



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO



MAESTRIA EN SALUD PÚBLICA – MENCIÓN ENFERMERÍA

FAMILIAR Y COMUNITARIA

TEMA:

“Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021”

**Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de
Magister en Salud Pública – Mención Enfermería Familiar y
Comunitaria**

Autor: Elizabeth Rosalba Ipial Cortez

Director: Dr. Edison Ramiro Jara Alban

Asesora: Msc. Claudia Ampoaro Velásquez Calderón

2021

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a Dios por brindarme la salud, la fuerza y la sabiduría para culminar una meta más en mi carrera profesional.

A mi familia que me brindaron su apoyo incondicional, con su paciencia, amor y cariño me motivaron a continuar a pesar de los obstáculos me supieron guiar para seguir adelante y cumplir un sueño tan anhelado.

A mis padres ya que desde pequeña me inculcaron valores de respeto y responsabilidad para ser un gran ser humano.

Y a todas las madres o cuidadores de niños en edad preescolar y escolar, quienes son los responsables de la alimentación de los pequeños e inculcando hábitos saludables en la alimentación ya que, como padres somos los principales modelos a seguir de nuestros hijos.

Elizabeth Ipial

AGRADECIMIENTOS

A dios por bendecirme con la salud, fuerza y sabiduría para salir adelante y hacer realidad un sueño anhelado de superación.

A mi familia por brindarme su apoyo incondicional en cada una de las etapas del proceso de formación.

Al doctor Ramiro Jara en calidad de director y Msc. Claudia Velásquez como asesora de mi trabajo de titulación quienes con su experiencia me guiaron en este camino de preparación y finalización del trabajo de investigación.

Al Instituto de Posgrado de la Universidad Técnica del Norte, y a todos y cada uno de los docente que me impartieron sus conocimientos y valores para lograr una adecuada formación profesional.

Además agradecer a las madres de familia y cuidadores de los niños y niñas de nivel inicial que con su participación y colaboración pude realizar este trabajo de investigación.

Elizabeth Ipial



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	0401763768		
APELLIDOS Y NOMBRES	Ipiál Cortez Elizabeth Rosalba		
DIRECCIÓN	Coop. Unión Montufareña, El Capulí, Montúfar		
EMAIL	iza_javy20@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO	-	TELÉFONO MÓVIL:	0982784272

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021"
AUTOR (ES):	Ipiál Cortez Elizabeth Rosalba
FECHA: DD/MM/AAAA	27/10/2021
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA	Magister en Salud Pública mención Enfermería Familiar y Comunitaria
DIRECTOR/ASESOR:	Dr. Ramiro Jara / Msc. Claudia Velásquez

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 27 días de octubre del año 2021

EL AUTOR:



Firma: _____

Nombre: Elizabeth Rosalba Ipial Cortez



C.6 Conformidad con el documento final

Ibarra, 17 de septiembre del 2021

Dr. (a) Lucia Yépez
Director (a)
Instituto de Postgrado

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor (a) Director (a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado "Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021" del maestrante Elizabeth Rosalba Ipiál Cortez, de la Maestría de Salud Pública mención Enfermería Familiar y Comunitaria, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Nombres y Apellidos	Firma
Director/a	Dr. Edisson Ramiro Jara Alban	
Asesor/a	Msc. Claudia Amparo Velásquez Calderón	

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA	iii
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
Capítulo I	1
1 El problema	1
1.1 Descripción de la problemática	1
1.2 Formulación del problema	4
1.3 Antecedentes de la investigación	4
1.3.1 A nivel internacional:.....	4
1.3.2 A nivel nacional:	5
1.3.3 A nivel local:.....	6
1.4 Justificación.....	7
1.5 Hipótesis.....	8
1.6 Objetivos de la investigación	9
1.6.1 Objetivo general.....	9
1.6.2 Objetivos específicos	9
Capítulo II.....	10
2 Marco referencial.....	10
2.1 Bases Teóricas y Definiciones Conceptuales.....	10
2.2 Conocimiento	10
Definición	10
2.3 Tipos de conocimiento	10
2.3.1 Conocimiento empírico.....	10

2.3.2	Conocimiento científico.....	11
2.3.3	Conocimiento intuitivo	11
2.3.4	Conocimiento filosófico.....	11
2.3.5	Conocimiento matemático	11
2.3.6	Conocimiento lógico.....	12
2.3.7	Conocimiento religioso.....	12
2.3.8	Conocimiento directo.....	12
2.3.9	Conocimiento indirecto.....	12
2.4	Características del Conocimiento.....	12
	Racional.....	12
	Trascendente.....	13
	Sistemático	13
	Preciso	13
	Comunicable.....	13
	Metódico.....	13
	Universalidad.....	13
	Verificable.....	13
2.5	Etapa Preescolar	13
2.6	Alimentación durante la edad preescolar	14
2.7	Necesidades nutricionales	14
2.7.1	Necesidad de energía	14
2.7.2	Necesidad de proteínas	15
2.7.3	Necesidad de Hidratos de carbono.....	15
2.7.4	Necesidad de las grasas.....	15
2.7.5	Necesidad de vitaminas y minerales.....	16
2.8	Lonchera saludable.....	16
2.8.1	Composición de la lonchera saludable.....	17
2.8.2	Características de una lonchera saludable.....	18
2.8.3	Beneficios de una lonchera saludable	18
2.8.4	Recomendaciones	19
2.9	Nutrición.....	19

2.10	Guía de alimentos.....	20
2.10.1	Grupo 1: Verduras, frutas y hortalizas.....	21
2.10.2	Grupo 2: Cereales tubérculos y plátanos.....	21
2.10.3	Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminoso.....	21
2.10.4	Grupo 4: Grasas, aceites y azúcares.....	22
2.11	Características socioeconómicas y culturales de las madres.....	23
2.12	Marco legal.....	24
2.12.1	Ministerio de Educación.....	25
2.12.2	Constitución de la Republica del Ecuador 2008.....	25
2.12.3	Ley Orgánica del régimen de la Soberanía Alimentaria 2009.....	26
2.12.4	La secretaria Técnica del Plan toda una vida.....	26
Capítulo III.....		28
3	Marco metodológico.....	28
3.1	Tipo de estudio.....	28
3.2	Lugar de estudio.....	28
3.3	Variables de la Investigación.....	29
3.3.1	Variable independiente.....	29
3.3.2	Variable interviniente.....	29
3.3.3	Variable dependiente.....	29
3.4	Operacionalización de variables.....	30
3.5	Población en estudio.....	32
3.5.1	Criterios de selección de la muestra.....	32
3.6	Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
3.7	Plan de procesamiento y análisis de datos.....	33
3.7.1	Recolección de datos.....	33
3.7.2	Análisis de datos.....	33
3.7.3	Análisis univariante.....	33
3.7.4	Estadística Descriptiva.....	33
3.7.5	Análisis bivalente.....	34
3.7.6	Estadística Inferencial.....	34
3.8	Aspectos éticos para la investigación.....	35

Respeto a la Autonomía.....	35
Consentimiento Informado.....	35
Beneficencia. –	35
Capítulo IV.....	36
4 Resultados.....	36
4.1 Correlación de variables, contrastación de hipótesis y nivel de significancia	39
4.2 Discusión.....	48
Capítulo V.....	53
5 Conclusiones y Recomendaciones	53
5.1 Conclusiones	53
5.2 Recomendaciones.....	54
Capítulo VI.....	55
6 Bibliografía.....	55
Apéndices.....	60

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de madres o cuidadores del nivel inicial	32
Tabla 2 Características socioeconómicas y culturales de las madres	36
Tabla 3 Nivel de conocimiento de las madres	38
Tabla 4 Nivel de práctica de las madres	39
Tabla 5 Correlación de variables con el nivel de conocimiento de las madres	40
Tabla 6 Correlación de variables con el nivel de práctica de las madres.....	44
Tabla 7 Índices estadísticos del nivel de Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial.....	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Correlación entre el nivel de conocimiento y el grado de educación de las madres	41
Figura 2	Correlación entre el nivel de conocimiento y los ingresos económicos de las madres .	43
Figura 3	Correlación entre el nivel de practica y el grado de educación de las madres	45
Figura 4	Correlación entre el nivel de practica y los ingresos económicos de las madres	46
Figura 5	Alimentos que prefieren los niños en sus loncheras.....	50

RESUMEN

Autora: Elizabeth Rosalba Ipiál Cortez

Director: Dr. Ramiro Jara

“Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021”

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento y práctica de las madres de niños de nivel inicial en la escuela Abdón Calderón de la provincia del Carchi, fue un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional. La población de estudio fueron 63 madres o cuidadores en edades comprendidas entre 20 y 56 años, que decidieron participar en la investigación, en la que el método e instrumento que se aplicó fue una encuesta previamente validada por profesionales a fines al tema de estudio, para la obtención de la información como características socioeconómicas y culturales; los conocimientos y práctica de preparación de una lonchera saludable. Los datos recolectados fueron procesados en el programa EPIINFO versión 7.2 y el programa Excel. Los resultados obtenidos nos demuestran que la mayoría de población estudio fueron adultos jóvenes con un 90,48% y se autoidentificaron en su mayoría como mestizos con un 92,06%; las madres poseen un nivel de conocimiento alto con un 49,21% en cuanto a preparación de una lonchera saludable procedido de un nivel de conocimiento medio con un 38,10%; en cuanto a la práctica tiene una ligera superioridad en nivel buena con un 46,03%, seguido de una preparación excelente con un 34,92%. En conclusión, el nivel de conocimiento de las madres influye en la preparación de una lonchera saludable, existe una relación estadísticamente significativa (0,05) entre el nivel de conocimiento y práctica: en el grado de educación con valor $p=0,00$ en conocimientos y $p= 0,024$ en práctica y con los ingresos económicos mensuales con un valor de $p=0,033$ en conocimientos y $p=0,042$ en práctica.

Palabras claves: madres, conocimiento, práctica, lonchera saludable, edad preescolar.

ABSTRACT

Autora: Elizabeth Rosalba Ipial Cortez
Director: Dr. Ramiro Jara

Knowledge and practice about a healthy lunch box in mothers of initial level children at the Abdon Calderon Basic General Education School, Montufar-Carchi, 2021

The objective of this research was to determine the level of knowledge and practice of the mother's children at the initial level at the Abdon Calderon school in the province of Carchi, it was a quantitative, descriptive, cross-sectional and correlational study. The study population was 63 mothers or caregivers between the ages of 20 and 56, who decided to participate in the research, in which the method and instrument that was applied was a survey previously validated by professionals for purposes of the study topic, in order to obtaining information such as socio-economic and cultural characteristics; the knowledge and practice of preparing a healthy lunch box. The collected data were processed in the EPIINFO version 7.2 program and the Excel program. The results obtained show us that the majority of the study population were young adults with 90.48% and the majority self-identified as mestizos with 92.06%; mothers have a high level of knowledge with 49.21% regarding the preparation of a healthy lunch box, proceeding from a medium level of knowledge with 38.10%; in terms of practice, it has a slight superiority in good level with 46.03%, followed by excellent preparation with 34.92%. In conclusion, the level of knowledge of mothers influences the preparation of a healthy lunch box there is a statistically significant relationship (0,05) between the level of knowledge and practice: in the degree of education with $p=0,00$ in knowledge and $p=0,024$ in practice and with monthly income with a value of $p=0,033$ in knowledge and $p=0,042$ in practice.

Keywords: mothers, knowledge, practice, healthy lunch box, preschool age

Capítulo I

1 El problema

1.1 Descripción de la problemática

La nutrición en infantes es fundamental tal como se declara en la Convención sobre los Derechos del Niño, los cuales tienen derecho a recibir una nutrición balanceada; una nutrición adecuada en cantidad y calidad es clave para el buen desarrollo físico e intelectual del niño (Zamora Cevallos, y otros, 2019).

La edad preescolar es una etapa primordial en la que los niños comienzan a formar su conducta alimentaria, relacionando e integrando hábitos alimentarios que ven reflejados en sus padres; los cuales se consolidan y persisten a lo largo de toda la vida. También,

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos, los cuales conllevan a formar y consolidar la conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten en el estado de salud, nutrición y bienestar; estos dependen de muchos factores como la accesibilidad a los alimentos, el conocimiento, el nivel socioeconómico de las familias, las tradiciones culturales y familiares, entre otros (Mauvecin, 2015).

Dado que a esta edad los niños pasan muchas horas en la escuela, es necesario el envío de alimentos mediante la lonchera, con la finalidad de cubrir sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos saludables de alimentación ya que en esta edad aún está influenciado por los padres. Sin embargo;

En ocasiones las madres se preocupan por la cantidad de alimentos que consumen sus hijos, que, por la calidad; hecho importante sobre el que se debe incidir en la orientación nutricional. Por otro lado, los padres debido a su poca disponibilidad de tiempo por trabajo, su poco o falta de conocimientos o ingresos económicos altos o bajos

se ven inducidos a adquirir productos industriales (comida chatarra) o alimentos de bajo contenido nutricional en la lonchera (Abanto , 2016).

