

Intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en madres del comedor “Pan de azúcar” - Lima, 2023

Educational Intervention on Knowledge and Practices Regarding Healthy Eating Among Mothers at the “Pan de azúcar” Community Kitchen - Lima, 2023

 Candy L. Luyo-Veliz

 Rosa L. Gurmendi-Remón

 Karen V. Quiroz-Cornejo

karen.quiroz@ulcb.edu.pe 

Universidad Le Cordon Bleu, Lima, Perú

Recibido: 25/01/2025

Revisado: 25/02/2025

Aceptado: 16/06/2025

Publicado: 10/07/2025

RESUMEN

La alimentación saludable es un pilar fundamental para el bienestar físico y mental de la población. En ese contexto, las madres inscritas en los programas de complementación alimentaria cumplen un papel crucial en la elaboración de alimentos; por ello, es relevante fortalecer sus conocimientos sobre nutrición y promover prácticas alimentarias saludables. El objetivo fue determinar los cambios que produce una intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en madres inscritas en el comedor Pan de Azúcar – Lima, 2023. El estudio fue descriptivo correlacional, con diseño cuasi experimental, longitudinal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 43 madres inscritas en el Programa de Complementación Alimentaria. Se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando un cuestionario pre y post intervención, validado por jueces expertos, con el fin de evaluar conocimientos y prácticas en alimentación saludable. En los resultados del pretest, el 46,5 % (n=20) y el 51,2 % (n=22) presentaron conocimientos y prácticas bajos y regulares, respectivamente, mientras que solo el 2.3 % (n = 1) tuvo conocimientos y prácticas buenas. Tras la intervención, el 67,4 % (n=29) y el 32,6 % (n = 14) mostraron conocimientos y prácticas buenas y regulares, respectivamente. La prueba no paramétrica de Wilcoxon ($p = 0,000$) evidenció cambios estadísticamente significativos. Conclusión: La intervención educativa produjo mejoras significativas en los conocimientos y prácticas de nutrición de las madres de familia del comedor Pan de Azúcar, distrito de San Martín de Porres, Lima 2023.

Palabras clave: Intervención educativa, alimentación saludable, conocimientos, prácticas.



ABSTRACT

Healthy eating is a fundamental pillar for the physical and mental well-being of the population. In this context, mothers enrolled in food supplementation programs play a crucial role in meal preparation; therefore, it is important to strengthen their knowledge of nutrition and promote healthy eating practices. The objective was to determine the changes resulting from an educational intervention on knowledge and practices regarding healthy eating among mothers enrolled at the “Pan de Azúcar” community kitchen – Lima, 2023. This was a descriptive-correlational study with a quasi-experimental, longitudinal, and prospective design. The sample consisted of 43 mothers enrolled in the Food Supplementation Program. A survey technique was used, applying a pre- and post-intervention questionnaire validated by expert judges, in order to assess knowledge and practices related to healthy eating. In the pretest results, 46.5% (n=20) and 51.2% (n=22) showed low and moderate levels of knowledge and practices, respectively, while only 2.3% (n=1) demonstrated a high level of knowledge and practices. After the intervention, 67.4% (n=29) and 32.6% (n=14) demonstrated high and moderate levels of knowledge and practices, respectively. The Wilcoxon non-parametric test ($p = 0.000$) showed statistically significant changes. Conclusion: The educational intervention led to significant improvements in the nutritional knowledge and practices of mothers at the “Pan de Azúcar” community kitchen, located in the district of San Martín de Porres, Lima, 2023.

Keywords: Educational intervention, healthy eating, knowledge, practice.

INTRODUCCIÓN

En el Perú persisten marcadas desigualdades sociales y económicas que repercuten en la seguridad alimentaria de las familias. Según el INEI (2024), la tasa de pobreza nacional alcanzó el 29 % en 2023, afectando principalmente a las zonas rurales (39,8 %) y urbanas (26,4 %). Esta situación limita el acceso a una canasta básica familiar y vulnera el estado nutricional de los niños, quienes constituyen un grupo prioritario para el desarrollo humano.

