

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL



TÍTULO

Loncheras saludables de los estudiantes de 5 años de la IEI “Pampa Verde”, Tumbadén

Tesis para optar el Título profesional de Licenciada en Educación Inicial

Autor:

Infante Cueva, Elizabeth

Asesor

Intor Chalán, Marcelino

CAJAMARCA– PERÚ

2021

Palabras clave

Tema:	Loncheras saludables.
Especialidad	Educación inicial

Key words

Topic	Healthy lunch boxe.
Specialty	Initial education

Línea de investigación:

OCDE			Línea de investigación
Área	Sub área	Disciplina	
Ciencias Sociales	Ciencias de la Educación	Educación General	Educación para la diversidad social y cultural

Fuente: Resolución de Consejo Universitario N° 4201 – 2019-USP/CU.

Loncheras saludables de los estudiantes de 5 años de la
IEI “Pampa Verde”, Tumbadén.

Resumen

El propósito de la presente tesis fue determinar el nivel de madres que tienen conocimiento sobre la composición de loncheras saludables, respecto a aquellas que no la tienen. La investigación tuvo lugar en la IEI “Pampa Verde” del distrito de Tumbadén en la provincia de San Pablo, 2018. Fue una investigación de nivel básico a un diseño descriptivo simple y consistió en la aplicación de encuestas a 14 madres de familia con la finalidad de valorar el nivel de conocimiento sobre la composición saludable que las loncheras deben tener para lograr que sus niños obtengan un buen desarrollo y rendimiento escolar. Los resultados, en base a la estadística descriptiva, indicaron que el 43% de las madres de familia encuestadas presentaron un nivel bajo de conocimiento sobre la importancia de las loncheras saludables; 36%, nivel medio; y sólo el 21% nivel alto. En lo referente al tipo de alimentos con los que debe contar una lonchera saludable, los resultados indicaron 50% en nivel bajo, 43% en nivel medio; y 7% en nivel alto. En relación a los alimentos que se deben evitar en las loncheras saludables, los resultados indicaron que: 36% se ubicaron en el nivel bajo de conocimiento, 43% en el medio y 14% en el alto.

Abstract

The purpose of this thesis was to determine the proportion between mothers who have knowledge about the composition of healthy lunch boxes, compared to those who do not. The research took place at the IEI “Pampa Verde” of the Tumbadén district in the province of San Pablo, 2018. It was descriptive and consisted of applying surveys to 14 mothers of families in order to assess the level of knowledge about the healthy composition that lunch boxes must have to ensure that your children obtain good development and school performance. The results, based on descriptive statistics, indicated that 43% of the mothers surveyed presented a low level of knowledge about the importance of healthy lunch boxes; 36%, medium level; and only 21% high level. Regarding the type of food that a healthy lunch box should have, the results indicated 50% at low level, 43% at medium level; and 7% at high level. In relation to the foods that should be avoided in healthy lunch boxes, the results indicated that: 36% were located in the low level of knowledge, 43% in the middle and 14% in the high.

Índice de contenidos

Palabras clave.....	i
Línea de investigación:	i
Resumen.....	iii
Abstract	iv
Índice de contenidos.....	v
Lista de Tablas	vii
Introducción	1
1. Antecedentes y fundamentación científica.....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Fundamentación científica.....	4
2. Justificación de la investigación.....	31
3. Problema.	31
4. Conceptuación y operacionalización de las variables.	33
5. Hipótesis.....	35
5.1. Hipótesis general	35
5.2. Hipótesis específicas	¡Error! Marcador no definido.
6. Objetivos.	35
6.1. Objetivo general	35
6.2. Objetivos específicos.....	35
7. Metodología	36
7.1. Tipo y diseño de investigación.	36
7.2. Población – muestra.	37

7.3. Técnicas e instrumentos de investigación.	38
8. Procesamiento y análisis de la información.	38
9. Resultados	39
10. Análisis y discusión.....	45
11. Conclusiones	46
12. Recomendaciones.....	47
Referencias Bibliográficas	48
Anexos	51

Lista de Tablas

Tabla 1 Propuesta de loncheras escolares para toda la semana.	23
Tabla 2 Propuesta de loncheras escolares para toda la semana.	23
Tabla 3 Niños y niñas matriculados en la I.E.I. Pampa Verde.	37
Tabla 4 Muestra de estudio de madres de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. Pampa Verde.....	38
Tabla 5 Nivel de conocimiento: importancia de loncheras saludables.	39
Tabla 6 Nivel de conocimiento: alimentos que debe poseer una lonchera saludable.	40
Tabla 7 Nivel de conocimiento sobre alimentos a evitarse en loncheras saludables.	41
Tabla 8 Nivel de conocimiento, conservación de los alimentos en loncheras saludables.....	42
Tabla 9 Nivel de conocimiento sobre loncheras saludable.....	44

Lista de Figuras

Figura 1 Importancia de las loncheras saludables.	39
Figura 2 Alimentos que debe tener una lonchera saludable.	40
Figura 3 Alimentos que se debe evitar.	42
Figura 4 Conservación de alimentos.....	43
Figura 5 Conocimiento de loncheras saludables.....	44

Introducción

1. Antecedentes y fundamentación científica.

1.1. Antecedentes

A nivel internacional.

Redrobán (2015), en su trabajo de investigación sobre la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico en niños de cuatro años de la UE "Luis A. Martínez", provincia Tungurahua", buscó concientizar sobre el hecho que una adecuada alimentación brinda la energía necesaria para cumplir actividades de aprendizaje en el aula. En una primera instancia se aplicó encuestas dirigidas tanto a estudiantes como a docentes, lográndose realizar un análisis cualitativo y cuantitativo de los datos obtenidos, previo a la formulación de las conclusiones y recomendaciones. Los resultados de las encuestas exigieron plantear como propuesta de solución, un manual sobre alimentación adecuada y su incidencia en el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes. Dicho manual también consideró la actividad física como un aspecto de suma importancia. En las recomendaciones se resaltó el hecho que como padres debemos dar el ejemplo creando buenos hábitos alimenticios para gozar de una buena salud.

Rizzo (2017) involucrado en la nutrición de los escolares y su impacto en el aprendizaje de los niños en su trabajo de investigación. El instituto de investigación es la moderna institución educativa Cantón Milagro. El año escolar es 2015-2016. El propósito es determinar el impacto de la nutrición infantil en el rendimiento académico de los niños en el primer y segundo años de educación básica. La población la conformaron también los padres de familia de los estudiantes pertenecientes a los niveles básicos y los respectivos docentes que laboran en la institución de estudio (94 padres de familia). Los resultados obtenidos para este caso fueron: El 60.27% del total de estudiantes participantes conformantes de la muestra de estudio, consumen una dieta buena, el 34,24% una dieta regular y el 5,47% una dieta mala. La

evaluación cualitativa de la alimentación mostró que el consumo del primer grupo de alimentos es de 84,58%, el segundo grupo 44,79% y el tercer grupo 95,79% por lo que se infiere bajo consumo de frutas, vegetales y hortalizas.

A nivel nacional.

Bustamante (2017), desarrolló una investigación en la que se planteó el propósito de determinar la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los estudiantes de educación inicial básica. Su investigación fue de tipo descriptivo correlacional y enfoque mixto, cualitativo cuantitativo. Considerando una población de 75 niños, 75 padres de familia y 3 profesores, hizo uso de encuestas, guías de observación y cuadernos de campo, que le permitieron recabar información sobre el conocimiento y práctica de los estudiantes y sus padres respecto a una buena alimentación escolar. Los resultados indicaron que las madres, en un 49% prefieren dar propina a sus hijos para que compren su lonchera en el quiosco de la institución; siendo compradas golosinas en un 35%, gaseosa en un 32%, comida en un 25%, y solo el 8% fruta. Se abordó a las siguientes conclusiones: a) La lonchera saludable influye significativamente en el aprendizaje de los estudiantes participantes en la investigación. b) Los alimentos energéticos, formadores e hidratantes influyen significativamente en el aprendizaje de los estudiantes participantes. c) Los escolares que llevan lonchera saludable a la institución educativa, demostraron tener un alto aprendizaje y los que no llevan lonchera nutritiva presentaron aprendizaje bajo.

Hallasi y Condori (2016) en su trabajo sobre efectividad de programas educativos relacionados con loncheras saludables con fines de mejorar el conocimiento de la preparación de loncheras, por parte de las madres de familia de niños de inicial, se plantearon el propósito de determinar cuán efectivo puede resultar el programa educativo elaborado buscando mejorar el conocimiento de las madres de familia de los niños participantes. El diseño del estudio fue pre-experimental. Se realizó una evaluación de pre-test y post-

test, teniendo como actores de investigación al grupo de madres de los niños de 4 años de la IEI No. 305. Estas madres eran en número de 169. Para determinar la muestra, se recurrió a un muestreo no probabilístico, a través de criterios de inclusión – exclusión, en un marco de muestreo estandarizado. Se estableció la conclusión de que el programa educativo: “Loncheras saludables”, considerando un nivel de significancia de 5%, es efectivo. Sólo el 16.7% de las madres se ubicaron en nivel de conocimiento alto, antes de la aplicación del programa de “Loncheras saludables”, incrementándose dicho valor a 81.1% luego de la aplicación del programa.

