Universidad Continental

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Enfermería

Trabajo de Investigación

Promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3 - 5 años del Centro Estudiantil COMPASSIÓN - Saños Chaupi - 2019

Luz Clarita Cconislla Moscoso
Joel Kevin Toribio Lara
Jane Araceli Urbano Castañeda

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Enfermería

Huancayo, 2019

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación

Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

TRABAJO DE INVESTIGACION

ORIGINALITY REPORT

20%	16%	1%	14%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	core.ac.uk Internet Source	1%
2	www.healthychildren.org Internet Source	1%
3	es.scribd.com Internet Source	1%
4	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Student Paper	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Student Paper	1%
6	Submitted to Universidad de San Martin de Porres Student Paper	1%
7	repositorio.continental.edu.pe Internet Source	1%
8	repositorio.uncp.edu.pe Internet Source	1%
9	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes	

	Student Paper	1%
10	repositorio.unh.edu.pe Internet Source	<1%
11	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Student Paper	<1%
12	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Student Paper	<1%
13	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Student Paper	<1%
14	Submitted to Universidad Católica San Pablo Student Paper	<1%
15	saludx.blogspot.com Internet Source	<1%
16	creativecommons.org Internet Source	<1%
17	repositorio.utn.edu.ec Internet Source	<1%
18	dspace.ups.edu.ec Internet Source	<1%
19	www.scribd.com Internet Source	<1%

20	repositorio.unu.edu.pe Internet Source	<1 %
21	repositorio.uap.edu.pe Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universidad Rafael Landívar Student Paper	<1 %
23	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Student Paper	<1 %
24	okdiario.com Internet Source	<1 %
25	repository.lasalle.edu.co Internet Source	<1 %
26	www.ferritina.org Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Student Paper	<1 %
28	Submitted to EP NBS S.A.C. Student Paper	<1 %
29	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
30	www.courant.com Internet Source	<1 %

31	tesis.usat.edu.pe Internet Source	<1 %
32	repositorio.upsb.edu.pe Internet Source	<1 %
33	studylib.es Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universidad Ricardo Palma Student Paper	<1 %
35	Submitted to Carlos Test Account Student Paper	<1 %
36	www.aboutkidshealth.ca Internet Source	<1 %
37	www.isppei.com Internet Source	<1 %
38	revcmhabana.sld.cu Internet Source	<1 %
39	insteractua.ins.gob.pe Internet Source	<1 %
40	repositorio.uigv.edu.pe Internet Source	<1 %
41	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Student Paper	<1 %

42	issuu.com Internet Source	<1%
43	repositorio.unsa.edu.pe Internet Source	<1%
44	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Student Paper	<1%
45	infosida.nih.gov Internet Source	<1%
46	educalinks.com.ec Internet Source	<1%
47	Submitted to Universidad Privada de Tacna Student Paper	<1%
48	Submitted to INACAP Student Paper	<1%
49	www.tnopportunityprograms.org Internet Source	<1%
50	repositorio.uladech.edu.pe Internet Source	<1%
51	search.ndltd.org Internet Source	<1%
52	dspace.unl.edu.ec Internet Source	<1%

53	Submitted to Colegio Casuarinas Student Paper	<1%
54	www.scielo.org.pe Internet Source	<1%
55	www.clubensayos.com Internet Source	<1%
56	dspace.ucuenca.edu.ec Internet Source	<1%
57	repositorio.undac.edu.pe Internet Source	<1%
58	repositorio.cuc.edu.co Internet Source	<1%
59	www.dspace.uce.edu.ec Internet Source	<1%
60	umm.edu Internet Source	<1%
61	repositorio.upao.edu.pe Internet Source	<1%
62	pedsinreview.aappublications.org Internet Source	<1%
63	servicio.bc.uc.edu.ve Internet Source	<1%
64	ellectaurantedeapsi2016.blogspot.com Internet Source	

<1%

65	www.corpocaldas.gov.co Internet Source	<1%
66	Submitted to Universidad Alas Peruanas Student Paper	<1%
67	www.gestiopolis1.com Internet Source	<1%
68	www.isarder.org Internet Source	<1%
69	ceingenios88.blogspot.com Internet Source	<1%
70	medicina.unmsm.edu.pe Internet Source	<1%
71	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Student Paper	<1%
72	bdigital.unal.edu.co Internet Source	<1%
73	pasajebarato.com Internet Source	<1%
74	repositorio.unheval.edu.pe Internet Source	<1%
	www.nutriverde.com.ar	

75	Internet Source	<1%
76	repositorio.unan.edu.ni Internet Source	<1%
77	repositorio.fap.mil.pe Internet Source	<1%
78	prezi.com Internet Source	<1%
79	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Student Paper	<1%
80	Submitted to Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Student Paper	<1%
81	mriuc.bc.uc.edu.ve Internet Source	<1%
82	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Internet Source	<1%
83	www.doctoralia.com.mx Internet Source	<1%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		

ASESORA

Dra. CAROLINA MERCEDES CRISTÓBAL TEMBLADERA

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado con nosotros en cada paso que damos, cuidándonos y dándonos fortaleza para continuar, a nuestros padres, quienes a lo largo de la vida han velado por nuestro bienestar y educación siendo un apoyo incondicional en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se nos presentaba sin dudar ni un solo momento.

Los investigadores.

AGRADECIMIENTO

Este proyecto es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los que formamos el grupo de trabajo. Por esto agradezco en primer lugar a Dios por habernos guiado por el camino de la felicidad hasta ahora, a lo largo de este tiempo hemos puesto a prueba nuestras capacidades y conocimientos en el desarrollo de este nuevo proyecto el cual ha finalizado llenando todas nuestras expectativas. A nuestros padres quienes a lo largo de todos estos años nos han apoyado y motivado en la nuestra formación académica sin dudar de nuestras habilidades. A nuestros profesores a quienes les debemos gran parte de nuestros conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza, y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad la cual abrió sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

Los investigadores.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar cuál es la influencia de la difusión de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3-5 años de edad del Centro Estudiantil Compasión – Saños Chaupi-2019. El estudio de la investigación es cuantitativo, de tipo aplicada, cuasi experimental; la población en estudio estuvo constituida por 300 madres, se trabajó con 50 madres, las cuales fueron elegidas por tener niños de 3 a 5 años de edad, se utilizó la técnica de encuesta, el instrumento fue el cuestionario. Los resultados obtenidos fueron: al momento de realizar la encuesta del pre test, el 54 % tenía nivel de conocimientos bajo, el 24% tenía un nivel de conocimientos medio y el 22% un nivel alto de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables. Por otra parte, también se pudo evidenciar que el 48% son madres que tienen grado de instrucción superior incompleto, el 46% tienen primaria completa y el 6% terminaron sus estudios superiores, pero no lo ejercen.

Después de realizar la intervención educativa se realizó nuevamente la encuesta de post test donde, el estudio deja como evidencia que el nivel de conocimiento en las madres tuvo una variación, siendo así el 84% con un nivel de conocimiento alto y un 16% con un nivel medio de conocimientos. Lo que significa que la Intervención Educativa fue efectiva.

Palabras claves: nivel de conocimiento, promoción de loncheras saludables, prevención de anemia.

ABSTRAC

The present research aimed to: Determine the influence of the diffusion of healthy lunchboxes to prevent anemia in children 3-5 years of age at the Compassion Student Center - Saños Chaupi-2019. The research study is quantitative, applied, quasi-experimental; The study population was made up of 300 mothers, 50 mothers worked, which were chosen because they had children 3 to 5 years of age, the survey technique was used, the instrument was the questionnaire. The results obtained were: at the time of the pre-test survey, 54% had a low level of knowledge, 24% had a medium level of knowledge and 22% had a high level of knowledge on how to make healthy lunch boxes. On the other hand, it was also possible to show that 48% are mothers who have incomplete higher education, 46% have full primary education and 6% have completed their higher education, but do not exercise it.

After carrying out the educational intervention, the post test survey was carried out again, where the study leaves as evidence that the level of knowledge in the mothers had a variation, thus being 84% with a high level of knowledge and 16% with a Medium level of knowledge. Which means that the Educational Intervention was effective.

Keywords: level of knowledge, promotion of healthy lunch boxes, prevention of anemia.

ÍNDICE

Pág.

ASESORA
DEDICATORIA
AGRADECIMIENTO
RESUMEN
ABSTRAC
ÍNDICE
ÍNDICE DE TABLAS
ÍNDICE DE GRÁFICOS

CAPÍTULO I 14
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO 14
1.1. Planteamiento del Problema 14
1.2. Formulación del Problema 16
1.2.1. Problema General 16
1.2.2. Problemas Específicos 16
1.3. Objetivos 17
1.3.1. Objetivo general 17
1.3.2. Objetivos específicos 17
1.4. Justificación e Importancia 17

CAPÍTULO II 19
MARCO TEÓRICO 19
2.1. Antecedentes del Problema 19
2.1.1. Antecedentes Internacionales 19
2.1.2. Antecedentes Nacionales 20
2.1.3. Antecedentes Locales 22
2.2. Bases Teóricas 23
2.2.1. Loncheras Saludables 23
2.2.2. Anemia 26
2.3. Definición de Términos Básicos 30

CAPÍTULO III 32
HIPÓTESIS Y VARIABLES 32
3.1. Hipótesis y descripción de variables 32
3.1.1. Hipótesis General 32

3.1.2. Hipótesis Específicas 32
3.2. Variables.....32

CAPÍTULO IV 35
METODOLOGÍA.....35
4.1. Métodos y alcance de la investigación 35
4.1.1. Método de Investigación 35
4.2. Diseño de Investigación.....35
4.3. Población y muestra 35
4.3.1. Población 35
4.3.2. Muestra.....35
4.4. Teorías de recolección de datos 36
4.5. Técnicas de análisis de datos 37

CAPÍTULO V 39
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 39
5.1. Presentación de resultados generales de Loncheras Saludables 39
5.2. Presentación de resultados generales sobre la prevención de la Anemia Infantil.....51
5.3. Resultados del nivel de conocimiento 61

CONCLUSIONES.....64
RECOMENDACIONES.....65
ANEXOS.....70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nutrición y Dietoterapia de Luts y Przytulki 25
Tabla 2. Niveles de hemoglobina ajustada.....28
Tabla 3 Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes de la ejecución de la Intervención Educativa 61
Tabla 4. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, luego de la ejecución de la Intervención Educativa. 62
Tabla 5. Comparación del conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes y después de la ejecución de la Intervención Educativa 63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Estado civil de las madres de familia 39
Gráfico 2. Grado de instrucción de las madres de familia 40
Gráfico 3. Número de hijos por madre 40
Gráfico 4. La lonchera en los niños de 5 años 41
Gráfico 5. ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera un niño? 41
Gráfico 6. Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada 42
Gráfico 7. ¿Qué alimentos se debe evitar colocar en una lonchera? 42
Gráfico 8. ¿Qué bebidas debe de contener una lonchera? 43
Gráfico 9. De los alimentos que se presentan a continuación ¿Cuál cree Ud. que debe contener una buena lonchera? 43
Gráfico 10. Si no se le podría enviar pan. ¿Qué podría reemplazarlo? 44
Gráfico 11. Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua. 44
Gráfico 12. Las bebidas que se debe evitar en la lonchera son: 45
Gráfico 13. La lonchera debe de contener una alimentación balanceada que permita.....45
Gráfico 14. Los alimentos que ayudan en el crecimiento 46
Gráfico 15. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas 46
Gráfico 16. Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas 47
Gráfico 17. La función más importante de los alimentos reguladores es: 47
Gráfico 18. Los alimentos energéticos los encontramos en: 48
Gráfico 19. Los alimentos constructores los encontramos en: 48
Gráfico 20. Los alimentos energéticos cumplen una función importante 49
Gráfico 21. ¿En cuál de los siguientes alimentos encontramos a los alimentos energéticos? 49
Gráfico 22. ¿Qué bebida se debe evitar en la lonchera? 50
Gráfico 23. Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado 50
Gráfico 24. ¿Qué es la anemia? 51
Gráfico 25. Mencione usted como es un niño con anemia 51
Gráfico 26. En el caso de que un niño tenga anemia. ¿Qué haría para curarlo? 52
Gráfico 27. ¿Qué consecuencias trae la anemia? 52
Gráfico 28. Para prevenir la anemia. ¿Qué alimentos le da a su niño(a) principalmente?53
Gráfico 29. ¿Qué factores intervienen para que un niño tenga anemia? 53
Gráfico 30. ¿Que son los anti anémicos? 54
Gráfico 31. Su niño o niña alguna vez ha recibido suplementos de micronutrientes 54
Gráfico 32. ¿Cuál es la correcta preparación de los suplementos de micronutrientes antes de darle a su niño(a) 55

Gráfico 33. ¿Con cuál de los siguientes alimentos se debe de consumir el hierro? 55
Gráfico 34. ¿Que es la anemia? 56
Gráfico 35. Diga usted como es un niño con anemia 56
Gráfico 36. ¿Qué consecuencias trae la anemia?.....57
Gráfico 3. ¿Que factores intervienen en el niño a tener anemia?.....57
Gráfico 38. Para prevenir de la anemia que alimentos le da a su niño principalmente 58
Gráfico 39. Al no consumir alimentos de origen animal diariamente produce.....58
Gráfico 40. ¿Cuál de los siguientes alimentos vegetales contiene mayor cantidad de Hierro?.....59
Gráfico 41. ¿Cuál de los siguientes alimentos de origen animal contienen mayor cantidad de hierro? 59
Gráfico 42. ¿Cuál de estos pescados tiene mayor cantidad de hierro?.....60
Gráfico 43. ¿Cuál de las siguientes frutas cree usted que es la indicada para acompañar un plato de lentejas? 60
Gráfico 44. La función más importante de los alimentos reguladores es:.....61
Gráfico 45. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, luego de la ejecución de la Intervención Educativa.....62
Gráfico 46. Comparación del conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes y después de la ejecución de la Intervención Educativa.....63

INTRODUCCIÓN

Las loncheras saludables logran que los niños obtengan un buen desarrollo y crecimiento, además de la satisfacción de las necesidades energéticas y un nivel alto de nutrientes. Al hablar de loncheras saludables también hablamos de alimentación saludable, debido a que una alimentación saludable nos permitirá prevenir la anemia. Debido a que la anemia en los últimos años constituye un problema de salud pública que afecto en un 35.7% a los niños menos de 5 años.

Se elaboró el plan de tesis el cual fue aprobado, teniendo como variables de investigación: Lograr que las madres puedan identificar las causas y consecuencias de la anemia en los niños y como poder prevenirlas, así mismo la investigación de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, cuasi experimental. La población lo constituyeron 300 madres de familia y para efectos del presente estudio, se tomará como muestra a 100 madres de niños de 3 a 5 años de Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi**.**

Una vez recolectada la información se procedió a crear la base de datos que es el programa estadístico SPSS, luego se elaboraron las tablas de frecuencia y gráficos de barras, así mismo, la base de datos sirvió para hacer la prueba de hipótesis, para poder concluir así el proceso de investigación. Para el análisis de la información; llegando a obtener los siguientes resultados, respecto al nivel de conocimiento de las madres de familia al realizar la encuesta del pre test ,como resultado se llegó a saber que el nivel de conocimiento es escasa a que su nivel de conocimiento de cómo es la preparación de las loncheras saludables no son lo adecuado .Dándonos a conocer que el 48% son madres que solo cursaron hasta superior incompleto ,por otra parte el 46% es primaria completa que nos menciona que no son personas estudiadas y capacitadas para la buena preparación de las loncheras saludables, no antes de mencionar que solo el 6% terminaron sus estudios ,pero no lo ejercen .Es por ello que contamos con niños que presentan anemia en la región.

Finalmente, después de ejecutar la prueba de hipótesis se concluyó que existe relación significativa entre el nivel de conocimiento sobre la promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi-2019.

El informe está dividido en cuatro capítulos lo mismo que es:
Capítulo I: El problema de investigación, donde se plantea el problema como punto de inicio de la investigación sí como de formulan el problema y el objetivo.

Capitulo II: Marco teórico, capítulo en el cual se encuentra redactado todo el abordaje teórico acerca de las variables de investigación, para establecer las hipótesis de trabajo.

Capitulo III: Metodología de la investigación, en este tercer capítulo se detalla la población y muestras, así como la metodología, técnicas e instrumentos de investigación.

Capitulo IV: Resultados y discusión; en este último capítulo, se presenta los resultados que se obtuvo producto de la investigación, así también se hace la prueba de hipótesis.

Finalmente se presenta las conclusiones y recomendaciones, de igual forma se detalla las referencias bibliográficas y anexos de la investigación.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento del Problema

El proceso de alimentación es un acto propio individual desde su iniciación, por lo que se considera los diversos tipos y clase de alimentos que existen en el proceso de nutrición. Durante muchos años, se ha notado que la anemia por mala alimentación se ha elevado debido al escaso conocimiento de la apropiada alimentación. En el informe realizado por nutrición mundial. (1) Refiere que una deficiencia nutrición es un problema mundial para un deficiente desarrollo por lo que trae muchas consecuencias desfavorables en el ser humano, siendo una de las principales causas la mala salud en los niños menores de 5 años. En otros estudios realizados dio como resultado que el 150,8 millón de niños sufren un deficiente crecimiento y 50,5 millones de niños padecen de diversos problemas. Por lo tanto la OMS (2), También dio como resultado que en el año 2017 la anemia se dio en un número de niños de 273,1 millones de infantes menores de 5 años de edad en diversos países como Perú, Alemania y Austria, y que también se notó incremento desde el 2017.

Entre el año 2016-2018 según INEI, en la revista de RPP (3) la anemia se elevó especialmente en niños menores de 5 años en un 35.7%, dicho resultado se encuentra en el quintil más pobre en regiones peruanas como Junín, Puno y Loreto. Existen diversas causas como es la falta de hierro en la sangre como son perdida de fuerzas, desgano, poco apetito y poco ánimo. Por lo que la OPS del Perú en el año 2017 implemento un plan integral para combatir la anemia infantil que fue dirigida por el Ministerio de Salud del Perú por lo que, al notar las escalofriantes cifras en anemia, aumento sus esfuerzos para combatir esta enfermedad fueron la administración de

suplementos de hierro y consejería, la promoción de consumo, desparasitación en escolares y familiares.