Con el fin de mitigar este problema, el Estado peruano implementó programas de complementación alimentaria, entre los que destacan el Programa del Vaso de Leche y los Comedores Populares (MIDIS, 2024). Estos buscan mejorar la ingesta nutricional de poblaciones

vulnerables mediante raciones accesibles y subsidios estatales. Sin embargo, su éxito depende en gran medida del nivel de conocimiento nutricional y de las prácticas alimentarias de las madres responsables de la preparación de alimentos. Diversos estudios han señalado que un bajo nivel de conocimiento en alimentación saludable repercute directamente en la calidad de la dieta en niños y en la prevalencia de problemas como anemia, obesidad y otras enfermedades crónicas (Tarazona, G. 2021 y Choco y Huerta, 2021).

A pesar de la importancia de este grupo poblacional, las investigaciones sobre los conocimientos y prácticas alimentarias de las madres en comedores populares son aún escasas y poco actualizadas. En este sentido, las intervenciones educativas

constituyen herramientas efectivas para promover cambios en los hábitos alimentarios y mejorar el estado nutricional de las familias (Bernal *et al.*, 2010).

Ante ello, surge la necesidad de evaluar el impacto de programas educativos en este sector. Por lo tanto, la presente investigación tuvo como objetivo determinar los cambios que produce una intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en madres de familia del comedor Pan de Azúcar, Lima, 2023.

MATERIALES Y MÉTODOS

La población estuvo compuesta por 50 madres de familia beneficiarias del comedor popular y del programa Vaso de Leche del AA.HH. “Pan de Azúcar”, en el distrito de San Martín de Porres, Lima, Perú. Se aplicaron como criterios de inclusión: madres con hijos menores de 13 años inscritos en los programas (mínimo tres meses de afiliación), con asistencia constante y sin discapacidad mental o cognitiva. Se excluyeron a quienes no aceptaron participar, no completaron las sesiones o no asistieron a las evaluaciones.

La muestra final estuvo conformada por 43 madres, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La unidad de análisis fue el comedor popular “Pan de Azúcar”.

Se utilizó una ficha de recolección de datos coordinada con las responsables de los programas sociales, garantizando la confidencialidad de la información. Además, se solicitó consentimiento informado por escrito antes de iniciar la investigación.

La intervención educativa se desarrolló en tres sesiones. Para las sesiones teóricas se empleó el “Módulo

de Capacitación: Orientación y manejo alimentario nutricional” del MINSA (2005). Asimismo, se realizaron sesiones demostrativas bajo la metodología de “Aprender haciendo”, con el documento técnico del Ministerio de Salud (2023), donde las madres practicaron la preparación adecuada de alimentos locales.

La evaluación de conocimientos y prácticas se realizó mediante un cuestionario adaptado de (Herrera y García, 2022), con confiabilidad de $\alpha=0,8713$. En el cual se modificaron las preguntas y se incorporaron imágenes para adecuarlo al contexto de la población, la versión adaptada fue validada por cinco jueces expertos. Este instrumento incluyó 20 preguntas (10 de conocimientos y 10 de prácticas, de opción múltiple, más una abierta). Los puntajes se clasificaron en bajo (0–10), regular (11–15) y bueno (16–20).

El análisis estadístico se efectuó mediante estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias) y estadística inferencial con el fin de demostrar su distribución. Se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon para comparar los resultados pretest y post test, considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$.

RESULTADOS Y DISCUSIONES

En la Tabla 1 expone la distribución etaria de las participantes, la cual se extiende desde los 18 hasta los 65 años. El grupo etario con mayor representación corresponde al intervalo de 26 a 35 años, que concentra el 30,23 % ($n = 13$) del total de encuestadas. En lo que respecta al nivel educativo alcanzado, se observa que la mayoría de las madres ha culminado la educación secundaria, constituyéndose este grado de instrucción como el predominante en la muestra, con un 34,9 % ($n = 15$).