A nivel local

Con el propósito de determinar y analizar la relación existente entre factores sociodemográficos y el conocimiento que poseen las madres sobre preparación de loncheras saludables Palomino y Vargas (2017) realizaron una encuesta en el marco de un estudio descriptivo correlacional transversal en la que se evaluaron a 63 madres, conformantes de la muestra, a través de un cuestionario. Los resultados referentes a madres entre 31 y 35 años, entre otras cosas, como nivel de educación, población rural, madres con hijo único, etc, cuyos valores porcentuales fueron: 46.05%, 52.38%, y 42.86%, respectivamente; también se pronunciaron sobre otros aspectos, como categoría dominante (63.49%) y nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables (66.7%). La conclusión principal fue que existe una relación significativa entre los factores sociodemográficos y el nivel de conocimiento de preparación de loncheras saludables.

En el trabajo de investigación que presentaron Herrera y Rimarachín (2015) el propósito planteado fue describir y analizar los alimentos contenidos en las loncheras de los escolares. El estudio fue cuantitativo descriptivo no experimental y su diseño longitudinal para este caso la muestra estuvo conformada por 254 niños en edad preescolar todos ellos con sus respectivas

madres. Para la evaluación, los autores elaboraron un cuestionario que cumplió una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.8, además de utilizar una ficha de registro. Los resultados indicaron que el 37.8% de los niños participantes tuvieron 3 años de edad; asimismo, en lo referente a las madres de familia, el 76.3% tenían entre los 21 a 35 años, el 33.9% contaban con grado de instrucción secundaria, el 31.1% alcanzaron un nivel superior de estudio no universitario, el 59.8% de las madres participantes, fueron amas de casa, el 14.6% profesoras y el 67.7% tuvieron procedencia urbana. En promedio cada familia tuvo dos hijos (40.9%). Asimismo los ingresos familiares oscilaron entre 200 y 400 soles (24.4%). Cabe resaltar que los alimentos contenidos en las loncheras preescolares se caracterizaron básicamente por contener cereales y tubérculos (pan, papas fritas, avena, soya,) que representaron el 50%, así como bebidas industriales (harina de Malta, cifrut, frugos, gelatina y mazamorra), que representaron el 32.4% aunque los dulces (galletas, pasteles, patatas ligeras), supusieron un 27.4% de media. Auscultando las razones de elaboración de alimentos por parte de las madres, se logró la información que el 74.9% de ellas eligen los alimentos sobre la base de la riqueza en nutrientes, el 50.8% lleva a cabo su elección debido a que los niños así lo requieren, el 17.3% basan la preparación, teniendo en cuenta el criterio de la facilidad de preparación. El estudio concluyó que son principalmente alimentos energéticos los alimentos más contenidos en la lonchera infantil de la institución materia de estudio, destacando entre ellos los cereales y tubérculos así como bebidas industriales y dulces.

1.2. Fundamentación científica

1.2.1. Epistemológica.

La investigación desde la perspectiva de la epistemología conduce al concepto de desarrollo cognitivo humano. Con una buena

alimentación, se tendrá la energía necesaria para lograr un buen desempeño en el ámbito académico, deportivo y social. También se puede probar física, intelectual y emocionalmente. A través del establecimiento de hábitos alimentarios, se generan actitudes y habilidades, que estimularán en gran medida los problemas que conducen a la desnutrición de los estudiantes de primaria y secundaria, conduciendo a una disminución en los procesos de desarrollo cognitivo y social, lo que se comprueba por el bajo rendimiento académico (Toaquiza, 2013).

1.2.2. Axiológica.

Los valores que se pueden plasmar son: compañerismo, cooperación, responsabilidad, honestidad y, lo más importante, se basa en mejorar la calidad de la nutrición transcultural en la vida de las personas educadas (Toaquiza, 2013).

1.2.3. Psicológica.

Desde la primera etapa de la vida, es que se van formando los conocimientos, hábitos y actitudes alimentarias; y éstas están estrechamente relacionados con el desarrollo del psicológico y la formación de la personalidad de los niños. La práctica de una lactancia materna adecuada no solo influye de manera decisiva en el establecimiento de futuros conocimientos, hábitos y actitudes nutricionales, sino que también influye decisivamente en el desarrollo y formación de la personalidad. En todas las etapas evolutivas de la vida, una alimentación y una nutrición adecuadas son importantes, no solo para establecer una base biológica y fisiológica saludable, sino también porque puede tener un impacto en el desarrollo psicológico y social del ser humano (Fuillerat, 2004).

1.2.4. Sociológica.

Aunque la alimentación diaria se lleva a cabo en un entorno familiar privado, es parte de una relación social más amplia. En el dominio público, el Estado es el que asume el rol principal en la tarea de salvaguardar el derecho a la alimentación. Los recursos alimentarios que se brindan a través de transferencias ya sea de bienes, así como de servicios, son todos abordados por los programas sociales. La supervisión y el rol que juegan las comunidades, amigos, familias, entidades sin fines de lucro y otro tipo de redes sociales son factores que inciden en la estructura demográfica. Hábitos alimentarios familiares. En el sector privado, las influencias en los hábitos de alimentación tienen que ver con las diferencias de género, diferencias generacionales; así como los ciclos de vida familiar, necesidades nutricionales de los miembros de la familia, naturaleza del trabajo, aprendizaje y los conceptos socioculturales. La influencia incluye a la dieta, el sabor de los alimentos, el suministro, la compra, preparación, distribución y las tareas y responsabilidades en la distribución de alimentos. En ocasiones las relaciones de poder, el género, la organización y los métodos de distribución del poder entre generaciones y grupos o clases sociales, y las características de la producción de alimentos y el consumo social (Franco, 2010).

1.2.5. Pedagógica.

La desnutrición limita el potencial intelectual de un país. Desde la concepción hasta el segundo año de vida, tiene un impacto profundo. Durante este período, el desarrollo físico, mental y social sufre daños irreversibles. La atención médica, la nutrición y la estimulación psicosocial tempranas pueden prevenir de manera efectiva la desnutrición y su impacto en el aprendizaje. Esta sinergia, fuerte desde luego, entre la estimulación psicosocial y la nutrición, muestra

que el cuidado integral del bebé es esencial y que la primera infancia es el momento más barato para invertir en educación. Cuando los niños en edad escolar sufren lesiones a una edad temprana y continúan sufriendo desnutrición, la post intervención es una medida de tratamiento útil. Como máxima prioridad del potencial educativo y del crecimiento económico, se deben realizar grandes esfuerzos para prevenir la desnutrición antes del segundo año de vida. (Jukes y McGuire, 2002).

1.2.6. Desarrollo físico.

El concepto de desarrollo físico se refiere a los cambios físicos que experimenta el ser humano, especialmente en lo referente al peso y la altura, aspectos que involucran el desarrollo tanto de huesos, así como de músculos a la par del desarrollo del cerebro. Durante la niñez y la adolescencia, el crecimiento es continuo, pero desigual. En el primer año de vida la tasa de crecimiento es rápida, a partir del segundo año presenta un patrón más lineal y estable, y se ralentiza gradualmente hasta la pubertad (Maganto y Cruz, 2002).

1.2.7. Desarrollo social.

Se centra en el estudio del proceso de socialización, mediante el cual se aceptan normas y reglas. A través de la socialización, se entiende como aprender el modo de comportamiento aceptado y reconocido por el entorno social y cultural del crecimiento individual. Ahora, el niño está creciendo más rápido que en los tres años anteriores y ha avanzado mucho en la coordinación y el desarrollo muscular. Durante este período llamado primera infancia, los niños se vuelven más fuertes y saludables después de pasar por la etapa más difícil de la niñez. Su silueta perderá la redondez característica y adquirirá un

aspecto más delgado y deportivo. Estos cambios permiten a los niños desarrollar muchas habilidades motoras. Puede satisfacer fácilmente las necesidades nutricionales de la primera infancia, aunque muchos niños no reciben la nutrición necesaria porque sus familias se sienten atraídas por los anuncios de alimentos ricos en azúcar y grasas. Se puede decir que el desarrollo social del niño comienza antes del nacimiento. Por ejemplo, cuando sus padres están pensando en tener un hijo e imaginan un hijo, como cuando piensan en un nombre o un nombre físico, porque significa que el entorno social está afectando a ese futuro hijo. Por eso, la importancia de la sociedad en el crecimiento y crecimiento de los niños. La sociedad moldeará todo lo relacionado con el crecimiento de los niños de cierta manera, lo cual es consistente con la biología o la emoción. Entonces, el desarrollo social de los niños será: un ejemplo preconcebido, después de la concepción, el embarazo, el parto y el parto, como niños pequeños en diferentes etapas del desarrollo infantil, otra etapa de la niñez y adolescencia, en la que la sociedad juega un papel muy importante. El desarrollo social es la capacidad de actuar de acuerdo con las normas sociales establecidas por los grupos socioculturales en un contexto dado. En este sentido, la socialización incluye tres procesos: el primero está relacionado con el comportamiento adecuado, lo que significa que los niños y niñas conocen los comportamientos aprobados por sus grupos sociales a los que pertenecen y ajustan sus comportamientos de acuerdo a estas pautas. El grupo establece y acepta representantes de roles sociales basados en el género y el comportamiento, por ejemplo, las madres desempeñan roles, los niños desempeñan roles y los maestros desempeñan roles. El segundo tiene que ver con desarrollar una buena actitud social hacia las personas y las actividades sociales. Por último, la tercera, con el hecho que las personas sociables muestran esta cualidad a través de la amabilidad y

actitud amistosa de las personas con las que se relacionan (MINEDU, 2001).