Las diversas responsabilidades que tienen las madres en el hogar o por sus trabajos, permite que el tiempo destinado en la preparación de los alimentos sea rápida, poco nutritiva y de elevado valor calórico; por otra parte el desconocimiento de las madres en cuanto al tipo de alimentos y nutrientes que deben enviar, es un factor muy importante en el desarrollo nutricional del niño, así como, el valor nutricional que aporta la primera comida del día que es el desayuno y la lonchera no es un remplazante (Ramirez, 2017).

La alimentación de la niñez en etapa preescolar es esencial, nuestra cultura actual deja a un lado los alimentos realmente nutrientes que deben contener las loncheras, la falta de información y conocimiento provoca inconsciencia en las madres y no toman en cuenta lo verdaderamente beneficioso; en este contexto, con la idea de que una buena educación va de la mano con una buena alimentación el MSP y el Ministerio de Educación pone a disposición una guía nutricional que está dirigida a las madres de familia para fomentar el consumo de productos saludables (MSP, Ministerio de Educación, 2015).

En Ecuador la desnutrición ha sido la problemática que ha captado la mayor atención por parte del Estado, de esto se desprende la Estrategia Nacional de Acción Nutrición, orientada a institucionalizar las intervenciones de los ministerios involucrados, incrementando y garantizando la accesibilidad y cobertura de servicios de desarrollo infantil, consumo de micronutrientes y alimentos saludables; en cuanto a malnutrición por exceso destaca la realización de actividades de promoción de la salud en escuelas y colegios públicos, regulación de los bares escolares y el etiquetado de los productos. Sin embargo;

La desnutrición, el sobrepeso u obesidad son dos caras de la moneda de la malnutrición, y juntos infligen una “doble carga” en el país y las personas, mientras que la desnutrición socava el crecimiento físico y desarrollo cognitivo, y otras enfermedades (Secretaría Técnica Plan toda una Vida, 2017, pág. 1).

En el cantón Montúfar el total de población es de 30.511 habitantes de los cuales la población menor de cinco años es de 1.715 habitantes registrados como datos de proyección INEC 2019 y estadística distrital de Montúfar (Centro de Salud San Gabriel-ASIS, 2020).

Según los datos registrados en Centro de Salud San Gabriel (2020) en el ASIS, las principales atenciones registradas en el año 2020 en menores de cinco años son de 528 atenciones, de las cuales sus causas de morbilidad con referencia a nutrición son las siguientes:

- D509: Anemia por deficiencia de hierro sin otra especificación, (24,05%)
- E440: Desnutrición proteico calórica moderada, (3,22%)
- E441: Desnutrición proteico calórica leve (1,52%)
- D508: Otras anemias por deficiencia de hierro, (1,52%)
- E46X: Desnutrición protéico calórica, no especificada, (1,33%)
- D539: Anemia nutricional, no especificada, (1,14%)

A nivel local en el Cantón Montúfar en términos de la desnutrición crónica, los resultados de este cantón son alentadores: el 14.6% del total de niños y niñas menores a 5 años son desnutridos. Porcentaje que es menor en más de 5 puntos frente al obtenido a nivel nacional (Cantón Montúfar, 2011)

Ante la situación descrita surge el interés por desarrollar la presente investigación orientada a mejorar el nivel de conocimientos y práctica en la preparación de una lonchera

saludable en las madres o cuidadores; ya que, en esta etapa la preescolar, se debe mantener una adecuada alimentación para que el desarrollo y crecimiento del niño/a sea óptimo e impartir hábitos alimenticios saludables.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de conocimientos y práctica sobre loncheras saludables de madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar – Carchi, 2021?

1.3 Antecedentes de la investigación

1.3.1 A nivel internacional:

En Perú- Lima un estudio realizado por Trelles Calzada (2019) titulado Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I. E. I. Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima 2019; la población estuvo conformada por 132 madres de familia de la institución Educativa. Los resultados encontrados fueron: el 5% de las madres tuvieron conocimiento bajo, 33% conocimiento medio y 62% conocimiento alto, además;

Se observó que las dimensiones generalidades y almacenamiento presentaron conocimientos altos con un porcentaje de 88%, seguido de un nivel bajo con 12%; y la dimensión un conocimiento medio y en composición un nivel de conocimiento alto 96%.

En el distrito San Juan de Lurigancho en Lima se realizó un estudio titulado Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria; la población estuvo conformada por madres de 114 niños de ambos sexos de nivel primaria matriculados durante el año escolar 2016. Los resultados fueron: 21% de las madres tuvieron conocimiento bajo, 64% conocimiento medio y 15 % conocimiento alto,

también se destaca que en 4 de 6 dimensiones tuvieron conocimientos bajos carbohidratos (53%), proteínas (57%), minerales (70%) y grasas (63%); tuvo conocimiento medio la dimensión vitaminas (62%) y conocimiento alto en la dimensión agua (85%) (Siña & Valencia , Universidad Privada Norbert Wiener, 2018).

1.3.2 A nivel nacional:

A nivel nacional, la realidad de Ecuador, en relación con la alimentación y nutrición se asemeja al panorama mundial, pues las últimas décadas están enmarcadas por una transición epidemiológica y nutricional que ha tenido como resultado el continuo incremento del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos de edad y, la persistencia de prevalencias medias y altas de retardo en talla y déficit de micronutrientes (MSP, 2018).

En la ciudad de Guayaquil, se realizó un estudio titulado “Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano”; se recogió información de 83 niños y 76 padres de familia y se llega a la conclusión que, un alto porcentaje de los estudiantes portan en sus loncheras alimentos chatarra (74%), bebidas artificiales (71%), y menos de la mitad (39%) llevan alimentos reguladores, pese a que más del 95% de las madres tienen un alto conocimiento sobre los alimentos y bebidas saludables. Además,

En las loncheras escolares prevalecen los alimentos recomendados (52%) frente a los no recomendados (48%). Las madres en un (66%) tienen un conocimiento alto sobre la preparación de loncheras nutritivas, seguido por un conocimiento medio (18%) y la minoría (2%) tiene conocimiento bajo (Muñoz Vera & Zambrano Jara , 2019).

En un estudio realizado en la ciudad de Quito-Ecuador por los técnicos de nutrición de la Coordinación Zonal N°9, en una escuela del sur de Quito, evidenciaron que, de una población de

501 niños, el 21% llevaba lonchera a la escuela, mientras que el 79% no lo hacía. Se encontró que el 78% de la población consume los productos que brindan en el bar escolar, donde los dulces son de mayor demanda, seguido de las salchipapas y snacks. Estos resultados obtenidos revelan que la población estudiada no presenta una ingesta saludable de alimentos, por lo tanto, se espera, que los padres de familia fomenten la ingesta de frutas y otros alimentos saludables reemplazando aquellos alimentos que contienen grasas saturadas o son productos procesados (MSP, 2016).

1.3.3 A nivel local:

No se encontró estudios de investigación actualizados relacionados al tema de estudio.

1.4 Justificación

Este estudio es un aporte para mejorar los conocimientos sobre la preparación de alimentos nutritivos de las madres con niños de 4 a 5 años. Diversos estudios han permitido observar que las madres poseen conocimientos en algunos temas de nutrición; sin embargo, estos conocimientos no son completos o son errados, información que hasta el momento ha mostrado una evidente necesidad de brindar servicios de orientación y consejería.

En esta localidad no se han encontrado estudios recientes sobre este tema de investigación, de ahí el interés de realizar el presente estudio y conocer los conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de loncheras saludables.

El propósito de esta investigación es determinar las características socioeconómicas y el nivel de conocimiento y practica que tienen las madres sobre la preparación de loncheras saludables, y así contribuir a un desarrollo y crecimiento adecuado en los niños mediante una alimentación saludable.

Los hábitos alimentarios se forman durante los primeros años de vida y son necesarios para un desarrollo y crecimiento de los niños; el contenido adecuado de una lonchera sustanciosa siguiendo una guía para la preparación con cantidades necesarias y acordes para los niños sin olvidar ni dejar de lado sabores, aromas y texturas; además de beneficiar a los niños para complementar las necesidades nutricionales ya que es una fuente de energía necesaria para un mayor rendimiento académico también evitan trastornos de la alimentación como sobrepeso y desnutrición u otras enfermedades.

Es necesario realizar una visita inicial a la institución, para tener una visión global del objeto estudio y empezar a planificar actividades como: visitas en el horario establecido para el refrigerio para poder observar el tipo, la cantidad y la calidad de alimentos que consumen cada

niño; socialización con los padres de familia, aplicación de una encuesta; capacitaciones con el tema relacionado en nutrición para el personal de bares escolares, docentes y las madres de familia o cuidadores; difusión de “concientización de la lonchera saludable” mediante una socialización virtual y feria nutricional.

La propuesta de esta investigación no solo quiere beneficiar a la madre de familia sino también a los docentes, la comunidad en general, otras instituciones y sobre todo a los niños y niñas ya que contribuirá a mejorar su salud, su alimentación y disminuirá el riesgo de la adquisición de enfermedades.

Es cierto que en la actualidad estamos viviendo una crisis sanitaria como es la pandemia de Covid 19, pero también es cierto que la educación sigue de manera virtual, aunque permanezcamos en casa necesitamos alimentarnos saludablemente y más los niños que están en etapa de crecimiento y aprendizaje; y es indispensable educar a la madre o cuidador del niño o niña acerca de su alimentación.

1.5 Hipótesis

H_a: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y práctica sobre lonchera saludable y las características socioeconómicas en madres de niños de nivel inicial de la Escuela de Educación General Básica “Abdón Calderón” Montúfar-Carchi, 2021.

1.6 Objetivos de la investigación

1.6.1 Objetivo general

- Determinar el nivel de conocimientos y práctica sobre loncheras saludables según características socioeconómicas y culturales en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar - Carchi, 2021.

1.6.2 Objetivos específicos

- Identificar conocimientos que tienen las madres sobre loncheras saludables
- Determinar las prácticas que tienen las madres sobre loncheras saludables.
- Identificar características socioeconómicas y culturales y su relación con los conocimientos de las madres en la preparación de loncheras saludables.
- Elaborar una guía didáctica digital de buenas prácticas alimentarias para las madres al momento de preparar una lonchera escolar.

Capítulo II

2 Marco referencial

2.1 Bases Teóricas y Definiciones Conceptuales

2.2 Conocimiento

Definición. - según la RAE (2019) el conocimiento es entendimiento, inteligencia, razón natural. Noción, saber o noticia elemental de algo. Estado de vigilia en que una persona es consciente de lo que la rodea.

2.3 Tipos de conocimiento

El conocimiento se refiere al conjunto de experiencias, sensaciones y reflexiones que conllevan al razonamiento y el aprendizaje. Por otro lado;

A través del conocimiento los individuos podemos reconocer el contexto donde nos encontramos y desenvolvemos, tras realizar diversas interpretaciones y análisis de todo aquello que experimentamos y sentimos (Tipos de Conocimiento, 2019).

2.3.1 *Conocimiento empírico*

El conocimiento empírico es aquel que se adquiere a través de la observación y la experiencia personal y demostrable, sin que sea necesario aplicar algún método de investigación o estudio, sin embargo, el conocimiento empírico puro no existe, y esto se debe a que todas las personas formamos parte de una sociedad, comunidad y familia y somos parte de un entorno cargado de creencias, pensamientos, teorías, o juicios de valor que afectan nuestra percepción e interpretación de los nuevos conocimientos (Tipos de Conocimiento, 2019).

2.3.2 *Conocimiento científico*

Este tipo de conocimiento que se caracteriza por presentar de manera lógica y organizada la información acerca de fenómenos demostrables. Por tanto, se apoya en teorías, leyes y fundamentos a fin de comprobar el análisis y la validez de la información. En este sentido, se pueden elaborar conclusiones o hipótesis que incentiven nuevas investigaciones, análisis críticos y desarrollos tecnológicos (Tipos de Conocimiento, 2019).

2.3.3 *Conocimiento intuitivo*

Es un tipo de conocimiento que se obtiene a partir de un proceso de razonamiento tras el cual se percibe una idea o hecho, sin que sea necesario un conocimiento previo o la comprobación de su veracidad;

2.3.4 *Conocimiento filosófico*

Es un tipo de conocimiento que parte de la reflexión, la observación y el diálogo sobre la realidad, el contexto donde nos encontramos, las experiencias que vivimos, los fenómenos naturales, culturales, sociales y políticos, etc. Asimismo, puede derivarse del pensamiento, más allá de los temas sobre los cuales se deba realizar reflexiones o análisis (Tipos de Conocimiento, 2019).

2.3.5 *Conocimiento matemático*

Este conocimiento tiene que ver con la relación entre los números y las representaciones exactas de la realidad. Se caracteriza por presentar un tipo de razonamiento abstracto y lógico, establecer fórmulas matemáticas y relacionarse con el conocimiento científico. También;

2.3.6 *Conocimiento lógico*

Este tipo de conocimiento se basa en la comprensión coherente de ideas que se relacionan y que generan una conclusión. Se caracteriza por ser deductivo, aplicar el pensamiento lógico y comparativo, así como, conllevar a posibles soluciones (Tipos de Conocimiento, 2019).

2.3.7 *Conocimiento religioso*

Es un tipo de conocimiento basado en un dogma, fe o creencias de las personas, cuyos datos se consideran verdaderos y son aceptados sin cuestionamientos de ningún tipo, pasa de una generación a otra, afecta a otros tipos de conocimiento, está compuesto por rituales y una serie de reglamentos, establece valores y conductas personales (Tipos de Conocimiento, 2019).