Tabla 1.*Distribución de las madres de familia según características generales*

N° Participante	Edad (años)	Nivel educativo
1	39	Instituto superior completo
2	25	Secundaria completa
3	31	Secundaria incompleta
4	34	Instituto superior cursando
5	40	Secundaria completa
6	18	Secundaria cursando
7	51	Secundaria completa
8	62	Secundaria completa
9	39	Instituto superior cursando
10	37	Instituto superior cursando
11	50	Secundaria completa
12	33	Instituto superior cursando
13	47	Universitario incompleto
14	45	Instituto superior cursando
15	54	Secundaria completa
16	50	Secundaria completa
17	21	Secundaria cursando
18	66	Secundaria completa
19	51	Instituto superior incompleto
20	42	Secundaria completa
21	58	Secundaria incompleta
22	22	Secundaria completa
23	22	Secundaria incompleta
24	40	Secundaria completa
25	32	Universitario cursando
26	29	Instituto superior cursando
27	34	Universitario incompleto
28	48	Instituto superior completo
29	29	Secundaria completa
30	35	Secundaria completa
31	36	Secundaria incompleta
32	47	Instituto incompleto
33	28	Instituto incompleto
34	46	Secundaria incompleta
35	35	Secundaria incompleta
36	59	Secundaria completa
37	36	Instituto incompleto
38	32	Secundaria incompleta
39	27	Secundaria incompleta
40	58	Secundaria incompleta
41	22	Instituto incompleto
42	40	Instituto incompleto
43	33	Secundaria completa

Los resultados obtenidos sugieren una notable concordancia con diversas investigaciones previas en lo referente a la caracterización de la población objetivo. Tal como lo evidencian los estudios de Esquivel (2022), las poblaciones abordadas en dichos trabajos también se conforman, en su mayoría, por personas usuarias de programas de asistencia social, tales como comedores populares, el programa del vaso de leche o iniciativas análogas con distintas denominaciones según el contexto geográfico o institucional.

En lo concerniente al nivel educativo y a las ocupaciones de las

personas evaluadas, se identifican también patrones de semejanza con lo observado en la investigación referida de Robles y Zevallos (2024). Esta similitud puede explicarse por la condición socioeconómica predominante entre los beneficiarios de programas sociales, quienes, en su mayoría, pertenecen a sectores de bajos ingresos, con limitado acceso a la educación superior. Esta realidad estructural repercute directamente en la homogeneidad de los perfiles ocupacionales y en la restricción de oportunidades formativas.

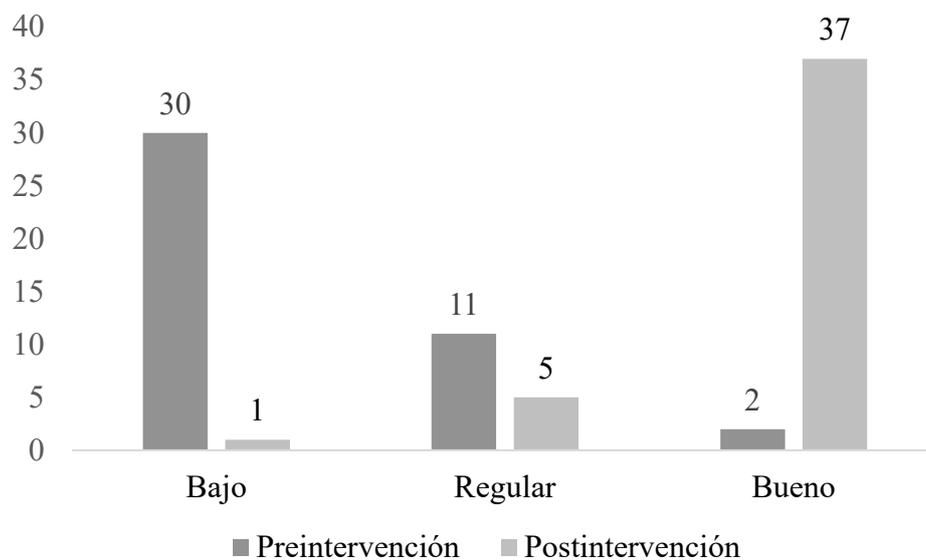


Figura 1. Intervención educativa sobre los conocimientos en alimentación saludable en madres del comedor “Pan de azúcar”