El Consejo Regional III-Lima y el Colegio Médico del Perú (4), refiere que en el Perú la enfermedad de anemia afecta al 52.98 % de niños pertenecientes al quintil con pocos ingresos económicos, por lo que también es afectado el 27.8 % del quintil de más ingresos económicos, el mayor parte de anemia infantil se nota en la sierra sur central como también en la amazonia Peruana. Los diversos programas que existen para erradicar la anemia infantil está centralizada especialmente en niños menores de 3 a 5 años de edad debido a su poca cobertura se atiende a un 3% de la población.

El documento técnico Plan Nacional para la Reducción y Control de la Anemia (5) nos menciona que la presencia de la anemia motiva a mucha preocupación en todos los niveles de salud debido a las consecuencias que repercute en el desarrollo del niño y de la niña en el nivel cognitivo, motor, emocional y social. La anemia es causada con mayor fuerza en la etapa de crecimiento debido a las grandes necesidades nutricionales del niño o niña, estos datos nos hacen referencia que la anemia en el Perú es un problema de salud pública severo y también nos hace mención en el documento técnico que según la OMS. El 49.98 % de casos con anemia atribuyen a la falta de deficiencia de Hierro a causa alimentación.

En el diario Correo (6) se publicó “La anemia persiste en los niños de la región Junín”, en el cual se menciona según la última encuesta demográfica de salud familiar – Endes 2017 la prevalencia en Junín se incrementó por segundo año consecutivo en un 44%, presentado principalmente a la anemia leve que es fácilmente tratable con una dieta rica en hierro. La cifra que se registró en Junín de niños con anemia fue de 47 mil 741, también se mencionó que implica costos elevados para la economía debido a tres efectos negativos como son la menor productividad futura causada por el daño en el desarrollo cognitivo, que afectará el salario futuro y disminuirá la productividad de los adultos.

En el artículo el médico y catedrático de la Universidad Nacional del Centro Edgar Aranda Huincho menciono:
“Cuando no hay buena alimentación, en el hogar, no hay crecimiento, ni inteligencia en los niños, esa es la gran consecuencia que genera la anemia en nuestros infantes, que debe curarse en 6 meses, pero que hacemos con esos niños que llegan con una anemia crónica” (7)

Además, hizo hincapié en el gran problema que es la falta de acceso a os servicios de agua y desagüe en las zonas urbano marginales de la sierra y selva de Junín.

Los pediatras Moreno y Galiano (8) nos mencionan que, los infantes en la etapa pre-escolar comienzan a enfocar sus preferencias e intereses sobre las diversas comidas y que su proceso de alimentación es influenciada por diversos aspectos sociales los cuales influyen que tipos de alimentos comen nutritivos o no, para los infantes. Según el tipo de alimento que los infantes ingieren, influye notoriamente en el aumento o la disminución de Hierro en la sangre.

Por lo que, la meta es identificar y conocer los alimentos y apreciarlos, por lo que permitirá conocimientos acerca de la alimentación y hábitos saludables de una buena alimentación, del valor nutricional y el tipo de alimentos que se ingieran. Dichos hábitos alimenticios seguirán su curso en las diversas instituciones educativas, no solo implementando conocimientos como también proporcionando ayuda y fortaleciendo los desarrollos de las competencias en proporcionar los diversos alimentos balanceados. Por ende, una buena nutrición en el hogar y en las instituciones públicas desarrollara un buen crecimiento y una buena retención.

En tal sentido este proyecto pretende, que a través de la elaboración de loncheras saludables fomentemos a las madres a brindar a sus niños un buen aporte de nutrientes para así poder prevenir la anemia en esta etapa de desarrollo tan importante.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la influencia de la promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compassion- Saños chaupi-2019?

1.2.2. Problemas Específicos

a) ¿Cuál es nivel de conocimiento que poseen las madres sobre la preparación de loncheras saludables para prevenir la anemia en los niños de 3-5 años?
b) ¿Cómo se puede prevenir la anemia en los niños de 3 - 5 años?

c) ¿Cuáles son los diversos alimentos que debe de contener la lonchera saludable al momento de ser ingeridos por los niños de 3 – 5 años?
d) ¿Cuáles son las principales características de la anemia que se notan en los niños de 3-5 años?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar cuál es la influencia de la difusión de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3-5 años de edad del Centro Estudiantil Compasión – Saños Chaupi-2019.

1.3.2. Objetivos específicos

a) Determinar cuál es el nivel de conocimiento de las madres de familia sobre la preparación de loncheras saludables para lograr prevenir la anemia en los niños de 3-5 años de edad.
b) Identificar el tipo de alimentos que presentan las loncheras saludables para ser consumido por los niños de 3-5 años.
c) Identificar cual es la forma más efectiva de poder prevenir la anemia en los niños de 3 – 5 años.
d) Identificar cuáles son las principales características de la anemia que padecen los niños de 3 – 5 años.

1.4. Justificación e Importancia

El presente trabajo de investigación lograra la concientización en la influencia en la difusión de loncheras saludables para disminuir o erradicar la anemia en niños de 3-5 años de edad en el Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi - 2019, para lograr un óptimo rendimiento académico y un adecuado nivel organizativo en su vida cotidiana.

La investigación propuesta busca, una óptima y buena preparación de una lonchera saludable ya que es primordial en la vida cotidiana de un niño, ya que gracias a este nutritivo alimento se brindará a nuestros niños proteínas, energías, y vitaminas óptimas para su crecimiento y desarrollo.

Para poder llegar a la meta el cual es los objetivos del presente proyecto, se acudirá a una encuesta a los padres de familia para poder comprobar el nivel de conocimiento

con el que cuentan los padres de familia para elaborar las loncheras de sus niños, teniendo en cuenta el patrón rutinario en el consumo de los alimentos.

La presente investigación porque se recolectará una información importante para poder tomar acciones necesarias con respecto a la problemática de estudio planteada.

También tiene como principal esfuerzo establecer estrategias para prevención de la anemia a partir de la información recolectada en el presente proyecto de investigación, teniendo como meta principal la influencia de la difusión de loncheras saludables como prevención de anemia en niños de 3-5 años de edad del Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi-2019.

Por este motivo, la nutricionista López (9) afirma que, el factor principal para una adecuada y correcta elaboración de una lonchera, es la de tener conocimiento en lo que debe contener los nutrientes requeridos, el cual está presente en la amplia diversidad de alimentos que existen en el país. Otro de los factores requeridos es el número de alimentos que la lonchera debe contener. Se llega a concluir, que la principal importancia en nuestro trabajo se orientar en otorgar el conocimiento necesario sobre elaboración de la lonchera saludable mediante la difusión para poder erradicar la anemia en nuestros niños.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Pilco (10), realizó la investigación titulada: “Diseño de estrategia de intervención educativa sobre prácticas alimentarias adecuadas en la prevención de anemia en niños de 1 a 4 años. Laime San Carlos, Guamote. Enero a Junio 2016” realizado en la Escuela Superior Politecnica de Chimborazo para optar el título de Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria con el objetivo de diseñar una estrategia de intervención educativa sobre prácticas alimentarias adecuadas en la prevención de anemia en niños, se entrevistaron a madres entre las edades de 24 a 35 meses. Para lo cual se entrevistaron a las madres que en un 47% se encontraban entre los 19 a 29 años con instrucción primaria en un 60%. En los resultados que se obtuvo del estudio realizado se determinó que la prevalencia de anemia fue de 64.7%, observando practicas inadecuadas de alimentación en un 94.1% de los niños Concluyendo que la prevalencia de anemia entre estas edades es elevada y recomendando así la implementación de estrategias de intervención para prevenir la anemia.

Jaramillo (11) , realizó la investigación titulada: “Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela Modesto A. Peñaherrera en Cotacachi, año lectivo 2016 – 2017” realizado en la Universidad Técnica del Norte de Ibarra para optar el título de licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria con el objetivo de identificar las características nutricionales de la loncheras saludables y el estado nutricional de los preescolares, la población estudiada fue de 69 niños de 3 a 5 años del nivel

inicial. El estudio consistió en observar principalmente las loncheras que consumían los niños día a día, identificando así el aporte calórico y el tipo de alimento que se presenta con mayor frecuencia, se observó durante dos días, el primer día el 40.6% de los alimentos eran preparados en casa y el 24.6% eran de origen industrializados, el segundo día se observó que el 35% de los alimentos eran preparados en casa y el 25% eran de origen industrializado, también se evidencio loncheras con alimentos mezclados en un 34.8% el primer día y en un 41% en el segundo día (los alimentos que se observaron fueron cereales, lácteos, frutas y bebidas industrializadas). En la evaluación final se pudo determinar que no se presentan casos de desnutrición severa, pero si se encontraron 4 casos de talla baja severa y 3 casos de emaciación.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Chunga (12), en su investigación que se titula: “Efectividad de la intervención educativa sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial N° 1447 San José-la Unión, Marzo-Abril 2017”, el cual se realizó en la Universidad Nacional de Piura para optar el título de Licenciada en Enfermería, la meta de dicha investigación fue la de determinar cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre una correcta preparación de las loncheras saludables en madres de niños en edad preescolar, para lograr determinar cuál es el nivel de conocimiento sobre la preparación. En la investigación se tomó una muestra de 50 madres de las cuales un 54.87 % presentaba un poco conocimiento, el 23.90 % logro tener un conocimiento medio y el 21.87% tenía un alto conocimiento, al finalizar el proyecto se evidencio que un 83.8% de las madres de familia lograron un conocimiento en loncheras saludables y su adecuada preparación.

Bocanegra y Ramos (13), ambos realizaron su investigación el cual titula: “La efectividad del programa Rico y sano están relacionado en el nivel de conocimiento en la preparación de las loncheras saludables en las madres de los niños de preescolar en la I.E. inicial-Chimbote-2016”, ejecutado en la Universidad Nacional de Santa para lograr obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería, la meta de esta investigación era conocer cuál es la efectividad cuantitativa y cualitativa de dicho programa, del conocimiento que las madres poseen para una correcta elaboración de las loncheras saludables para los infantes, la población estuvo conformada por 226 madres

y la muestra fue de 54 madres de las cuales el 77.8% tenía conocimiento medio, el 18.5% tenía conocimiento bajo y el 3.7% tenía conocimiento alto, después del programa educativo se tuvo como resultado 14.8% de conocimiento medio y 85.2% de conocimiento alto sobre loncheras saludables.

Villanueva (14), ejecuto la investigación el cual titula: “El efecto de la adecuada intervención educativa de enfermería en aprendizaje sobre una buena alimentación saludable en las madres de niños de 3 a 5 años de edad de la I.E. San Roquito Kids los Olivos 2017”, el cual se realizó en la Universidad César Vallejo para lograr obtener el título de Licenciada en Enfermería, la meta u objetivo de la investigación fue lograr conocer el efecto de una correcta intervención educativa en el aprendizaje de una alimentación saludable a madres de niños de 3 a 5 años de edad para poder logar identificar el aprendizaje antes y después de la intervención en el centro educativo. Por lo que se tomó como muestra a 64 madres en el cual se seleccionó a 20 madres de los diversos salones para la prueba piloto. Teniendo como resultado el siguiente porcentaje de nivel de conocimiento, en la prueba de pre test 20% de conocimiento alto, 57% de conocimiento medio y 23% de conocimiento bajo, en la prueba de post test 87% de conocimiento alto y 13% de conocimiento medio, mostrando así que la intervención educativa tuvo un efecto positivo en el nivel de conocimiento de las madres.

Quispe (15), se realizó la investigación el cual titula: “El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de preescolares en el PRONOEI Estrellitas Feliz Puente Piedra, 2018”, el cual fue realizado en la Universidad César Vallejo para lograr obtener el título de Licenciada en Enfermería, con la meta de determinar el conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños en edad preescolar en PRONOI Estrellitas Feliz de Puente Piedra, de las 34 madres que participaron en la investigación se pudo determinar que no cuentan con el conocimiento necesario para la preparación de una adecuada lonchera, el resultado que se obtuvo fue que el 79% de las madres encuestadas tienen conocimiento inadecuado y el 21% conocimiento adecuado la dimensión que se vio notoriamente afectada fue la composición.

Minaya, Pérez y Vásquez (16) ,realizaron la investigación titulada: “Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas-2015”, realizado en la Universidad de Ciencias y Humanidades para optar el título de licenciada(o) en enfermería, el objetivo de esta investigación es determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la preparación de las loncheras saludables. En la cual se pudo verificar que el 91% de las madres preparan las loncheras de sus hijos y que en un 9% son preparados por los papás, hermanos o algún cuidador. Al término de esta investigación se pudo verificar que no existe relación entre el nivel de conocimiento y la preparación de una lonchera saludable, además se pudo evidenciar que más de la mitad de las madres de familia no tienen conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables.

2.1.3. Antecedentes Locales

Zevallos (17), se realizó la investigación el cual titula: “La anemia nutricional y el rendimiento en el nivel académico de los escolares en la institución educativa Jesús el Nazareno Huancayo-2015”, el cual se realizó en la Universidad Nacional del Centro del Perú para lograr obtener el título de Licenciado en Enfermería, la meta de esta investigación fue la de obtener la relación existente entre la anemia y el nivel o rendimiento académico de los escolares, el nivel de auge de anemia nutricional de los niños de la Institución Educativa Jesús el Nazareno Huancayo, 2015. , La muestra estuvo conformada por 245 escolares identificando así que el 21.7% de escolares tenia anemia en donde en 13.1% presentaba anemia leve, de esta cantidad de alumnos el 12.7% tenían calificación A, 0.4% calificación C, 8.6% presentaba anemia moderada de los cuales 8.2% tenían calificación A, 0.4% calificación C y por ultimo 78.4% no presentaban anemia. Se llegó a la conclusión que la relación de la anemia nutricional y el rendimiento académico no es directa ni significativa.

Beltrán y Porras (18), realizó la investigación titulada: “Conocimiento y práctica de madres sobre el contenido de la lonchera y estado nutricional del preescolar Institución Educativa N° 314 Los Pinos Sapallanga 2015”, realizado en la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt para optar el título de Licenciada en Enfermería, el objetivo que tiene esta investigación es determinar el nivel de conocimiento de las madres de familia

sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. Se tomó como muestra a 50 madres después de realizar un muestreo tipo censo, de las cuales las edades de los niños oscilaban entre 3 a 5 años 11 meses, después de realizar la práctica de la preparación de las loncheras se concluyó que su conocimiento es deficiente en un 76% y que su estado nutricional de los preescolares era Eutrófico y que sin embargo el 34% se encontraba desnutrido.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Loncheras Saludables

Las loncheras saludables logran obtener que los niños obtengan un buen desarrollo y crecimiento, además de la satisfacción de las necesidades energéticas y un nivel alto de nutrientes, el cual lograra poder mantenerse con mucha atención y una comprensión óptima.

¿Qué es una lonchera escolar saludable?

El Instituto Nacional de Salud del Perú (19) lo define como una preparación que se consume entre las comidas, que no reemplaza en absoluto al desayuno, almuerzo o cena. Además, debe de ser de fácil preparación, prácticos para llevar, ligeros, nutritivos y por sobre todo económicos. Además, debe de permitir al niño o niña un aporte de energía y nutrientes necesarios, que equivalen al 10% y 15% de requerimientos energéticos que les permitirán mantenerse activos durante el día.

Relación entre Alimentación Saludable y Lonchera Saludable

Al hablar de loncheras saludables también hablamos de alimentación saludable, ya que este permitirá prevenir la anemia por ende la periodista Caraballo (20) hizo mención en su artículo “Alimentación para bebés y niños por edades”, que una alimentación sana y equilibrada es de mucha importancia en las diferentes etapas de vida aún más en la etapa de crecimiento, debido a que los niños durante esta etapa requieran aportes necesarios como vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas para un correcto desarrollo.

Al momento de hablar de una alimentación saludable conoceremos también sobre la dieta adecuada de cada niño por etapa de vida para poder así mantener una correcta alimentación. Según Lucas, Feucht y Ogataen el libro

de L. Kathleen, Escott y Raymand (21), mencionan que los infantes al momento de encontrarse en la etapa de desarrollo y crecimiento requieren alimentos nutritivos en relación a la edad del niño. Por lo que la ingesta está en nivel inferior de los niveles requeridos, para que el niño no presente una nutrición inadecuada.

En este punto nos enfocaremos especialmente en la alimentación y preparación de loncheras para niños en etapa preescolar que corresponde a niños de 3 a 6 años.

Alimentación en Niños Preescolares

Lutz y Przytulski (22), nos hacen mención que esta es una época encantadora de aprendizaje, es entusiasta debido a que se habla de las preferencias alimenticias como el pan, cereal, frutas, verduras, carnes y leche.

La guía infantil (23) menciona que los niños de estas edades ya han alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de nutrientes, su crecimiento es más lento y estable, ganando así 2 kilos y de 5 a 6 cm al año, realizan actividad física con mayor intensidad, lo que conlleva a un mayor desgaste de energía.

Para que los niños puedan recuperar esas energías tendrán que adaptarse a un nuevo consumo de calorías, esto quiere decir que su alimentación tendrá una variación, principalmente en cuanto a la cantidad principalmente.

En el modelo de una dieta preescolar normalmente un niño debe de consumir 1600 calorías que implican 50% de carbohidratos, 31% de lípidos y 18% de proteínas.

Y para que los niños puedan llegar a consumir esa cantidad de alimentos Lutz y Przytulski (22) sugieren para la implementación de la pirámide alimenticia, aquí se presenta un cuadro de grupos de alimentos y sus porciones que en esta edad son más consumidos por los niños.

Tabla 1. Nutrición y Dietoterapia de Luts y Przytulki

PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS DE EDAD		
GRUPO ALIMENTICIO	NÚMERO DE PORCIONES	SUGERENCIAS PARA SERVIR
Pan/Cereal	Seis o más	Elija panes de granos integrales y cereales fortificados con hierro.
Frutas	Dos o más	Incluya 118 ml(4oz) de jugo de naranja o de otro alimento rico en vitamina C.
Verduras	Tres o más	Incluya una verdura rica en vitamina A de preferencia verduras cocidas a punto firme y templadas más que calientes.
Carnes	Dos	Las porciones infantiles de carne roja son esenciales para la síntesis de eritrocitos.
Leche	Dos	No excederse a expensas de nutrientes formadores de sangre. Ahora se permiten las leches bajas en grasas.

Composición

En cuanto a la composición que debe presentar una lonchera saludable, se publicó en el diario el Comercio (24) un artículo el cual mencionaba que brindar una adecuada combinación de nutrientes no solo previene la anemia sino permite mantenerse activo al niño para así poder continuar con su rutina durante el día.