2.3.8 *Conocimiento directo*

Es un tipo de conocimiento que se adquiere tras la experiencia directa con un objeto o situación. Se obtiene por medio de los sentidos, y está sujeta a la interpretación personal. No se debe confundir con el conocimiento intuitivo, que deriva de las experiencias anteriores. Y;

2.3.9 *Conocimiento indirecto*

Se trata del conocimiento que se obtiene a partir de otras informaciones que se posean, por lo que no se hace necesario estar frente del objeto sobre el cual se hace referencia (Tipos de Conocimiento, 2019).

2.4 Características del Conocimiento

Racional. - debido a q la ciencia utiliza la razón como vía fundamental para llegar a los resultados. Bunge (2017) abarca que el conocimiento científico es racional porque sistematiza coherentemente enunciados fundados o contrastables.

Trascendente. - porque va más allá de los hechos, realiza un análisis profundo y la verificación constante del objeto de estudio. También es;

Sistemático. - es ordenado, consistente y coherente. Y,

Preciso. - busca dar respuestas concretas y claras para evitar confusiones;

Comunicable. - utiliza un lenguaje propio que debe ser preciso y claro.

Metódico. - el conocimiento científico se lleva a cabo de manera planificada y organizada para poder seguir una serie de pasos y procedimientos a fin de alcanzar resultados que van de lo general a lo particular;

Universalidad. - el conocimiento es válido en todo espacio y para todos los sujetos, con sus propias particularidades. Y;

Verificable. - todo conocimiento está sujeto a comprobación, ya sea por demostración racional o por experimentación empírica (Características del conocimiento, 2017).

2.5 Etapa Preescolar

En la edad preescolar el niño aumenta su autonomía, actividad y curiosidad se vuelven caprichosos con las comidas y a veces presentan fobias con lo nuevo, incluyendo la alimentación, el niño va desarrollando sus preferencias y clasifica los alimentos entre los que le gustan y los que no, influido por su aspecto, sabor y olor (Gonzalez Calderón & Expósito de Mena, 2020)

Una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales, estilos de vida saludables y un importante papel del ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este período de la infancia (Muñoz & Zambrano , 2019)

2.6 Alimentación durante la edad preescolar

En esta edad, puede presentarse falta de apetito, siendo las causas de tipo fisiológico o psicológico, pero las consecuencias se refieren a fallas en el crecimiento y en la ganancia de peso, lo cual puede llevar a deterioro del estado nutricional; los hábitos alimentarios que durarán toda la vida, se forman en esta etapa. El acto colectivo de comer es importante como un medio de sociabilización, de esta manera, el niño aprende diversos hábitos alimentarios (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, s.f.).

2.7 Necesidades nutricionales

Para satisfacer sus necesidades nutricionales, la alimentación del niño preescolar debe ser de buena calidad y frecuente; ya que, por tener poca capacidad en su estómago, se llena fácilmente, o se distrae con facilidad; por lo que es necesario ofrecerles alimentos en cinco tiempos de comida, que generalmente son desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. De esta forma, es posible darles porciones pequeñas que consumirán y proporcionarán las calorías y nutrientes necesarios (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, s.f.)

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de cada persona:

2.7.1 Necesidad de energía

Las necesidades energéticas de los niños sanos están determinadas por el metabolismo basal, la velocidad de crecimiento y su gasto energético resultado de su actividad diaria. Las proporciones sugeridas para la ingesta energética son del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono, del 30 al 40% en forma de grasa y del 5 al 20% en forma de proteínas para niños de 1 a 3 años de edad. La cantidad de energía que necesita una persona depende de su edad, sexo,

estado fisiológico y actividad física es por eso que a mayor actividad física mayor gasto de energía (Jaramillo, 2017).

2.7.2 Necesidad de proteínas

Su función principal es mantener la integridad celular, controlar y regular funciones en el crecimiento y en el mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debe incluir del 10 al 15% de proteínas de alto valor biológico (1-1,2 g/kg/día) con un 65% de origen animal (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal (Gonzalez Calderón & Expósito de Mena, 2020).

2.7.3 Necesidad de Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas, minerales y elementos traza. Una ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a una ingesta suficiente de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Dentro de este grupo, se encuentra la fibra dietética, ayudan a regular los niveles de glucemia y reducir la absorción del colesterol de la dieta (Villares & Galiano, 2015).

2.7.4 Necesidad de las grasas

Según Martínez & Pedrón (2016) “Se incluye una serie de aceites y grasas visibles fácilmente cuantificables y modificables que hay que diferenciar de la grasa invisible o constitucional de alimentos como carnes, pescados, yema del huevo, leche, aceitunas, aguacates o leguminosas”

2.7.5 Necesidad de vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Casi todas operan como precursoras de coenzimas, es decir, sustancias reguladoras o catalizadoras de distintas reacciones corporales. Hay 13 clases de vitaminas divididas en dos grupos de vitaminas (agua) hidrosolubles y (aceite) liposolubles (Raffino, 2020)

- **Hidrosolubles:** vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12) y la vitamina C.
- **Liposolubles.** Únicamente las vitaminas A, D, E y K. Pueden almacenarse en las grasas del cuerpo y, de ese modo, no requieren de una ingesta continuada.

2.8 Lonchera saludable

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros. También,

La lonchera escolar es importante para los niños en las etapas preescolar y escolar ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales; aseguran un rendimiento óptimo durante la etapa educativa. Es una fuente de energía adicional para que el niño preste mayor atención y concentración en la clase y no tenga sueño (Ramirez, 2017)

Su función principal es el brindar al estudiante fuente de energía y nutrientes que son requeridos para satisfacer las necesidades nutricionales, equilibrar el funcionamiento físico e intelectual y estimular el potencial desarrollo y crecimiento del niño (Siña & Valencia , Universidad Privada Norbert Wiener, 2018).

2.8.1 Composición de la lonchera saludable

Una lonchera escolar saludable está compuesta desde el punto de vista nutricional por alimentos energéticos, constructores, reguladores, y líquidos:

Alimentos energéticos: Este grupo son los alimentos que tiene como función aportar la energía que los niños y/o niñas necesitan. Dentro de este grupo están los nutrientes como los carbohidratos y grasas en general. Se debe enviar carbohidratos complejos ya que contienen fibra y será beneficioso para el niño. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, galletas sin cremas, preferible integrales, entre otros. Grasas como maní, nueces, aguacate, aceitunas, etc. (Cordero & Guamán, 2016)

Alimentos constructores: Los alimentos constructores son aquellos alimentos que contienen gran porcentaje de proteínas. Como ejemplos se encuentran los derivados lácteos, como el yogurt y el queso, el huevo, carnes, etc. También,

Alimentos reguladores: son aquellos ricos en proteínas, vitaminas, minerales. Se caracterizan por ser protectores de las funciones vitales del cuerpo humano; ayudan a regular el metabolismo del cuerpo y le permiten funcionar de manera óptima (Mejía, 2019)

Líquidos: Los líquidos tienen como función hidratar, es importante que se incluya en la lonchera agua, jugos de fruta, pero de preparación natural y cocimiento de cereales las cuales son las coladas como de cebada, avena entre otras. Para la preparación de las bebidas de fruta o coladas se recomienda administrar la mínima cantidad posible de azúcar o nada dependiendo del índice glucémico de las frutas (Cordero & Guamán, 2016)

2.8.2 *Características de una lonchera saludable*

Inocuidad: los alimentos deben ser cuidadosamente manipulados, estos no puedan ser contaminados por agentes patógenos, los envases que se utilice deben ser apropiados para no descomponer el alimento durante el transcurso de la jornada escolar;

Practicidad: para la elaboración de la lonchera esta debe ser rápida y sencilla. Por otro lado, los envases serán herméticos, limpios e higiénicos, avalando que sean fáciles de llevar por los escolares;

Diversidad: una estrategia para fomentar e impulsar el consumo de alimentación saludable y nutritiva es la imaginación y la diversidad en la presentación que se envía en el cual se puede variar los colores del alimento;

Idoneidad: la lonchera debe reunir las condiciones precisas para que sean elaboradas según la etapa en que se encuentre el estudiante, su nivel de actividad y el período de tiempo que se encuentra en la escuela (Siña & Valencia , Universidad Privada Norbert Wiener, 2018).

2.8.3 *Beneficios de una lonchera saludable*

- Establecer costumbres o prácticas de nutrición adecuados;
- Promueve concientización de una nutrición adecuada;
- Provee nutrientes que son necesarios y apropiado para el crecimiento y desarrollo; también, y;
- Estimula a que desde temprana edad los alumnos consuman alimentos que son nutritivos y saludables (BienEstarAlDia, 2017)

2.8.4 Recomendaciones

- La lonchera escolar no debe reemplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida);
- En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar;
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño;
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra, y;
- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables (Mejía, 2019).

2.9 Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental (OMS, 2020).

La nutrición en el niño es fundamental, en esta etapa de la vida ocurre período preoperativo en el desarrollo emocional por lo cual comer es menos importante en el niño, disminuye el apetito, se comporta caprichoso y aumenta otros ámbitos como la motilidad, autonomía, lenguaje y la curiosidad, por lo que tiene un mayor interés por las cosas que lo rodea. Por otro lado,

Enseñar a sus cuidadores a fomentar hábitos saludables ya que los niños imitan a sus padres, no forzar, ni sobornar, los niños en esta etapa van desarrollando sus preferencias en las comidas, además seleccionarán sus alimentos preferidos por el aspecto, textura, sabor y olor; además los hábitos alimenticios están influenciados a través de la familia, la cultura, factores ambientales; y los padres ya que son responsables de su alimentación (Zárate, Castro , & Tirado , 2017)

El estado nutricional del niño, requiere de un balance adecuado entre las necesidades nutricionales y la oferta de nutrientes, que garantice un crecimiento óptimo; sin embargo, se observa que el sobrepeso y la obesidad se ha incrementado en los niños en etapa preescolar, debido al aumento de los estilos de vida poco saludables y hábitos alimentarios inadecuados (Tarqui & Alvarez , 2018).

En la actualidad los trastornos nutricionales que está aumentando potencialmente es el sobrepeso y la obesidad, convirtiéndose en un problema de salud pública en algunos países, estudios han demostrado que uno de los factores de riesgo son los malos hábitos de los niños, por estilos de crianzas y comportamientos sedentarios de niños en edad preescolar; para evitar estos trastornos nutricionales, la prevención es la mejor alternativa que va centrada a los primeros años de vida (MSP, 2018).

2.10 Guía de alimentos

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de las niñas y niños, permitiéndole cumplir con sus funciones; se debe brindar a los niños una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, entre otras. Es esencial que las madres de familia o cuidadores tengan información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en

alimentación y nutrición ya que es en el hogar donde las niñas y niños aprenden patrones de comportamiento y de alimentación (Ministerio de Educación, MSP, 2017)

Agua: es un elemento fundamental para la vida, ya que interviene en todas las funciones que realiza el organismo, transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento y mantiene hidratada la piel;

2.10.1 Grupo 1: Verduras, frutas y hortalizas

Fuente principal de vitaminas y minerales, de gran aporte antioxidante indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo, su consumo es diario. Las frutas son incluidas dentro de los alimentos reguladores, las frutas se suelen comer crudas, tienen una naturaleza carnosa y son un aporte de fibra (Gastronomía, 2020)

2.10.2 Grupo 2: Cereales tubérculos y plátanos

Fuente principal de carbohidratos y vitaminas, proporcionan la mayor parte de energía que se necesita para mantenerse sano y un normal crecimiento. Los cereales tienen forma de espiga, los más utilizados en nuestra alimentación son el trigo, arroz, maíz, quinua, cebada, avena. Los tubérculos como papas, ocas, camote, melloco, zanahoria blanca, también aportan energía. Los plátanos como oritos, guineos, maduros, maqueños verdes, rosados aportan energía y potasio (Ministerio de Educación, MSP, 2017).

2.10.3 Grupo 3: Alimentos de origen animal y leguminoso

Representan la fuente principal de proteína de la dieta, son importantes para formar y reparar tejidos.

Lácteos. - son fuentes de minerales como el calcio, fósforo, zinc y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes. Ayuda a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y la vejez; es buena fuente de vitamina A;

Huevos. - aportan proteínas ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar, ayudan al crecimiento de los niños;

Carne. - aportan proteínas que ayudan a desarrollar los músculos; el hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre y del músculo, que además previene enfermedades como la anemia; ayudan a una mejor concentración en los estudios;

El pescado. - rico en aceites de excelente calidad que contribuyen al desarrollo del cerebro y evita las enfermedades del corazón;

Los mariscos: especies marinas invertebradas como los crustáceos y moluscos comestibles: langostas, jaibas, cangrejo, concha, calamar;

Las vísceras: se les conoce con el nombre de menudencias y son: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas. Aportan con hierro, vitamina A y Complejo B; (Ministerio de Educación, MSP, 2017)

2.10.4 Grupo 4: Grasas, aceites y azúcares

Grasas y aceites. - es necesario un consumo equilibrado, las grasas se deben consumir con moderación porque el excesivo consumo causa problemas como sobrepeso, obesidad, colesterol elevado que ocasiona enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Y;

Azúcares. - al azúcar común, miel, panela; aportan calorías y el consumo en exceso afecta la salud, daña la dentadura y se acumula en forma de grasa produciendo sobrepeso y obesidad (Ministerio de Educación, MSP, 2017)

2.11 Características socioeconómicas y culturales de las madres

Una de las características importantes de la familia es el nivel socioeconómico, así como el grado de educación de los padres, el cual influencia y juegan un rol importante con relación a las prácticas de sanidad, lo cual del mismo modo impacta en la calidad de alimentación de los hijos. Mientras;

Las madres de familia, tiene conocimiento escaso o nulo con respecto al valor nutricional de cada alimento, y se sustenta solo por saber cuánto cuesta un producto y por los alimentos que la familia prefiere según su cultura, y a un valor limitante. Es importante que la madre adquiera mayor conocimiento sobre cuánto es el valor que aporta cada alimento en la nutrición del niño, respecto a la correlación del costo y el beneficio de cada alimento; es decir que una mamá que corresponde a un grupo social económico de bajos recursos su posibilidad de criar menores con desnutrición infantil es mayor (Siña & Valencia , Universidad Privada Norbert Wiener, 2018).