Al analizar de manera desagregada los niveles de conocimiento entorno a la alimentación saludable, clasificados en las categorías de bajo, regular y bueno, se observa en la tabla 2 que, durante la evaluación inicial (pretest), los porcentajes correspondientes fueron de 69,77 %, 25,58 % y 4,65 %, respectivamente. No obstante, al efectuar la evaluación posterior a la intervención educativa (post test), se

evidencia una transformación notablemente positiva en la distribución de dichos niveles. Específicamente, se registró una disminución sustancial en el nivel bajo, que descendió al 2,33 %, mientras que el nivel regular se redujo al 11,63 %. Los resultados de la presente investigación evidencian un impacto positivo de la intervención educativa en el fortalecimiento de los conocimientos y prácticas de alimentación

saludable en las madres de familia del comedor Pan de Azúcar. Más del 80 % de las participantes mostró mejoras significativas en los indicadores evaluados, lo que confirma la efectividad de las estrategias educativas implementadas.

Estos hallazgos son consistentes con lo reportado en investigaciones previas (Agdeppa *et al.*, 2019 y Prías y Contreras, (2020), donde también se documentaron incrementos notorios en el nivel de conocimientos tras la aplicación de programas educativos. Asimismo, concuerdan con lo señalado por Mendoza, K.B.B., & Chavez, E.D. (2020), quienes demostraron un aumento considerable en el nivel de conocimientos y prácticas alimentarias de madres en contextos

comunitarios, destacando la utilidad de las intervenciones educativas como medio para promover comportamientos nutricionales adecuados.

Si bien un 18,6 % de las participantes no evidenció cambios relevantes, es importante subrayar que no se registraron retrocesos en los indicadores analizados, lo que refuerza la pertinencia del proceso formativo. En este sentido, se reconoce la necesidad de diseñar programas educativos participativos, contextualizados a las características socioculturales de la población, con el fin de garantizar intervenciones sostenibles en salud pública que empoderen a las madres en su rol activo en la preparación y distribución de alimentos en espacios comunitarios.

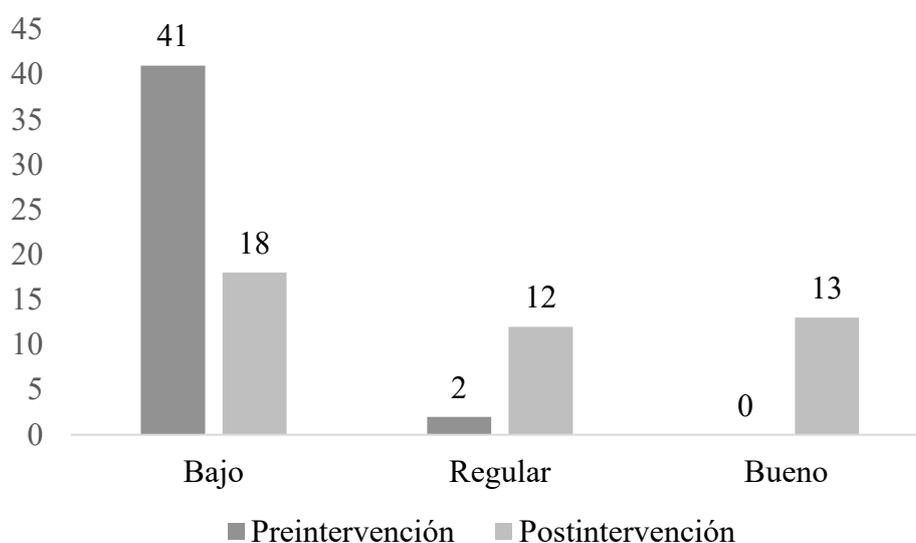


Figura 2. Intervención educativa sobre las prácticas en alimentación saludable en madres del comedor “Pan de azúcar”

Al realizar una evaluación individualizada de los niveles de prácticas, clasificados en las categorías de bajo, regular y bueno, se constata en la tabla 3, un cambio positivo y notable tras la intervención educativa. La intervención educativa generó un cambio sustancial en los niveles de prácticas alimentarias.

Inicialmente predomina el nivel bajo (95,3 %), pero tras la intervención educativa se redujo al 41,9 %, mientras que aumentaron los niveles regular (27,9 %) y bueno (30,2 %), evidenciando mejoras significativas en la adopción de prácticas adecuadas. Este hallazgo refleja una reducción superior al 50 % en las conductas inadecuadas, lo cual

coincide con lo reportado por Labajos, C. & Ramirez, E. (2023), Villagra, M., Meza, e., & Villalba, D. (2020) y Mori, c., Saldaña, F. & Torres, D. (2025), quienes también documentaron disminuciones importantes en las prácticas alimentarias inadecuadas tras intervenciones educativas.