Conociendo sobre estos requerimientos la magister en ciencias de nutrición y dietética Friedman (25) explica que una lonchera es considerada nutritiva, equilibrada y saludable cuando presenta cuatro componentes muy importantes.

a) Componente #1

   Alimentos energéticos, que son los que nos proporcionan energía necesaria para todas las actividades que realizamos. Son alimentos que proporcionan carbohidratos y grasas al cuerpo.

Ejemplo: Pan, avena, choclo, quinua, cereales, semillas, frutos secos, palta y aceitunas.

b) Componente #2

Alimentos formadores, se encuentran implicados en el desarrollo y crecimiento del niño, aportando principalmente proteínas al cuerpo.

Ejemplo: Leche, yogurt, queso, pollo, jamón de pavo, atún y huevo.

c) Componente #3

Alimentos reguladores, están relacionados estrechamente con el buen funcionamiento del organismo y con la protección frente a cualquier enfermedad. Su principal aporte son vitaminas y minerales.

Ejemplo: Frutas y verduras.

d) Componente #4

Bebidas hidratantes, son de suma importancia y siempre se deben encontrar presentes en la lonchera, pues los niños pierden líquidos al momento de realizar actividad física.

Ejemplos: Bebidas naturales (aguas de frutas, infusiones, limonada, chicha morada o agua pura), cualquiera de estas bebidas debe de contener en mínima cantidad azúcar o en su defecto nada de azúcar.

Además de tener en cuenta estos cuatro componentes al momento de la preparación de la lonchera, es importante recordar que la cantidad de alimentos que contenga variara de acuerdo a la edad del niño, la actividad física que realice y el horario de clases.

2.2.2. Anemia

Los Drs. Muíño y Herrera definen a la anemia como:

“El deterioro de la masa eritrocitaria, con lo que el nivel de transporte del oxígeno se ve empobrecida para cumplir con las diversas necesidades fisiológicas, existiendo factores como sexo, edad, factores climatológicos como el estado fisiológico y la altitud (infancia, embarazo, etc.).” (26)

El Dr. Pinheiro (27), también nos menciona que la anemia es un disturbio muy frecuente y que a pesar de ser tan común en algunas ocasiones es mal diagnosticada, tratada y con mucha frecuencia mal explicada a los pacientes.

Pues nos explica que la anemia en el ámbito popular es conocida como la falta de sangre y que no es del todo incorrecta esta denominación, pues en la anemia se presenta la disminución del número de glóbulos rojos (hematíes o eritrocitos) en sangre. Siendo estas las células transportadoras de sangre hacia todos los órganos y tejidos del cuerpo.

Diagnóstico

El diagnóstico de la anemia se hace cuando al realizar el examen de hemograma el cual mide los glóbulos rojos en sangre, su medición se hace a través de los valores normales del hematocrito (40% - 45%) y de la hemoglobina (≥11.0g/dl).

Cuando los valores de hemoglobina y de hematocrito están por debajo de los valores considerados normales se dice que el paciente puede presentar anemia. Es muy importante considerar que los valores normales variaran de acuerdo al lugar en el que se encuentren.

En la norma técnica publicada por el Ministerio de Salud (28) nos menciona que los ajustes de la hemoglobina se realizan cuando el niño, adolescente, gestante o puérpera reside en localidades ubicadas en altitudes por encima de los 1000 metros sobre el nivel del mar.

Tabla 2. Niveles de hemoglobina ajustada.

Niveles de hemoglobina ajustada = Hemoglobina observada - Factor de ajuste por altitud									
ALTITUD(msnm)		FACTOR DE AJUSTE POR ALTITUD	ALTITUD(msnm)		FACTOR DE AJUSTE POR ALTITUD	ALTITUD(msnm)		FACTOR DE AJUSTE POR ALTITUD
DESDE	HASTA		DESDE	HASTA		DESDE	HASTA	
1000	1041	0.1	3082	3153	2	4183	4235	3.8
1042	1265	0.2	3154	3224	2.1	4236	4286	3.9
1266	1448	0.3	3225	3292	2.2	4287	4337	4
1449	1608	0.4	3293	3360	2.3	4338	4388	4.1
1609	1751	0.5	3361	3425	2.4	4389	4437	4.2
1752	1882	0.6	3426	3490	2.5	4438	4487	4.3
1883	2003	0.7	3491	3553	2.6	4488	4535	4.4
2004	2116	0.8	3554	3615	2.7	4536	4583	4.5
2117	2223	0.9	3616	3676	2.8	4584	4631	4.6
2224	2325	1	3677	3736	2.9	4632	4678	4.7
2326	2422	1.1	3737	3795	3	4679	4725	4.8
2423	2515	1.2	3796	3853	3.1	4726	4771	4.9
2516	2604	1.3	3854	3910	3.2	4772	4816	5
2605	2690	1.4	3911	3966	3.3	4817	4861	5.1
2691	2773	1.5	3967	4021	3.4	4862	4906	5.2
2774	2853	1.6	4022	4076	3.5	4907	4951	5.3
2854	2932	1.7	4077	4129	3.6	4952	4994	5.4
2933	3007	1.8	4130	4182	3.7	4995	5000	5.5
3008	3081	1.9						

Fuente: Instituto Nacional de Salud/Centro Nacional de Alimentación y Nutrición/Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (2015).

Anemia en Niños

Según la American Academy of Pediatrics menciona que un niño puede tener anemia si su cuerpo:

a) No produce el número suficiente de glóbulos rojos: Esto puede suceder si la dieta que consume no contiene suficiente hierro y otros nutrientes (por ejemplo, la anemia por deficiencia de hierro)
b) Destruye una gran cantidad de glóbulos rojos: Este tipo de anemia ocurre por lo general cuando un niño sufre de una enfermedad subyacente o si ha heredado un trastorno de los glóbulos rojos (por ejemplo, la anemia por células falciformes)

c) Pierde glóbulos rojos por sangrado (hemorragia): Esto puede ser por una perdida obvia de sangre, como en el caso de una menstruación abundante, o por una perdida lenta a largo plazo, quizá en las heces (deposición). (29).

También nos hace mención que los síntomas y signos más comunes de la anemia presentes en un niño son:

a) Piel pálida o cetrina (amarilla)
b) Mejillas y labios pálidos
c) El interior de los parpados y lecho ungueal (uña)tienen un color rosado más pálido de lo normal
d) Irritabilidad
e) Debilidad leve
f) Se cansa con facilidad, toma siestas con más frecuencias
g) Los niños que sufren de perdida de glóbulos rojos pueden contraer ictericia (color amarillo de la piel o de los ojos) y tener orina del color del té o cola. (29)

Después de explicar las generalidades de la anemia nos enfocaremos principalmente en un solo tipo de anemia.

Anemia por Deficiencia de Hierro

Para poder definirla la clínica de Mayo (30) menciona que es el tipo de anemia más frecuente, que causa principalmente cansancio y dificultad para respirar.

Las causas que pueden conducir a este tipo de anemia son:

a) Pérdida de sangre: Debido a la pérdida continua y lenta de sangre dentro del cuerpo.
b) Falta de hierro en la dieta: El cuerpo obtiene el hierro de los alimentos como los vegetales de hojas verdes y carnes.
c) Incapacidad para absorber el hierro: Debido a trastornos intestinales que afectan la capacidad del intestino para absorber nutrientes de los alimentos.

Grados de la anemia

Para poder determinar el grado de anemia que pueden presentar los niños o niñas en la Resolución Ministerial (31) podremos encontrar que se clasificación es determinada de la siguiente manera:

a) Anemia leve: Es una condición común y tratable que puede ocurrir en cualquier persona, no causa complicaciones si es tratada a tiempo. Es considerada leve si se encuentra entre 10.0 – 10.9.
b) Anemia moderada: La anemia es una afección que se caracteriza por la falta de suficientes glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno a los tejidos del cuerpo. La anemia puede ser temporal o prolongada, y puede variar entre leve y grave y se encuentra entre 7.0 – 9.9.
c) Anemia severa: Es una afección en la cual el cuerpo ya no tiene suficientes glóbulos rojos sanos que está debajo de <7.0.

Tratamiento

El manejo preventivo y terapéutico de la anemia se realizará en base a los productos farmacéuticos que es el Jarabe de Sulfato Ferroso o Jarabe de Complejo Polimaltosado Férrico con una dosis de 3 mg/Kg/día Máxima dosis:90mg/día con una duración de 6 meses continuos

Prevención

La prevención se basa principalmente en el estilo de alimentación que debe de tener, los niños deben de consumir el hierro en la alimentación que puede proceder principalmente de dos fuentes; hierro hemínico, presente en productos como el hígado, sangrecita, bazo, carnes rojas, pescado, y hierro no hemínico, presente en los productos de origen vegetal, que se encuentra en las menestras como las lentejas, las habas, los frejoles, las arvejas, y en verduras como la espinaca y en algunos productos de origen animal, como la leche y los huevos. También se encuentra en la harina de trigo fortificada.

2.3. Definición de Términos Básicos

Anemia Obtenida: “Es por causa de agresiones sobre los eritrocitos normales que ocasionan su destrucción, por lo que la medula ósea ocasiona aumentando el número de hematíes. Por lo que, existe reticulocitosis, junto a diversos factores de laboratorio como aumento de LDH, bilirrubina indirecta y consumo de heptoglobinas.” (32)

Emanación: “Viene a ser la producción graduativa de cosas inferiores a partir de las superiores, en una línea descendente de entidades que progresivamente sufren una mengua del ser y del bien.” (33)

Talasemia: “Es un grupo de anemia hemolítica, microcítica, hereditaria, caracterizado por la síntesis defectuosa de hemoglobina.” (34)

Hematíes: “Los hematíes son células de la sangre que se encargan de transportar el oxígeno a los órganos y tejido. Dentro de los hematíes existe una proteína que es la responsable del color rojo de la sangre, la hemoglobina. Además, los glóbulos rojos ayudan a eliminar el dióxido de carbono del organismo.” (35)

Hematocrito: “Análisis de laboratorio que permite medir el porcentaje del volumen de glóbulos rojos en la sangre completa. Suele ordenarse como parte de un hemograma completo” (36)

Hierro hemínico: “Es el hierro que participa en la estructura del grupo hierro unido a porfirina. Forma parte de la hemoglobina, mioglobina y diversas enzimas, como citocromos, entre otras. Se encuentra únicamente en alimentos de origen animal, como hígado, sangrecita, bazo, bofe, riñón, carne de cuy, carne de res, etc. Tiene una absorción de 10-30%.” (37)

CAPÍTULO III
HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis y descripción de variables

3.1.1. Hipótesis General

Existe influencia en la promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compassion-Saños Chaupi-2019.

3.1.2. Hipótesis Específicas

a) Hipótesis Nula

No existe influencia de la promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compasión - Saños Chaupi-2019.

b) Hipótesis Alterna

Si existe influencia de la promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compassión – Saños Chaupi – 2019.

3.2. Variables

Rivas (38) nos menciona que una variable es algo que varía o cambia, contiene factores decisivos para la explicación de un fenómeno.

Raffino (39) menciona que se dividen en variable independiente (x) y variable dependiente (y), su relación se basa en que una depende de la otra, esto quiere decir que “y” depende de “x”.

En el caso de nuestro proyecto se clasifico de la siguiente manera.

a) Variable independiente: Loncheras saludables
b) Variable dependiente: Anemia

3.3. Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
LONCHERA SALUDABLE	Las loncheras saludables permiten a los niños y jóvenes en sus etapas de crecimiento y desarrollo, satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, haciendo que estos procesos se realice de la mejor manera posible.	Lograr que las madres obtengan el conocimiento necesario para prepararlas.	Composición	Energéticos Reguladores Formadores Hidratantes	Policotómica	Cuestionario sobre la lonchera saludable
			Grupos de alimentos	Animal Vegetal Mineral		
			Hábitos alimenticios	Bueno Malo		
ANEMIA INFANTIL	Es un trastorno de la sangre que puede afectar a personas de todas las edades, razas y grupos étnicos. La anemia se produce cuando la cantidad de hemoglobina en sangre es baja. Eso significa que el cuerpo no recibe suficiente cantidad de oxígeno.	Lograr que las madres puedan identificar las causas y consecuencias de la anemia en los niños y como poder prevenirlas.	Leve	Signos y síntomas. Anemia por Deficiencia nutricional. Factores de riesgo. Medidas alimentarias.	Policotómica	Encuesta sobre prevención de la anemia infantil
			Moderada.	Signos y síntomas. Factores de riesgo. Medidas alimentarias.		
			Severa.	Signos y síntomas. Factores de riesgo. Medidas alimentarias.		

CAPÍTULO IV
METODOLOGÍA

4.1. Métodos y alcance de la investigación

4.1.1. Método de Investigación

Método cuasi experimental, ya que nos va a permitir obtener información tal como se encuentra en la realidad y poder aplicar intervenciones en cuanto a los resultados encontrados, en un determinado tiempo y espacio.

4.2. Diseño de Investigación

Diseño de un solo grupo con pre test y post test: Cuasi experimental los pasos para la aplicación de este diseño son la aplicación del pre test (O1) para la medida de la variable dependiente e independiente, obteniendo así el nivel de conocimiento de las madres antes de la aplicación de la intervención, y por último la aplicación del post test para la medida de la variable dependiendo e independiente después de realizada la intervención.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población estudiada es de 300 madres de niños de 3 a 10 años del Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi-2019.

4.3.2. Muestra

Para efectos del presente estudio, se tomará como muestra a 80 madres de niños de 3 a 5 años Del Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi-2019, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión.

4.4. Teorías de recolección de datos

La técnica que se utilizara es la encuesta y el instrumento un cuestionario, tanto en pre test como pre test.

La estructura que se utilizó para los cuestionarios en pre test es la siguiente: Presentación, introducción y datos generales de la madre, en relación a las loncheras saludables se realizó 10 preguntas y en el cuestionario sobre prevención de la anemia infantil se realizó 10 preguntas.

La estructura que se utilizó para los cuestionarios en post test es la siguiente: Presentación, introducción y datos generales de la madre, en relación al cuestionario de loncheras saludables se realizaron 10 preguntas y en el cuestionario sobre prevención de la anemia infantil se realizó 15 preguntas.

Todas estas preguntas se realizaron con el fin de poder evaluar el nivel de conocimiento sobre la preparación de la lonchera para la prevención de la anemia que serán de opción múltiple, además cada pregunta correcta equivale a 1 punto o 2 puntos.

Si el puntaje alcanzado oscila entre 17 y 20, se calificará como nivel alto, si se ubica entre 13 y 16, se ubica como medio, y si es menor de 13, se considera bajo.

El instrumento será validado mediante el juicio de expertos, en la que participaran profesionales expertos en el área, cuyas recomendaciones será tomada en cuenta para mejorar la elaboración del instrumento.

Para la confiabilidad se utilizará el programa SPS- VS 19 (STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCE), para determinar el coeficiente Alfa de Crombach, que constituye un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems, nivel de fiabilidad >0.70.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Ítems
0.712	20

Además, la Intervención Educativa constará de 4 sesiones las cuales se darán en un periodo de un mes (1 sesión por semana).

Los temas serán:

- Lavado de manos
- Anemia
- Alimentación Saludable
- Lonchera saludable en el Preescolar

Procedimiento:

- Se solicitará el correspondiente permiso a la directora del Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi - 2019.
- Se seleccionará la muestra de los adultos teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.
- Una vez seleccionada la muestra, a todos los participantes se les informara de forma clara y sencilla los objetivos y la finalidad de la investigación y se solicitara su autorización
- Se realizará la consolidación de los datos obtenidos utilizando el programa SPSS.

4.5. Técnicas de análisis de datos

La información recolectada será procesada mediante la estadística descriptiva y la estadística inferencial.

La primera se utilizará para describir los niveles de conocimientos de las madres de familia, antes y después de la intervención educativa, para lo cual se utilizará indicadores de frecuencias absolutas y porcentuales; estos resultados se presentarán en cuadros y gráficos, los que sirven como base para la evaluación del efecto de la intervención.

El análisis inferencial estará ligado a contrastar la hipótesis de investigación; en el estudio se utilizará la prueba Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%.

Esta prueba es la que permitirá determinar el efecto que tendrá la intervención, comparando los niveles de conocimientos antes y después de la intervención educativa. Todo el análisis estadístico se realizará utilizando el programa IBM SPSS 24.0.

- Distribución descriptiva.
- Procesador de textos Word.
- Se presenta los resultados en gráficos y frecuencias porcentuales.
- Procesador de datos SPSS.
- Se efectuará el análisis estadístico e interpretación de los resultados consignados en cuadros y gráficos. Se elaborarán las conclusiones y recomendaciones según los resultados que se obtendrán.

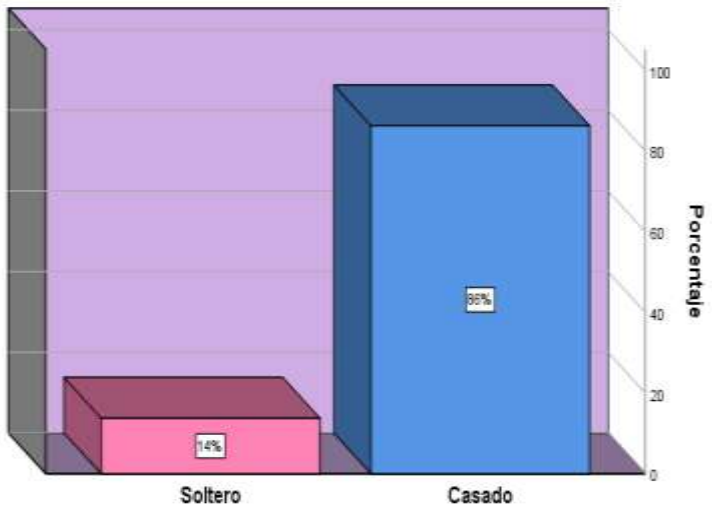
CAPÍTULO V
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para presentar los resultados, primero se elaboró una base en el programa estadístico SPSS, luego se elaboraron las tablas de frecuencia y gráficos de barras, así mismo, la base de datos sirvió para hacer la prueba de hipótesis, para poder concluir así el proceso de investigación.

5.1. Presentación de resultados generales de Loncheras Saludables

a) Resultados de la encuesta sobre loncheras saludables – pre test.