Los aspectos referentes a la alimentación, resultan un tema dinámico y discutido, ya que dependen tanto de factores biológicos, químicos y geográficos, como de los histórico - sociales, culturales, religiosos, económicos e incluso políticos. Por esta razón la educación nutricional tiene gran importancia, sobre todo con relación a los niños y jóvenes, que son los adultos del futuro; ya que a través de la misma se puede influir en la formación de hábitos alimentarios correctos para una vida saludable sin enfermedades crónicas no transmisibles (De La Cruz Sánchez, 2015)

En muchas ocasiones las madres envían a sus infantes sin haber tomado desayuno a la escuela, y a su vez una lonchera de mala elaboración nutricional a consecuencia de diversas causas; las cuales pueden ser económicos, el déficit de tiempo para preparar, y lo más importante la falta de conocimientos sobre la alimentación nutritiva del niño, poniendo en riesgo la salud del escolar y su rendimiento escolar (Siña & Valencia , Universidad Privada Norbert Wiener, 2018).

Las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores, los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a establecerse, desde el inicio de la alimentación complementaria y persistiendo en gran parte en la edad adulta. La familia representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden, la agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea comer en familia. Por otro lado,

El desarrollo socioeconómico se acompaña de cambios importantes en los hábitos alimentarios, que se caracterizan por ser saludables y no saludables, en estos cambios influyen también: la incorporación progresiva de la mujer al trabajo fuera del hogar, cambio en el modelo de estructura familiar, número de hijos, influencia creciente y homogeneizada del mensaje televisivo, incorporación cada vez más temprana de los niños a la escuela, la influencia cada vez mayor de los niños en la elección de los menús, y disponibilidad de dinero por parte de los menores (Villares & Galiano, 2015).

2.12 Marco legal

Base legal

El presente trabajo está basado el marco jurídico de Ecuador, son normas y derechos relacionados a la salud, alimentación y educación.

2.12.1 Ministerio de Educación.

Programa de alimentación escolar (PAE)

Mediante Decreto Ejecutivo Nro. 1120, de 18 de julio de 2016, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) fue transferido al Ministerio de Educación (MINEDUC). Se fijó una transición de 60 días a partir de la firma del mencionado Decreto, por lo que el MINEDUC retomó la ejecución del PAE a partir del mes de septiembre de 2016. Adicionalmente;

En cumplimiento del Decreto Ejecutivo, se expidió el Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-ME-2016-00073-A, en el cual se establecieron como beneficiarios de la alimentación escolar a los estudiantes desde inicial a 10° Educación General Básica y los estudiantes de bachillerato de las UEM. Anexo a este Acuerdo, se emite el “Manual de operaciones y logística para la provisión de raciones alimenticias para los estudiantes de Educación Inicial, Educación General Básica y Bachillerato de las unidades educativa del milenio del sistema público de educación” (MOL), que regula la distribución de las raciones alimenticias (MINEDUC, 2016)

2.12.2 Constitución de la Republica del Ecuador 2008

Derechos del buen vivir

En el Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

2.12.3 Ley Orgánica del régimen de la Soberanía Alimentaria 2009

Art. 27.- Incentivo al consumo de alimentos nutritivos. - Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas;

Art. 28.- Calidad nutricional. - Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos;

Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como también para restringir la promoción de alimentos de baja calidad, a través de los medios de comunicación (Ley Organica del Regimen de la Soberania Alimentaria 2009, s.f.)

2.12.4 La secretaria Técnica del Plan toda una vida

El Gobierno Nacional asumió el compromiso de fortalecer un país de equidad en la diversidad, un país de justicia mediante la generación de iguales oportunidades para todas y todos, mediante la Misión Ternura que nace de un proceso de reflexión y aprendizaje de las políticas públicas a favor de la primera infancia que se han ejecutado en el país y en la región. Además,

La misión busca promover el bienestar humano desde la gestación y durante los primeros 5 años de vida de niños y niñas. Para alcanzarlo, se articulan las acciones interinstitucionales en las que participa el Estado, los Gobiernos Autónomos Descentralizados, la sociedad, la comunidad y la familia; en cuatro ámbitos: salud con ternura, promoción de alimentación y nutrición adecuada, fomento del juego para el aprendizaje temprano, y entornos seguros y protectores. Por eso,

Una nutrición inadecuada en los primeros años de vida incrementa la probabilidad de sufrir enfermedades, obesidad en la niñez o, incluso, la muerte. La malnutrición no solo afecta al período de la niñez, sino que repercute en las condiciones a lo largo del ciclo de vida (Secretaría Técnica Plan toda una Vida, 2017)

Capítulo III

3 Marco metodológico

3.1 Tipo de estudio

El presente trabajo es una investigación de tipo:

Descriptiva y observacional ya que se evaluó el nivel de conocimientos y practica según características socioeconómicas y culturales de las madres.

De campo ya que se observó e interactuó con madres y cuidadores en su entorno natural.

Cuantitativa ya que se analizó datos estadísticos

De corte transversal porque la recolección de datos fue en un momento definido.

Correlacional ya que se trata de un estudio no experimental para medir dos variables y explorar hasta qué punto se relacionan las variables.

3.2 Lugar de estudio

La investigación se realizó en la sección de Educación Inicial de la Escuela de Educación General Básica “Abdón Calderón” ubicada en la ciudad de San Gabriel, cantón Montúfar en la provincia del Carchi.

La Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón es una escuela de educación regular, es una unidad de tipo fiscal, situada en la provincia de Carchi cantón Montúfar en la Parroquia González Suarez. Está ubicada en la zona urbana del cantón, en las calles Bolívar 07-21 y Pichincha; la forma de acceso es terrestre, acoge estudiantes de la zona urbana y rural.

El tipo de educación que ofrece es una educación regular, hispana, en modalidad presencial y en jornada matutina (am) tanto para nivel educativo Inicial y educación general básica (EGB).

Para el año lectivo régimen sierra 2020 – 2021 la institución cuenta con un total de 654 estudiantes y cuenta con 34 docentes. En el nivel de educación inicial cuenta con 3 docentes y 63 alumnos comprendidos entre la edad de 3 a 5 años (Ministerio de Educación, 2020)

3.3 Variables de la Investigación

3.3.1 *Variable independiente*

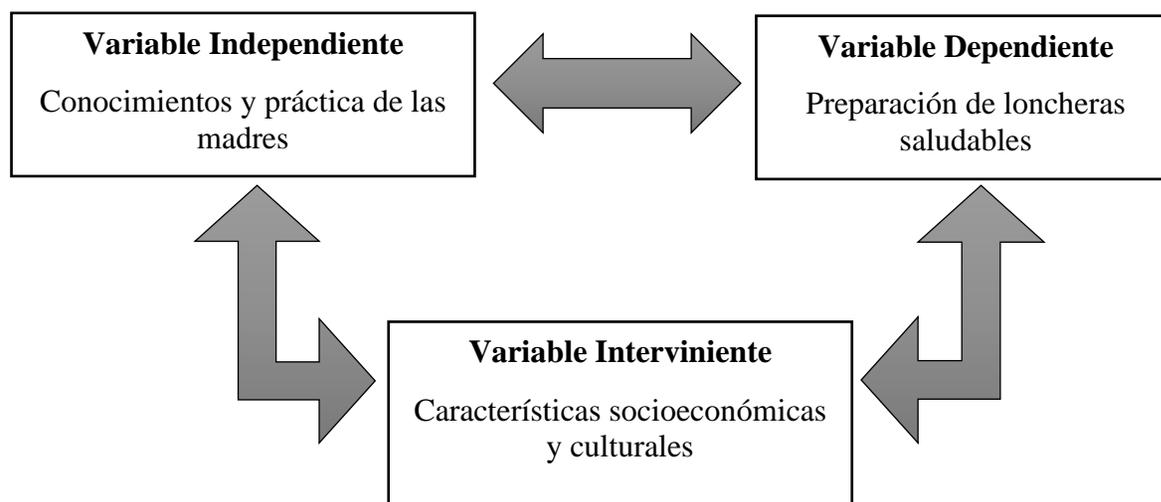
Conocimientos y práctica de las madres

3.3.2 *Variable interviniente*

Características socioeconómicas y culturales

3.3.3 *Variable dependiente*

Preparación de loncheras saludables



3.4 Operacionalización de variables

Variable		Definición conceptual	Dimensiones	Indicador	Instrumento	Fuente
Conocimientos y práctica de las madres	Variable independiente	Conocimiento: es la acción y efecto de conocer. Entendimiento, noción, saber hábitos alimenticios saludables.	Nutrición	Conoce No conoce	Cuestionario	Encuesta
			Alimentación en edad preescolar	Conoce No conoce	Cuestionario	Encuesta
		Práctica: habilidad o experiencia que poseen las madres al momento de preparar la lonchera escolar a su hijo.	Clasificación de alimentos	Conoce No conoce	Cuestionario	Encuesta
Preparación Loncheras saludables	Variable dependiente	Son preparaciones que brindan al preescolar, nutrientes que requiere para equilibrar el funcionamiento físico e intelectual y estimular el potencial desarrollo y crecimiento del niño.	Composición de alimentos	Excelente Buena Deficiente	Cuestionario	Encuesta
			Forma de preparación	Excelente Buena Deficiente	Cuestionario	Encuesta

Características socioeconómicas y culturales	Variable interviniente	“Son un grupo de cualidades biológicas, sociales, económicas y culturales las cuales se encuentran presentes en las madres que están sujetas a este estudio, teniendo en cuenta aquel que pueda ser medible” (Siña & Valencia , Universidad Privada Norbert Wiener, 2018)	Edad	Adulto joven Adulto medio Adulto maduro	Cuestionario	Encuesta
			Autoidentificación étnica	Blancos Mestizos Afroecuatorianos Indígenas Otra _____	Cuestionario	Encuesta
			Estado civil	Soltera Casada Divorciada Viuda Unión libre	Cuestionario	Encuesta
			Nivel de escolaridad	Primaria Secundaria Superior Ninguna	Cuestionario	Encuesta
			Ocupación	Empleado/a público Empleado/a privado Ama de casa Otro: _____	Cuestionario	Encuesta
			Nº de hijos	Uno Dos Tres Más de tres	Cuestionario	Encuesta
			Ingreso económico	Menor a sueldo básico Sueldo básico (400 USD) Mayor a sueldo básico	Cuestionario	Encuesta
			Lugar de residencia	Urbano Rural	Cuestionario	Encuesta

3.5 Población en estudio

La población a investigar son madres y/o cuidadores de niños de ambos sexos de nivel inicial matriculados durante el periodo escolar 2020-2021.

La población en estudio la conforman 63 madres o cuidadores de niños y niñas entre 3 a 5 años de edad del nivel inicial que asisten a la Escuela de Educación General Básica “Abdón Calderón” (Tabla 1)

Tabla 1

Distribución de madres o cuidadores del nivel inicial

Nivel inicial		
Inicial I	Inicial II (A)	Inicial II (B)
18	22	23

Fuente: Listado escuela de Educación General Básica “Abdón Calderón”

3.5.1 Criterios de selección de la muestra

No se empleó criterios de selección de muestra de inclusión ni de exclusión ya que se trabajó con toda la población universo, es una muestra pequeña que corresponde a 63 madres y/o cuidadores.

3.6 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información el método que se utilizó fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario; el cual está estructurado en dos partes, la primera sección conformada por datos generales y características socioeconómicas y culturales de las madres y la segunda sección consta de preguntas relacionadas sobre conocimientos y prácticas de loncheras saludables.

También se utilizó la técnica de observación directa y como instrumento la ficha de observación, y material fotográfico.

3.7 Plan de procesamiento y análisis de datos

3.7.1 *Recolección de datos*

Para inicio de la investigación se envió un oficio dirigido a la directora de la institución educativa “Abdón Calderón” solicitando la autorización de ingreso a la unidad educativa para la realización de la investigación y todo el proceso de recolección de información.

Se realizó un dialogo y coordinación con los docentes de Educación Inicial para la aplicación de la encuesta a las madres o cuidadores.