El avance observado puede atribuirse a la escasa formación previa de las participantes en nutrición, que conlleva

a replicar prácticas erróneas. En este sentido, la intervención cumplió un rol correctivo y preventivo, proporcionando herramientas conceptuales y prácticas que facilitaron la adquisición de hábitos más saludables. Estos resultados consolidan la pertinencia de las intervenciones educativas como estrategias efectivas de promoción de la salud alimentaria en contextos comunitarios.

Tabla 2.

Cambios producidos por la intervención educativa respecto a conocimientos y prácticas expresado en rangos positivos y negativos

	n	%
Rangos negativos	0 ^a	0
(Conoc + Práct) 2 vs (Conoc + Práct) 1		
Rangos positivos	35 ^b	81.4
Empates	8 ^c	18.6
Total	43	100

a. Práctica 2 + Conocimiento 2 < Práctica 1 + Conocimiento 1

b. Práctica 2 + Conocimiento 2 > Práctica 1 + Conocimiento 1

c. Práctica 2 + Conocimiento 2 = Práctica 1 + Conocimiento 1

En la Tabla 4 se presentan los resultados obtenidos revelan que el 81,40 % (n = 35) de las participantes experimentaron mejoras notables como consecuencia directa de la intervención. En contraste, el 18,60 % (n = 8) no manifestó cambios sustanciales en sus conocimientos ni en sus prácticas alimentarias tras la actividad educativa. Cabe destacar que no se registraron retrocesos ni disminuciones en los indicadores evaluados, lo cual confirma la ausencia de efectos adversos asociados al proceso formativo implementado.

La intervención educativa produjo mejoras sustanciales en los niveles de conocimientos y prácticas alimentarias de

las madres participantes. Como se muestra en la tabla 5, inicialmente predominan los niveles bajo (46,5 %) y regular (51,2 %), pero tras la intervención el nivel bajo desapareció y el nivel bueno ascendió a 67,4%, lo que evidencia un incremento del 65,1 % en el grupo con mayor desempeño. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Robles y Zevallos (2024) y Herrera y García (2022), confirmando que las intervenciones basadas en sesiones educativas y demostrativas, cuando son diseñados por profesionales idóneos y contextualizados a la realidad social de la población, constituyen estrategias efectivas para promover transformaciones y positivas en comunidades vulnerables.

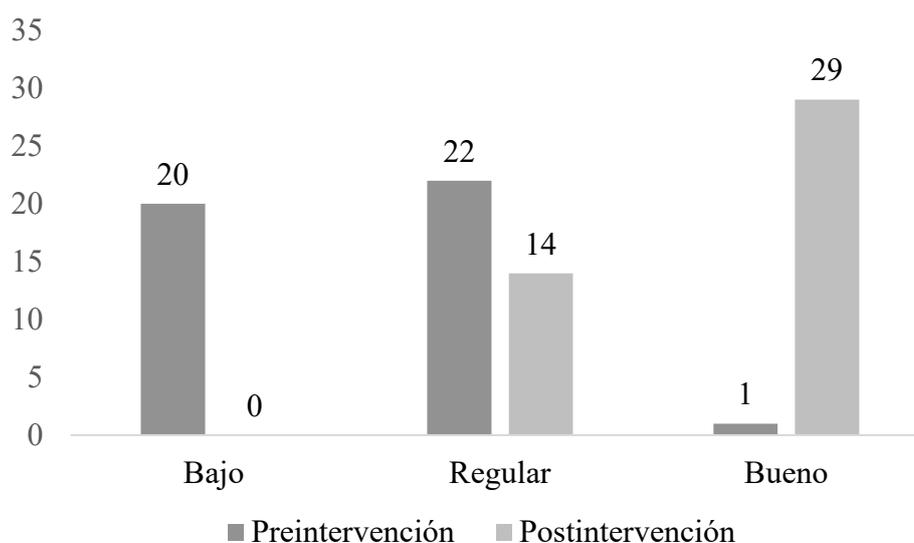


Figura 3. Intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en madres del comedor “Pan de azúcar”