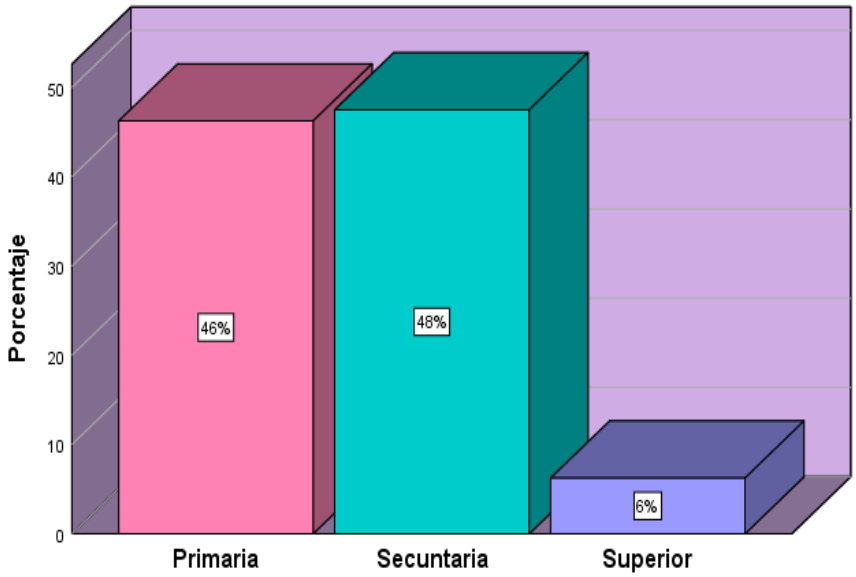
Gráfico 1. Estado civil de las madres de familia.



Interpretación: El gráfico 01 referente al estado civil de las madres de familia, evidencia que el 86% son casadas y el 14% de las madres de familia son solteras, lo que permite mencionar que existe un buen porcentaje de familias unidas conyugalmente en el matrimonio, así mismo tenemos un pequeño

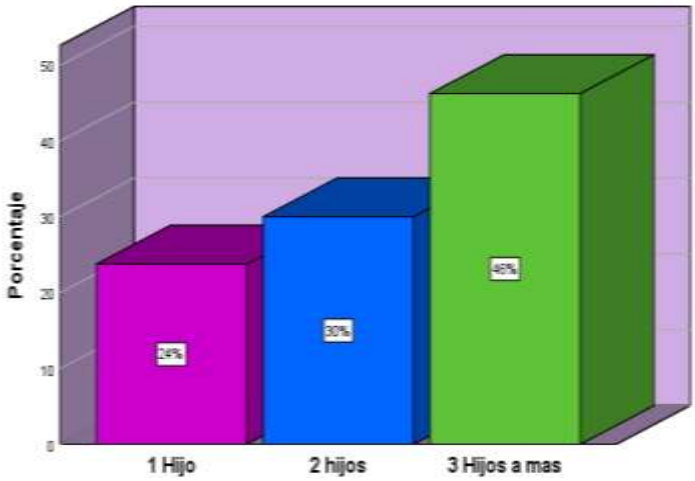
porcentaje que son solteras y tienen hijos y que conviven sin haberse casado, esto nos da entender que aún no hay una Buena estabilidad económica.

Gráfico 2. Grado de instrucción de las madres de familia.



Interpretación: El gráfico 02 referente al grado de Instrucción del Centro Estudiantil Compassión de Saños Chaupi, evidencia que el 48% tiene grado de instrucción secundaria completa y 46 % primaria completa, también muestra que existen personas que tiene grado de instrucción superior incompleto.

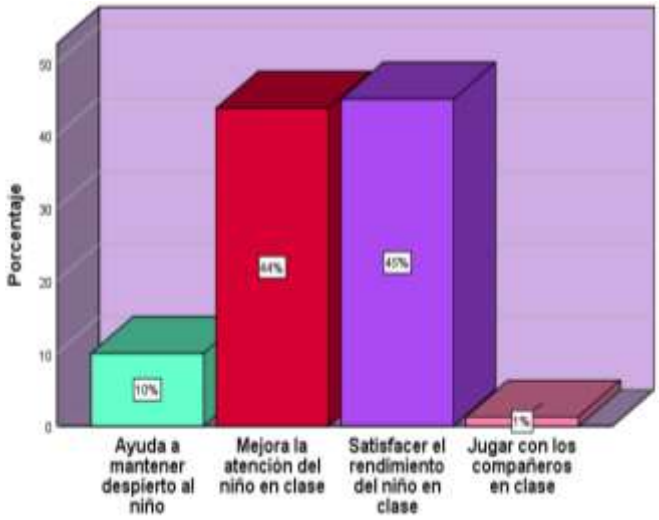
Gráfico 3 Número de hijos por madre.



Interpretación: El grafico 03 hace referencia que el 46% de las madres tienen de 3 a más hijos, el 30% tiene dos hijos y por último el 24% solo tiene un hijo. Cuanto más de tener hijos, no abastece para una Buena preparación de las loncheras de sus hijos y preparan como a ellas les conviene. Es por ello dar una

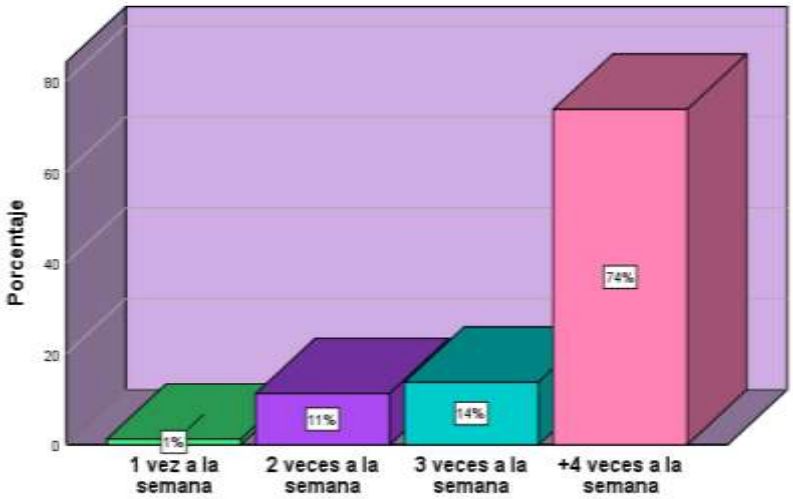
charla informativa para hacerlas saber que cuán importante son las loncheras para prevenir posteriormente anemia en sus niños.

Gráfico 4. La lonchera en los niños de 5 años.



Interpretación: El grafico 04 hace referencia que el 45% de las madres mencionan que la lonchera Saludable ayuda a que satisfice el rendimiento de sus niños en clase, y el 44% a que mejora la atención de sus niños en clase y el 10% menciona a que solo ayuda mantener despierto al Niño. Las madres de familia están seguras de que si preparan su lonchera adecuadamente sus niños tendrán energía por ende tendrán buenas calificaciones en su escuela y rendirán mucho mejor.

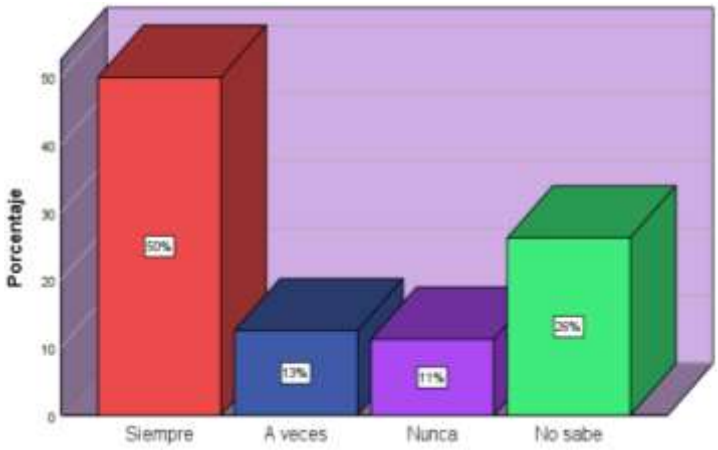
Gráfico 5. ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera un niño?



Interpretación: El grafico 05 hace referencia que el 74% se debe llevar más de 4 veces su Lonchera a su Jardín, el 14% mencionan tres veces a la semana debe

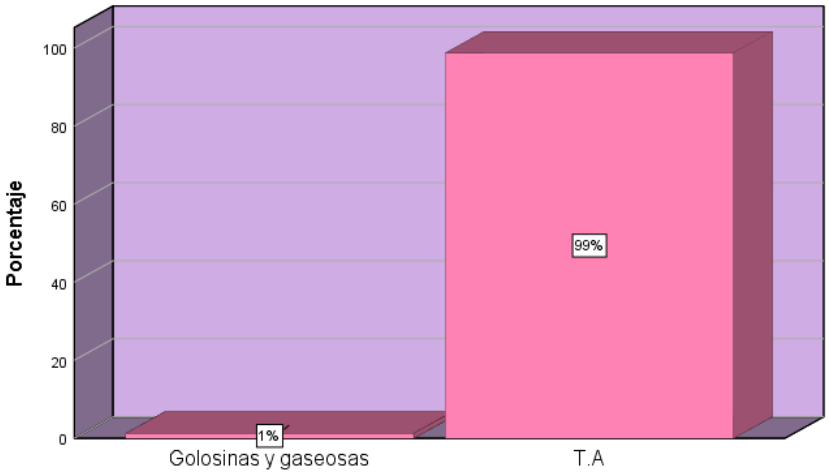
llevar su Lonchera de sus niños, esto nos hace notar, que el nivel de conocimiento es escaso, hay madre que lo poner esfuerzo y el interés de informarse para preparar una Buena Lonchera sus hijos.

Gráfico 6. Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada.



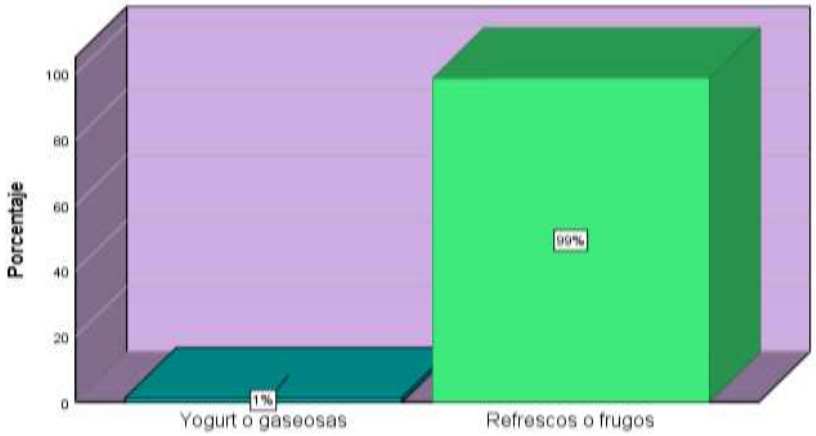
Interpretación: En el gráfico 6 en la que menciona si es la adecuada lonchera de su hijo, el 50% de las madres de familia refieren que, si es adecuada la lonchera que llevan sus niños porque piensan que, su elaboración es correctamente, por otra parte, el 26 % de las madres desconocen la correcta preparación de sus loncheras de sus hijos. Y el 13% refiere que en algunas ocasiones pueden hacer una correcta preparación, pero en otras a causa del factor económico no se puede elaborar de forma adecuada la lonchera.

Gráfico 7. ¿Qué alimentos se debe evitar colocar en una lonchera?



Interpretación: En el gráfico 7 donde hace referencia que alimentos se debe evitar colocar en la lonchera el 99% de las madres están de acuerdo que son la gaseosa y dulces, los chocolates, las golosinas dándonos a entender que sí reconocen las comidas que son dañinas para la salud de sus hijos.

Gráfico 8. ¿Qué bebidas debe de contener una lonchera?

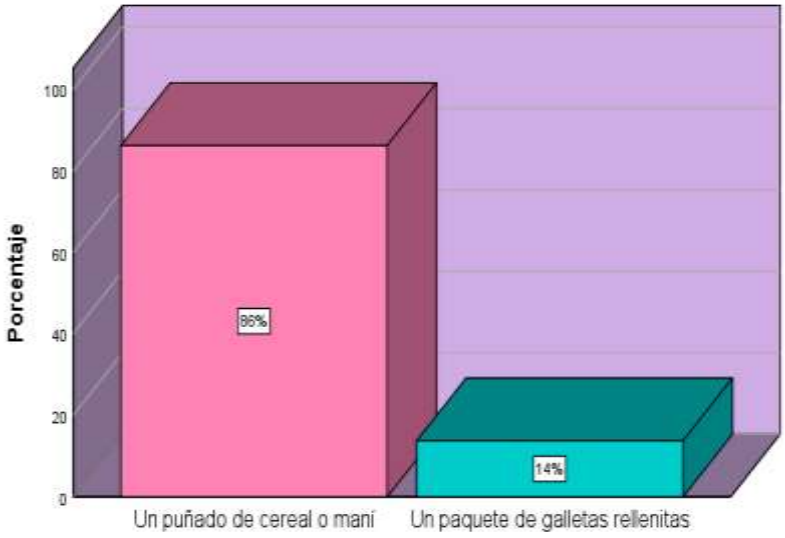


Interpretación: En el gráfico 8 titulado ¿Qué bebidas debe contener una lonchera?, se obtuvo como resultado que el 99% de las madres mencionan, que en una lonchera siempre debe de contener refrescos y frugos, dando así con la respuesta correcta y adecuada, ayudándonos a deducir que si las madres tienen un adecuado nivel de conocimiento.

Gráfico 9. De los alimentos que se presentan a continuación ¿Cuál cree Ud. que debe contener una buena lonchera?

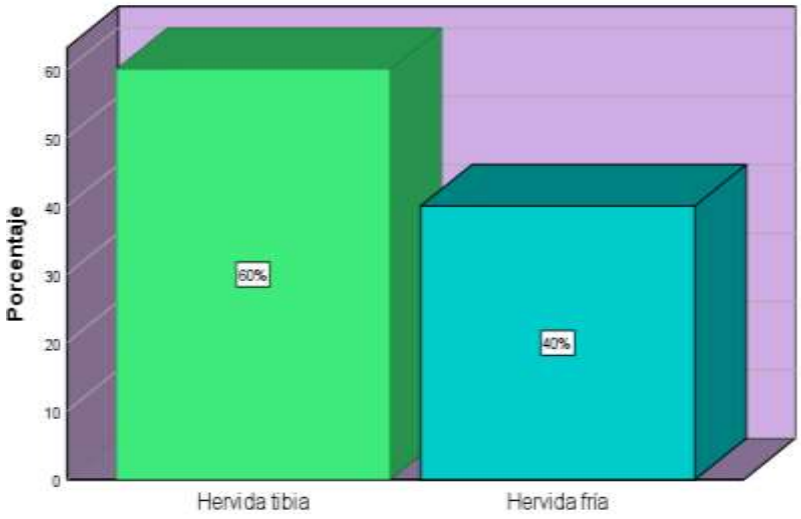
Interpretación: En el gráfico 9 en el que menciona que debe contener una Buena Lonchera el 98% dio con la respuesta que es importante de no faltar pan integral, huevo sancochado, y leche en su Lonchera.

Gráfico 10. Si no se le podría enviar pan. ¿Qué podría reemplazarlo?



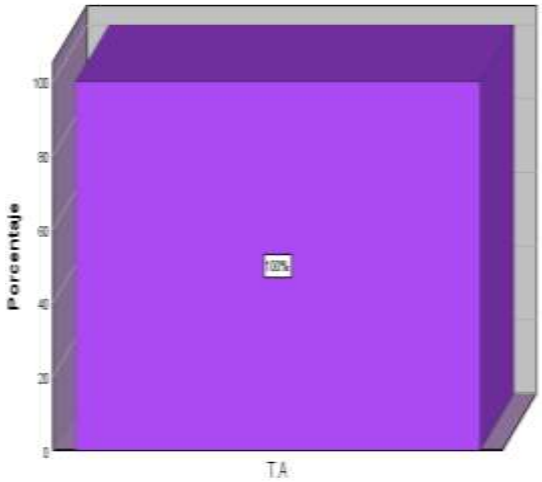
Interpretación: En el gráfico 10 que hace mención que si no se le podría enviar pan, que podría remplazarlo el 86% de las madres refieren a cambio seria enviar un puñado de cereal o maní, y el 14% refiere un paquete de galletas rellenitas.

Gráfico 11. Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua.



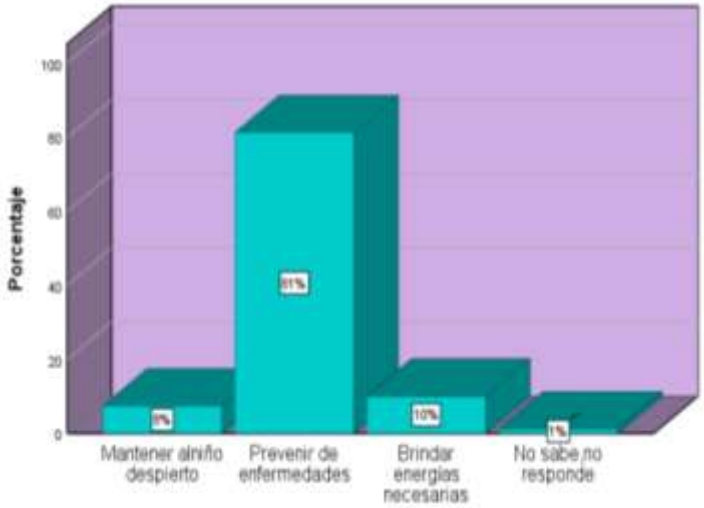
Interpretación: En el gráfico 11 hace mención que el 60% se debe preparar con agua tibia y el 40% con agua hervida fría, donde las madres están correctas en sus respuestas ya que su agua ya está limpia de microorganismos y depende de cómo es la preparación de las madres.

Gráfico 12. Las bebidas que se debe evitar en la lonchera son:



Interpretación: En el gráfico 12 las bebidas que se debe evitar el 100% de las madres refieren evitar las gaseosas, leches, refrescos es muy importante que estos productos estén siempre ya que favorecerá a la reconstrucción de sus tejidos dará energía, calorías.

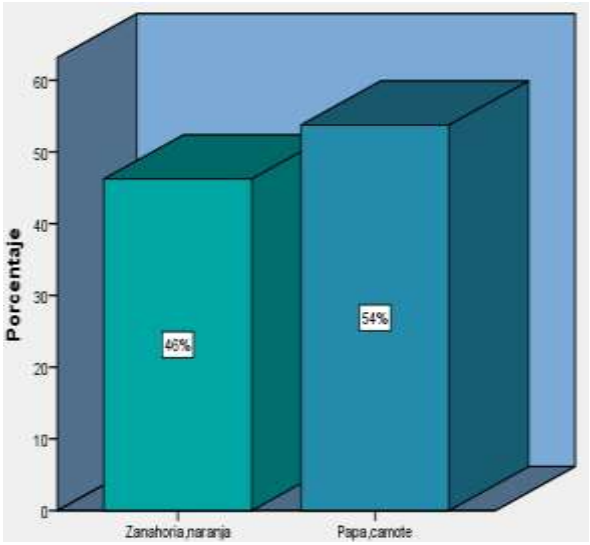
Gráfico 13. La lonchera debe de contener una alimentación balanceada que permita.