1.2.8. Bases teóricas

1.2.8.1. Lonchera saludable.

Para Valdivia (2012) citado por Hallasi y Condori (2016), una lonchera saludable es un grupo de alimentos diseñados para brindar a los estudiantes la energía y nutrición necesarias para lograr: cumplir con sus recomendaciones nutricionales, mantener niveles adecuados de rendimiento físico e intelectual y Desarrollar su potencial en la correspondiente etapa de desarrollo y crecimiento. La lonchera escolar es un complemento de las tres comidas, por lo que no puede sustituir a las tres comidas. Contiene del 10% al 15% del total de calorías de los alimentos consumidos en un día, convertidos en 150 a 350 Kcal (según edad, peso, altura y actividad física); y se puede suministrar al mediodía en los días escolares.

Aquí es importante señalar que el autor define a una lonchera saludable como un conjunto de alimentos diseñados para brindar a los niños la energía y nutrición que necesitan para un buen rendimiento físico e intelectual asegurando de este modo su potencial en las diferentes etapas de desarrollo y crecimiento correspondiente. En cierto modo, se puede decir que las loncheras comenzaron a ser usadas cuando las personas se empezaron a salir de casa para trabajar hoy en día es sabido que una lonchera bien preparada puede complementar las necesidades nutricionales del niño necesarias en sus actividades diarias permitiendo la reposición de energía consumida y mejorando su respectiva concentración durante su proceso de aprendizaje.

Para mantener una dieta saludable, se debe incluir una dieta variada y equilibrada en los alimentos para ayudar a promover la salud y prevenir enfermedades nutricionales. Cuando se habla de una dieta diversa, significa que se tiene que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en casa o en la escuela. Cuando se trata de equilibrio, esto significa que el menú preparado contiene los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus importantes funciones. (Serafín, 2012).

Huayllacayán y Mora (2014), resaltan el hecho de que si bien es cierto que las loncheras saludables son preparadas para que los estudiantes las consuman entre comidas, sin embargo, éstas de ningún modo pueden reemplazar a las comidas principales. Por otro lado, si se quiere referir a su principal función de las loncheras saludables, se podría decir que es la de proporcionar la energía necesaria que los niños necesitan en sus diversas actividades que desarrollan en la escuela. La acción de preparar loncheras saludables es muy conveniente porque permite a las personas tomar conciencia sobre una dieta saludable lo cual constituye un valor agregado al solo hecho de proporcionar nutrientes necesarios y promover la salud en la infancia.

Según Reyes (2015), una lonchera saludable es un conjunto de alimentos diseñados para brindar a los niños en edad preescolar la energía y nutrición necesarias para lograr: satisfacer sus recomendaciones nutricionales, mantener un nivel adecuado de rendimiento físico e intelectual y alcanzar su potencial en las correspondientes etapas de desarrollo y crecimiento. La lonchera escolar es un complemento de las tres comidas, por lo que no puede sustituir a las tres comidas. Contiene del 10% al 15% del total de calorías de los alimentos consumidos en un día, convertidos en 150 a 350 Kcal (según edad, peso, altura y actividad física); y se puede suministrar al mediodía o al mediodía en los días escolares.

1.2.9. Características de una lonchera saludable

De acuerdo con Mamani (2015), se deben considerar las siguientes características para una lonchera escolar saludable:

- a. Inocuidad:** Para lograr evitar la presencia de contaminantes, así como la presencia de productos químicos además de toxinas, cuerpos extraños etc, los alimentos deben tratarse higiénicamente. Por otro lado, el recipiente a utilizar siempre debe ser el más adecuado de tal modo que los alimentos no se vean dañados. Es importante resaltar que se debe evitar los alimentos que se fermentan fácilmente ya que ello significa su descomposición del mismo modo evitar alimentos cortados o rebanados; en su lugar se debe preferir frutas con cáscara para evitar la oxidación.

- b. Practicidad:** Los alimentos deben prepararse rápida y fácilmente, y los recipientes deben estar cerrados y ser higiénicos garantizando de este modo que los niños puedan transportarlos fácilmente.

- c. Variedad:** El consumo de alimentos saludables y nutritivos pueden ser promovidos de manera efectiva haciendo uso de la creatividad y variedad en sus presentaciones por ejemplo se puede incluir colores texturas y diversas combinaciones entre ellos esto implica de que las loncheras deberán planificarse con la debida anticipación.

- d. Nutritiva:** La alimentación deberá adecuarse a las necesidades nutricionales del niño y del adolescente.

1.2.10. Importancia de la lonchera saludable

De acuerdo con la investigación que llevaron a cabo Hallasi y Condori (2016), la importancia de la lonchera radica por su capacidad de aportar los nutrientes que los niños necesitan en el día a día. De hecho, la comida escolar debe caracterizarse por ser fácil de digerir, además de ir acompañada con bebidas para evitar la deshidratación.

En el caso de que los niños no lleven lonchera a la escuela, pero cuentan con la posibilidad de poder comprar en el kiosco de la misma, los padres de familia deberán ser conscientes no sólo del dinero entregado a ellos para tal propósito, sino de la incidencia en instruirlos de tal modo que prefieran alimentos con valor nutricional (Leal, 2006 citado por Hallasi y Condori 2016).

Para Valdivia et al. (2012) citado por Hallasi y Condori (2016), los beneficios que puede brindar una lonchera saludable son varios para mencionar algunos de ellos por ejemplo establece hábitos alimentarios adecuados también aumenta la conciencia respecto de una alimentación saludable además de proporcionar los nutrientes que necesita el cuerpo humano para un crecimiento adecuado en el marco de una dieta saludable.

Según Huayllacayán y Mora (2014) la importancia de una lonchera nutritiva radica en el hecho de brindar a los niños la energía suficiente para los momentos de estudio y juego en la escuela de hecho no sustituye el desayuno o el almuerzo, pero el uso de una lonchera nutritiva también constituye una oportunidad para educar sobre buenos hábitos alimenticios y la posibilidad de conocer los alimentos seguros que debemos siempre utilizar. En realidad, empacar los alimentos es más fácil de lo que se piensa; pero hay que tener en cuenta que desde el punto de vista nutricional los niños han demostrado ser incapaces de elegir adecuadamente los alimentos buenos, dado que, para su elección, solamente se guían por el sabor y

la presentación del empaque de los productos que se expenden en los kioscos de las escuelas.

La lonchera juega un papel importante en el desempeño de los niños. Su tarea es desempeñarse en instituciones educativas, y nuestra tarea es poder diseñar loncheras nutritivas, ricas e interesantes. La lonchera refleja a la familia hasta cierto punto. La lonchera organizada muestra la preocupación de los padres por la salud de sus hijos. Una buena lonchera también considera el hecho que los padres brindan espacios de atención a sus hijos para instruirlos o enseñarles sobre temas relacionados con la nutrición, de manera práctica y simple, sin complicaciones con teorías no definiciones técnicas; sino acudiendo al ejemplo en el mejor de los casos. ¿Cómo se logra que el niño coma una lonchera saludable? Primero se le debe involucrar en la preparación de su lonchera. Se recomienda que el niño acompañe a hacer las compras en el mercado, que participe en la preparación del menú, aunque sea una vez a la semana. La idea es que el niño vaya adquiriendo conocimiento con ayuda de su mamá. Las estrategias para ello son diversas; por ejemplo, si se desea consumir vitamina A, darle la libertad de elegir entre alimentos que contengan dicha vitamina, pero de manera divertida. Esto también le ayudará a la mamá a identificar los gustos del niño o niña referente a la comida. Es muy importante que las loncheras sean variadas, para evitar que se cansen debido a la monotonía existente. Está por demás hacer referencia que la lonchera debe ser práctica, pues no se trata de un almuerzo o cena; debe estar orientada sólo a mantenerlo en situación de tranquilidad para efectos que pueda desempeñarse de manera óptima en clase sin que le aqueje el hambre o la ser.

1.2.11. Función de la lonchera saludable

Para Valdivia et. al (2012) citado por Hallasi y Condori (2016) mantienen la postura que la función principal de una lonchera saludable es la de brindar a los niños la energía y nutrición necesarias para satisfacer todas las necesidades nutricionales que demandan las actividades de rendimiento tanto físico como intelectual garantizando de este modo su desempeño en cada etapa de su desarrollo de vida es decir en cada una de sus etapas de desarrollo y crecimiento correspondiente.

Blanco (2015) citado por Hallasi y Condori (2016), menciona un aspecto muy importante a tener en cuenta sobre la necesidad de alimentar a los niños de manera saludable sobre todo durante los primeros años de vida, dado que, los requerimientos diarios energéticos y proteicos van bajando conforme avanza la edad de la persona; así, de uno a tres años se necesitan como mínimo 102 kilocalorías y 1.2 g. de proteína por k.; El requerimiento mínimo de 4 a 6 años es de 90 calorías y 1,1 g. de proteína por k.; según cálculos, de 7 a 10 años, el requerimiento mínimo es de 70 calorías y 1 gramo de proteína por kilogramo. Se puede decir que esta es una dieta que puede asegurar un óptimo crecimiento. De hecho, los nutrientes siempre deberían estar presentes.

Para White (2004) citado por Hallasi y Condori (2016), es muy importante entender qué se debe comer y qué es perjudicial para nuestro organismo si se acompaña de una conciencia del problema. Pues el solo hecho de tener conocimiento no es suficiente y esto se puede observar por ejemplo en aquellas personas que aún, sabiendo que las bebidas alcohólicas pueden ser dañinas para la salud si es que se las consume en exceso; sin embargo, la siguen consumiendo. En ese sentido, tanto hombres como mujeres deben tener conocimiento y conciencia sobre la preparación de comidas que no necesariamente

deberán ser complejas, sino sencillas, pero sanas. White también aconseja al respecto, tener cuidado en la alimentación y estudiar ampliamente los efectos que pueden provocar tal o cual tipo de la misma; por ejemplo, es importante tener conocimiento de que si recargamos de alimento a nuestro estómago simplemente lo estamos maltratando.