Se aplicó la encuesta a las madres y/o cuidadores de la sección de Educación Inicial, con previo consentimiento informado para facilitar la recolección de datos. La encuesta fue previamente revisada y validada por profesionales a fines al tema en estudio por Lic. Sánchez Arellano Zoila Jackeline de profesión Nutricionista y la Dra. Ratia Viloría Elvia María de profesión Médico especialista en Pediatría que laboran en el Hospital Básico San Gabriel.

3.7.2 *Análisis de datos*

Recolectada ya la información de los cuestionarios se realizó el ingreso en el programa Excel con la finalidad de tener una base de datos que posteriormente fueron tabulados con el programa estadístico EPIINFO. Los resultados fueron sistematizados en tablas y figuras estadísticas, para su análisis e interpretación se utilizará la estadística descriptiva e inferencial.

3.7.3 *Análisis univariante*

3.7.4 *Estadística Descriptiva*

Se la utiliza para la representación, tabulación y descripción de los datos obtenidos dependiendo de las variables de estudio.

- Variables cualitativas: se utilizará los indicadores como la frecuencia, el porcentaje, la proporción.
- Variable cuantitativa: se utilizará los indicadores.
 - Las medidas de tendencia central
 - Promedio
 - Mediana
 - Varianza
 - Las medidas de variación o dispersión
 - Rango
 - Valor máximo
 - Valor mínimo
 - Histogramas, gráficos

3.7.5 *Análisis bivariante*

3.7.6 *Estadística Inferencial*

Utilizada para la generalización de la información obtenida en la estadística descriptiva; en la que se basa en la Probabilidad.

- El chi cuadrado

$$X^2 \text{ calc} = \sum (O - E)^2 / E$$

- Nivel de significancia, valor $p \leq 0.05$
- Contraste de hipótesis

3.8 Aspectos éticos para la investigación

En el presente trabajo de investigación, se considerará los siguientes principios:

Respeto a la Autonomía. - según Hardy & Rovelo (2015) respetar a un agente autónomo implica, como mínimo, asumir su derecho a tener opiniones propias, a elegir y a realizar acciones basadas tanto en sus valores como en sus creencias personales.

Para que el principio de autonomía sirva como guía práctica para la conducta tiene que ser especificado en función del contexto, especificación que dará lugar a derechos y obligaciones de libertad, intimidad, confidencialidad, sinceridad y consentimiento.

Consentimiento Informado. – “Es un derecho que tiene la persona sobre el control de su propio cuerpo además de recibir la información necesaria y suficiente antes de la realización de un procedimiento y/o tratamiento para que se éste tome decisión inteligente” (Chunga, 2017)

En este trabajo se contará con dicho consentimiento para las madres de familia, y de la directora de la Unidad Educativa de esta manera no se obliga a nadie a participar en la investigación.

Beneficencia. – se definen como hacer el bien, la obligación moral de actuar en beneficio de los demás. Curar el daño y promover el bien o el bienestar. Es un principio de ámbito privado y su no-cumplimiento no está penado legalmente.

Capítulo IV

4 Resultados

La información recopilada a través de la encuesta aplicada fueron sintetizadas en tablas estadísticas que a continuación se muestran con su respectivo análisis:

Tabla 2

Características socioeconómicas y culturales de las madres

Variable	N= 63	%
Grupo de Edad		
Adulto joven	57	90,48%
Adulto medio	5	7,94%
Adulto maduro	1	1,59%
Autoidentificación Étnica		
Blanca	3	4,76%
Indígena	2	3,17%
Mestiza	58	92,06%
Estado civil		
Casada	29	46,03%
Divorciada	3	4,76%
Soltera	19	30,16%
Unión libre	12	19,05%
Grado de educación		
Primaria	19	30,16%
Secundaria	34	53,97%
Superior	10	15,87%
Ocupación		
Ama de casa	39	61,90%
Empleado privado	7	11,11%
Empleado público	9	14,29%
Otros	8	12,70%

Número de hijos		
dos	24	38,10%
Tres y mas	17	26,99%
uno	22	34,92%
Ingresos Económicos Mensuales		
Menor a un sueldo básico	38	61,29%
Sueldo básico	9	14,52%
Mayor a un sueldo básico	15	24,19%
Lugar de residencia		
Rural	20	31,75%
Urbano	43	68,25%

Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

La muestra de estudio en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón fue de n=63 madres y/o cuidadores de niños de nivel inicial, de las cuales se observa predominancia de adultos jóvenes con el 90.48% comprendidos entre el rango de 20 a 39 años, el restante porcentaje abarca adultos entre 40 a 56 años.

De acuerdo a la Tabla 2 se observa predominancia superior de la etnia Mestiza (92.06%), estos datos guarda relación con los datos del censo de población y vivienda (CPV) INEC 2010.

El estado civil que predominó es el de casada y soltera (46,03% y 30,16% respectivamente), más de la mitad de la población cuentan con un nivel de escolaridad de secundaria (53,97%) seguido del nivel primario (30,16%); estos datos obtenidos guardan relación con la información según INEC (2010) de los indicadores de educación en el cantón Montufar en el que indica que el grado de escolaridad ha ido aumentando y el grado de analfabetismo ha disminuido notablemente; ya que hay mayor acceso a la educación por su gratuidad y políticas del sector que permiten que más personas ejerzan ese derecho.

El 61,90% de las madres y/o cuidadores son amas de casa, el 73,02% tienen uno y dos hijos, y sus ingresos económicos mensuales es de menor a un sueldo básico que representan el 61,29% de la población en estudio, el 68,25% de las madres son de procedencia urbana seguido del 31,75% de las madres del sector rural.

Tabla 3

Nivel de conocimiento de las madres

Nivel de conocimientos	Frecuencia	Porcentaje
Alto	31	49,21%
Medio	24	38,10%
Bajo	8	12,70%
Total	63	100,00%

Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

Referente al nivel de conocimiento que tienen las madres en la preparación de loncheras saludable en la Tabla 3 se observa que, del 100% de las madres encuestadas del nivel inicial el 49,21% de las madres tienen un nivel de conocimiento alto, el 38,10% un conocimiento medio y el 12,70% poseen un nivel de conocimiento bajo.

Tabla 4*Nivel de práctica de las madres*

Nivel de practica	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	22	34,92%
Buena	28	44,44%
Deficiente	13	20,63%
Total	63	100,00%

Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

Según en el nivel de practica en la preparación de loncheras saludables en la Tabla 4 se puede observar que; con una ligera superioridad numérica del 44,44% del total de las madres su nivel en práctica de preparación de lonchera saludable es buena seguida de 34,92% con una preparación de lonchera saludable excelente lo que nos podemos dar cuenta que en un alto porcentaje las madres preparan una lonchera de categoría buena.

4.1 Correlación de variables, contrastación de hipótesis y nivel de significancia

Para el análisis estadístico de la asociación o relación entre el nivel de conocimiento y practica y las características socioeconómicas y culturales de las madres en estudio se realizó la correlación entre variables en tablas de 2x2 para demostrar su relación, el valor del nivel de significancia que se tomó encuentra fue el $p=0,05$ que indica que existe la probabilidad del 95% de aceptación o rechazo de la hipótesis planteada (valores de chi-cuadrado).

Para identificar la magnitud de la asociación y la fortaleza de relación entre las variables se utilizó la medida de asociación odd ratio en la que nos indica si existe o no asociación significativa y reconocer la naturaleza como factor de riesgo o protección.

Tabla 5*Correlación de variables con el nivel de conocimiento de las madres*

Variable	Nivel de conocimiento						Valor P	
	Bajo		Medio		Alto			
	n=8	%	n=24	%	n=31	%		
Edad	Adulto joven	7	11,11	22	34,92	28	44,44	0,543
	Adulto medio	1	1,59	1	1,59	3	4,76	
	Adulto maduro	0	0,00	1	1,59	0	0,00	
Etnia	Blanco	0	0,00	0	0,00	3	4,76	0,113
	Indígena	1	1,59	1	1,59	0	0,00	
	Mestiza	7	11,11	23	36,51	28	44,44	
Estado civil	Casada	1	1,59	13	20,63	15	23,81	0,132
	Soltera	4	6,35	8	12,70	7	11,11	
	Unión libre	3	4,76	3	4,76	6	9,52	
	Divorciada	0	0,00	0	0,00	3	4,76	
Educación	Primaria	5	7,94	12	19,05	2	3,17	0,007
	Secundaria	3	4,76	9	14,29	22	34,92	
	Superior	0	0,00	3	4,76	7	11,11	
Ocupación	Ama de casa	6	9,52	16	25,40	17	26,98	0,236
	Empleado privado	0	0,00	1	1,59	6	9,52	
	Empleado público	0	0,00	3	4,76	6	9,52	
	Otros	2	3,17	4	6,35	2	3,17	
N° Hijos	Uno	3	4,76	7	11,11	12	19,05	0,790
	Dos	2	3,17	10	15,87	12	19,05	
	Tres y mas	3	4,76	7	11,11	7	11,11	
Ingresos mensuales	Mayor a un sueldo básico	1	1,59	7	11,11	16	25,40	0,033
	Menor a un sueldo básico	6	9,52	17	26,98	15	23,81	
Residencia	Rural	3	4,76	9	14,29	8	12,70	0,419
	Urbano	5	7,94	15	23,81	23	36,51	

Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.**Elaboración:** autor

Como se puede apreciar en la tabla 5, se reporta la relación entre variables como el nivel de conocimiento de las madres y características socioeconómicas y culturales; se evidencia que la edad como factor sociodemográfico no existe una significancia ya que su valor p fue de 0.54 y es mayor al aceptable q es $P \leq 0.05$.

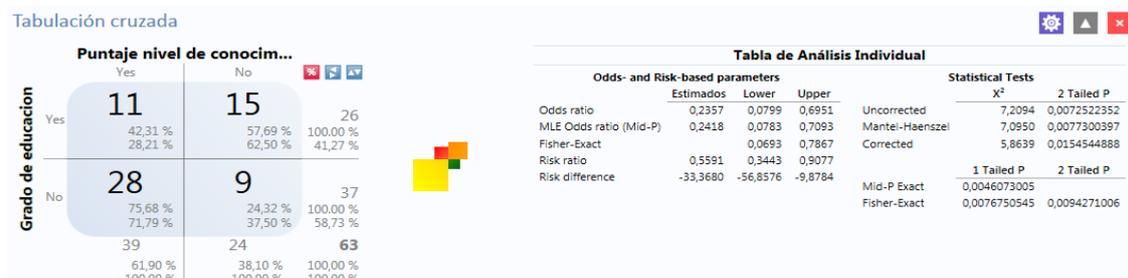
En la presente investigación los resultados obtenidos discrepan ya que las madres se encuentran en un intervalo de edad entre 20 a 39 años con un nivel de conocimiento alto seguido por un nivel de conocimiento medio y entre las edades de 40 a 49 años al igual un nivel de conocimientos alto seguido de un nivel medio, lo cual podríamos deducir que la edad no es un factor determinante para adquirir conocimientos.

El 44,44% de las madres que poseen un nivel de conocimientos alto son de procedencia Mestiza, con un valor $p=0,11$ lo que quiere decir que no hay una evidencia estadísticamente significativa que se relacione con el nivel de conocimiento y la autoidentificación étnica.

Con un 23,81% de las madres son casadas y poseen un nivel de conocimiento alto seguida del 20,63% con nivel de conocimiento medio con un valor p de 0,13, por tanto, no existe relación estadísticamente significativa con el estado civil de las madres.

Figura 1

Correlación entre el nivel de conocimiento y el grado de educación de las madres



Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

El 34,92% de las madres que poseen un conocimiento alto tienen un nivel de instrucción secundaria, con un valor de $p=0,007$ el cual es menor del nivel de significancia de $p=0,05$ por lo tanto existe una evidencia estadísticamente significativa y podemos concluir que hay relación entre el nivel de conocimiento y el grado de instrucción. Con un valor de odds ratio estimado de 0,24 puntos, con un valor bajo de 0,08 y superior de 0,69 por tanto son resultados menores a 1; lo que se concluye que la variable grado de educación se convierte en un factor protector en las madres al momento de preparar lonchera saludable para sus hijos. Además,

Un valor de correlación de chi cuadrado de 5,86 siendo mayor al valor crítico de 3,84 por lo tanto se acepta la Hipótesis alternativa H_a concluyendo que existe una relación significativa entre las características socioeconómicas y culturales (grado de educación) y el nivel de conocimientos de las madres al momento de preparar una lonchera saludable. Valores que se pueden apreciar en la Figura 1.

Del total de las madres el 26,98% tienen un nivel de conocimiento alto y son amas de casa, con un valor de $p=0,23$ mayor al nivel de significancia 0,05, se concluye que no hay relación estadísticamente significativa.

En un 19,05% de las madres que tienen un nivel de conocimiento alto tiene entre uno y dos hijos, con valor de $p=0,79$ lo que quiere decir que no existe relación significativa entre el conocimiento y el número de hijos.

Figura 2

Correlación entre el nivel de conocimiento y los ingresos económicos de las madres



Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

Del total de las madres el 25,40% tienen un nivel de conocimiento alto y sus ingresos económicos son mayores a un sueldo básico, obteniendo un valor p de 0,033 lo que nos indica que existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y los ingresos económicos mensuales, con un valor de odds ratio estimado de 0,33 puntos, con un valor bajo de 0,11 y un superior de 0,95, valores menores de 1 convirtiéndose en un factor protector al momento de preparar una lonchera saludable.

