salud - La Palma en la

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de validación el contenido del instrumento del proyecto de investigación, Influencia de Programa Educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019 para efectos de su aplicación brindando las siguientes observaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems				/
Pertinencia de los Ítems				/
Claridad de los Ítems				/
Vigencia de los Ítems				/
Estrategias				/
Objetividad de Ítems				/
Consistencia de Ítems				/
Estructura del Instrumento				/

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo hacer las siguientes recomendaciones

Tumbes 17 de Julio del 2019

HOSPITAL REGIONAL II-2 TUMBES  
Miriam S. Becerra Suárez  
Licenciada en Enfermería  
C.E.P. N 47740

Firma del experto



ANEXO 04

FORMATO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Yo Cynthia E. Guerrero Trancos Con.DNI. 46997777 de  
profesión Enfermera Ejerciendo actualmente como  
ps. en enfermería en la  
institución P.S. La Palma

Por medio del presente hago constar que he revisado con fines de validación el contenido del instrumento del proyecto de investigación, Influencia de Programa Educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019 para efectos de su aplicación brindando las siguientes observaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems				/
Pertinencia de los Ítems				/
Claridad de los Ítems				/
Vigencia de los Ítems				/
Estrategias				/
Objetividad de Ítems				/
Consistencia de Ítems				/
Estructura del Instrumento				/

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo hacer las siguientes recomendaciones

Tumbes..... 20 de Julio del 2019

Firma del experto

Cynthia E. Guerrero Trancos  
LIC. EN ENFERMERIA  
CEP N° 71002

## ANEXO 05

### 1.- ALFA DE CRONBACH:

**ALPHA DE CRONBACH CONOCIMIENTO**

Encuesta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL
a1	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	2	22
a2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	6
a3	2	2	2	1	1	2	0	2	0	2	2	2	0	2	2	22
a4	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	9
a5	0	0	2	1	0	2	0	0	2	0	2	0	2	2	2	13
a6	2	1	2	1	0	2	0	2	0	2	2	2	0	0	2	18
a7	2	1	2	1	1	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	19
a8	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	6
a9	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	22
a10	2	2	2	0	0	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	16
VAR	0.9	0.9	0.4	0.5	0.5	0.71	0.9	1.1	0	0.9	0.9	0.9	0.4	1.1	0.4	41.6

<b>conocimiento</b>	
k	20
Mvi	10.7
Vt	41.6
seccion 1	1.1
seccion 2	0.7
absoluto	0.7
A. C.	0.8

**ALPHA DE CRONBACH PRACTICA**

Encuesta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL
a1	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	2	22
a2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	6
a3	2	2	2	1	1	2	0	2	0	2	2	2	0	2	2	22
a4	0	0	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1	8
a5	0	0	2	1	0	2	0	0	0	2	0	2	0	2	1	12
a6	3	1	2	1	0	2	0	2	0	2	2	2	2	0	2	21
a7	2	1	2	1	1	2	2	2	0	0	0	2	0	2	2	19
a8	2	0	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	8
a9	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	24
a10	2	2	2	0	0	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	16
VAR	1.2	0.9	0	0.5	0.7	0.71	0.9	1.1	0	0.9	0.9	0.9	0.7	1.1	0.5	46.0

<b>conocimiento</b>	
k	20
Mvi	11.1
Vt	46.0
seccion 1	1.1
seccion 2	0.8
absoluto	0.8
A. C.	0.8

**ANEXO 06: OPERALIZACION DE VARIABLES**

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR NOMINAL
Programa Educativo	Conjunto de actividades planificadas, destinadas a la consecución de metas destinadas a aumentar el nivel de conocimiento <sup>52</sup> .	Aplicación de instrumento elaborado que permite el logro de los objetivos propuestos y la modificación de conductas de las madres de los preescolares, el mismo que será medida de acuerdo a sus dimensiones e indicadores y sus categorías serán bueno, regular o malo.	Grupo de Alimentos  Rueda alimenticia  Preparación e higiene.	Energéticos  plásticos  Reguladores  Número de raciones  Frecuencia de alimentos  Variedad y equilibrio de alimentos  Manipulación de alimentos  Forma de preparación  Almacenamiento	Bueno  Regular  Malo