1.2.12. Beneficios de las loncheras saludables

Según Valdivia, et al (2012) citado por Hallasi y Condori (2016), en su investigación sobre kioscos de autoservicio y manuales de loncheras saludables mencionó que estas brindan los siguientes beneficios entre otros el establecimiento de hábitos alimenticios adecuados el establecimiento de conciencia sobre una alimentación saludable además obviamente de la importancia intrínseca de aportar los necesarios nutrientes para el debido crecimiento de allí la importancia de promover, desde la infancia, el consumo de alimentos saludables y nutritivos.

1.2.13. Composición de una lonchera saludable

Según Reyes (2015), desde un punto de vista nutricional, una lonchera adecuada estará compuesta por alimentos energéticos, constructores y reguladores, además de líquidos.

Alimentos energéticos (carbohidratos)

John Miles citado por Hallasi y Condori (2016), sostiene que de los nutrientes consumidos por el hombre son los carbohidratos los que se presentan en mayor proporción (200 a 400 gramos por día). El metabolismo basal, así como la energía para la actividad física diversa del ser humano son posibles gracias a los carbohidratos; los mismos

que no se retienen en el organismo (Blanco, 2015; Halasi y Condori, 2016).

Los carbohidratos y las grasas son los alimentos energéticos por excelencia; se resaltan los denominados carbohidratos complejos hechos de fibra por ejemplo el pan blanco, pan integral, copos de maíz, avena, etc. el grupo del maní, pecanas, palta, etc, constituyen el grupo de las grasas (Valdivia et. al, 2012 citado por Hallasi y Condori 2016).

En el cuerpo humano su función principal es la de proporcionar energía para hacer posible la realización de las diferentes actividades diarias. Son alimentos de alta calidad ricos en carbohidratos y lípidos Soriano (2006); citado por Hallasi y Condori (2016).

Sin lugar a dudas los compuestos más abundantes en la naturaleza son los hidratos de carbono o glúcidos. Son denominados principios energéticos porque son los mayores aportantes o proveedores de energía; están conformados por carbono hidrógeno y oxígeno. La importancia de su consumo también radica en que finalmente cualquier actividad llámese: correr, estudiar, recrearse, caminar, etc, necesita energía. Los carbohidratos los ingerimos en nuestro cuerpo cuando consumimos harinas, azúcares, frutas, etc. (Soriano, 2006 citado por Hallasi y Condori 2016).

Según Huayllacayán y Mora (2014), los alimentos que proveen energía para la realización de las diversas actividades físicas como, por ejemplo: deportes, caminar, correr, etc, son denominados alimentos energéticos. Aquí es muy importante resaltar que la rapidez con la que se absorben los glúcidos básicamente depende del tipo de carbohidrato ingerido. Cuando hablamos de glúcidos nos estamos refiriendo por ejemplo a los denominados sacáridos, azúcares, hidratos de carbono, o simplemente a los carbohidratos. Un aspecto que tiende a retrasar la absorción se debe al alto contenido de fibra de la mayoría

de los alimentos ricos en almidón. Esto conduce a la producción de energía a través de los llamados carbohidratos complejos. En él encontramos grasas, como mantequilla y diferentes tipos de aceites, azúcar, pan blanco, trigo integral, etc.

Alimentos constructores (proteínas)

Para Reyes (2015) Los alimentos constructores contribuyen a la formación de músculos, órganos, huesos y tejidos en la sangre. Las proteínas de origen animal y vegetal que pertenecen a esta categoría han recibido una mayor atención. Comer proteína de origen animal es muy importante porque tiene una mejor calidad nutricional y se puede utilizar mejor en organismos en crecimiento.

Según la investigación de Huayllacayán y Mora (2014), una forma de asegurar que se proporcionen suficientes aminoácidos a las células es mediante la ingesta regular de proteínas en la dieta diaria. La formación de nuevas proteínas también es necesaria para el crecimiento y recuperación de diferentes tejidos en el cuerpo humano, estas unidades químicas utilizan estas unidades químicas como materia prima. Los lácteos, carnes, huevos, leguminosas, tortillas, queso fresco, etc. contribuyen a la restauración no solamente de tejidos del cuerpo sino también de los huesos de los músculos, tejidos conjuntivos e incluso de las paredes de los órganos huecos, además que favorecen la cicatrización de heridas.

Por ejemplo, la participación de alimentos constructores permite formar tejidos como músculos, huesos e incluso fluidos (como sangre) en varios órganos. Las proteínas de origen animal y vegetal se encuentran en este grupo de alimentos, pero entre ellas obviamente son las proteínas de origen animal las que presentan mayor énfasis de consumo; esto básicamente debido a su mejor calidad nutricional y

también por su mejor asimilación por parte del organismo durante el crecimiento. Ejemplos que se pueden indicar son los derivados lácteos como el yogur el queso; huevos, carnes, etc. (Valdivia et. al, 2012 citado por Hallasi y Condori 2016).

Para Blanco (2015) citado por Hallasi y Condori (2016), el alimento constructor presente en el cuerpo humano es el encargado de formar principalmente tejido conectivo y tejido muscular. Por otro lado, existen proteínas en el tejido adiposo, especialmente membranas celulares llenas de lípidos y células óseas, estas proteínas forman la estructura donde se encuentran las sales de calcio. Son moléculas macro, afectadas por aminoácidos libres en el proceso de sintetización y liberados durante la digestión de las proteínas. Por lo tanto, de acuerdo con las necesidades de cada persona, se forman células, tejidos, órganos, enzimas, anticuerpos y transportadores, en los que realizan diversas funciones importantes. En total, la proteína representa del 15% al 17% de todo el cuerpo humano.

El propósito de monitorear el crecimiento y desarrollo de los niños es apuntar a su crecimiento y desarrollo, especialmente una serie de actividades regulares y sistemáticas desde los cero hasta los nueve años. El propósito es detectar los cambios y riesgos de su salud a lo largo del tiempo mediante un seguimiento continuo. En el proceso de su crecimiento y desarrollo, realizamos un adecuado seguimiento y consideramos promover la salud física, mental, emocional y social. Este procedimiento, lo lleva a cabo personal sanitario sensible y debidamente capacitado con actitudes y comportamientos adecuados (Whaley y Wong, 2009 citado por Hallasi y Condori 2016).

El crecimiento de los niños son favorecidos por alimentos que incluyen carne roja como por ejemplo de ternero, carnero, conejo,

llama, también el grupo de las aves, conejillo de indias, carne seca; de igual modo, el grupo de órganos internos; aquí tenemos al hígado, riñón, vientre, corazón; también se menciona al grupo de pescados y mariscos de igual modo al de granos como el arroz, trigo, quinua, cañihua, kivita; el grupo de lácteos: leche, queso; además del grupo de verduras o legumbres como las lentejas, habas, soya, guisantes etc (UNESCO, 2006 citado por Hallasi y Condori 2016).

Alimentos reguladores (frutas y verduras).

Para Huayllacayán y Mora (2014), los alimentos reguladores se refieren a alimentos que aportan nutrientes esenciales para la energía. Los alimentos regulados pueden complementarse entre sí y mantener al organismo funcionando normalmente, estos incluyen frutas como manzanas, plátanos, peras, mangos, uvas, melocotones y piñas; verduras como lechuga, tomates, pepinos y zanahorias; y verduras.

La alimentación supervisada y controlada no sólo alimenta a los niños, sino que además les proporciona defensas contra las diferentes enfermedades. Se recomienda considerar en la dieta, una dieta supervisada que brinde privilegio a las frutas, como naranjas, manzanas, peras, etc; verduras, como zanahorias, lechugas, brócoli, etc; líquido; en este caso, se debe considerar que todas las preparaciones naturales deben incluir agua: manzanas, Piña, refresco de maracuyá, limonada, zumo de naranja. Etc., cebada, avena, quinua y otros granos hervidos, manzanilla, hinojo y otras infusiones, etc.); casi sin azúcar añadido (Valdivia et al., 2012, citado por Hallasi y Condori 2016).

Para Blanco (2015) citado por Hallasi y Condori (2016), los alimentos reguladores; entre ellas, los alimentos más valorados por los consumidores son justamente las frutas y verduras, básica y

fundamentalmente porque aportan micronutrientes, fibra. En este contexto, los antioxidantes se han difundido ampliamente. Es sabido que las frutas contienen agua, pero también azúcar, a través de la glucosa, fructosa y sacarosa; las frutas también son ricas en fibra soluble; entre ellas la goma, mucílagos, pectina y oligofructosa; proteínas que se encuentran en manzanas, peras, papayas, melones, maracuyá, yacón, etc. También cabe destacar que las frutas también contienen ácido ascórbico, ácido cítrico y ácido málico, como manzanilla, plátano, mango, manzana, piña, melón. Las frutas también contienen minerales, como sodio, potasio, fósforo y magnesio. Además, afirmó que las verduras llevan esa denominación porque la mayoría de ellas tienen hojas verdes. Las espinacas, acelgas, berros, etc, son ejemplo de ello. Las hay también de hojas color verde oscuro, como el repollo. Aquellos con pecíolos, tallos, bulbos, flores, etc, son, además, coloridas y atractivas. Destaca también las pigmentadas como pimiento, cebolla, rábano y pepino.