Tabla 3.
Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia P2-P1	,143	43	,027	,971	43	,331
Diferencia C2-C1	,154	43	,011	,964	43	,193
Diferencia (P2+C2) - (P1-C1)	,156	43	,010	,936	43	,019

Nota: ^a Corrección de significación de Lilliefors

La normalidad de los datos fue evaluada mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Se verificó el supuesto de normalidad en la diferencia de puntajes de conocimientos ($p = 0,331$) y de prácticas ($p = 0,193$), pero no en la diferencia de puntajes totales ($p = 0,019$). En consecuencia, para la comparación de los resultados pre y post test en conocimientos y prácticas se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas, mientras que para los puntajes totales se empleó la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

Se planteó como hipótesis nula (H_0) que la intervención educativa no produce cambios en los conocimientos de nutrición en madres de familia del comedor *Pan de Azúcar* del distrito de San Martín de Porres, Lima – 2023. La hipótesis alterna (H_1) establece que la intervención educativa sí produce cambios en dichos conocimientos. La regla de decisión consideró rechazar H_0 cuando el valor de significancia fuese menor a 0,05.

Tabla 4.
Efecto de la intervención del conocimiento

Rangos	n	Rango promedio	Suma de rangos
Conocimiento 2 - Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Conocimiento 1 - Rangos positivos	42 ^b	21,50	903,00
Empates	1 ^c		
Total	43		

Nota:

a. Conocimiento 2 < Conocimiento 1

b. Conocimiento 2 > Conocimiento 1

c. Conocimiento 2 = Conocimiento 1

Como se muestra en la Figura 2, La intervención educativa evidenció un impacto positivo en el conocimiento de los participantes. Del total, 42 (97,7

%) presentaron rangos positivos tras la intervención, no se registraron rangos negativos y únicamente se observó un caso de empate.

Tabla 5.
Efecto de la intervención en la práctica

Rangos	n	Rango promedio	Suma de rangos
Práctica 2 - Rangos negativos	1 ^a	6,50	6,50
Práctica 1 - Rangos positivos	41 ^b	21,87	896,50
Empates	1 ^c		
Total	43		

Nota:

a. Práctica 2 < Práctica 1

b. Práctica 2 > Práctica 1

La intervención educativa tuvo un impacto positivo en la práctica de las participantes. Del total, 41 (95,3 %) presentaron rangos positivos después de la intervención, se registró un caso de empate y solo un caso con rango negativo.

en los conocimientos y prácticas de nutrición de las participantes ($p < 0.05$). La gran mayoría de ellas evidenció mejoras posteriores a la intervención, mientras que un grupo reducido mantuvo su nivel previo, sin observarse retrocesos.

CONCLUSIONES

La intervención educativa implementada en las madres de familia del comedor *Pan de Azúcar*, del distrito de San Martín de Porres, Lima (2023), demostró ser efectiva al generar cambios positivos y estadísticamente significativos

Estos hallazgos permiten concluir que la estrategia educativa aplicada constituye una herramienta útil para fortalecer tanto el conocimiento como la práctica de hábitos alimentarios saludables en contextos comunitarios. Asimismo, los resultados respaldan la importancia de

continuar promoviendo intervenciones de este tipo, ya que contribuyen a mejorar la educación nutricional y, con ello, potencialmente, el estado de salud de poblaciones en situación de vulnerabilidad.

RECOMENDACIONES

Se sugiere al alcalde del distrito considerar la incorporación de profesionales de nutrición dentro de los programas sociales alimentarios, a fin de brindar soporte teórico-práctico mediante intervenciones educativas dirigidas a todos los afiliados, contribuyendo a optimizar su estado nutricional.

A los directivos de los programas se recomienda organizar reuniones periódicas apoyadas en materiales didácticos, con el propósito de reforzar los conocimientos adquiridos, mantenerlos vigentes e incluir a las madres recientemente integradas, resolviendo sus dudas en el ámbito teórico.