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR NOMINAL
<b>NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LA MADRE SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	Conceptos, ideas, principios y hechos que alcanza la madre a través de su instrucción, para prevenir complicaciones y enfermedades de su familia, que le admita estar en buenas condiciones para así confrontar con compromiso los cuidados <sup>50</sup>	Promedio alcanzado sobre nivel de conocimientos de las madres referente a alimentación saludable	Grupo de Alimentos  Rueda alimenticia  Preparación e higiene.	Energéticos constructores Reguladores Número de raciones Frecuencia de alimentos Variedad y equilibrio de alimentos Manipulación de alimentos Forma de preparación Almacenamiento	Bueno (20-30 pts)  Regular (15 -19)  Malo (0 -14pts)

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR NOMINAL
PRACTICAS DE ALIMENTACION SALUDABLE	Son aquellas acciones que posee la madre y son adquiridos por medio del sentido común o sus experiencias de vida; que le permite analizar, seleccionar importantes datos y tomar de decisiones consientes y responsables <sup>51</sup>	Puntaje promedio alcanzado sobre nivel de prácticas de alimentación saludable que adquieren las madres participantes en el estudio	Grupo de Alimentos  Rueda alimenticia  Preparación e higiene.	Energéticos constructores Reguladores Número de raciones Frecuencia de alimentos Variedad y equilibrio de alimentos Manipulación de alimentos Forma de preparación Almacenamiento	Siempre de 20-30 A veces de 15-19 Nunca de 0-14

### ANEXO 7: MATIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p><b>GENERAL</b></p> <p>¿Cuál es la influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares Puesto de salud la palma 2019?</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Identificar la influencia del programa educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019.</p> <p><b>ESPECIFICOS:</b></p> <p>1. Determinar el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable antes de la aplicación del programa en Madres de Niños Preescolares.</p>	<p><b>Hi:</b> el programa educativo influye Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019</p> <p><b>Ho:</b> el programa educativo no influye Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños</p>	<p><b>INDEPENDIENTE</b></p> <p>Programa educativo sobre alimentación saludable</p> <p><b>DEPENDIENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel de conocimientos de las madres sobre alimentación saludable</li> <li>- Prácticas de alimentación saludable</li> </ul>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Tipo cuantitativo, método descriptivo – correlacional de corte transversal, no experimental.</p> <p><b>Diseño de investigación:</b></p> <p><b>M = O<sub>1</sub> → X → O<sub>2</sub></b></p> <p>Dónde:</p> <p><b>M:</b> Muestra del estudio</p> <p><b>O<sub>1</sub>:</b> N° de observaciones previos al programa educativo (pre-test)</p> <p><b>X:</b> Programa educativo (Intervención)</p> <p><b>O<sub>2</sub>:</b> N° de observaciones Post aplicación del programa educativo (post-test)</p> <p><b>Método:</b> encuesta</p> <p><b>Técnica:</b> entrevista</p> <p><b>INSTRUMENTO:</b></p>

	<p>Puesto de Salud la Palma 2019.</p> <p>2. Aplicar el programa educativo Sobre el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019.</p> <p>3. Determinar el Nivel de Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable después de la aplicación del programa en Madres de Niños Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019.</p>	<p>Preescolares. Puesto de Salud la Palma 2019</p>		<p>Los instrumentos empleados será un cuestionario que constó de 3 partes; la primera parte correspondiente a datos generales con 5 preguntas, la segunda corresponde a nivel de conocimientos con 15 preguntas, y la tercera parte que corresponde a prácticas alimentarias para la se utilizó 15 preguntas.</p> <p><b>POBLACION:</b> 73 madres distrito de la palma.</p> <p><b>MUESTRA:</b> 73 madres distrito de la palma.</p> <p><b>Técnica De Procesamiento Y Análisis De Datos:</b></p> <p>La información obtenida será tabulada y procesada a través del software SPSS.</p> <p>Para análisis de datos se utilizará la prueba estadística de normalidad a través de kolmogorov-Smirnov.</p> <p><b>Y el alfa de cron bach.</b></p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANEXO N° 8

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

SOLICITA: Brindar facilidades para ejecución de tesis.

SEÑORA:  
MG. ISABEL NARVA RONCAL  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.  
S.D.  
CIUDAD:

06 ENE. 2020  
REVISADO: D3Y JFMA  
RECIBIDO: Chavez Milian / W. S. M.

MENDOZA OYOLA, KELLY BRENDA BRIDYTH Y CHAVEZ MILIAN, EVELYN DUBERLY, Bachilleres de la Escuela Profesional de ENFERMERIA, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, ante usted con el debido respeto exponemos:

Que, mediante R.N° 0105\_2019/UNTUMBES-FCS-D., Aprueba la ejecución de la Tesis titulada: **INFLUENCIA DE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y RPACTICAS DE ALIMENTACION SALUDABLE EN AMDRÉS DE NIÑOS PRE ESCOLARES. PUESTO DE SALUD LA PALMA-2019** Estando en proceso de ejecución de la mencionada tesis, es necesario realizar cuatro sesiones educativas en el mencionado puesto de salud. Así mismo se formalizará una encuesta.