Líquidos

Reyes (2015) señaló que en una dieta saludable, todas las preparaciones naturales deben incluir agua, como refrescos de frutas, cocción de cereales, infusiones, con poco o nada de azúcar.

Preparación de una lonchera saludable.

Según Mamani (2015), la seguridad alimentaria tiene que ver con la obtención de alimentos inocuos y suficientes en cantidad y calidad, y utilizarlos considerando en primera instancia la satisfacción de necesidades nutricionales para garantizar una vida saludable. Bajo esa circunstancia, la higiene, manipulación y conservación de los alimentos, juegan un rol preponderante. La intoxicación alimentaria causada por el mal funcionamiento en las secuencias de

procesamiento de los productos empleados, pueden tener efectos muy graves para la salud; es por ese motivo, que las personas que se encargan en preparar los alimentos deben tener en cuenta los riesgos y amenazas. En referencia a los contaminantes, estos pueden ser de naturaleza física, química y biológica. En ese sentido, resalta la importancia de tomar medidas adecuadas en todo el proceso de la cadena alimentaria para evitar que los alimentos puedan evitarse. Siempre que se va a elegir y comprar, es muy importante considerar el aspecto de la conservación de los alimentos, en especial la carne, el pescado, los mariscos, o puede ser los productos lácteos y los huevos. Tener en cuenta la fecha de vencimiento.

Conservación: La carne, los productos lácteos y los alimentos preparados deben mantenerse refrigerados. Los frijoles y la harina deben colocarse en un ambiente fresco y en recipientes bien ventilados, y en recipientes cubiertos apropiados, verduras y tubérculos. El medio ambiente debe estar limpio y libre de insectos y roedores.

Preparación: La preparación debe estar limpia y ordenada en el área de preparación (en este caso, la cocina). También requiere manos limpias, las cuales deben lavarse adecuadamente con jabón y agua corriente antes de manipular alimentos; los utensilios de cocina y recipientes utilizados para uñas cortas también deben estar completamente limpios; las verduras y frutas deben enjuagarse con agua corriente limpia.

Consumo: Antes de comer cualquier tipo de comida, lávese las manos con vajilla limpia, jabón y agua corriente.

Recomendaciones para preparar una lonchera escolar.

Mamani (2015), brinda algunas recomendaciones en lo referente a la preparación de las loncheras escolares:

- El contenido de las loncheras saludables deberá ser planificado con anticipación.
- La persona encargada de preparar los alimentos deberá con frecuencia preguntar al preescolar sobre sus alimentos preferidos.
- La limpieza de las manos antes de manipular los alimentos es fundamental en ese sentido se debe recurrir con frecuencia al agua y jabón.
- Todos los recipientes que contienen a los alimentos deberán estar plenamente limpios, entre ellos las loncheras y los tápers.
- En calidad de alimentos sólidos se pueden elegir al queso pan huevos tortillas en el caso de los huevos es preferible duros y con cáscara dado que si se pelan emitirán un olor desagradable sobre todo cuando el recipiente está cerrado la carne deberá ser preferiblemente hervida el pescado no es adecuado porque acumula un olor fuerte sin embargo se puede utilizar atún.
- La fruta debe estar en óptimo estado y ser fácil de pelar; además, deberán enviarse en recipientes pequeños. Es posible espolvorear algunos limones encima para evitar que se oxiden con facilidad.
- Las bebidas de jugo deben prepararse con agua fría pero hervida. En lo posible deben evitarse los jugos de frutas porque tienden a fermentar.
- Se puede utilizar productos como manzana, naranja, piña, etc, pero no es recomendable el té ni café, dado que contienen pocas o ninguna caloría.
- Los sándwiches con mayonesa, papas fritas, no son recomendables, pues favorecen la multiplicación de microbios.

Tabla 1
Propuesta de loncheras escolares para toda la semana.

Alimento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Constructor	Pollo deshilachado con pan	Maíz tostado con una tajada de queso	Cañibombones (cañihua)	1 choclo mediano con una tajada de queso	1 torreja de quinua con espinaca
Energético					
Regulador	1 mandarina	½ taza de uva	1 naranja	1 manzana	1 granadilla
Líquido	Agua de manzana	Refresco de carambola	Agua de membrillo	Agua de higo	Limonada

Fuente: Mamani (2015)

Tabla 2
Propuesta de loncheras escolares para toda la semana.

Alimento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Constructor	1 huevo duro con una torreja de acelga	1 pan con atún	1 tortilla de verduras	1 pan con pollo deshilachado, tomate y lechuga	1 pan con una tajada de queso
Energético					
Regulador	Pera	1 manzana	1 plátano	1 pepino	1 durazno
Líquido	Chicha morada	Agua de cebada	Naranjada	Agua de piña	Agua de durazno

Fuente: Mamani (2015).

1.2.14. Programas alimenticios a cargo del estado

El programa nacional de alimentación escolar Qali Warma

Qali Warma. Según Montañez y Turco (2016), qali warma significa "niño poderoso" o "niña poderosa". La finalidad principal del programa nacional de alimentación Qali Warma, es la de brindar un

servicio de calidad, sobre la base de los siguientes objetivos: a) Garantizar el servicio alimentario de manera permanente a lo largo del año, teniendo en cuenta la realidad y ubicación de residencia. b) Garantizar una buena atención a todos los usuarios del programa (niños y niñas de los niveles básico inicial); c) Promover mejoras en la práctica de hábitos de alimentación.

Misión

QaliWarma es un programa MIDIS enfocado a atender a niños y niñas de instituciones de educación pública pertenecientes a los niveles de inicial y primaria, brindando servicios de educación alimentaria, buscando de esta manera que los niños y niñas logren aumentar su atención, mejorar sus hábitos alimentarios, tener mayor participación dentro de un contexto de responsabilidad comunitaria.

Visión

QaliWarma constituye un programa de alcance nacional orientado a brindar alimentación escolar, con fines de promover el desarrollo humano, de manera eficiente, eficaz y articulada, con participación de la comunidad local.

Objetivos del programa

- ✓ Garantizar la prestación de servicios de alimentación todos los días del curso escolar, según las características de su situación económica y área de residencia.
- ✓ Garantizar la asistencia y permanencia para contribuir a mejorar la atención de todos los usuarios del programa.

- ✓ Procurar promover en los usuarios del Programa, mejores hábitos de alimentación.

Proyección Social

Los usuarios cubren a 2,7 millones de niños y niñas en más de 47.000 instituciones de educación pública en todo el país. Se estima que para 2016, el plan brindará servicios a más de 3.8 millones de niños y niñas de jardín de infantes y escuelas primarias en escuelas públicas de todo el país. Por lo tanto, el país se divide en ocho regiones alimentarias. Estas regiones tienen elementos culturales, geográficos, ecológicos, económicos y sociales comunes, que juntos constituyen una identidad culinaria común.

1.2.15. Programa de complementación alimentaria

Según la investigación de Rodríguez (2015), la función del programa de complementos alimenticios es apoyar a los comedores populares, PAN-TBC, a través de la contribución al aporte de nutrientes en beneficio de personas generalmente de procedencia vulnerable. Todo esto es para brindar asistencia a los hermanos de la región y del país que más lo necesitan.

Objetivos del programa

El objetivo del Programa de Complementos Alimenticios es proporcionar complementos alimenticios a personas en situación de pobreza, riesgo y vulnerabilidad a través de organizaciones sociales de base formadas formalmente, organizaciones públicas y privadas sin fines de lucro.

a. Modalidades

Comedores populares: En situaciones de pobreza y pobreza extrema, brinda asistencia alimentaria a niños, gestantes, madres lactantes y / o familias. Su propósito es complementar la alimentación de familias pobres y extremadamente pobres.

Alimentos por trabajo: Brindar apoyo a la mano de obra no calificada involucrada en trabajos productivos en beneficio de sus comunidades. Su propósito es incentivar a la comunidad a proponer proyectos comunitarios que beneficien a la comunidad.

Hogares y albergues: Brindar apoyo a los niños y jóvenes de riesgo moral alojados en casas o refugios. El objetivo es mejorar el nivel nutricional de los adolescentes menores de edad que son abandonados y colocados en casas y albergues.

PANTBC: El Programa de Alimentación y Nutrición para Tuberculosis y Clínica Familiar (PANTBC) puede realizar actividades de complementos alimenticios y valoración nutricional. El plan integra y complementa otras actividades desarrolladas por agencias de salud en colaboración con la enfermedad. Su finalidad es realizar la función de apoyo al proceso de rehabilitación de los pacientes tuberculosos.

Adultos en riesgo: Este enfoque ayuda a brindar servicios de nutrición y atención médica para adultos que se encuentran en riesgo moral y de salud familiar. La instalación está ubicada en un hogar, albergue, o servicio de atención, pero también para quienes sufren violencia doméstica, discapacidad u otra violencia similar. Las mujeres usan.