Interpretación: En el gráfico 13 la Lonchera debe de contener una alimentación balanceada el 81% de las madres refieren que es muy vital ya que previene las enfermedades y el 10% de las personas madres de familia hace mención que da energías necesarias para un buen funcionamiento de sus organismos y de Buenos resultados en clases y el 8% dice que ayuda a mantener al niño despierto.

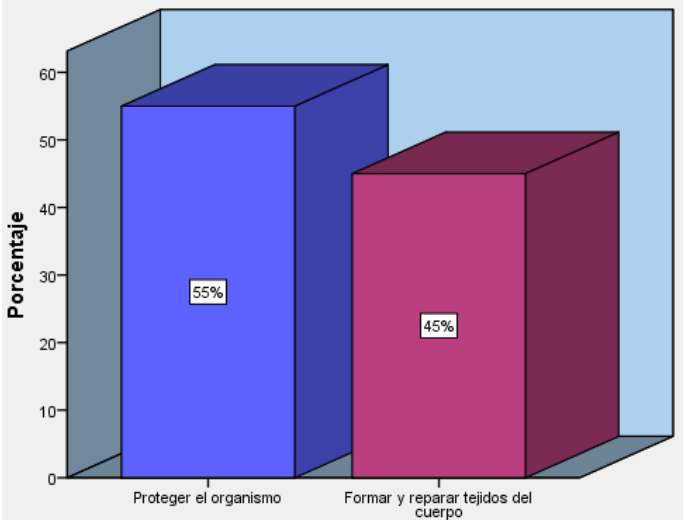
b) Resultados de la encuesta sobre Lonchera Saludable – Post Test

Gráfico 14. Los alimentos que ayudan en el crecimiento.



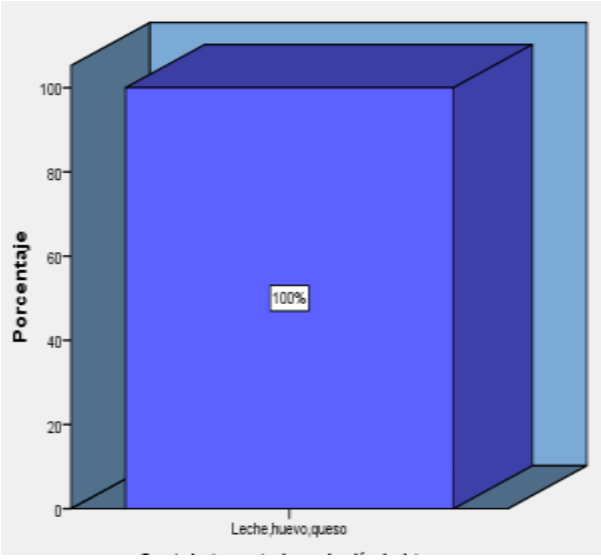
Interpretación: En el gráfico 14 en que alimentos ayudan en su crecimiento de sus hijos el 100% de las madres de familia refieren que son gracias a los lácteos tales como la leche, huevo y el queso, donde podemos observar que la mayoría de las madres llegaron a reconocer los alimentos del crecimiento.

Gráfico 15. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas.



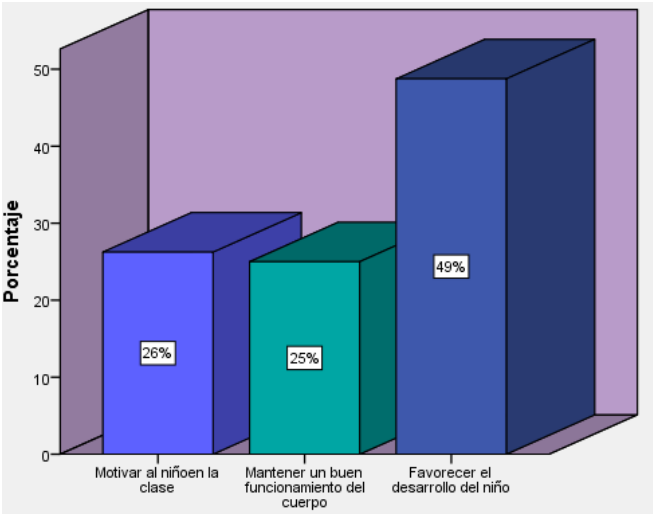
Interpretación: En el gráfico 15 en la función de los alimentos que contienen proteínas el 55% de las madres refieren que son buenas para proteger el organismo y el 45% para formar y reparar tejidos del cuerpo

Gráfico 16. Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas.



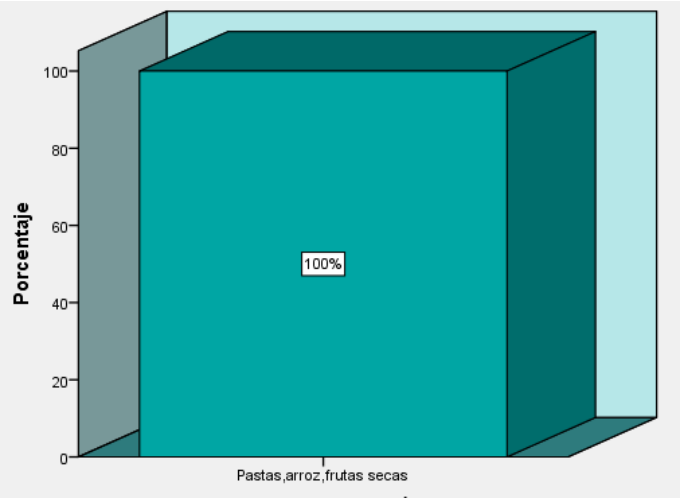
Interpretación: En el grafico 16 en los alimentos reguladores que contienen vitaminas el 54% se debe a los alimentos que son camote y papa y el 46% mencionan que son gracias a las zanahorias y naranjas.

Gráfico 17. La función más importante de los alimentos reguladores es:



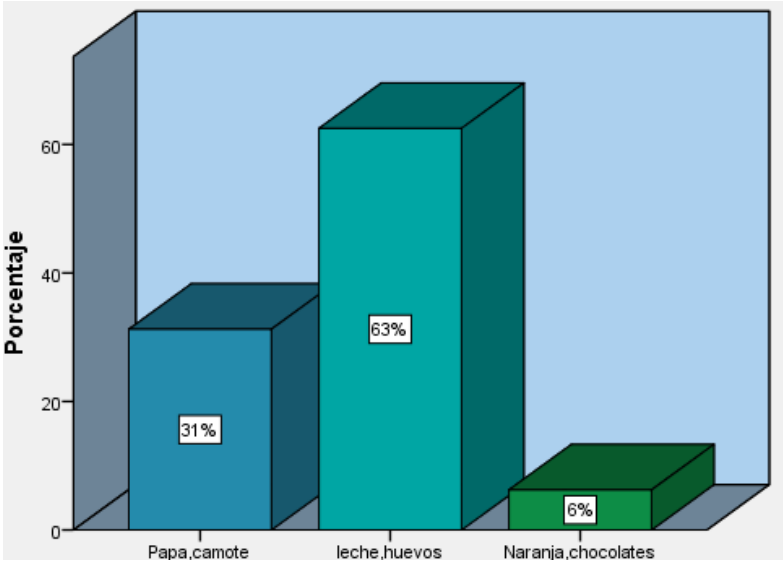
I**nterpretación**: En el gráfico 17 en cuanto a las funciones más importantes de los alimentos reguladores el 49% son los que favorecen el desarrollo del niño y el 26% es mara motivar al niño en sus clases y por último el 25% son los que mantienen el buen funcionamiento del cuerpo.

Gráfico 18. Los alimentos energéticos los encontramos en:



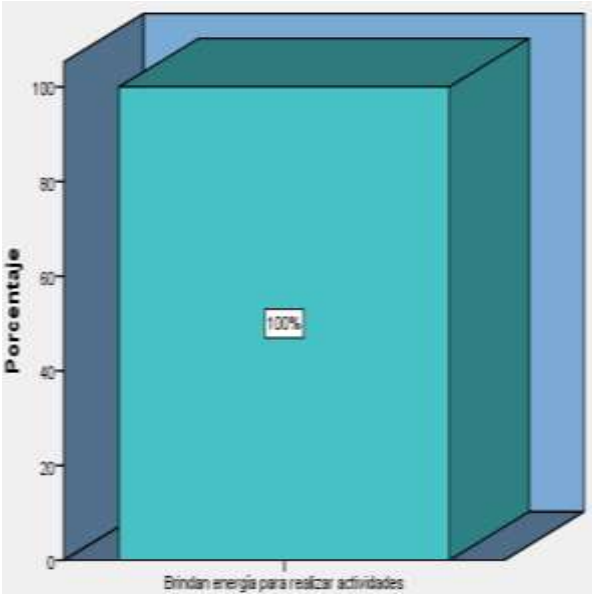
I**nterpretación**: En el grafico 18 de los alimentos energéticos que lo encontramos en los alimentos como en las pastas, arroz, frutos secos, donde el 100% de las madres de familia identifican los alimentos energéticos.

Gráfico 19. Los alimentos constructores los encontramos en:



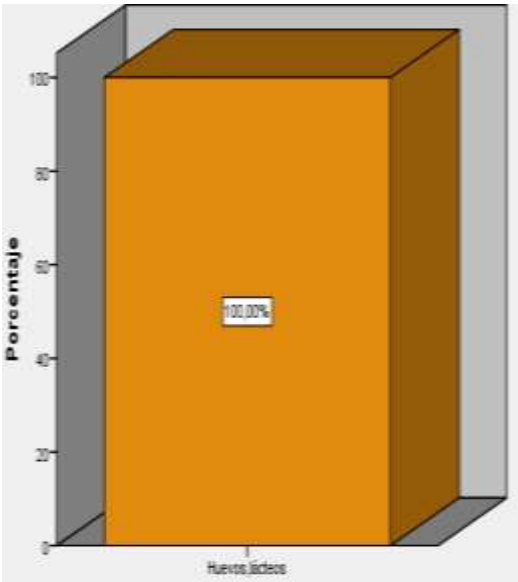
Interpretación: En el grafico 19 donde los alimentos son constructores el 63% de las madres de familia mencionaron que son por los leches y huevos la mayoría de las madres tienen el nivel de conocimiento bueno y el 31% y el 6% aún tienen el nivel de retención media.

Gráfico 20. Los alimentos energéticos cumplen una función importante.



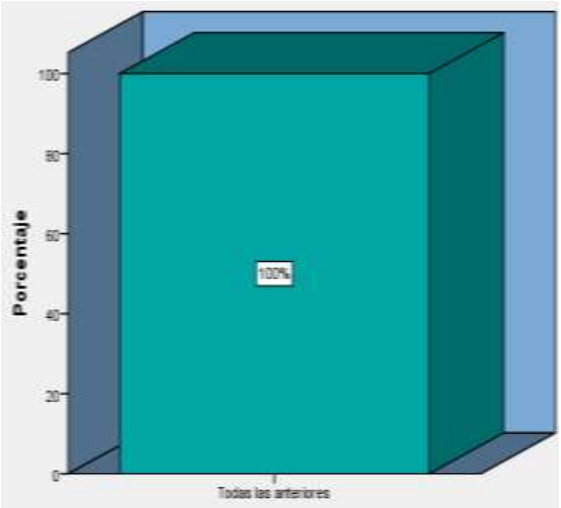
Interpretación: En el grafico 20 entre los alimentos energéticos mencionan que el 100% es que cumple la función de brindar energía para realizar actividades en su vida académica de sus hijos.

Gráfico 21. ¿En cuál de los siguientes alimentos encontramos a los alimentos energéticos?



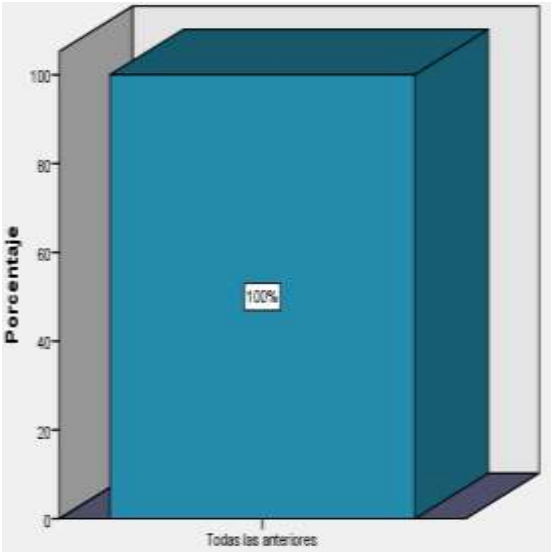
Interpretación: En el grafico 21 los alimentos energéticos un 100% de las madres de familia refieren que son gracias a los lácteos donde favorecen a que sus hijos presentan energías en su vida diaria.

Gráfico 22. ¿Qué bebida se debe evitar en la lonchera?



Interpretación: En el grafico 22 que bebida se debe evitar en la lonchera de sus hijos el 100% de las madres reconocieron y botaron la respuesta correcta donde a entender el buen conocimiento después de las sesiones y los talleres.

Gráfico 23. Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado.

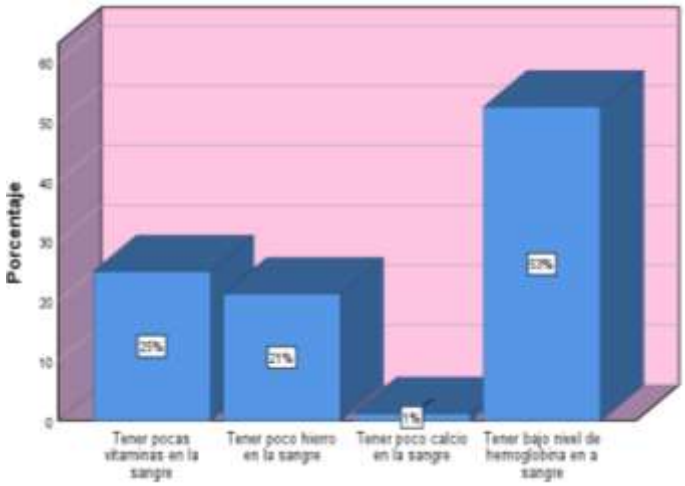


Interpretación: En el grafico 23 las bebidas de las loncheras no deben tener demasiado es por ello el 100% de las madres de familia, si tienen el nivel de conocimiento alto donde pueden tener las respuestas y si reconocen que no debe contener una lonchera.

5.2. Presentación de resultados generales sobre la prevención de la Anemia Infantil

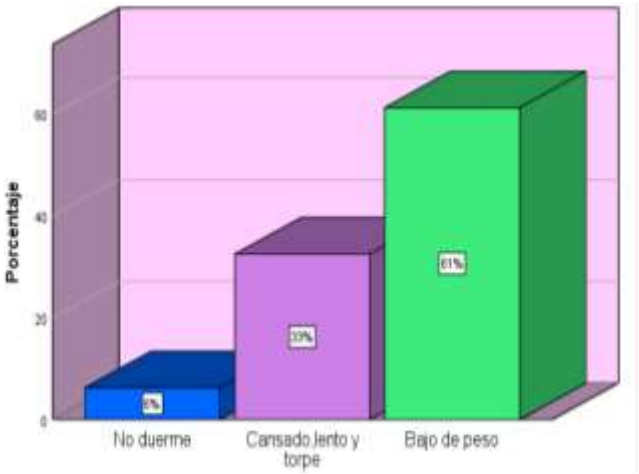
a) Resultados de la encuesta sobre Prevención de la Anemia Infantil – Pre test

Gráfico 24. ¿Qué es la anemia?



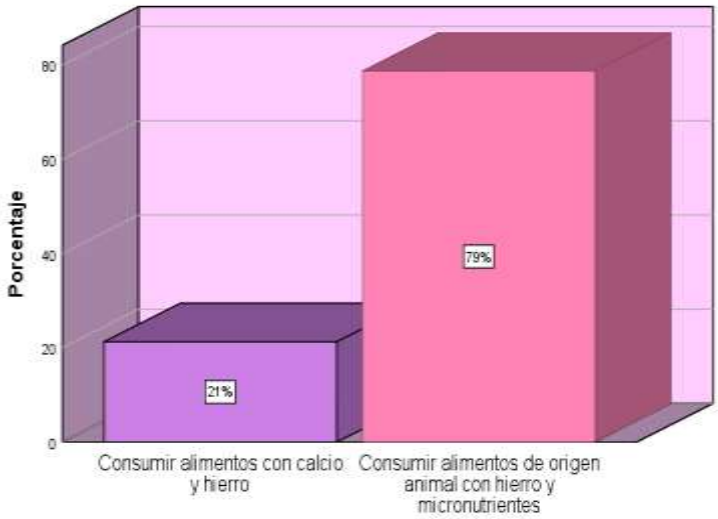
Interpretación: En el gráfico 24, hace referencia a la definición de la anemia, la respuesta obtenida fue, el 53% refieren que es tener bajo nivel de hemoglobina en la sangre, el 25% tener pocas vitaminas en la sangre, y el 21% tener poco hierro en la sangre.

Gráfico 25. Mencione usted como es un niño con anemia.



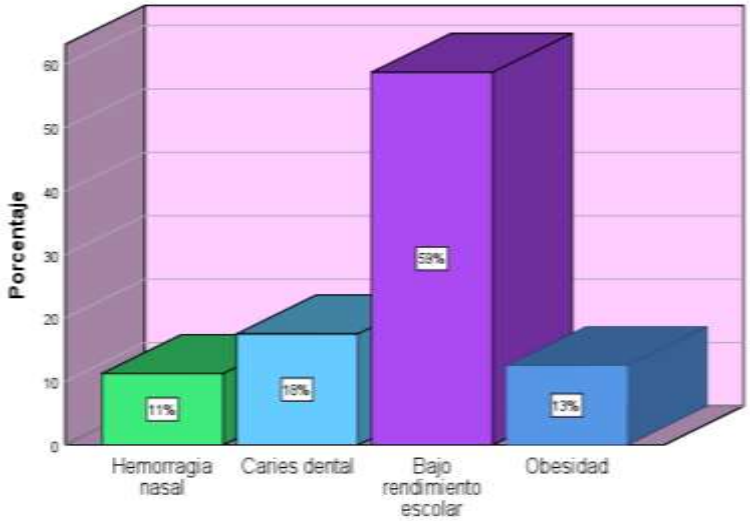
Interpretación: En el gráfico 25, el 61% refieren que el niño con anemia está bajo de peso, el 33% refiere estar cansado, lento y torpe en hora de sus estudios o cualquier actividad recreativa y por último el 6% dice que no duermen.