Motivo por el cual recorro a usted, para solicitar se efectúe la gestión ante dicha Institución, para que se nos brinde las facilidades en la realización de las sesiones y la encuesta, para obtener los resultados deseados.

POR LO EXPUESTO:

Es justicia que esperamos alcanzar

Tumbes, 06 de enero del 2020.

  
Br. Enf. MENDOZA OYOLA, KELLY BRENDA BRIDYTH.

  
Br. Enf. CHAVEZ MILIAN, EVELYN DUBERLY.

C.c.  
Archivo.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Creada por Ley N° 24894-11 de Octubre de 1988,  
Ciudad Universitaria – Pampa Grande  
TUMBES-PERU

Tumbes, 09 de enero del 2020.

**OFICIO N° 00013-2019/UNTUMBES-FCS.**

Señora:  
Lic. Obst. Luisa Peña López,  
Jefa del Puesto de Salud-La Palma-Zarumilla

**Presente.**

**ASUNTO** : Solicita brindar facilidad para ejecución de Proyecto de Investigación.

**REFERENCIA** : Solicitud: Br. Enf. Mendoza Oyola, Kelly Brenda Bridyth y Br. Enf. Chávez Milian, Evelyn Duberly (Exp. 0034-FCS)

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresar mi cordial saludo y hacer de su conocimiento que las bachileras de la Escuela Profesional de Enfermería: **Br. Enf. Mendoza Oyola, Kelly Brenda Bridyth y Br. Enf. Chávez Milian, Evelyn Duberly**, quienes son los autores del proyecto de tesis titulado: **"Influencia de programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares. Puesto de Salud La Palma -2019"**

Motivo por el cual solicito a usted, brindar las facilidades a las mencionadas Bachileras, para ofrecer charlas educativas y las encuestas, que son parte de las actividades del mencionado proyecto y de esta manera logren con el avance de la ejecución de la Tesis.

Concedora de su alto espíritu de colaboración y comprensión con la juventud estudiantil, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Mg. Evelyn Duberly  
Rectora

Cc  
Archivo  
RECEPCION  
O. PAZ/Sec.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
Mg. Luisa Peña López  
OBSTETRICA  
OSP 10447

Recibido  
09/01/2020



**"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"**

Srta:

Br. Enf. Kelly Brenda Bridyth Mendoza Oyola.  
Br. Enf. Evelyn Duberly Chávez Milian.

**ASUNTO: PERMISO SOLICITADO PARA APLICACIÓN DE CHARLAS EDUCATIVAS Y ENCUESTAS.**

Es grato dirigirme a ustedes para saludarlas cordialmente y a la vez confirmar a través del presente, el permiso solicitado para la realización de CHARLAS EDUCATIVAS Y APLICACIÓN DE ENCUESTAS, para el desarrollo del proyecto de tesis titulado: "Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimiento y prácticas de alimentación saludables en madres de niños preescolares. Puesto de Salud La Palma - 2019".

Sin otro particular, de despido de ustedes, siendo la oportunidad propicia para expresarles muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



  
Mg. Obst. Luisa Peña López.  
JEFE P.S. LA PALMA

CC  
ARCHIVO.

## ASISTENCIA DE MADRES DE FAMILIA DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

### 1. SESIÓN 1: ALIMENTACION SALUDABLE EN ETAPA PREESCOLAR.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FIRMA
01	Zelig Del Rosafio Oyola	70298640	Zelig.
02	Carolin Yasmin Aponte Pizarro	47124958	Carolin
03	Estela Tielles Rujel	43935864	Estela
04	Magdalena Lloclla Moreno	43643003	Magda
05	Mario Oyola Carrasco	41925935	Mario
06	Karla Zapata Valle	43269793	Karla Zapata
07	Esilda Uiera Aguirre	44008754	Esilda
08	Audelia Moreno Reyes	45708978	Audelia
09	Erika Marchan Oyola	45542866	Erika
10	Lesly Alama Oyola	70293522	Lesly
11	Fredelinda Mijahuanga Mijahuanga	45934994	Fredelinda
12	Eliseta Garcia Rujel	40464357	Eliseta
13	Angelica Oyola Chica	70283370	Angelica
14	Flor Hernandez Romero	00367854	Flor
15	Felicita Espinoza Feijoo	7065743	Felicita