1.2.16. Programa vaso de leche.

El programa proporciona raciones diarias de alimentos (en cualquier forma de leche u otros productos) a los beneficiarios que viven en la pobreza y la pobreza extrema. Fue creado por la Ley N ° 24059 del 4 de enero de 1985 y cuenta con un reglamento complementario establecido por la Ley N ° 27470 (3 de junio de 2001) y la Ley N ° 27712 (30 de abril de 2002). El programa “vaso de leche” constituye un programa social cuyo principal objetivo es, a través de brindar raciones diarias de alimentos buscar superar las deficiencias alimentarias de poblaciones vulnerables. Para el INEI, se trata de un programa de asistencia que se implementa a través del suministro de leche en polvo, leche líquida o una mezcla de cereales en polvo y legumbres a niños, ancianos, mujeres embarazadas y madres lactantes. Se proporciona a las familias a través del Comité de Leche del Consejo Comunitario. Está gestionado por el municipio. El programa social se inició en 1985 mediante la Ley N ° 24059 y se complementó con la Ley N ° 27470, que tiene como objetivo distribuir vasos de leche a todos los niños pobres del país. En la actualidad, el plan es uno de los mayores programas administrados en todas las provincias y ciudades del país a través de organizaciones provinciales de mujeres.

a. Objetivos del programa:

Los objetivos del Programa desde su creación comprenden:

- Mejorar el nivel nutricional y la calidad de vida.
- Lograr reducir los niveles de mortalidad infantil.
- Diariamente suministrar raciones complementarias a los niños, a las madres gestantes y lactantes.
- Fomentar que la lactancia sea la materna.

- Estimular el desarrollo de la organización comunitaria, especialmente el desarrollo de la población femenina, que puede tomar acciones para mejorar los niveles de vida y la conciencia.
- Promover la educación en salud y nutrición, con un enfoque en el mantenimiento de la diarrea.
- Promover la necesidad de brindar servicios de salud a la comunidad.

Búsqueda de soluciones alternativas a los problemas alimentarios. En la actualidad, la gente ha reiterado que el objetivo principal del "vaso de leche" es la seguridad alimentaria, que se entiende como "todos han estado obteniendo alimentos suficientes para llevar una vida activa y saludable". El objetivo final de las acciones del plan, implementado con una fuerte participación de la comunidad, es mejorar su nivel nutricional, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de este grupo, que, debido a sus inestables condiciones económicas, no podrán satisfacer sus necesidades básicas.

b. Población objetivo

El artículo 1 de la Ley N ° 24059 establece que los niños de 0 a 6 años, las mujeres embarazadas y las madres lactantes y lactantes son los beneficiarios y se da prioridad a los desnutridos o afectados por la tuberculosis. El incremento del nivel nutricional de los beneficiarios, constituye uno de los principales objetivos del plan; que busca a la vez mejorar la calidad de vida de los más desfavorecidos. El marco legal del programa considera a los niños menores de 6 años como la población de beneficiarios principales; además de las mujeres embarazadas y las madres que aún lactan a sus niños; si bien aún quedan recursos disponibles luego de brindar

los servicios a todos los principales beneficiarios, el programa puede ser utilizado para niños de 7 a 13 años y adultos mayores. Brindar servicios a personas y pacientes con tuberculosis. De acuerdo con las variables socioeconómicas, se debe dar prioridad a la población que vive en Pueblo Joven, asentamientos humanos, áreas marginales, vecinales o similares de reciente formación (principalmente esteras, carentes de servicios urbanos básicos).

Definición de términos básicos

- **Alimento.** Constituye todo aquello que los seres vivos consumen para subsistir. Son las sustancias que hace uso un ser vivo en el proceso de su nutrición.
- **Cardiovascular.** Perteneciente o relativo al corazón o al aparato circulatorio.
- **Condición económica.** Es en la situación que una persona se encuentra económicamente si es buena situación económica es que no le falta dinero y si es al revés pues anda mal de dinero.
- **Dieta.** Régimen en el comer y beber, que se manda observar a los enfermos o convalecientes.
- **Enfermedad.** Atención más o menos grave de la salud.
- **Higiene.** Aspecto que parte de la medicina orientado a la conservación de la salud y prevención de enfermedades; corresponde al aseo personal y/o limpieza de las viviendas, lugares públicos y poblaciones.

- **Lonchera.** Es un medio de transporte de refrigerios, que permiten mantener las propiedades nutricionales de las comidas que se adquieren en casa.
- **Lonchera saludable:** Constituye un conjunto de complementos nutricionales en materia de alimentos que complementan las necesidades de desarrollo del niño o niña durante el día, además de reponer la energía que se gasta en el día a día debido a las diversas actividades, y mejorar la concentración respectiva durante el estudio. Se plasma en un envase, maletín o mochila elaborado con material apropiado de conservación de alimentos.
- **Nutrición.** Se refiere a la acción y el efecto de nutrir; encontrándose también el significado de aumento de virtud y fuerza a partir de una mezcla apropiada de preparación de medicamentos.
- **Preservación.** Acción y efecto de preservar.
- **Salud.** Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.
- **Sedentario.** Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento.
- **Qali Warma.** Qali Warma, desde el quechua, significa: niño o niña vigoroso (a). Aquí es necesario resaltar que, en quechua, el género se determina por la palabra "warti" o "qari", es decir, hombre o mujer. Qali Warma, en cierto modo, es un programa perteneciente al MIDIS que tiene como objetivo proporcionar servicios de educación

alimentaria, orientados a niños y niñas básicamente de instituciones educativas públicas pertenecientes a los diferentes niveles educativos, como lo son: el inicial, primario y secundario.

- **PANTBC.** El Programa de Alimentación y Nutrición al paciente con tuberculosis y familia.

2. Justificación de la investigación.

La alimentación juega un papel muy importante no sólo en el crecimiento sino también en el proceso de aprendizaje de los niños; esto debido básicamente a que los niños obtienen la energía que necesitan a través de la comida. Por otro lado, el cerebro, se mantiene activo y en condiciones más favorables para actividades propias de la escolaridad, como el aprendizaje que día a día tiene lugar en la escuela. En ese contexto, la presente investigación se centra en el tema de la lonchera saludable, y en gran medida encuentra su importancia y razón de ser, básicamente porque nos brinda información sobre una alimentación que pueda garantizar un desarrollo integral del niño desde sus etapas iniciales. La importancia teórica de la presente investigación, se basa en el uso de los fundamentos teóricos de la alimentación por un lado y el aspecto del aprendizaje por otro lado. Se resalta también un aporte social, en la medida en que, a través del estudio, se hace posible una sensibilización en las madres de familia sobre el conocimiento y práctica de una buena alimentación para sus niños, lo cual repercutirá en la presencia de niños de hoy futuros ciudadanos llenos de vitalidad y energía para el trabajo y el aprendizaje continuo.

3. Problema.

En las aulas de la Institución Educativa Inicial Pampa Verde en Tumbadén, se notó que los niños y niñas solo bebían gaseosas y comían bizcochos, dulces y frituras durante los refrigerios; esto en gran medida, debido a que algunos de

ellos, incluso disponen de dinero y la subsiguiente libertad de decidir qué productos comprar en el colegio o institución educativa. Esto, en gran medida explica el cansancio, somnolencia y/o disminución de interés; sobre todo en la última hora de clase. En las instituciones educativas de la zona en la que se desarrolló la presente investigación, se ha encontrado el desarrollo temprano de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, y sus dietas se basan en productos altamente procesados y carentes de nutrición. Desafortunadamente, los niños están cada vez más expuestos a esta forma de comer porque las madres no preparan loncheras con alimentos nutritivos saludables que permiten proporcionar energía y promover el desarrollo normal. Esto puede deberse al arduo trabajo de las madres y a la falta de tiempo debido a sus actividades laborales de búsqueda de beneficios económicos para sustento de la familia. Dicho de otro modo, no disponen de mucho tiempo para preparar la alimentación escolar, trayendo consigo el hecho de optar por brindar dinero a sus hijos para comprar productos de los kioscos de las instituciones educativas, lo que los lleva a su falta de vigilancia sobre la dieta de sus hijos. Por estas y otras razones surge la necesidad de proponer en la institución educativa una receta de preparación de alimentos nutritivos que deben ser contenidos en las denominadas loncheras saludables; permitiendo y asegurando de este modo ofrecer una dieta balanceada y saludable, la misma que a la vez, liberará a los padres de familia, sobre todo a la madres, de la incertidumbre diaria sobre la determinación de qué alimentos y productos incluir, comprar, preparar y enviar con sus hijos en sus respectivas loncheras; a la vez de proveer la debida tranquilidad y satisfacción de que sus hijos están consumiendo alimentos no sólo deliciosos sino y sobre todo, que llenan todos sus requerimientos nutricionales y que no son altamente procesados o con gran cantidad de conservantes y químicos.

En 2018, ¿cuál es el nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables en madres de niños y niñas de 5 años de la IEI, Pampa Verde, distrito de Tumbadén?

4. Conceptuación y operacionalización de las variables.

4.1.1. Definición conceptual

Una lonchera saludable es un conjunto de alimentos diseñados para brindar a los niños la energía y nutrición necesarias para satisfacer sus necesidades nutricionales, mantener un nivel adecuado de rendimiento físico e intelectual y alcanzar su potencial en las correspondientes etapas de desarrollo y crecimiento.

4.1.2. Definición operacional.

La variable lonchera saludable, es estudiada a partir de su importancia y de su composición, así como de la omisión y/o conservación de los alimentos que la conforman, a través de cuestionarios.

Matriz de operacionalización de variables.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Tipo de variable	Técnica/instrumento
Loncheras saludables	Importancia de la lonchera.	<ul style="list-style-type: none"> • Indica los beneficios sobre el desarrollo, que tienen las loncheras nutritivas. • Indica beneficios respecto al rendimiento, de las loncheras nutritivas. 	Categoría	Encuesta/cuestionario
	Productos que debe contener la lonchera y las funciones de cada grupo de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Indica los productos que podrían incluirse en una lonchera nutricional. • Indica qué productos podrían empacarse en las loncheras saludables. • Distingue alimentos constructores. • Describe las funciones de los alimentos energéticos. • A los alimentos energéticos los clasifica. • Indica las funciones de alimentos reguladores. • Clasifica a los alimentos reguladores. • Selecciona bebidas apropiadas para su lonchera. 		
	Alimentos a evitar.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce cuáles son los alimentos chatarra. • Identifica líquidos no apropiados para una lonchera nutritiva. 		
	Conservación de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Establece acciones de conservación de los alimentos dentro de una lonchera. 		