Gráfico 26. En el caso de que un niño tenga anemia. ¿Qué haría para curarlo?



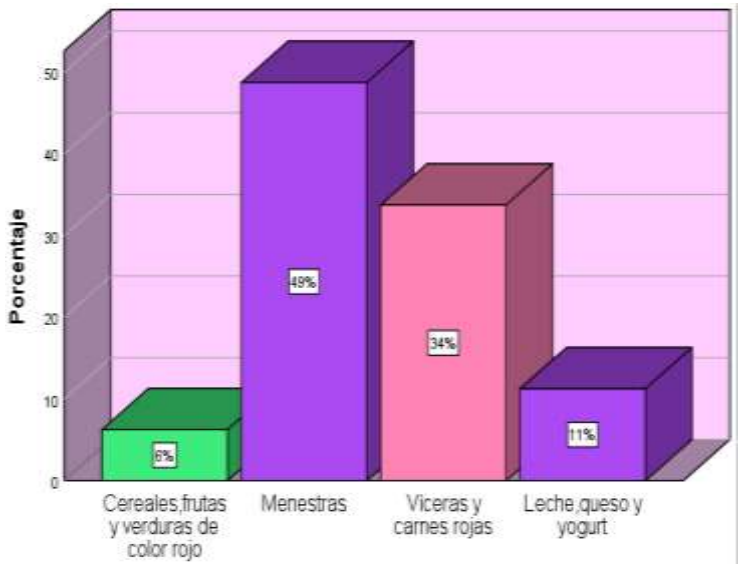
Interpretación: En el gráfico 26, se muestra que el 79% de las madres de familia en el caso que su niño presenta o tenga anemia lo que harían para curarlo sería consumir alimentos de origen animal con hierro y micronutrientes y el 21% de las madres refieren consumir alimentos con calcio y hierro para su suplementación de su déficit.

Gráfico 27. ¿Qué consecuencias trae la anemia?



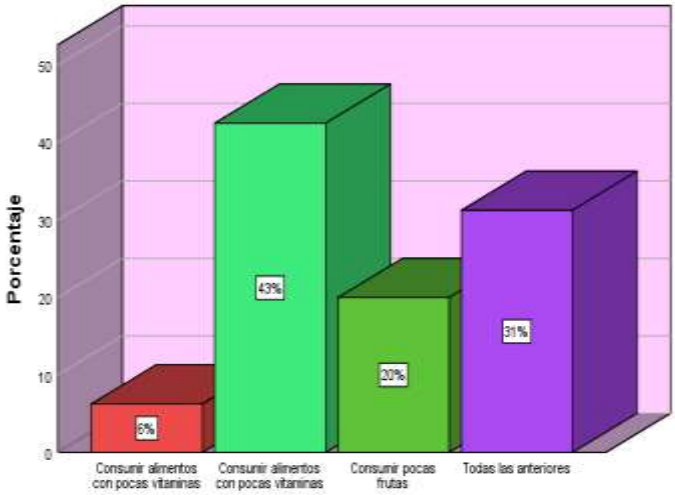
Interpretación: En el gráfico 04 menciona que el 59% menciona que la anemia trae consigo bajo rendimiento escolar y el 18% trae como consecuencia caries dental en sus niños.

Gráfico 28. Para prevenir la anemia. ¿Qué alimentos le da a su niño(a) principalmente?



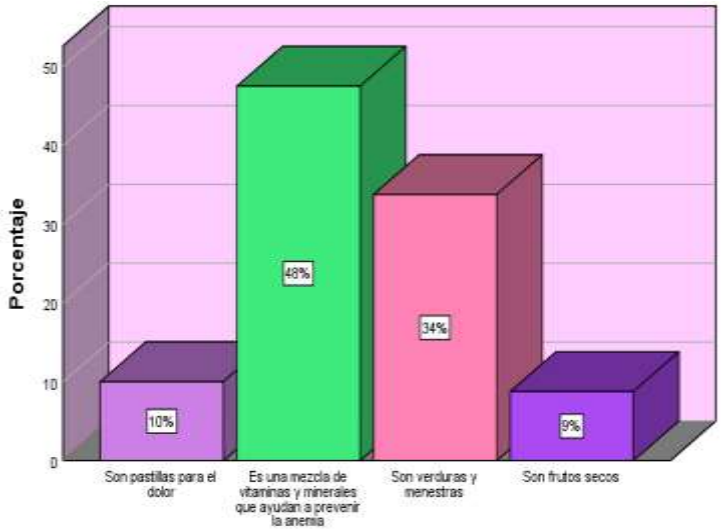
Interpretación: El grafico 28 nos menciona que el 49 % dice que la menestra previene la anemia, por otra parte, el 34% lo realizan mediante las vísceras y carnes rojas y solo el 6% mencionan que se previene con los cereales, frutas y verduras de color rojo.

Gráfico 29. ¿Qué factores intervienen para que un niño tenga anemia?



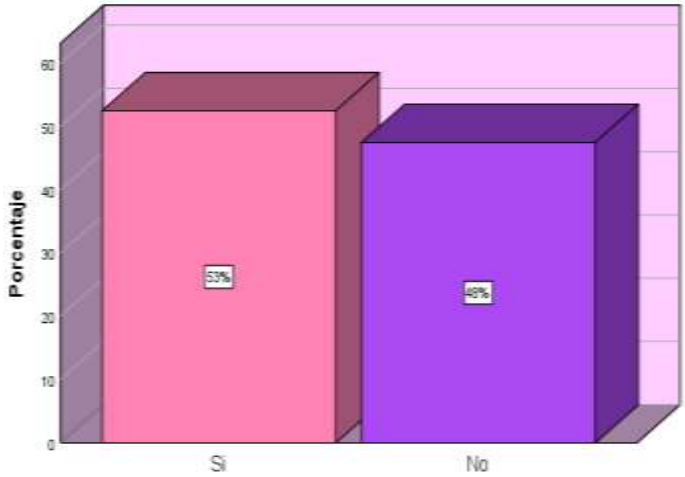
Interpretación: En el grafico 29 que factores intervienen para que su niño tenga anemia el 43% refiere consumir alimentos con pocas vitaminas el 20% hace mención consumir pocas frutas, entonces nos da a conocer que no tienen una buena intervención para contrarrestar la anemia en sus hijos.

Gráfico 30. ¿Que son los anti anémicos?



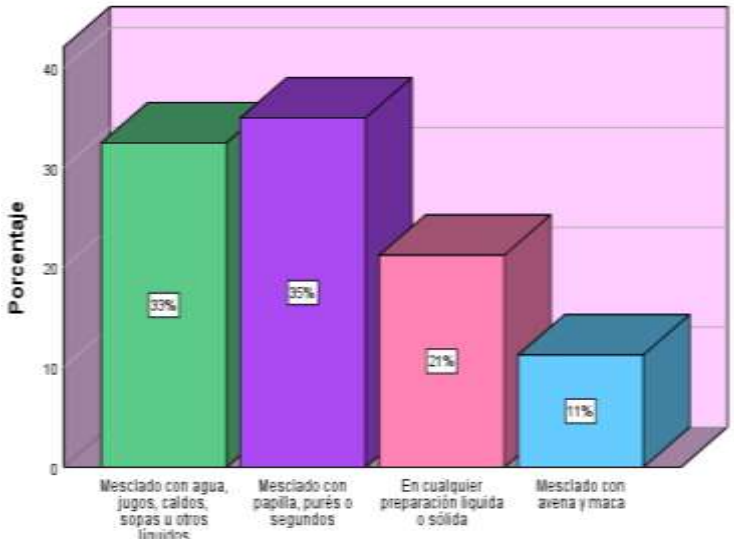
Interpretación: El grafico 30 hace referencia que el 48% de las madres de familia mencionan que los anti anémicos son una mezcla y minerales que ayudan a prevenir la anemia.

Gráfico 31. Su niño o niña alguna vez ha recibido suplementos de micronutrientes.



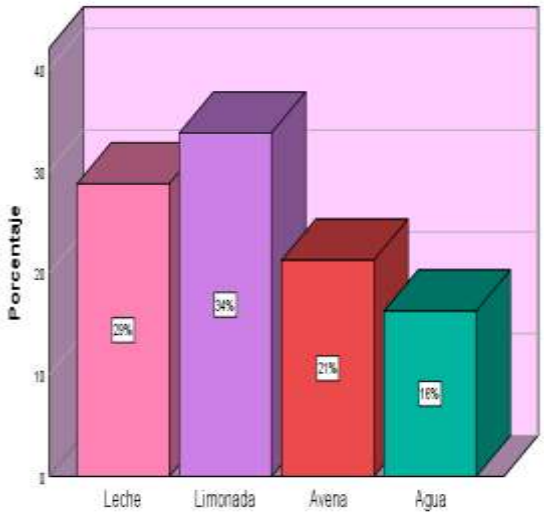
Interpretación: En el gráfico 31, **el** 53 % de las madres de familia del Centro Estudiantil recibieron micronutrientes y el 48% de las madres de familia no recibieron los suplementos de los micronutrientes. Por otra parte, las madres refieren que si los establecimientos de salud les daba los micronutrientes y desconocían su preparación y por ello ya no lo preparaban por la falta de conocimiento.

Gráfico 32. ¿Cuál es la correcta preparación de los suplementos de micronutrientes antes de darle a su niño(a)



Interpretación: En el gráfico 32, nos hace mención cual es la correcta preparación de suplementos el 35% refiere que se debe de preparar con purés o segundos y el 33% mezclado con caldos y con agua.

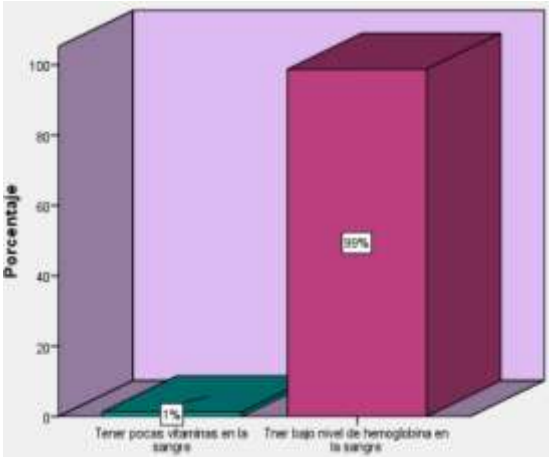
Gráfico 33. ¿Con cuál de los siguientes alimentos se debe de consumir el hierro?



Interpretación: En el gráfico 33 el difícil de conocimientos de las madres menciona que se debe consumir con limonada el 34% el 29% con leche, el 21% con avena y el 16% con agua.

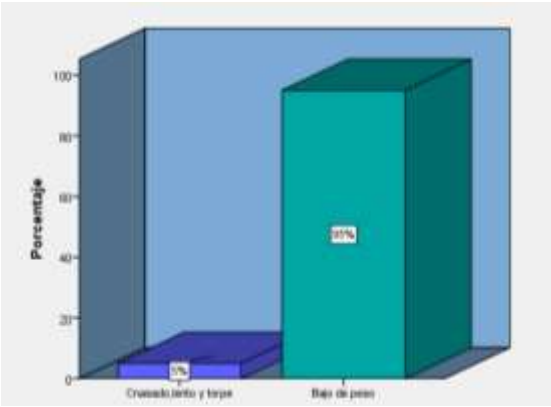
b) Resultados de la encuesta sobre Prevención de la Anemia Infantil – Post test

Gráfico 34. ¿Qué es la anemia?



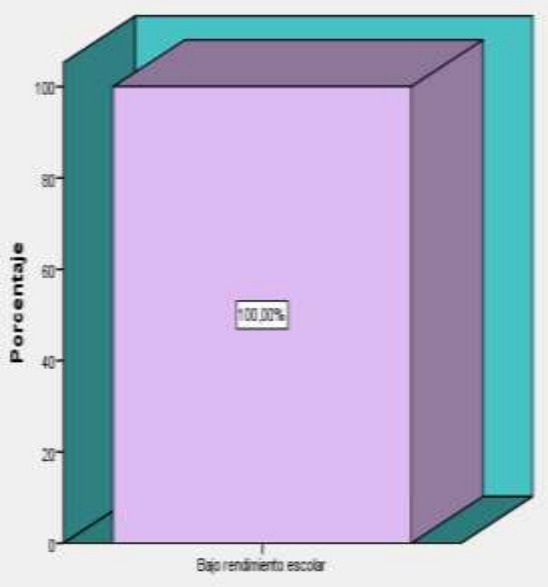
Interpretación: En el gráfico 34 referente a la pregunta sobre la anemia, muestran que el nivel de conocimiento es bueno ya que dieron con la alternativa correcta, dando a conocer que el 99% estuvieron atentas a los talleres y sesiones, por otra parte, solo el 1% de las madres menciona que la anemia es tener pocas vitaminas en la sangre.

Gráfico 35. Diga usted como es un niño con anemia.



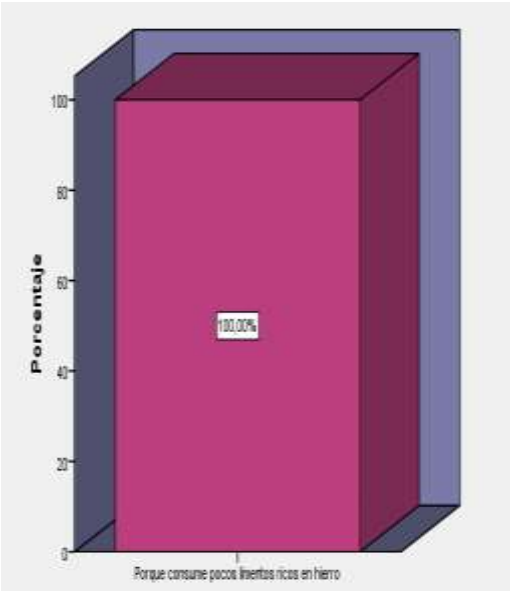
Interpretación: En el gráfico 35 referente a la pregunta que menciona sobre es un niño que tiene anemia el 95% mencionan que es cuando presentan bajo de peso y por otra parte solo el 5% mencionan que el niño va estar cansado, lento en sus estudios, y torpe en las cosas que realiza. Esto nos da entender el interés de como reconocería que su niño este anémico y por tal motivo le va traer diversas enfermedades, y discapacidad de aprendizaje.

Gráfico 36. ¿Qué consecuencias trae la anemia?



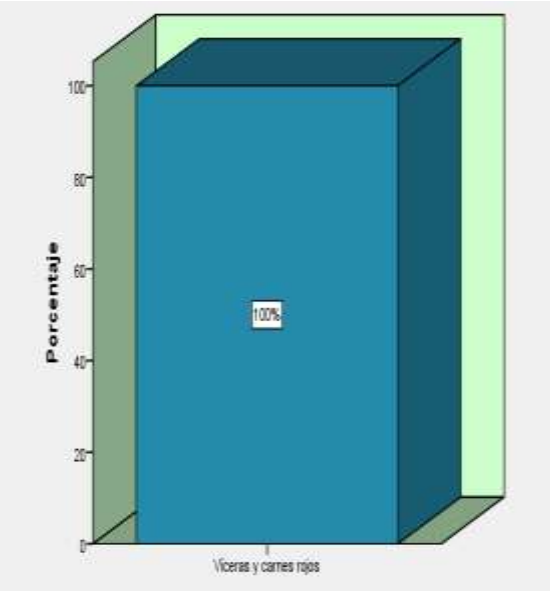
Interpretación: En el gráfico 36 de las consecuencias de la anemia el 100% de las madres de familia refieren que como consecuencia de la anemia es tener bajo rendimiento escolar, por ende, no tienen una buena concentración sus hijos.

Gráfico 37. Que factores intervienen en el niño a tener anemia.



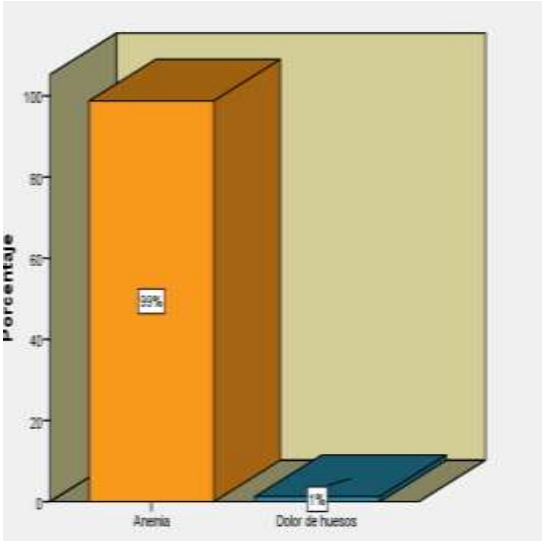
Interpretación: En el gráfico 37 en los factores que intervienen a tener anemia el 100% de las madres de familia refieren que los factores principales son porque consumen pocos alimentos ricos en hierro.

Gráfico 38. Para prevenir de la anemia que alimentos le da a su niño principalmente.



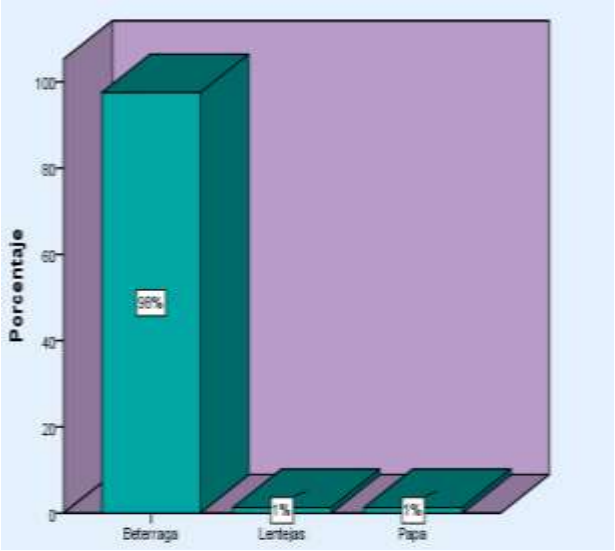
Interpretación: En el gráfico 38 en la prevención de la anemia que alimentos se le da sus hijos el 100% refiere viseras y carnes rojas, es muy importante porque va previniendo la anemia a medida que va avanzando su desarrollo de sus hijos.