16	Yesenia Rosales Zapata	44523269	<i>Yesenia</i>
17	Isaura Garcia Borrero	47601352	<i>Isaura</i>
18	Pilar Guzmán Chavez	40756245	<i>Pilar</i>
19	Medina Campuna Ingrid	70373073	<i>Ingrid</i>
20	Mariya Flores Hurtado	70284146	<i>Mariya</i>
21	Eliana Flores Romero	72605758	<i>Eliana</i>
22	Iris Flores Romero	42249871	<i>Iris</i>
23	Yolanda Compañero Coronado	00371458	<i>Yolanda</i>
24	Cintya Zarate Lupo	70277488	<i>Cintya</i>
25	Cintya Huaman Castillo	46590414	<i>Cintya</i>
26	Denisse Hernandez Carrasco	70089752	<i>Denisse</i>
27	Katherine Rujel Cruz	44093836	<i>Katherine</i>
28	Amelia Cruz Garcia	44250293	<i>Amelia</i>
29	Mano Cunya Robledo	45790883	<i>Mano</i>
30	Rosa Comacho Flores	00367726	<i>Rosa</i>

## ASISTENCIA DE MADRES DE FAMILIA DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

### 1. SESIÓN 2: CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FIRMA
01	Ivonne Noriega Silva	45049318	<i>Ivonne</i>
02	Ufermía Oyola Carrasco	00371471	<i>Ufermía</i>
03	Maryori Flores Hurtado	70284146	<i>Maryori</i>
04	Iris Flores Romero	42249871	<i>Iris</i>
05	Zelig Del Rosario Oyola	70298640	<i>Zelig</i>
06	Eliqsela Garcia Rujel	40461357	<i>Eliqsela</i>
07	Felicita Espinosa Feijoo	70065743	<i>Felicita</i>
08	Karla Zapata Valle	43269793	<i>Karla Zapata</i>
09	Carolin Aponte Pizarro	47124958	<i>Carolin</i>
10	Cunya Robledo Mario	45790883	<i>Cunya</i>
11	Rosa Camacho Flores	00367726	<i>Rosa</i>
12	Cintya Huaman Costillo	46590414	<i>Cintya</i>
13	Estela Trelles Rujel	43935864	<i>Estela</i>
14	Mario Oyola Carrasco	41925935	<i>Mario</i>
15	Leyda Eliana Oyola chica	43620481	<i>Leyda</i>

16	Leidy Diano Rujel Cruz	70293526	<i>Diano</i>
17	Erika Marchan Oyola	45512866	<i>e/oyola</i>
18	Denisse Hernandez Carrasco	70089752	<i>Denisse</i>
19	Isaura Garcia Borrero	47601352	<i>Isaura</i>
20	Erlinda Viera Aguirre	44008754	<i>Erlinda</i>
21	Fredelindo Mijahuang Mijahuang	45934994	<i>Fredelindo</i>
22	Audelia Moreno Reyes	45708978	<i>Audelia</i>
23	Lesly Alama Oyola	70293522	<i>Lesly</i>
24	Maryuri Carrasco Romero	40345526	<i>Maryuri</i>
25	Cinthia Espinoza Flores	43398506	<i>Cinthia</i>
26	Ingrid Medina Campaño	70373073	<i>Ingrid</i>
27	Katherine Rujel Cruz	44093836	<i>Katherine</i>
28	Diano Espinoza Flores	40207015	<i>Diano</i>
29	Amelia Cruz Garcia	41250293	<i>Amelia</i>
30	Pilar Guzman Chavez	40756245	<i>Pilar</i>

## ASISTENCIA DE MADRES DE FAMILIA DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

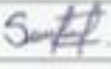



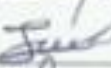
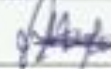
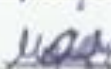

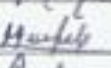



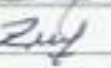


### 1. SESIÓN 3: RUEDA NUTRICIONAL.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FIRMA
01	Ruth Del Rosario Romero	43751874	<i>Ruth</i>
02	Luz Adrianzen Zapata	47254099	<i>Luz</i>
03	Maria Oyola Carrasco	41925935	<i>Maria</i>
04	Ivonne Noriega Silva	45049318	<i>Ivonne</i>
05	Maryuri Flores Hurtado	70284146	<i>Maryuri</i>
06	Janino Carrasco Mendoza	00251002	<i>Jan.</i>
07	Diana Espinoza Flores	40207015	<i>Diana</i>
08	Leydi Diana Rujel Cruz	70293526	<i>Leydi</i>
09	Ufemia Oyola Carrasco	00371471	<i>Ufemia</i>
10	Sandy Romero Del Rosario	46164793	<i>Sandy</i>
11	Eliana Flores Romero	72605158	<i>Eliana</i>
12	Maryuri Carrasco Romero	40345526	<i>Maryuri</i>
13	Cinthia Espinoza Flores	43398506	<i>Cinthia</i>
14	Pilar Guzman Chavez	40756245	<i>Pilar</i>
15	Magdalena Lloella Moreno	43643003	<i>Mag</i>