Y un valor de chi-cuadrado de 4,35 siendo mayor al valor crítico de 3,84 por lo que se acepta la Hipótesis Alternativa H_a y se concluye que si existe una relación estadísticamente significativa entre característica socioeconómica (ingresos económicos) y el nivel de conocimiento de las madres al momento de preparar una lonchera saludable.

El 36,51% de las madres son de procedencia del área urbana con un nivel de conocimiento alto y un valor p de 0,41 el cual es mayor que 0,05 se puede deducir que no hay relación significativa entre el área urbana y rural y el nivel de conocimiento.

Tabla 6*Correlación de variables con el nivel de práctica de las madres*

	Variable	Nivel de práctica						Valor P
		Deficiente		Buena		Excelente		
		n=13	%	n=28	%	n=22	%	
Edad	Adulto joven	10	15,87	25	39,68	22	34,92	0,087
	Adulto medio	2	3,17	3	4,76	0	0,00	
	Adulto maduro	1	1,59	0	0,00	0	0,00	
Etnia	Blanco	0	0,00	2	3,17	1	1,59	0,649
	Indígena	0	0,00	2	3,17	0	0,00	
	Mestiza	13	20,63	24	38,10	21	33,33	
Estado civil	Casada	7	11,11	10	15,87	12	19,05	0,544
	Soltera	3	4,76	10	15,87	6	9,52	
	Unión libre	3	4,76	5	7,94	4	6,35	
	Divorciada	0	0,00	3	4,76	0	0,00	
Educación	Primaria	9	14,29	5	7,94	5	7,94	0,024
	Secundaria	3	4,76	19	30,16	12	19,05	
	Superior	1	1,59	4	6,35	5	7,94	
Ocupación	Ama de casa	8	12,70	17	26,98	14	22,22	0,654
	Empleado privado	1	1,59	4	6,35	2	3,17	
	Empleado público	1	1,59	3	4,76	5	7,94	
	Otros	3	4,76	4	6,35	1	1,59	
N° Hijos	uno	2	3,17	12	19,05	8	12,70	0,108
	dos	4	6,35	9	14,29	11	17,46	
	tres y mas	7	11,11	7	11,11	3	4,76	
Ingresos mensuales	Mayor a un sueldo básico	2	3,17	10	15,87	12	19,05	0,042
	Menor a un sueldo básico	11	17,46	17	26,98	10	15,87	
Residencia	Rural	2	3,17	8	12,70	10	15,87	0,098
	Urbano	11	17,46	20	31,75	12	19,05	

Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.**Elaboración:** autor

En la tabla 6 se pueden apreciar la relación entre variables socioeconómicas y culturales y el nivel de practica de las madres, en la que el valor del nivel de significancia es de $p \leq 0,05$, y los datos obtenidos no se encontró diferencias significativas entre la edad y la etnia con un valor $p=0,08$ y $p=0,64$ respectivamente.

El 19.05% de las madres son casadas y preparan una lonchera saludable excelente obteniendo un valor $p=0,54$ lo que indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estado civil de las madres y su nivel de práctica al momento de preparar una lonchera saludable.

Figura 3

Correlación entre el nivel de practica y el grado de educación de las madres



Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

En un 30,16% de las madres tienen un grado de instrucción secundaria y preparan una lonchera saludable de categoría buena, seguido de una lonchera excelente con un 19,05% obteniendo un valor $p=0,024$ (figura 3) el cual es menor que el valor de significancia $p=0,05$ lo que se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la práctica y el grado de instrucción. Sus valores de odds ratio estimado fue de mayor a 1 y menor a 1, convirtiéndose en un factor protector y agresor al momento de preparar una lonchera saludable para sus hijos al mismo tiempo.

Y un valor de correlación de chi-cuadrado de 5,28 siendo mayor al valor crítico de 3,84 por lo que se acepta la Hipótesis alternativa H_a y se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre característica socioeconómica y el nivel de practica al momento de preparar una lonchera saludable.

Del total de las madres el 26,98% son amas de casa y su nivel de practica es buena seguida de una excelente con un valor $p=0,65$ lo que indica que no existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de practica y la ocupación.

En un 19,05% de las madres prepara una lonchera saludable de condiciones buena seguida de una lonchera excelente y tienen entre uno y dos hijos; con un valor $p=0,10$ siendo este valor alto al nivel de significancia de 0,05 por lo que se concluye que no existe relación significativa entre ambas variables.

Figura 4

Correlación entre el nivel de practica y los ingresos económicos de las madres



Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

Del total de las madres el 26,98% prepara una lonchera de categoría buena seguida de una lonchera de categoría excelente con un 19,05% y sus ingresos económicos son mayores a un sueldo básico, obteniendo un valor p de 0,042 lo que nos indica que existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de practica y los ingresos económicos mensuales (figura 4), con un valor de odds ratio estimado de 0,65 puntos, con un valor bajo de 0,23 y un superior de 0,82 valores menores de 1

convirtiéndose en un factor protector al momento de preparar una lonchera saludable. Además, un valor de correlación de chi cuadrado de 15,54 siendo mayor al valor crítico de 14,07 por lo que se acepta la Hipótesis Alternativa H_a y se llegó a la conclusión de que existe relación significativa entre características socioeconómicas y culturales y el nivel de practica al momento de preparar una lonchera saludable.

Tabla 7

Índices estadísticos del nivel de Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial

	Variable 1 conocimiento	Variable 2 practica
Media	6,142857143	5,587301587
Varianza	3,221198157	3,601126472
Desviación estándar	1,794	1,892
Observaciones	63	63
Varianza agrupada	3,411162314	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	124	
Estadístico t	1,688229867	
P(T<=t) una cola	0,046940303	
Valor crítico de t (una cola)	1,64723497	
P(T<=t) dos colas	0,053880606	
Valor crítico de t (dos colas)	1,669280117	

Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

En la tabla 7 se muestran los resultados de los índices estadísticos de correlación de las variables en estudio.

El promedio (χ) del nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres en estudio fue de 6,14 y de 5,59 en el nivel de practica de lonchera saludable, puntaje que los ubica en nivel de conocimiento alto y nivel de practica buena en la preparación de loncheras saludables.

El puntaje de la varianza (S^2) obtenida en conocimiento 3,22 y en practica 3,60; nos indica que la dispersión de la frecuencia de los datos obtenidos en relación al promedio.

El estadístico de t resulto ser mayor al punto crítico de T de una cola es decir $1,69 > 1.65$ por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa y se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y el nivel de practica en la preparación de loncheras saludable de las madres de niños de nivel inicial de la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021; con el 95% de confiabilidad ($p \leq 0,05$).

4.2 Discusión

En este estudio empezamos principalmente describiendo las características socioeconómicas y culturales de las madres de niños de nivel inicial (Tabla 2) permite tener un referente de los resultados obtenidos en la investigación.

Entre la información más relevantes que se encontró fue que el 90.48% de las madres sus edades estan comprendidas entre los 20 a 39 años; se observa predominancia superior de la etnia Mestiza (92.06%), el estado civil que predominó es el de casada y soltera (46,03% y 30,16% respectivamente), más de la mitad de la población cuentan con un nivel de escolaridad de secundaria (53,97%) precedido de el nivel primario (30,16%); el 61,90% de las madres y/o cuidadores son amas de casa, el 73,02% tienen uno y dos hijos, y sus ingresos económicos mensuales es de menor a un sueldo básico que representan el 61,29% de la población en estudio, el 68,25% de las madres son de procedencia urbana seguido del 31,75% de las madres del sector rural.

Con respecto al primer objetivo específico planteado acerca del conocimiento que presentan las madres se obtuvo los siguientes resultados: con un 49,21% en conocimiento alto, seguido de conocimiento medio con un 38,10% y finalmente 12,70% conocimiento bajo. Además,

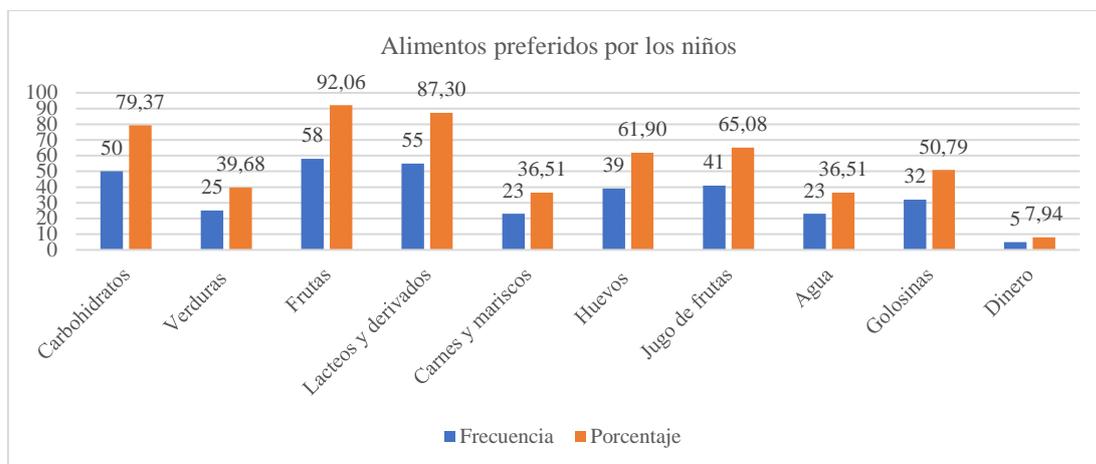
Los resultados obtenidos en la presente investigación guardan relación con los hallazgos de Muñoz Vera y Zambrano Jara (2019) en Guayaquil en su estudio titulado “Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano” coinciden en el nivel de conocimiento de las madres en un (66%) tienen un conocimiento alto sobre la preparación de loncheras nutritivas, seguido por un conocimiento medio (18%) y la minoría (2%) tiene conocimiento bajo.

También con los hallazgos de Trelles Calzada (2019) en Lima en un estudio titulado “Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I. E. I. Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima 2019” y sus resultados fueron el 62% poseen un conocimiento alto seguido del 33% de conocimiento medio.

De acuerdo al segundo objetivo específico acerca de práctica que tienen las madres se obtuvieron los siguientes resultados el 44,44% prepararon una lonchera de categoría buena seguido del 34,92% de una lonchera de categoría excelente.

Figura 5

Alimentos que prefieren los niños en sus loncheras



Fuente: Resultados de la encuesta de Lonchera Saludable aplicado a las madres.

Elaboración: autor

En referente a los alimentos que prefieren los niños (figura 5) están los siguientes resultados consumo de alimentos no saludables (golosinas-comida chatarra) corresponde al 50,79%, porcentaje menor en relación según MSP (2016) un estudio realizado en la ciudad de Quito en una escuela al sur de Quito con una muestra de 501 niños, en la que se encontró que los alimentos que consumen los niños son los alimentos no saludables (dulces, golosinas, seguido de las salchipapas y snacks) en un 78% de la población.

También podemos observar que en un alto porcentaje los niños prefieren llevar en su lonchera las frutas (92,06%), lácteos y derivados (87,30%); carbohidratos (79,37%) que representan alimentos saludables.

La lonchera escolar debe aportar entre el 10% al 15% de requerimientos nutricionales, los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta empiezan a establecerse a partir de los dos años de edad persistiendo hasta la edad adulta, de ahí la importancia de transmitir conducta alimentaria saludable desde el comienzo de la infancia y es necesario determinar cuál es el requerimiento energético en niños de edad preescolar (3-5 años) es de 1,300 a 1,800 Kilocalorías/día, que nutrientes necesita, cantidad de alimentos;

Los macronutrientes requeridos son las proteínas del 12% al 15% cuyo consumo es de 1,1 mg/Kg/día en niños de 1 a 3 años, y de 0,95gr/Kg/día en niños de 4 a 13 años; hidratos de carbono del 50 al 60% su consumo es de 4 Kcal/g y lípidos del 30% al 35%, además;

Los micronutrientes requeridos son las vitaminas y minerales en cantidades mínimas y se miden en microgramo por día en vitaminas liposolubles $\mu\text{g/d}$ y miligramos por día en vitaminas hidrosolubles mg/d . (Peña, sf)

En relación a la correlación de variables en el presente estudio se obtuvo resultados de relación significativa entre el grado de educación e ingresos económicos y el nivel de conocimiento y practica tomando en cuenta un valor de significancia o de probabilidad del 95% o 0,05.

Las madres en estudio poseen un nivel de conocimiento alto pero al momento de preparar la lonchera es de categoría Buena esto se ve influenciado mayormente por los bajos ingresos económicos de que disponen las madres de los preescolares, para optar por una lonchera saludable; así mismo, otro factor puede ser el trabajo de la mayoría de las madres, hace que busquen formas fáciles de preparar la lonchera de sus hijos, recurriendo generalmente a la compra de alimentos ricos en calorías pero pobres en nutrientes, como bebidas azucaradas, golosinas, snacks, entre otros.

La realidad en Ecuador, en relación con la alimentación y nutrición se asemeja al panorama mundial, pues las últimas décadas están enmarcadas por una transición epidemiológica y nutricional que ha tenido como resultado el continuo incremento del sobrepeso y la obesidad, prevalencias medias y altas de retardo en talla y déficit de micronutrientes (MSP, 2018).