Gráfico 39. Al no consumir alimentos de origen animal diariamente produce.



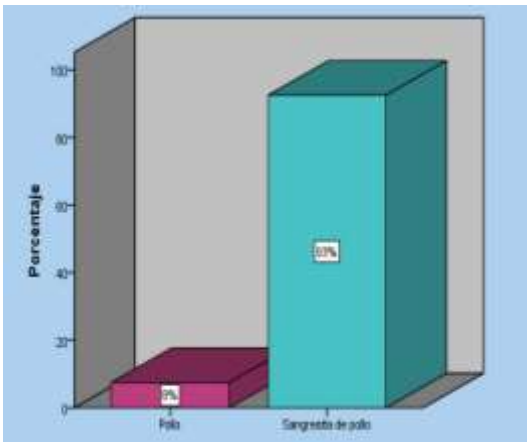
Interpretación: En el gráfico 39 al no consumir alimentos de origen animal diariamente que les produciría a sus hijos, entre las respuestas correctas mencionan el 99% de las madres de familia refieren que les daría la anemia.

Gráfico 40. Cuál de los siguientes alimentos vegetales contiene mayor cantidad de Hierro.



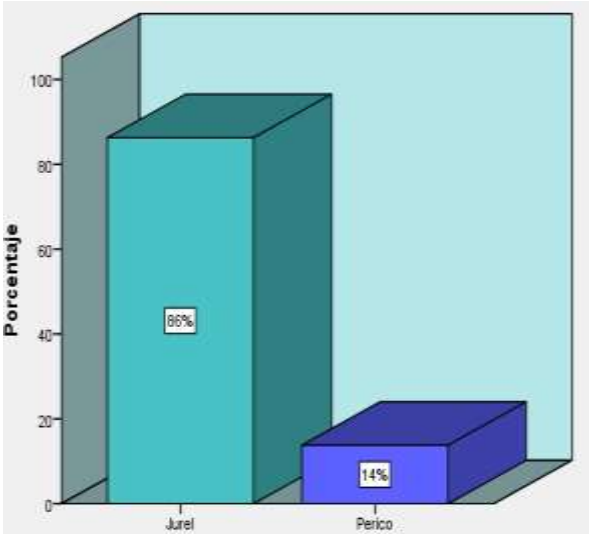
Interpretación: En el gráfico 40, cuál de los alimentos vegetales contienen mayor cantidad de hierro el 99% de las madres de familia refieren que la betarraga son los que contienen cantidad de hierro y el 1% refieren que las lentejas también tienen un porcentaje de hierro.

Gráfico 41. ¿Cuál de los siguientes alimentos de origen animal contienen mayor cantidad de hierro?



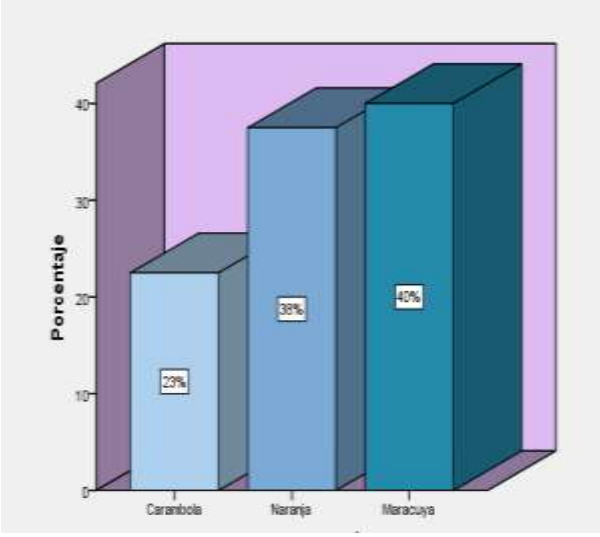
Interpretación: En el gráfico 41 los de origen animal que contienen mayor cantidad de hierro es la sangrecita de pollo el 93% lo practica en sus hogares y el 8% es el pollo que también le ayuda a la reconstrucción de los tejidos dañados,

Gráfico 42. ¿Cuál de estos pescados tiene mayor cantidad de hierro?



Interpretación: En el gráfico 42 que pescados contienen mayor cantidad de hierro, donde el 86% de las madres mencionan que es el pescado jurel y el 14% es el perico. El jurel tiene una cantidad de aportación alta de hierro.

Gráfico 43. ¿Cuál de las siguientes frutas cree usted que es la indicada para acompañar un plato de lentejas?



Interpretación: En el gráfico 43, podemos observar que el 40% de las madres de familia mencionan que es maracuyá el 38% la naranja y el 23% la carambola, donde es importante el buen acompañamiento de sus frutas en las comidas**.**

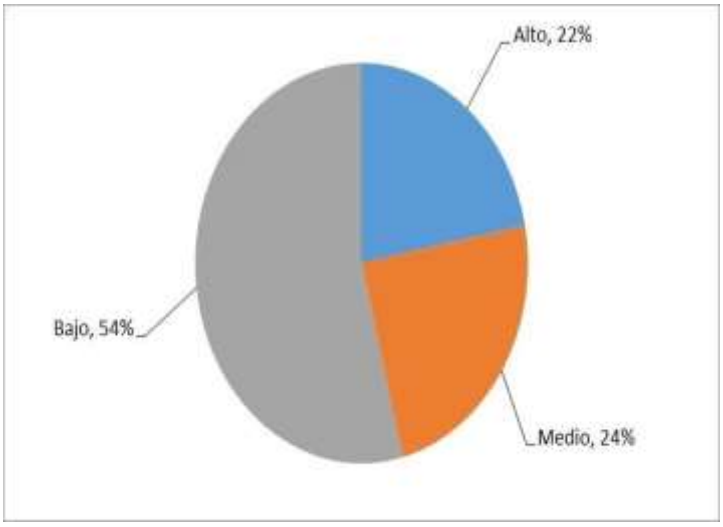
5.3. Resultados del nivel de conocimiento

Tabla 3. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes de la ejecución de la Intervención Educativa

Nivel de conocimiento	N°	%
Alto	11	22
Medio	12	24
Bajo	27	54
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a las madres de familia

Gráfico 44. La función más importante de los alimentos reguladores es:



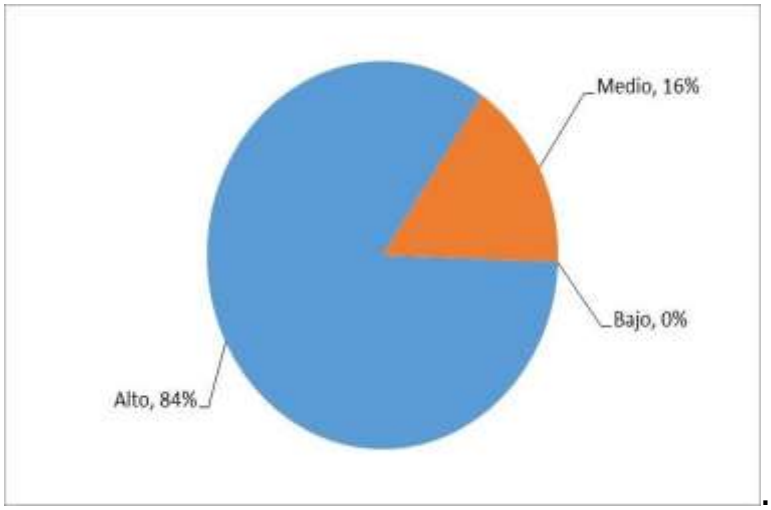
De acuerdo a los resultados, antes de la Intervención Educativa, el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, con un 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, un nivel alto de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

Tabla 4. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, luego de la ejecución de la Intervención Educativa.

Nivel de conocimiento	N°	%
Alto	42	84
Medio	8	16
Bajo	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Test aplicado a las madres de familia.

Gráfico 45. Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de familia, luego de la ejecución de la Intervención Educativa

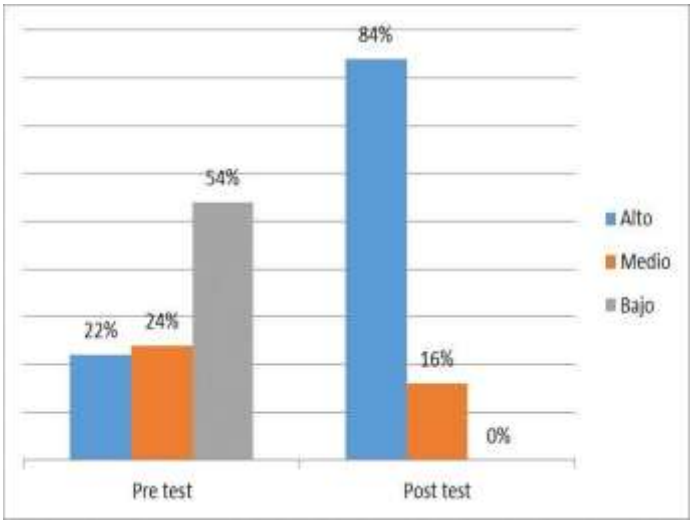


Luego de aplicar el programa educativo sobre loncheras saludables, el estudio deja en evidencia que la mayoría de las madres de familia, 84%, presentan un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar dichas loncheras; el resto, 16%, aún evidencia un nivel medio de conocimientos.

Tabla 5. Comparación del conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes y después de la ejecución de la Intervención Educativa

Nivel de conocimiento	Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%
Alto	11	22	42	84
Medio	12	24	8	16
Bajo	27	54	0	0
TOTAL	50	100	50	100

Gráfico 46. Comparación del conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de familia, antes y después de la ejecución de la Intervención Educativa.



De acuerdo a los resultados mejoraron el porcentaje ya que antes de realizar la intervención educativa se hizo la encuesta donde los resultados fueron**:** el nivel de conocimientos sobre loncheras era bajo en la mayoría, con un 54%; luego hay un 24% que evidencia un nivel de conocimientos medio y sólo el 22%, presenta un alto nivel de conocimientos sobre la forma de elaborar loncheras saludables.

CONCLUSIONES

1. La difusión de las loncheras saludables a través de la sesión educativa influye positivamente en la prevención de la anemia en los niños de 3 a 5 años.

2. El nivel de conocimiento que presentaron las madres después de realizar la sesión educativa fue de 84%, lo que hace mención que la intervención fue efectiva.

3. La composición de las loncheras saludables se basa principalmente en cuatro tipos de alimentos los cuales son, alimentos energéticos, formadores, reguladores y bebidas hidratantes.

4. La forma más efectiva para prevenir la anemia es a través de la alimentación, en especial en una buena preparación de la lonchera para los niños de 3 a 5 años.

5. Las madres refirieron que las principales características que presentan los niños con anemia son el bajo peso y cansancio.

RECOMENDACIONES

1. Que el Centro Estudiantil en sus actividades que realiza, fomente la alimentación saludable.

2. Se les recomienda a las madres de familia que preparen la lonchera con una buena asepsia además de tener en cuenta una correcta preparación de loncheras saludables.

3. Promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos con frutas y vegetales para su buen crecimiento y desarrollo del niño de 3-años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ltd. DIPR. El Informe de la Nutrición Mundial 2018 arroja luz sobre la nutrición para inspirar nuevas iniciativas. [Online].; 2018 [cited 2019 Agosto 22. Available from: https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary_sp.pdf?ua=1.
2. Sociales CIdA. Plan Multisectorial de lucha contra la Anemia. Primera ed. Asesoria MyGd, editor. Lima: Tarea Asociación Gráfica Educativa; 2018.
3. INEI. RPP Noticias. [Online].; 2016 [cited 2019 Junio 8. Available from: https://rpp.pe/economia/economia/inei-anemia-en-ninos-menores-de-5-anos-se-incremento-a-356-en-2014-noticia-789451.
4. III-Lima CMdPyCR. Reporte de Políticas de Salud. [Online].; 2018 [cited 2019 Mayo 8. Available from: file:///C:/Users/Lenovo/Pictures/Reporte-Anemia-Peru-CRIII%202020.pdf.
5. Salud MD. Plan Nacional para la Reducción y Control de la Anemia Materno inffantil y la desnutrición crónica infantil en el Perú: 2017-2021. Primera ed. MINSA , editor. LIMA: Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2017-; 2017.
6. Ramos C. La anemia persiste en los niños de la región Junín. El Correo. 2018 Julio.
7. Ramos C. La anemia persiste en los niños de la región Junín. El Correo. 2018 Julio.
8. Galiano JMM y MJ. Alimentación del niño pre escolar, escolar y adolescente. [Online].; 2015 [cited 2019 Junio 12. Available from: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf.
9. Monterroso DL. Revista el Ferretero. [Online].; 2019 [cited 2019 Junio 08. Available from: http://ferretero.com/importancia-de-una-lonchera-saludable/.
10. Yambay NPP. “Diseño de estrategia de intervención educativa sobre prácticas alimentarias adecuadas en la prevención de anemia en niños de 1 a 4 años. Laime San Carlos, Guamote. Enero a Junio 2016”. Tesis para optar titulo. Riobamba - Ecuador: Escuela Superior Politecnica de Chimborazo, Medicina Familiar y Comunitaria; 2016. Report No.: ISBN/ISSN.
11. Echeverría MBJ. Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela “Modesto A. Peñaherrera” en Cotacachi, año lectivo 2016-2017. Tesis ´para el título de licenciada. Ibarra: Universidad Técnica del Norte, Departamento de Nutrición y salud comunitaria; 2017. Report No.: ISBN/ISSN.

12. Chunga CZ. Efectividad de una intervención educativa sobre preparacion de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José- La Unión, Marzo-Abril 2017. Tesis para optar título profesional. Piura: Universidad Nacional de Piura, Piura; 2017. Report No.: ISBN/ISSN.
13. Roxana BM y RQR. Efectividad el programa “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una institución educativa inicial-Chimbote-2016. Tesis para optar el título profesional. Chimbote: Universidad Nacional de Santa, Lambayeque; 2017. Report No.: ISBN/ISSN.
14. Rósuela VLE. : Efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en madres de niños de 3 a 5 años en la institución educativa “San Roquito Kids” Los Olivos 2017. Tesis para optar el título profesional. Lima: Universidad César Vallejo, Lima; 2017. Report No.: ISBN/ISSN.
15. Torres CRQ. “Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del PRONOEI estrellita feliz puente piedra, 2018. Tesis para optar título profesional. Lima: Universidad Cesár Vallejo, Lima; 2018. Report No.: ISBN/ISSN.
16. Minaya Lucio PMYVS. Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas-2015. Tesis para optar el título profesional. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima; 2017. Report No.: ISBN/ISSN.
17. Marco ZBJ. Anemia nutricional y rendimiento académico de escolares de la institución educativa Jesús el Nazareno Huancayo-2015. Tesis para oprtar el título profesional. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú, Junín; 2017. Report No.: ISBN/ISSN.
18. Yessica LD y P. Conocimiento y práctica de madres sobre el contenido de la lonchera y estado nutricional del preescolar Institución Educativa N° 314 “Los Pinos" Sapallanga 2014. Tesis para optar el título profesional. Huancayo: Universidad Roosevelt, Junín; 2015. Report No.: ISBN/ISSN.
19. Salud INd. INS presentó las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia. [Online].; 2019 [cited 2019 Setiembre 27. Available from: https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-saludables-para-prevenir-la-anemia.

20. Folgado AC. Guiainfantil.com. [Online].; 2019 [cited 2019 Setiembre 28. Available from: https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/alimentacion-para-bebes-y-ninos-por-edades/.
21. L. Kathleen Maan SESyJLR. Krause Dietoterapia. treceaba ed. España: GEA Consultoría Editorial SL.; 2013.
22. Carroll Lutz KP. Nutrición y dieto terapia. Quinta ed. EDITORES MHI, editor. Mexico: Miembro de la camara nacional mexicana; 2011.
23. Guiainfantil.com. Alimentación del niño preescolar. [Online].; 2019 [cited 2019 Setiembre 29. Available from: https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm.
24. Comercio E. [Arículo].; 2019 [cited 2019 Setiembre 29. Available from: https://elcomercio.pe/suplementos/comercial/guia-escolar-colegios/cuatro-componentes-indispensables-loncheras-tus-hijos-1003239.
25. Friedman J. Buen Bocado. [Online].; 2019 [cited 2019 Setiembre 29. Available from: http://blogs.publimetro.pe/buenbocado/2014/02/cuatro-componentes-para-tener-una-verdadera-lonchera-nutritivaaunque-muchos-no-le-den-la-importancia.html.
26. Díaz XLMLÁ y LDH. Fisterra. [Online].; 2019 [cited 2019 Junio 8. Available from: https://www.fisterra.com/guias-clinicas/estudio-anemia/.
27. Pinheiro DP. MD. SAÚDE. [Online].; 2019 [cited 2019 Octubre 1. Available from: https://www.mdsaude.com/es/hematologia-es/anemia-es/.
28. Perú MdSd. [Norma técnica]; 2017 [cited 2019 Octubre 1. Available from: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4190.pdf.
29. Pediatrics AAo. Healthy Children.org. [Online].; 2019 [cited 2019 Octubre 1. Available from:https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/chronic/Paginas/anemia-and-your-child.aspx.
30. Clinic M. Anemia por deficiencia de hierro. [Online].; 2019 [cited 2019 Octubre 2. Available from: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/iron-deficiency-anemia/symptoms-causes/syc-20355034.
31. MINSA. Prevención de la Anemia-Instituto Nacional de Salud. [Online].; 2017 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://anemia.ins.gob.pe/rm-ndeg-250-2017-minsa.
32. C. Montes Gaisán BGMABAI. Medicine. [Online].; 2012 [cited 2019 Junio 9. Available from:https://www.medicineonline.es/es-anemias-hemoliticas-adquiridas-articulo-S0304541212704729.