5. Hipótesis.

5.1. Hipótesis general

El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres con niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial y área de influencia de “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018, es bajo.

6. Objetivos.

6.1. Objetivo general

Determinar el nivel de conocimiento que tienen sobre loncheras saludables, las madres con niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial y área de influencia de Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018.

6.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de conocimiento que las madres de la IEI "Pampa Verde" Tumbadén, 2018, tienen sobre la importancia de las loncheras saludables.
- Determinar el nivel de conocimiento que las madres de la IEI "Pampa Verde" en el distrito de Tumbadén 2018, tienen sobre cuáles son los tipos de alimentos que deben formar parte en las loncheras saludables.
- Determinar el nivel de conocimientos que las madres de familia de la IEI "Pampa Verde" de Tumbadén 2018, tienen sobre qué tipo de alimentos no deben ser considerados en una lonchera saludable.
- Determinar el nivel de conocimiento que las madres de familia de la IEI "Pampa Verde" del distrito de Tumbadén 2018, tienen sobre el modo de conservar los alimentos en las loncheras saludables.

7. Metodología

7.1. Tipo y diseño de investigación.

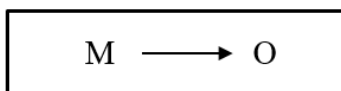
Tipo de Investigación

Debido a la descripción sistemática de la población, el tipo de investigación estudiada es descriptiva. Como se menciona Hernández Fernández y Baptista (2014), la investigación descriptiva intenta recolectar o medir conceptos o variables identificando características en grupos, objetos, personas, etc. En otras palabras, la investigación descriptiva tiene una conexión directa con el problema, permitiendo a los investigadores describir, analizar y explicar.

Diseño de Investigación

De acuerdo con la naturaleza del trabajo el diseño de investigación que se utilizó fue el descriptivo simple; que implica haber recolectado los datos necesarios, directamente de la población objeto de estudio. El diseño permitió al investigador recoger datos e informaciones reales y actuales del objeto de estudio, previamente controlado. Para ello se utilizó el instrumento de investigación, se elaboró el análisis y se elaboraron los respectivos gráficos estadísticos para describirlos.

El esquema representativo del diseño de investigación es el siguiente:



Donde:

- M** : Muestra de estudio
O : Descripción de las loncheras saludables

7.2. Población – muestra.

Población de estudio

La población objeto de estudio estuvo conformada por madres de 25 niños y niñas pertenecientes a la Institución Educativa Inicial Pampa Verde, distrito de Tumbadén, provincia de San Pablo, Cajamarca, en el año 2018.

Tabla 3

Niños y niñas matriculados en la I.E.I. Pampa Verde.

SECCIONES	SEXO		TOTAL	
	H	M	Cant.	%
De 03 años	2	4	6	24
De 04 años	2	3	5	20
De 05 años	4	10	14	56
TOTAL	8	17	25	100

Fuente: Nóminas de matrícula 2018

Muestra de estudio

En el presente trabajo de investigación se consideró una muestra de estudio conformada por 14 madres de familia de la Institución Educativa Inicial Pampa Verde, distrito de Tumbadén, provincia de San Pablo, Cajamarca. Dicha muestra, no probabilística, fue elegida por conveniencia, considerando a todas las madres de familia de una sección de la institución.

Tabla 4

Muestra de estudio de madres de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. Pampa Verde.

Secciones	Madres	TOTAL	
		Cant.	%
De 05 años	14	14	100
TOTAL	14	14	100

Fuente: Elaboración del investigador.

7.3. Técnicas e instrumentos de investigación.

La encuesta fue validada por juicio de expertos (Anexos 3, 4 y 5) en el que se evaluó la validez del contenido y de constructo con su respectivo cuestionario como instrumento de recojo de información. En este caso, el cuestionario fue aplicado a los padres de familia y docentes de la Institución Educativa Inicial Pampa Verde, distrito de Tumbadén, provincia de San Pablo, Cajamarca.

8. Procesamiento y análisis de la información.

Para el procesamiento, análisis e interpretación de la información se utilizaron las técnicas de la estadística descriptiva, tales como se detalla a continuación:

- Recolección de datos.
- Organización y tabulación de datos.
- Elaboración de cuadros estadísticos (tablas de frecuencias, gráficos e interpretación de datos).
- Análisis e interpretación de datos.
- La prueba de la hipótesis.

9. Resultados

Presentamos a continuación los resultados de la investigación teniendo en cuenta los objetivos de estudio.

- **Objetivo específico 1:** Determinar el nivel de conocimiento de las madres de la IEI “Pampa Verde” sobre la importancia de las loncheras saludables, Distrito Tumbadén, 2018.

Tabla 5

Nivel de conocimiento: importancia de loncheras saludables.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	3	21
Medio	5	36
Bajo	6	43
Total	14	100

Fuente: Elaboración del investigador.

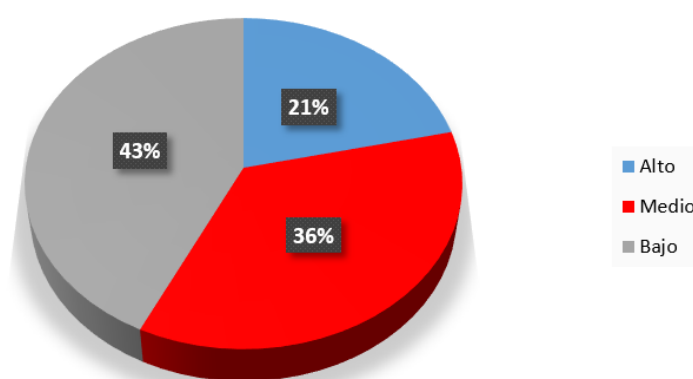


Figura 1 Importancia de las loncheras saludables.

Interpretación

Según los resultados que se visualizan en la Tabla 5 y la Figura 1, la mayoría de madres (43%) no comprenden la importancia de las loncheras saludables. El 36% de las madres poseen una comprensión moderada de la importancia de las loncheras saludables, mientras que el 21% de las madres poseía un alto nivel de comprensión.

- **Objetivo específico 2:** Determinar el nivel de conocimiento de los productos que las madres de la IEI “Pampa Verde” en el distrito de Tumbadén deben tener sobre loncheras saludables en 2018.

Tabla 6

Nivel de conocimiento: alimentos que debe poseer una lonchera saludable.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	1	7
Medio	6	43
Bajo	7	50
Total	14	100

Fuente: Elaboración del investigador.

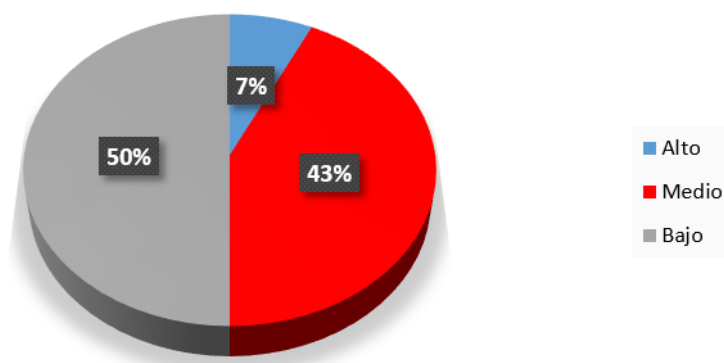


Figura 2 Alimentos que debe tener una lonchera saludable.

Interpretación

Según los resultados que se visualizan en la Tabla 6 y la Figura 2, el 50% de las madres no saben lo suficiente sobre la calidad de alimentos que debe contener una lonchera saludable. El 43% de las madres demostraron tener un nivel moderado de conocimiento sobre la comida que debe tener una lonchera saludable; por el contrario, solo el 7% tiene un nivel alto.

- **Objetivo específico 3:** Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación, que debe evitarse ser incluido en loncheras saludables por parte de las madres de familia de la IEI “Pampa Verde” en Tumbadén, 2018.

Tabla 7

Nivel de conocimiento sobre alimentos a evitarse en loncheras saludables.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	2	15
Medio	6	46
Bajo	5	39
Total	13	100

Fuente: Elaboración propia.

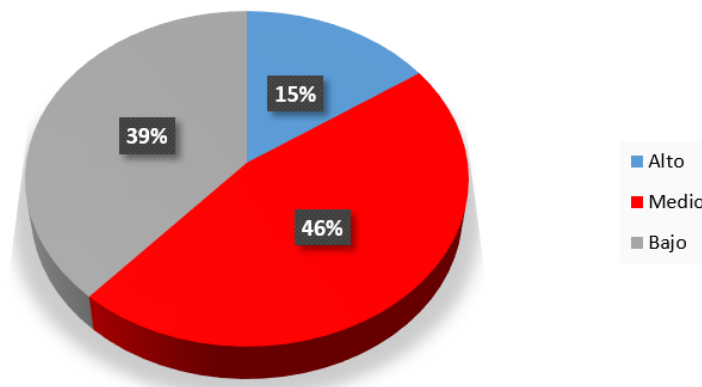


Figura 3 Alimentos que se debe evitar.