Finalmente, a las madres de familia se aconseja coordinar encuentros estratégicos con personal de nutrición de manera trimestral, que permitan fortalecer la aplicación práctica de los conocimientos, corregir errores y promover la adecuada preparación de alimentos desde una perspectiva práctica y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ángeles-Agdeppa., I., Monville-Oro, E., Gonsalves, J. & Capanzana, M. (2019). Un programa integrado de nutrición escolar mejoró los conocimientos de las madres y los escolares. (2019). *Maternal & child nutrition*. 15(S3). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mcn.12794>
- Bernal, R., & Camacho, A. (2010). *La importancia de los programas para la primera infancia en Colombia* (pp. 1-114). Universidad de los Andes, Facultad de Economía. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4800205>
- Bellido Guerrero, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 50(4), 7–14. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet?utm_source
- Blanco, T. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la ciudad de México. *Salud colectiva*. 7 (2). <https://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/381/400>
- Buttorff, C., Trujillo, A., Diez-Canseco, F., Bernabe, A., & Miranda, J. (2015). Evaluating consumer preferences for healthy eating from Community Kitchens in low-income urban areas: A discrete choice experiment of Comedores Populares in Peru. *Social Science and Medicine*. 140. 1-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953615300101>
- CañedoAndalia, Rubén. (2003). Análisis del conocimiento, la información y la comunicación como categorías reflejas en el marco de la ciencia. *ACIMED*, 11(4) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102494352003000400002&lng=es&tlng=es
- Choco, S., y Huerta, N. (2021). *Comparación del nivel de conocimiento de las madres según el tipo de colegio sobre alimentación saludable y su relación con el estado nutricional de niños escolares del nivel primario del distrito de Cayma, Arequipa 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/ec10162d-1a4c-472d-95fd-d581e758d476>

- Esquivel, E. (2022). *Conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable en madres socias del comedor - Popular del AA.HH. 28 de julio- Campoy*. [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4642e59b-470d-4a6d-87d7-569c524a535b/content>
- FAO. (2020). Educación alimentaria y nutricional en las escuelas. Recuperado el 23 de mayo 2022 de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Herrera, R. y Garcia, F. (2022). *Efecto de una intervención educativa remota sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable en escolares de una institución educativa, Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/f637438a-900a-4039-a4a4-22b932af94e7>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2023). *Perú: Evolución de la pobreza monetaria 2014–2023*. Recuperado el 25 junio 2022 de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6578175/5558423-peru-evolucion-de-la-pobreza-monetaria-2014-2023.pdf?v=1720047420>.
- Labajos, C. & Ramirez, E. (2023). *Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rimac, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/126512>
- Mendoza, K.B.B., & Chavez, E.D. (2020). *Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud La Palma, Tumbes - 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/15958>
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS). (2025). *Programa de Complementación Alimentaria (PCA)*. <https://www.gob.pe/fr/11779-ministerio-de-desarrollo-e-inclusion-social-programa-de-complementacion-alimentaria-pca>
- Ministerio de Salud del Perú. (2018). *Guías alimentarias para la población peruana (Resolución Ministerial N° 1353-2018/MINSA)*. <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1727255-1>
- Ministerio de Salud del Perú. (2021). Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/3465.pdf>
- Ministerio de Salud. (2011). *Norma Técnica de Salud para el Control de Crecimiento y Desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2197.pdf>
- Ministerio de Salud. (2013). *Documento Técnico Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para Población Materno Infantil* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/321100-sesiones-demostrativas-de-preparacion-de-alimentos-para-poblacion-materno-infantil-documento-tecnico-2013>.

- Mori, c., Saldaña, F. & Torres, D. (2025). *Eficacia de una intervención educativa de enfermería en la práctica de alimentación saludable en padres de preescolares, 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/14933>
- Prías y Contreras (2020). Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes. *Revista Espacios*, 41(37), 17. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>
- Robles, P., y Zevallos, A. (2024). *Conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de la Institución Educativa Inicial N°0099 Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho - 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad María Auxiliadora]. Repositorio Institucional de la Universidad María Auxiliadora. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/2329>
- Tarazona, G. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *An Fac med. 2021*; 82 (4) 269-74. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/20130/17667>
- Villagra, M., Meza, e., & Villalba, D. (2020). Intervención Educativa-Nutricional sobre hábitos alimentarios aplicada a escolares de Asunción, Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*. 18 (2). https://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282020000200063