33. Cruz JC. Emanación: ¿Un concepto neopatónico en la metafísica de tomá de aquino? [Online].; 2008 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/446/5/5.%20EMANACI%c3%93N%2c%20UN%20CONCEPTO%20NEOPLAT%c3%93NICO%20EN%20LA%20METAF%c3%8dSICA%20DE%20TOM%c3%81S%20DE%20AQUINO%2c%20JUAN%20CRUZ%20CRUZ.pdf.
34. Braunstein EM. Manual MSD. [Online].; 2019 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://www.msdmanuals.com/es-pe/professional/hematología-y-oncología/anemias-causadas-por-hemólisis/talasemias.
35. Salud Od. OK Diario Salud. [Online].; 2019 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://okdiario.com/salud/hematies-cuales-valores-normales-2806321.
36. Medicine USNLO. info SIDA. [Online].; 2019 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://infosida.nih.gov/understanding-hiv-aids/glossary/1098/hematocrito.
37. MINSA. Resolución Ministerial. [Online].; 2017 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://anemia.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-08/RM_250-2017-MINSA.PDF.
38. Tovar LAR. ResearchGate. [Online].; 2015 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://www.researchgate.net/publication/286288002_Capitulo_6_La_definicion_de_variables_o_categorias_de_analisis.
39. Raffino ME. Conceptos.de. [Online].; 2019 [cited 2019 Octubre 5. Available from: https://concepto.de/variables-dependientes-e-independientes/.
40. DC. AMDB. Recomendaciones para preparar loncheras saludables y nutritivas para el regreso a clases. [Online].; 2019 [cited 2019 Setiembre 28. Available from: http://www.subredsur.gov.co/sites/default/files/archivos-adjuntos/013.%20LONCHERAS%20SALUDABLES.pdf.

ANEXOS

Anexo 1

Introducción a la sesión educativa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	DURACIÓN
Lograremos que las madres asistentes Identifiquen al estudiante como agente de salud y la importancia del tema a presentar.	1.PRESENTACIÓN: Somos Estudiantes de la Universidad Continental de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la sede Huancayo, los integrantes: Cconislla Moscoso Luz Clarita, Toribio Lara Joel Kevin y Urbano Castañeda Jane Araceli, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio de investigación titulada" Promoción del consumo de loncheras saludables en la prevención de la anemia en niños de 3-5 años en el Centro Estudiantil Compassion para ello desarrollaremos un programa educativo sobre la preparación de loncheras saludables, que se realizará en 3 sesiones, previo a ello les aplicaré un test sobre el tema. Por tal motivo, me gustaría que, en el desarrollo de la sesión, se dé la participación de ustedes.	Expositiva	Lámina: "BIENVENIDOS"	Los participantes estarán identificados con Solapines con sus respectivos nombres.	20 minutos

Sesión 1: Lavado de Manos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	DURACIÓN
Lograr que las madres asistentes reconozcan el correcto lavado de manos.	Los 5 pasos de lavado de manos. La higiene para prevenir enfermedades posteriores	Expositiva	Multimedia	Pasos de un correcto lavado de manos y que enfermedades nos da al no tener limpias nuestras manos al realizar las loncheras de sus hijos.	10 minutos.
Lograr la participación de las madres como es el correcto lavado de manos.	Pasos del lavado de manos	Talleres	Multimedia	Participación de las madres de familia para realizar el correcto lavado de mano. Se entregara presentes a las madres que hicieron correctamente.	15 minutos

Sesión 2: Anemia

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	DURACIÓN
Lograr que las Madres asistentes Identifiquen que es la anemia, como identificar si su hijo presenta anemia.	1 Se preguntará a las madres de familia si tienen alguna información respecto al tema.	Expositiva	Multimedia	Imágenes de niños con anemia.	15 minutos.
Lograr la participación de las madres de familia al identificar niños anémicos	Se dialogará con las madres La correcta identificación de los niños que presentan anemia. Consecuencias que trae la anemia	Talleres	Multimedia	Juegos con ruleta y obsequios a las madres participativas.	10 minutos

Sesión 3: Nutrición Saludable

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	DURACIÓN
Nutrición Saludable	Cuáles son los principales nutrientes. Donde podemos encontrar los mejores nutrientes.	Expositiva	Multimedia	La participación efectiva de las madres mediante sorteo y si responde adecuadamente recibe un obsequio.	15 minutos.
Lograr la participación de las madres como es el correcto lavado de manos.	Como debe ser la Alimentación Pirámide de Alimentos	Expositiva Y Talleres	Multimedia	Pirámide Nutricional como un rompecabezas y las madres de familia van a armar la pirámide en su respectivo lugar.	15 minutos

Anexo 4: Loncheras Saludables

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIA	DURACIÓN
	Presentación por parte de la expositora.	Expositiva		Identificar a cada uno de los participantes con solapines individuales.	3 minutos.
	Presentación de la siguiente sesión.				
Expresen con sus propias palabras la definición de loncheras saludables	a) Loncheras Saludables	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.	Formar 3 equipos los cuales cada uno tendrá entre 8 a 9 participantes.	5 minutos

Expresen con sus propias palabras la importancia de la Lonchera Saludable.	b)Importancia de la Lonchera Saludable	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point. Se presentará un video	A cada grupo se le dará un mensaje en una cartulina y se pedirá que lo lea. Y exprese con sus propias palabras el mensaje.	5 minutos
Expresen con sus propias palabras los objetivos de la Lonchera Nutritiva.	c)Objetivos de la Lonchera Nutritiva	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.		5 minutos.
Expresen con sus propias palabras sobre la composición de la Loncheras Nutritiva.	d) Composición de la Lonchera Nutritiva.	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.		10 minutos

Expresen con sus propias palabras algunas recomendaciones sobre la preparación de loncheras saludables.	e) Recomendaciones para una elaboración de la Lonchera Nutritiva	Expositiva – Participativa	Ayuda visual: Power Point.	Lluvia de ideas.	10 minutos
Evaluar los conocimientos después de terminar las sesiones educativas.	Aplicar el post test .				20 minutos.

ENCUESTA DE LONCHERA SALUDABLE – PRE TEST

PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a), Somos Estudiantes de la Universidad Continental de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la sede Huancayo, los integrantes: Cconislla Moscoso Luz Clarita, Toribio Lara Joel Kevin, Urbano Castañeda Jane Araceli, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio de investigación titulado" Promoción del consumo de loncheras saludables en la prevención de la anemia en niños de 3-5 años en el Centro Estudiantil Compassion–Saños Chaupi-2019". Para lo cual solicito su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenta, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

INSTRUCCIONES:

A continuación, solicitamos que responda los siguientes enunciados marcando con un (X) la opción más conveniente

Datos Generales:

Edad de la Madre……

Gado de Instrucción……..

Primaria Completa ( )

Primaria Incompleta ( )

Secundaria Completa ( )

Secundaria Incompleta ( )

Técnico O Superior ( )

Lugar de Procedencia……..

Número de hijos……

1. La lonchera en niños menores de 5 años es importante porque debe:

a) Ayudar a mantener despierto al niño.
b) Mejorar la atención del niño en clase.
c) Satisfacer el rendimiento del niño en clase.
d) Jugar con sus compañeros de clase.

2. ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño?

a) 1 vez a la semana.
b) 2 veces a la semana.
c) 3 veces a la semana.
d) Más de 4 veces a la semana.

3. Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada:

a) Siempre.

b) A veces.

c) Nunca.

d) No sabe

4. De los diversos alimentos que se presentan a continuación, ¿Cuál cree Ud. que debe contener una buena lonchera?

a) Gaseosa, naranja, golosinas.

b) Pan con mantequilla, golosinas, plátano.

c) Pan integral, huevo sancochado y leche.

d) Chocolate, frutos, panes.

5. Que alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:

a) Gaseosa y dulces.

b) Chocolate y gaseosa.

c) Golosinas y gaseosas.

d) T.A

6. Las bebidas que debe contener la lonchera son:

a) Leche e infusiones.

b) Gaseosas y refrescos.

c) Yogurt y gaseosas.

d) Refrescos y frugos

7. Las bebidas que se debe evitar en la lonchera son:

a) Gaseosa y leche.

b) Leche y refrescos.

c) Gaseosa y refrescos.

d) T.A

8. Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se deben preparar con agua:

a) Hervida caliente.

b) Hervida tibia.

c) Hervida fría.

d) Sin hervir.

9. Si no se le podría enviar pan, ¿Qué podría reemplazarlo?

a) Un chocolate.

b) Un puñado de cereal o maní.

c) Un paquete de galletas rellenitas.

d) Un paquete de galletas sodas

10. La lonchera debe de contener una alimentación balanceada que permita:

a) Mantener al niño despierto
b) Prevenir de enfermedades
c) Brindar energías necesarias
d) Todas las anteriores

ENCUESTA SOBRE PREVENCIÓN DE LA ANEMIA INFANTIL- PRE TEST

PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a), Somos Estudiantes de la Universidad Continental de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la sede Huancayo, los integrantes somos: Cconislla Moscoso Luz Clarita, Toribio Lara Joel Kevin, Urbano Castañeda Jane Araceli, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio de investigación titulado" Promoción del consumo de loncheras saludables en la prevención de la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compassion – Saños Chaupi-2019". Para lo cual solicito su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenta, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le solicita que responda los siguientes enunciados según crea ser más conveniente, eligiendo una sola opción como respuesta. Por favor marque con un aspa (X) según corresponda.

DATOS GENERALES:

Estado civil: **S ( )** **C ( )** **D ( )**

Grado de instrucción: **P ( )** **S ( )** **SP ( )**

N° de hijos: **1 ( )** **2 ( )** **3ª a mas ( )**

1. ¿Qué es la anemia?
   a) Tener pocas vitaminas en la sangre
   b) Tener poco hierro en la sangre.
   c) Tener poco calcio en la sangre.
   d) Tener bajo nivel de hemoglobina en la sangre.
2. Mencione usted como es un niño con anemia.
   a) No duerme.
   b) Cansado, lento y torpe.
   c) Bajo de peso.
   d) Travieso.
3. En el caso de que su niño tenga anemia. ¿Qué haría para curarla?
   a) Consumir extracto de frutas.
   b) Consumir alimentos con calcio y hierro.
   c) Consumir alimentos de origen animal con hierro y micronutrientes.
   d) Hacer dieta.

4. ¿Qué consecuencia trae la anemia?
   a) Hemorragia nasal.
   b) Caries dental.
   c) Bajo rendimiento escolar.
   d) Obesidad.
5. Para prevenir la anemia. ¿Qué alimentos le da a su niño(a) principalmente?
   a) Cereales, frutas y verduras de color rojo.
   b) Menestras.
   c) Vísceras y carnes rojas.
   d) Leche, queso y yogurt.
6. ¿Qué factores intervienen para que un niño tenga anemia?
   a) Consumir pocos alimentos con fibra
   b) Consumir alimentos con pocas vitaminas
   c) Consumir pocas frutas.
   d) Todas las anteriores.
7. ¿Qué son los anti anémicos?
   a) Son pastillas para el dolor.
   b) Es un medicamento y/o alimento que previene la anemia.
   c) Son verduras y menestras.
   d) Son frutos secos.
8. Su niño o niña alguna ves a recibido suplementos de micronutrientes
   a) Si
   b) No
9. ¿Cuál es la correcta preparación de los suplementos de micronutrientes antes de darle a su niño(a)?
   a) Mesclado con agua, jugos, caldos, sopas u otros líquidos.
   b) Mesclado con papilla, purés o segundos.
   c) En cualquier preparación liquida o sólida.
   d) Mesclado con avena y maca
10. ¿Con cuál de los siguientes alimentos se debe de consumir el hierro?
   a) Leche.
   b) Limonada.
   c) Avena.
   d) Agua.

ENCUESTA DE LONCHERA SALUDABLE - POST TEST

PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a), Soy Estudiante de la Universidad Continental de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la sede Huancayo, los integrantes somos: Cconislla Moscoso Luz Clarita, Toribio Lara Joel Kevin, Urbano Castañeda Jane Araceli, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio de investigación titulado" Promoción del consumo de loncheras saludables en la prevención de la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compassion - Saños chaupi-2019". Para lo cual solicito su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenta, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le solicita que responda los siguientes enunciados según crea ser más conveniente, eligiendo una sola opción como respuesta. Por favor marque con un aspa (X) según corresponda.

Datos Generales:

Edad de la Madre……

Gado de Instrucción……..

Primaria Completa ( )

Primaria Incompleta ( )

Secundaria Completa ( )

Secundaria Incompleta ( )

Técnico O Superior ( )

Lugar de Procedencia……..

Número de hijos……

1. Los alimentos que ayudan en el crecimiento son:
   a) Leche, huevo, queso.
   b) Gaseosa, golosina, pan.
   c) Frugos, galletas, chocolate.
   d) Pollo, golosinas y frugos.
2. La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:
   a) Proteger el organismo.
   b) Recuperar energías.
   c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
   d) Motivar al niño.

3. Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:

a) Zanahoria, naranja.

b) Papa, camote.

c) Pan, mantequilla.

d) Golosina, gaseosa.

4. La función más importante de los alimentos reguladores es:

a) Motivar al niño en la clase.

b) Despertar interés en el niño.

c) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.

d) Favorecer el desarrollo del niño.

5. Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos como:

a) Pastas, arroz, frutas secas.

b) Golosina, carne, refrescos.

c) Aceite, golosinas, chocolates.

d) Pan, chocolates, cereales.

6. Los alimentos constructores los encontramos en algunos alimentos como:

a) Papa, camote.

b) Pan, golosinas.

c) Leche, huevo.

d) Naranja, chocolates.

7. Los alimentos energéticos cumplen una función importante:

a) Brindan energía para realizar actividades.

b) Brindan calorías.

c) Aumentan de peso.

d) Mantienen al niño despierto.

8. ¿En cuál de los siguientes alimentos encontramos a los alimentos energéticos?

a) Dulces, galletas.

b) Pan, palta.

c) Leche, naranja.

d) Huevos, lácteos.

9. ¿Qué bebidas se debe evitar en la lonchera?

a) Gaseosa y leche.

b) Leche y refrescos.

c) Gaseosa y refrescos.

d) T.A

10. Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:

a) Azúcar

b) Colorante

c) Gas

d) T.A

ENCUESTA SOBRE PREVENCIÓN DE LA ANEMIA INFANTIL- POST TEST

PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a), Soy Estudiante de la Universidad Continental de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la sede Huancayo, los integrantes somos: Cconislla Moscoso Luz Clarita, Toribio Lara Joel Kevin, Urbano Castañeda Jane Araceli, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio de investigación titulado" Promoción del consumo de loncheras saludables en la prevención de la anemia en niños de 3-5 años del Centro Estudiantil Compassion - Saños Chaupi-2019". Para lo cual solicito su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenta, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradezco anticipadamente su participación en el estudio.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le solicita que responda los siguientes enunciados según crea ser más conveniente, eligiendo una sola opción como respuesta. Por favor marque con un aspa (X) según corresponda.

DATOS GENERALES:

Edad:

Estado civil:	**S ( )**	**C ( )**	**D ( )**
Grado de instrucción:	**P ( )**	**S ( )**	**SP ( )**
N° de hijos:	**1 ( )**	**2 ( )**	**3ª a más ( )**

1. ¿Qué es la anemia?
   a) Tener pocas vitaminas en la sangre
   b) Tener poco hierro en la sangre
   c) Tener poco calcio en la sangre
   d) Tener bajo nivel de hemoglobina en la sangre
2. ¿Diga usted como reconocería un anémico?
   a) Ictérico
   b) Pelo opaquiso
   c) Ganas de comer tierra
   d) Todas las anteriores
3. ¿Qué consecuencias trae la anemia?
   a) Hemorragias nasales

b) Caries dental

c) Bajo rendimiento escolar

d) Obesidad

4. ¿Qué factores intervienen en el niño a tener anemia?

a) Porque Consume pocos alimentos con fibra

b) Porque Consume alimentos con pocas vitaminas

c) Porque Consume pocos alimentos ricos en hierro

d) Porque Consume pocas frutas

5. ¿Para prevención de la anemia que alimentos le da a su niño(a) principalmente?

a) Cereales, frutas y verduras de color rojo

b) Menestra

c) Vísceras y carnes rojas

d) Leche, queso y yogur

6. ¿Al no consumir alimentos de origen animal diariamente produce?

a) Dolor Abdominal

b) Anemia

c) Dolor de Huesos

d) Diarrea

7. ¿Cuál de los siguientes alimentos vegetales contiene mayor cantidad de Hierro?

a) Betarraga

b) Lentejas

c) Papa

d) Arroz

8. ¿Cuál de los siguientes alimentos de origen Animal contiene mayor cantidad de hierro?

a) Carne de res

b) Pollo

c) Cuy

d) Sangrecita de pollo

9. ¿Cuál de estos pescados tiene mayor cantidad de hierro?

a) Jurel

b) Bonito

c) Pejerrey

d) Perico

10. ¿cuál de las siguientes frutas cree usted que es la indicada para acompañar a un plato de segundo con lentejas?
    a) Carambola
    b) Naranja
    c) Fresa
    d) Maracuyá
11. ¿Cuál de las siguientes combinaciones de segundos tiene mayor cantidad de hierro?
    a) Papa + lentejas + hígado + agua de anís.
    b) Arroz + pallares + huevo + agua de manzanilla.
    c) Arroz + bazo + lentejas + agua de cebada.
    d) Arroz + sangrecita + ensalada + agua de naranja.
12. ¿Cuál de las siguientes bebidas ayuda absorber mejor el hierro presente en las menestras?
    a) Limonada
    b) extracto de rana
    c) Café, té
    d) Extracto de betarraga
13. ¿Qué alimentos y/o bebidas impiden que se absorban el hierro contenido en los alimentos?
    a) Trigo, sémola, arroz
    b) Café, té, infusiones
    c) Limón, naranja, verduras
    d) Frutas secas y manzana
14. ¿Qué son los anti anémicos?
    a) Son pastillas para el dolor
    b) Es un medicamento y/o alimento que previene la anemia
    c) Son verduras y menestras
    d) Frutos seco

Anexo 2

Lavado de manos

Interpretación: La primera sesión a realizar fue el lavado de manos, en la cual se les explico la importancia de esta actividad antes de preparar una lonchera y los pasos a seguir para una correcta ejecución de ella.

Anemia

Interpretación: En esta sesión se dio a conocer todo lo relacionado a la anemia (Definición, factores de riesgo, sintomatología, causas y consecuencias presentes en los niños), para que las madres de familia puedan así distinguir cuando se presenta la anemia en sus niños.

Alimentación Saludable y Loncheras Saludables

Interpretación: Esta fue la última sesión educativa que se realizó en la cual se explicó en que consiste una alimentación saludable, los tipos de alimentos que componen una alimentación saludable, además también se explicó acerca de la correcta preparación de una lonchera saludable y los alimentos que deben estar presentes, por último, se les invitó a las madres a preparar unas loncheras saludables.