A nivel local según la planificación territorial en el Cantón Montúfar (2011) en términos de la desnutrición crónica, los resultados de este cantón son alentadores: el

14.6% del total de niños y niñas menores a 5 años son desnutridos. Porcentaje que es menor en más de 5 puntos frente al obtenido a nivel nacional según el estudio realizado; pero el porcentaje de desnutrición es bajo en la cabecera cantonal y en las parroquias urbanas y rurales, además;

A diferencia de las ciudades grandes en la que el consumo de alimentos en su mayoría son productos industrializados; el cantón Montúfar según la zona topográfica y climática en que se encuentra, la producción en la zona es muy diversa y variada desarrollándose actividades principales como la ganadería de prioridad lechera, la provincia del Carchi produce el 5% de leche a nivel nacional, los principales productos que elabora la agroindustria lechera de la zona son queso fresco y maduro, yogurt y cremas; y la agricultura que representa un factor natural que favorece al cultivo de una amplia variedad de productos típicos andinos ya que el cultivo más tradicional es el de la papa seguido del maíz y fréjol, cebada, habas entre otros, que están presentes en la dieta diaria de sus habitantes (Cantón Montúfar, 2011).

Capítulo V

5 Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

- Mediante la prueba estadística t de Student se demostró una relación estadísticamente significativa entre nivel de conocimiento y el nivel de práctica de las madres de niños de educación inicial de la escuela Abdón Calderón con un valor de $t=1,69$ siendo mayor al valor crítico de $t=1,64$.
- Se demostró que si existe una relación estadísticamente significativa (0,05) entre las características socioeconómicas y el nivel de conocimiento y práctica: en el grado de educación con valor $p=0,007$ en conocimientos y $p=0,024$ en práctica y con los ingresos económicos mensuales con un valor de $p=0,033$ en conocimientos y $p=0,042$ en práctica.
- Un factor determinante en la nutrición de las familias y particularmente en los niños es la educación de la madre, misma que se refleja en una relación directa ya que a mayor educación de la madre, mejor será el estado de salud y la nutrición del niño.
- Se podría deducir o concluir que las madres en estudio al tener un nivel de conocimiento alto y medio se convierte en un factor protector ya que a medida que se incrementa el conocimiento de las madres también se puede incrementar la capacidad de cuidado.
- A pesar de los resultados obtenidos del nivel de conocimiento alto que se encontró existen factores que intervienen en la no preparación de una lonchera saludable como es el factor económico que es la realidad en muchos hogares; otro factor es el que los niños quedan a cargo de terceras personas por el trabajo de los padres o cuidadores.

5.2 Recomendaciones

- Elaborar y ejecutar programas educativos acerca de lonchera y alimentación saludable teniendo en cuenta las características del grupo en estudio con la única finalidad de incrementar los conocimientos y práctica de las madres y así lograr un crecimiento y desarrollo óptimo de sus hijos.
- En las instituciones educativas implementar talleres prácticos sobre la preparación correcta de loncheras saludables y de esta manera fomentar hábitos alimenticios saludables para la madres y sus familias, de este modo lograr disminuir enfermedades referentes a una mala alimentación.
- Fomentar a docentes realizar investigaciones con el fin de identificar factores que influyen en el conocimiento y práctica de las madres al momento de preparar una lonchera saludable.
- Actuar conjuntamente con el centro de salud y las personas encargadas de salud escolar de la institución para capacitar sobre temas de nutrición y salud y así lograr una mayor concientización sobre la alimentación saludable, además de asistir a controles médicos periódicos.

Capítulo VI

6 Bibliografía

- Abanto , J. (2016). Informe (Tesis Pregrado). *Loncherita Saludable y el conocimiento de madres preescolares*. La Esperanza, Trujillo, Perú.
- BienEstarAlDia. (Agosto de 2017). *Beneficios de una Lonchera Saludable*. México. Obtenido de <http://bienestaraldia.com/2017/08/21/los-beneficios-una-lonchera-saludable/>
- Cantón Montúfar. (2011). Planificación territorial. *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL 2011-2031 DEL CANTÓN MONTÚFAR*. San Gabriel- Montúfar, Ecuador.
- Características del conocimiento*. (Noviembre de 2017). Obtenido de significados.com: <https://www.significados.com/caracteristicas-conocimiento-cientifico/>
- Centro de Salud San Gabriel-ASIS. (Julio de 2020). Análisis situacional integral de Salud. *ASIS*. San Gabriel, Ecuador.
- Chunga, C. (2017). Universidad Nacional de Piura, (Tesis Pregrado). *Efectividad de una Intervención Educativa sobre Loncheras Saludables*. Piura, Perú.
- Constitución de la República del Ecuador. (octubre de 2008). *CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR 2008*. Ecuador: Lexis. Recuperado el Mayo de 2021, de <https://www.cec-epn.edu.ec/wp-content/uploads/2016/03/Constitucion.pdf>
- Cordero, R., & Guamán, J. (Septiembre de 2016). Universidad Católica Santiago de Guayaquil, Tesis. *Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares*. Guayaquil, Ecuador.
- De La Cruz Sánchez, E. (junio de 2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. Recuperado el junio de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009

- Gastronomía. (agosto de 2020). *Grupo de alimentos*. Recuperado el 2021, de <https://www.estudiahosteleria.com/blog/novedades-gastronomicas/grupos-de-alimentos>
- Gonzalez Calderón , O., & Expósito de Mena, H. (marzo de 2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. (*sepeap*) *Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria*, 24(2), 98-107. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. (s.f.). *Alimentación preescolar*. Obtenido de https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=54-cadena-24-alimentacion-en-edad-preescolar&category_slug=publicaciones-antiores&Itemid=235
- Jaramillo, M. (2017). Universidad Técnica del Norte, Tesis. *CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LA LONCHERA ESCOLAR Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS PREESCOLARES*. Cotacachi, Imbabura, Ecuador.
- Ley Organica del Regimen de la Soberania Alimentaria 2009*. (s.f.). Obtenido de <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/ecu88076.pdf>
- Lozano, N. (2018). Universidad San Pedro, Tesis. *PREPARACIÓN DE LONCHERAS NUTRITIVAS EN niños de 4 a 5 años*. Chimbote, Perú.
- Mauvecin, M. (2015). Universidad Fasta, Facultad Ciencias Medicas. *Estado nutricional del niño*. Buenos Aires, Argentina: Tesis.
- Mejía, T. (Agosto de 2019). Salud. *Alimentos Energéticos, Constructores y Reguladores*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/alimentos-energeticos-constructores-reguladores/>
- MINEDUC. (Julio de 2016). *Programa de Alimentación Escolar*. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Ministerio de Educación. (2020). *Infoescuelas.com*. Obtenido de <https://www.infoescuelas.com/ecuador/carchi/abdon-calderon-en-montufar/>

- Ministerio de Educación, MSP. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para docentes*. Quito, Ecuador. Recuperado el mayo de 2021
- MSP. (Junio de 2016). *Lonchera saludable al alcance de todos los presupuestos*. Obtenido de Noticias Ministerio de Salud Pública del Ecuador: <https://www.salud.gob.ec/lonchera-saludable-al-alcance-de-todos-los-presupuestos/>
- MSP. (2018). Ministerio de Salud Pública del Ecuador. *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018-2025*. Quito, Ecuador: Viceministerio de Gobernanza de la Salud Pública. Recuperado el Mayo de 2021, de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- MSP. (junio de 2018). Ministerio de Salud Pública del Ecuador. *Plan intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018 - 2025*. Quito, Ecuador. Recuperado el mayo de 2021, de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- MSP, Ministerio de Educación. (2015). Disco de Lonchera Saludable. *Mensajes para quien prepare la lonchera saludable*. Quito, Ecuador.
- Muñoz , J., & Zambrano , G. (Septiembre de 2019). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Tesis. *Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica*. Guayaquil, Ecuador.
- Muñoz Vera, J., & Zambrano Jara , G. (Septiembre de 2019). Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, (Tesis Pregrado). *Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica*. Guayaquil, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13663>
- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de mundial: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (s.f.). *Consentimiento Informado*. Obtenido de Documento pdf: <file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/formulario%20de%20consentimiento%20informado%20pdf.pdf>

- Peña, L. (sf). Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría. *Capítulo 3. Alimentación del preescolar*. Recuperado el Junio de 2021, de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- Raffino, M. (diciembre de 2020). *Vitaminas*. Argentina. Recuperado el junio de 2021, de <https://concepto.de/vitaminas-2/>
- Ramirez, M. (Febrero de 2017). Universidad Peruana Unión, Tesis. *Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria*. Lima, Peru.
- Secretaria Técnica Plan toda una Vida. (17 de Mayo de 2017). *LA desnutrición, la obesidad y el sobrepeso cuestan al Ecuador 4.344 millones de dólares, según estudio de CEPAL-PMA-MCDS*. Ecuador. Recuperado el 05 de Mayo de 2021, de <https://www.todaunavida.gob.ec/la-desnutricion-la-obesidad-y-el-sobrepeso-cuestan-al-ecuador-4-344-millones-de-dolares-segun-estudio-de-cepal-pma-mcds/>
- Siña, E., & Valencia , N. (2018). Universidad Privada Norbert Wiener. *Tesis Conocimientos de Lonchera Saludables*. Lima, Perú.
doi:<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/1987>
- Siña, E., & Valencia , N. (2018). Universidad Privada Norbert Wiener. *Tesis Conocimientos de Lonchera Saludables*. Lima, Perú. Recuperado el junio de 2021
- Tarqui, C., & Alvarez , D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista Salud Pública*, 20(3), 319 - 325.
doi:DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n3.60879>
- Tipos de Conocimiento*. (Abril de 2019). Obtenido de [significados.com](https://www.significados.com/):
<https://www.significados.com/tipos-de-conocimiento/>
- Villares, J., & Galiano, M. (Octubre de 2015). *Alimentacion del niño preescolar, escolar y adolescente*. Obtenido de SEPEAP Pediatría Integral:
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

- Zamora Cevallos, Á., Porras Castellano, L., Landazuri Barre, J., Oña Rivas, M., Alarcón Romero, A., & Rodríguez Véliz, R. (2019). Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. *Revista científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento (RECIMUNDO)*, 3(2).
doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(2\).abril.2019.934-963](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.934-963)
- Zárate, A., Castro , U., & Tirado , I. (Agosto de 2017). *Crecimiento y desarrollo normal del preescolar, una mirada desde la atención primaria*. Obtenido de Revista Pediatría Electrónica:
<http://revistapediatria.cl/volumenes/2017/vol14num2/6.html>

Apéndices

Apéndice I

Autorización Institucional



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Resolución No. 001- 073 CEAACES - 2013 - 13

INSTITUTO DE POSGRADO

Oficio 133-D
Abril 16, 2021

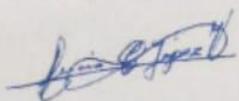
Magister
Greys Cuaspa Cabrera
**DIRECTORA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA
"ABDÓN CALDERÓN"**

De mi consideración:

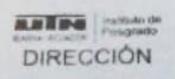
Solicito de manera comedida se brinde las facilidades y acceso a información requerida de la institución que usted acertadamente dirige a la licenciada Elizabeth Rosalba Ipiál Cortez, estudiante de la maestría en Salud Pública mención Enfermería Familiar y Comunitaria, que se encuentran desarrollando su proyecto de trabajo de grado orientado a: **"CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICA SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE NIVEL INICIAL EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ABDÓN CALDERÓN, MONTÚFAR-CARCHI, 2021"**.

Por la atención, le agradezco.

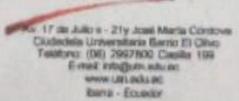
Cordialmente,
"CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO",


MSc. Lucía Yépez V.
DIRECTORA POSGRADO

María E. R.


DIRECCIÓN




17 de Julio s - 21 y José María Córdova
Ciudad Universitaria (Barro II) Quito
Teléfono: (06) 2967900 Ciudad 139
E-mail: info@utn.edu.ec
www.utn.edu.ec
Barro - Ecuador

Apéndice II

Encuesta

Cuestionario para madres de familia de Educación Inicial

Por medio de este cuestionario queremos conocer su opinión sobre algunos aspectos relacionados con la Lonchera Saludable de sus hijos e hijas. Para ello, les solicitamos que respondan a una serie de preguntas señalando con una (X) la opción o las opciones que les parezcan más apropiadas. Les pedimos su colaboración, el cuestionario es anónimo, toda la información que nos proporcione será estrictamente confidencial.