16	Zelig Del Rosario Oyola	70298640	Zanf.
17	Karla Zapata Lowalle	43269793	<del>Karla Zapata</del>
18	Ingrid Medina Compañá	70373073	<del>Ingrid Medina</del>
19	Denisse Hernandez Carrasco	70089752	Denisse
20	Estinda Viera Aguirre	44008754	Estinda
21	Amelia Cruz Garcia	41250293	Amelia
22	Carolina Aponte Pizarro	47124958	Zanf.
23	Elisela Garcia Rujel	40461357	Elisela
24	Yolanda Compañá Coronado	00371458	Yolanda
25	Yesenia Rosales Zapata	44523269	Yesenia
26	Fredelinda Mijhuanga Mijhuanga	45934994	Fredelinda
27	Lesly Alamo Oyola	70293522	Lesly
28	María Cunya Robledo	45740883	María
29	Isaura Garcia Barrero	47601352	Isaura
30	Estela Trelles Rujel	43935864	Estela

## ASISTENCIA DE MADRES DE FAMILIA DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

### 1. SESIÓN 4: PREPARACION E HIGIENE.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FIRMA
01	Sandy Romero Del Rosario	46164793	
02	Denisse Hernandez Carrasco	70089752	
03	Leyda Eliana Oyola Chico	43620486	
04	Diana Espinoza Flores	40207015	
05	Jessica Carrasco Mendoza	00251002	
06	Magdalena Ilacba Moreno	43643003	
07	Marta Conya Robledo	45790383	
08	Erlinda Viera Aguirre	44008734	
09	Flor Hernandez Romero	00367854	
10	Lesly Alana Oyola	70293322	
11	Felicitas Espinoza Feijoo	70065743	
12	Carolin Aponte Pizarro	47124558	
13	Ingrid Medina Campana	70373073	
14	Zelig Del Rosario Oyola	70298640	
15	Karla Zapata Valle	43267793	

16	Ivanre Noriega Silva	45049318	<i>Ivanre</i>
17	Maryuri Flores Hurtado	70284146	<i>Maryuri</i>
18	Huaman Castillo Cintya	46590414	<i>Huaman</i>
19	UFernia Ayala Canasico	00371471	<i>UFernia</i>
20	Isaura Garcia Borrero	47601352	<i>Isaura</i>
21	Fredelinda Mijahwanga Mijahwanga	45934994	<i>Fredelinda</i>
22	Erika Marchan Ayala	45512866	<i>E/4/M/10</i>
23	Leidy Diana Ruyel Cruz	70293526	<i>Leidy</i>
24	Cynthia Espinoza Flores	43398506	<i>Cynthia</i>
25	Katherine Ruyel Cruz	44093836	<i>Katherine</i>
26	Ivonne Noriega Silva	45049318	<i>Ivonne</i>
27	Luz Adriana Zepeda	47254099	<i>Luz</i>
28	Ruth del Rosario Romero	43751874	<i>Ruth</i>
29	Amelia Cruz Garcia	41250293	<i>Amelia</i>
30	Audelia Moreno Reyes	45708978	<i>Audelia</i>

**ANEXO 09**  
**SESION 1: ALIMENTACION SALUDABLE EN ETAPA PRE-ESCOLAR.**



## SESION 2: CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.



### SESION 3: RUEDA NUTRICIONAL.



## SESION 4: PREPARACION E HIGIENE.



## APLICACIÓN DE ENCUESTAS





## ANEXO N° 10

Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del Puesto de Salud la Palma, Tumbes - 2019

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de Tumbes</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b>	

	Fuente de Internet	1%
9	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
10	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
11	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
12	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1%
13	creativecommons.org Fuente de Internet	<1%
14	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1%
15	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
16	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
17	repositorio.minedu.gob.pe Fuente de Internet	<1%
18	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1%

19

Submitted to Universidad Nacional de  
Educacion Enrique Guzman y Valle

Trabajo del estudiante

<1%

20

Submitted to Universidad de Ciencias y  
Humanidades

Trabajo del estudiante

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias: < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