DATOS GENERALES

- | | |
|--|--|
| <p>1. Edad de la madre o cuidador del niño/a:</p> <p>_____</p> | <p>5. Ocupación</p> <ul style="list-style-type: none"> • () Empleada/o sector publico • () Empleada/o sector privado • () Desempleada/o • () Ama de casa • () Otro: _____ |
| <p>2. Autoidentificación étnica</p> <ul style="list-style-type: none"> • () Blancos • () Mestizos • () Afroecuatorianos • () Indígenas • () Otra | <p>6. Número de hijos</p> <ul style="list-style-type: none"> • () un hijo • () dos hijos • () tres hijos • () más de 3 hijos |
| <p>3. Estado civil</p> <ul style="list-style-type: none"> • () Soltera • () Casada • () Divorciada • () Viuda • () Unión Libre | <p>7. Ingresos económicos mensuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • () Menor a un sueldo básico • () Sueldo Básico (400usd) • () Mayor al sueldo básico |
| <p>4. Grado de Instrucción (educación)</p> <ul style="list-style-type: none"> • () Ninguno • () Primaria • () Secundaria • () Tecnológica • () Superior | <p>8. Lugar de residencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • () Sector urbano • () Sector rural |

DATOS ESPECÍFICOS (Conocimientos y práctica)

1. ¿La lonchera saludable tiene como función principal?
 - a) Funciona como reemplazante del desayuno
 - b) Provee nutrientes que son necesarios para el crecimiento y desarrollo.
 - c) Llevar productos no saludables

2. ¿Una lonchera saludable debería estar compuesta generalmente por?
 - a) Alimentos naturales y saludables
 - b) Productos industrializados (comida chatarra, frituras)

3. ¿Los alimentos como la leche, huevo, carne, pescado que son proteínas son necesarias para?
 - a) El crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos del cuerpo
 - b) Hacer dieta
 - c) Para mantenerse hidratado

4. ¿Los cereales como arroz, maíz, trigo, cebada, avena, quinoa, se caracteriza porque su función principal es?
 - a) Son fuente principal de energía
 - b) Favorece la digestión de los alimentos
 - c) Mantiene el hierro en sangre

5. ¿Las vitaminas son necesarias para nuestro cuerpo porque ayudan a?
 - a) Tener más peso
 - b) Regular el funcionamiento normal del organismo
 - c) Aportar más grasa al organismo

6. ¿Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son?
 - a) Arroz, menestra, papa, lácteos, huevo, fruta
 - b) Gaseosas
 - c) Comida chatarra

7. ¿Cuántas veces a la semana debe llevar alimentos que contenga proteína en la lonchera escolar?
- a) A diario
 - b) Intermediario
 - c) Nunca
8. ¿Los alimentos ricos en vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera los encontramos en?
- a) Avena, arroz, trigo
 - b) Frutas cítricas como naranja, mandarina; verduras como brócoli.
 - c) Chocolates (golosina)
9. ¿Las bebidas que debe estar presente en toda lonchera saludable son?
- a) Jugo envasado procesado
 - b) Jugo natural de cualquier fruta, infusiones (té)
 - c) Agua
 - d) Gaseosas

Práctica

1. ¿Ud. cree que está alimentando bien a su niño con lo que le envía en la lonchera?
- Si
 - No

Por qué:

.....

.....

.....

2. ¿Cómo usted considera la lonchera que actualmente consume su hijo?
- a) Con alto contenido en proteínas y vitaminas
 - b) Con contenido medio de proteínas y vitaminas
 - c) Con bajo contenido de proteínas y vitaminas

3. ¿Ud. prefiere preparar en casa una lonchera saludable?
- a) Si
 - b) No
4. ¿Ud. Prefiere enviar dinero a su hijo/a para que compre a su gusto?
- a) Si
 - b) No
5. ¿Usted se toma el tiempo necesario para elaborar la lonchera escolar a su hijo?
- a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
6. ¿Cuánto tiempo usted dedica diariamente a la preparación de la lonchera de su hijo/a?
- a) Entre 10 a 15 minutos
 - b) Entre 20 a 30 minutos
 - c) Más de 30 minutos
7. ¿Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía y son saludables?
- a) Diario
 - b) Intermediario
 - c) Nunca
8. ¿Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera?
- a) Una vez
 - b) Dos veces
 - c) Más de dos veces
9. ¿Con qué frecuencia considera usted que envía comida chatarra a su hijo/a?
- a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca

10. Escoja los productos que prefiere su hijo actualmente como colación diaria (se puede escoger varios)

- a) () Frutas
- b) () Snacks, chitos
- c) () Jugos de frutas
- d) () Sanduches
- e) () Avena
- f) () Arroz
- g) () Gaseosas y jugos procesados
- h) () Huevos
- i) () Golosinas – Dulces
- j) () Verduras (ejemplo: acelga, zanahoria, brócoli, rábano)
- k) () Carnes (ejemplo: pollo, res, chancho)
- l) () Agua
- m) () Lácteos (ejemplo: leche, yogurt, queso)
- n) () Dinero
- o) () Otros

Gracias por su colaboración

Apéndice III

Constancia de validación de instrumento

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Quien suscribe, Zaira Jackeline Sánchez Arellano con documento de identidad N° 1002836024, de profesión Analista de Nutrición 2, ejerciendo actualmente como Nutricionista en la Institución Hospital Básico San Gabriel

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en el trabajo de Investigación Titulado "*Conocimiento y practica de loncheras saludables según características socioeconómicas y culturales en madres de niños de Educación inicial de la Escuela Abdón Calderón 2021*"

Luego de hacer las observaciones pertinentes puedo formular las siguientes apreciaciones:

N°	Indicadores	Valores		
		Deficiente	Aceptable	Excelente
1	El instrumento presenta coherencia con el tema a investigar			✓
2	La redacción de los items es clara, apropiada y se entiende			✓
3	Hay coherencia entre las preguntas en cuanto a la forma y escritura			✓
4	La calidad y cantidad de preguntas es adecuada para su aplicación		✗	
5	El instrumento permite el manejo ágil de información			✗

Fecha: 27/04/2021


 Firma **Lic. JACKELINE SANCHEZ**
 C.I. 1002836024
 NUTRICIONISTA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

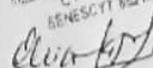
Quien suscribe, Elvia María Rattín Villosa con documento de identidad N° 715782054-1, de profesión Pediatra, ejerciendo actualmente como Médico Especialista en Pediatría en la Institución Hospital Bosisio San Gabriel

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el instrumento (encuesta), a los efectos de su aplicación en el trabajo de Investigación Titulado "Conocimiento y practica de loncheras saludables según características socioeconómicas y culturales en madres de niños de Educación inicial de la Escuela Abdón Calderón 2021"

Luego de hacer las observaciones pertinentes puedo formular las siguientes apreciaciones:

N°	Indicadores	Valores		
		Deficiente	Aceptable	Excelente
1	El instrumento presenta coherencia con el tema a investigar		X	
2	La redacción de los ítems es clara, apropiada y se entiende			X
3	Hay coherencia entre las preguntas en cuanto a la forma y escritura			X
4	La calidad y cantidad de preguntas es adecuada para su aplicación		X	
5	El instrumento permite el manejo ágil de información			X

Fecha: 27-04-2024


 Dra. Elvia Rattín
 MÉDICO PEDIATRA PUERQUILTA
 C.P. 175782054-1
 BENEFICIO REGULAR
 Firma

Apendice IV

Consentimiento informado

Formulario de Consentimiento (OMS, s.f.)

He sido invitada a participar en la investigación de Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable según características socioeconómicas y culturales. Entiendo que participare de varias actividades. He sido informado de los contenidos y de los beneficios que trae para mi persona y de mi hijo/al aumentar mis conocimientos para preparación de una lonchera saludable en bienestar de mi hijo/a. Se me ha proporcionado el nombre del investigador y la dirección para cualquier inquietud.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera mis derechos.

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____

Fecha: _____

Día/mes/año

Apéndice V

Codificación de resultados

Ítems (Conocimiento)	Valor	Puntaje	Respuesta correcta
1. ¿La lonchera saludable tiene como función principal?	Correcta	1	B
	Incorrecta	0	
2. ¿Una lonchera saludable debería estar compuesta generalmente por?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
3. ¿Los alimentos como la leche, huevo, carne, pescado que son proteínas son necesarias para?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
4. ¿Los cereales como arroz, maíz, trigo, cebada, avena, quinua, se caracteriza porque su función principal es?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
5. ¿Las vitaminas son necesarias para nuestro cuerpo porque ayudan a?	Correcta	1	B
	Incorrecta	0	
6. ¿Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
7. ¿Cuántas veces a la semana debe llevar alimentos que contenga proteína en la lonchera escolar?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
8. ¿Los alimentos ricos en vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera los encontramos en?	Correcta	1	B
	Incorrecta	0	
9. ¿Las bebidas que debe estar presente en toda lonchera saludable son?	Correcta	1	B, C
	Incorrecta	0	

El puntaje de intervalo de nivel de conocimiento son:

Bajo: 1 a 3 puntos

Medio: 4 a 6 puntos

Alto: 7 a 9 puntos

Ítems (Práctica)	Valor	Puntaje	Respuesta correcta
1) ¿Ud. cree que está alimentando bien a su niño con lo que le envía en la lonchera?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
2) ¿Cómo usted considera la lonchera que actualmente consume su hijo?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
3) ¿Ud. prefiere preparar en casa una lonchera saludable?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
4) ¿Ud. Prefiere enviar dinero a su hijo/a para que compre a su gusto?	Correcta	1	B
	Incorrecta	0	
5) ¿Usted se toma el tiempo necesario para elaborar la lonchera escolar a su hijo?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
6) ¿Cuánto tiempo usted dedica diariamente a la preparación de la lonchera de su hijo/a?	Correcta	1	B
	Incorrecta	0	
7) ¿Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía y son saludables?	Correcta	1	A
	Incorrecta	0	
8) ¿Cuántas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera?	Correcta	1	C
	Incorrecta	0	
9) ¿Con qué frecuencia considera usted que envía comida chatarra a su hijo/a?	Correcta	1	C
	Incorrecta	0	

El puntaje de intervalo de nivel de práctica son:

Deficiente: 1 a 3 puntos

Buena: 4 a 6 puntos

Excelente: 7 a 9 puntos

Apéndice VI

Resultados de variables en estudio

Ítems/encuesta	Conocimiento	Práctica
1	8	9
2	7	3
3	5	9
4	6	3
5	8	6
6	6	8
7	8	5
8	7	8
9	7	7
10	7	8
11	3	6
12	8	7
13	9	4
14	6	8
15	3	6
16	7	6
17	4	4
18	6	7
19	5	4
20	6	6
21	6	7
22	8	7
23	7	5
24	6	8
25	3	8
26	8	7
27	7	7
28	7	3
29	6	6
30	8	5
31	7	7
32	7	3
33	5	6
34	2	6
35	9	8
36	5	8
37	8	3
38	3	8
39	8	5
40	5	5
41	6	3
42	8	6
43	3	7

44	6	6
45	6	4
46	4	2
47	3	4
48	7	4
49	5	3
50	7	3
51	3	3
52	8	6
53	5	3
54	5	2
55	9	6
56	7	5
57	8	6
58	4	5
59	7	3
60	8	7
61	4	8
62	8	6
63	5	4
Total		

Apéndice VII

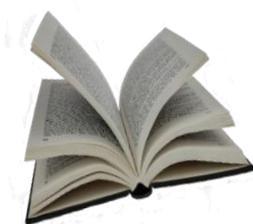
Guía didáctica

LONCHERA SALUDABLE

**Guía didáctica
para madres y/o cuidadores
de niños en edad preescolar y escolar**



**“BUENAS PRACTICAS ALIMENTARIAS
AL MOMENTO DE PREPARAR
UNA LONCHERA ESCOLAR”**



MAYO - 2021

Apéndice VIII

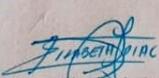
Constancia de entrega de Guia Didáctica

Acta de Entrega Material didáctico

En la ciudad de San Gabriel, Cantón Montúfar, a los 21 días del mes de mayo del 2021, se realiza la entrega a Msc. Greys Cuaspa en calidad de Directora y a Lic. Narciza Rosero en calidad de Coordinadora del Nivel Inicial de la Escuela de Educación General básica "Abdón Calderón" de los siguientes materiales didácticos dirigidos a docentes, madres y padres de familia o cuidadores de niños en edad preescolar y escolar.

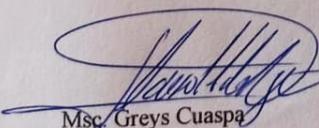
Ítems	Descripción	Cantidad
1	Guía didáctica en físico dirigida a Madres y/o cuidadores de niños en edad preescolar y escolar con el tema "Buenas prácticas alimentarias al momento de preparar una lonchera escolar"	1
2	Un CD-ROOM que contiene la guía didáctica digital, el folleto y presentación de diapositivas de taller Concientización de Lonchera saludable	1
3	Folleto con el tema "Buenas practicas alimentarias al momento de preparar una lonchera escolar"	100

Entrega

 Lic. Elizabeth Ipial
 Lic. Elizabeth Ipial
 ENFERMERA
 C.I. 0401763768

Lic. Elizabeth Ipial
 Maestrante
 Universidad Técnica del Norte
 Instituto de Posgrado

Recibe


 Msc. Greys Cuaspa
 Directora
 Escuela de Educación General Básica
 "Abdón Calderón"

Recibe


 Lic. Narciza Rosero
 Coordinadora Nivel Inicial
 Escuela de Educación General Básica
 "Abdón Calderón"

Apéndice IX

Material fotográfico de actividades



Recolección de datos (aplicación de encuesta)



Recolección de datos (aplicación de encuesta)



Entrega de Material didáctico a directora y subdirectora de la institución



Entrega de guía didáctica a madres de familia y docentes



Socialización del taller Lonchera Saludable a madres de familia y docentes a través de zoom transmitido por Carchi al Día.