Interpretación

Según los resultados que se visualizan en la Tabla 7 y la Figura 3, el 46% de las madres demostraron tener un conocimiento moderado sobre los alimentos que deben evitarse ser incluidos en una lonchera saludable. El 39% de las madres conocía poco sobre los alimentos que se deben evitar en las loncheras saludables; y el 15% demostró poseer niveles más altos.

Objetivo específico 4: Determinar el nivel que tienen las madres de la institución educativa inicial “Pampa Verde” en el distrito de Tumbadén en 2018, de conocimiento sobre la conservación de alimentos en loncheras saludables.

Tabla 8

Nivel de conocimiento, conservación de los alimentos en loncheras saludables.

Nivel de conocimiento	N.º	%
Alto	2	14
Medio	4	29
Bajo	8	57
Total	14	100

Fuente: Elaboración propia.

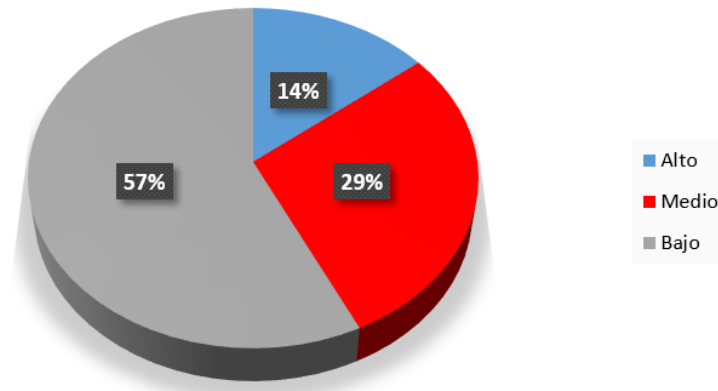


Figura 4 Conservación de alimentos.

Interpretación

Según los resultados de la Tabla 8 y la Figura 4, el 57% de las madres demostraron tener un bajo nivel de conocimiento sobre la conservación de alimentos en loncheras saludables. El 29% de las madres mostró poseer, nivel moderado de conocimiento sobre la conservación de alimentos en loncheras saludables; y sólo el 14% tuvo nivel alto.

- **Objetivo general:** Determinar el nivel de conocimiento sobre de loncheras saludables en madres con niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial y área de influencia de “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018.

Tabla 9

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludable.

Nivel de conocimiento	N.º	%
Alto	2	14
Medio	3	22
Bajo	9	64
Total	14	100

Fuente: Elaboración propia

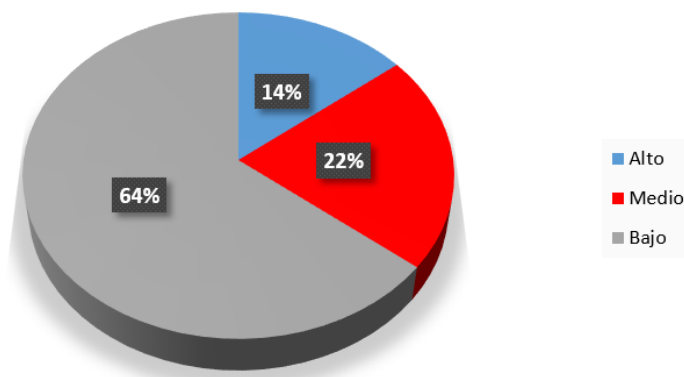


Figura 5 Conocimiento de loncheras saludables.

Interpretación

Según resultados en la tabla 9 y figura 5, el 64% de madres de familia presentaron un nivel bajo de conocimiento sobre loncheras saludables; mientras que el 22% de madres de familia presentaron un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables; y sólo el 14% tuvo nivel alto.

10. Análisis y discusión

Redrobán (2015), utilizando la misma metodología e instrumento de recolección de datos que en la presente investigación (encuesta, cuestionario), además de los resultados cuantitativos obtenidos también buscó concientizar sobre el hecho que una adecuada alimentación brinda la energía necesaria para cumplir actividades de aprendizaje en el aula. De acuerdo con la tabla 5 figura1, donde los resultados mostraron que la mayoría de las madres (43%) presentan un nivel bajo de conocimiento sobre la importancia de las loncheras saludables; el 36% de madres de familia presentaron un nivel medio de conocimiento sobre la importancia de loncheras saludables, mientras que un 21% tiene un nivel alto; resultados que de manera interesante son opuestos a los obtenidos por Rizzo (2017), en cuya evaluación cuantitativa de la dieta del total de preescolares que participaron en su estudio, el 60,27% consumen una dieta buena, el 34,24% una dieta regular y el 5,47% una dieta mala; lo cual se puede servir como un buen indicador de que los padres de familia poseen en este caso, un conocimiento conveniente sobre la importancia de las loncheras saludables. En general autores como Bustamante (2017), en que obtiene que el mayor porcentaje de madres de familia prefieren dar propinas a sus hijos para que compren su lonchera en el quiosco de la institución, o Hallasi y Condori (2016), Herrera y Rimarachín (2015), etc. Coinciden en sus respectivas investigaciones sobre un conocimiento inapropiado sobre loncheras saludables, que poseen las madres de familia; pero que sin embargo, dichos conocimientos logran ser mejorados luego de talleres y/o programas de capacitación relacionados con los contenidos de las loncheras escolares en general.

11. Conclusiones

Entre las conclusiones a las que se logró abordar en la siguiente investigación, podemos mencionar:

1. El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, en madres con niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial y área de influencia de Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018, fue de 64% en nivel bajo, 22% en nivel medio, y 14% en nivel alto.
2. El nivel de conocimiento sobre la importancia de las loncheras saludables que tienen las madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018, fue de 43% en nivel bajo, 36% en nivel medio y 21% en nivel alto.
3. El nivel de conocimiento, sobre cuáles son los productos con los cuales deben contar las loncheras saludables, en madres de familia de la Institución Educativa Inicial “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018, fue de 50% en nivel bajo, 43% en nivel medio, y 7% en nivel alto.
4. El nivel de conocimiento, sobre qué alimentos deben evitarse incluir en las loncheras saludables, en madres de familia de la Institución Educativa Inicial “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018, fue de 39% en nivel bajo, 46% en nivel medio, y 15% en nivel alto.
5. El nivel de conocimiento sobre conservación de los alimentos de las loncheras saludables, en madres de familia de la Institución Educativa Inicial “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018, fue bajo a medio. 57% en nivel bajo, 29% en nivel medio, y 14% en nivel alto.

12. Recomendaciones

En base a la investigación realizada, se plantea las siguientes recomendaciones:

- Realizar investigaciones relacionales, en la que una de sus variables sea el tema nutricional; por ser de vital importancia para el buen desarrollo de los estudiantes.
- Realizar investigaciones explicativas que permitan esclarecer las causas de la buena o mala nutrición de los estudiantes, para a partir de ello plantear alternativas de solución.
- Proponer programas de capacitación a madres de familia de los estudiantes de diferentes niveles de educación inicial y básica, sobre temas relacionados con aspectos nutricionales; y, sobre esta base, monitorear el grado de efectividad de dichos programas, a través de investigaciones aplicativas.

Referencias Bibliográficas

- Bustamante, N. (2017). *La lochera saludable y su influencia en el aprendizaje de los escolares*. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Franco, S. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. *Luna Azul*, 139-155.
- Fuillerat, A. (2004). Psicología y nutrición en el desarrollo ontogénico en la edad infanto juvenil. *Nutrición Hospitalaria.*, 209-224.
- Hallasi, D., & Condori, M. (2016). *Efectividad del Programa Educativo "Loncheras Saludables" para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305*. Juliaca - Perú: Universidad Peruana Unión.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Herrera, & Rimarachin. (2015). *Alimentos contenidos en las loncheras de niños preescolares*. Chota: Universidad Nacional de Cajamarca.
- Huayllacayán, S., & Mora, Y. (2014). *Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec*. Lima - Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Jukes, M., & McGuire, J. (2002). Nutrición y educación. *Nutrición, la base para el desarrollo.*, 1- 4.
- Maganto, C., & Cruz, S. (2002). La insatisfacción corporal como variable explicativa de los trastornos alimenticios. *Revista de psicología.*, Vol. 20 Núm. 2.

- Mamani, L. (2015). *sesiones educativas en el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institucion Educativa Inicial Santa Rosa*. Puno - Perú: Universidad Nacional del Altiplano.
- MINEDU. (2001). *Estructura curricular básica de educación inicial*. Lima: Ministerio de Educación.
- MINEDU. (2009). *Diseño Curricular Nacional*. Lima - Perú: Ministerio de Educación.
- Montañez, G., & Turco, G. (2016). *Manejo del programa qali warma en los centros educativos estatales del distrito de Pucara*. Huancayo - Perú: Universidad Nacional del Centro Del Perú.
- Palomino, & Vargas. (2017). *Factores sociodemográficos y el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables de los niños de la IEI N° 98 El Ingenio*. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca.
- Redrobán , G. (2015). *La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de niños de 4 años*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Reyes, S. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de pre escolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita*. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Rizzo, T. (2017). *La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la unidad educativa moderna, Cantón Milagro, año lectivo 2015-2016*. Guayaquil: Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil.
- Rodríguez, M. (2015). *Estilos de Vida Saludable en Relación Al Consumo Alimentario y Nivel Socioeconomico de Madres Beneficiarias del Programa de Complementación Alimentaria*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Serafín, P. (2012). *Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Paraguay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.

Toaquiza, S. (2013). *Nutrición infantil en el rendimiento escolar de los niños de primero y segundo año de educación básica en el centro experimental Quintiliano Sánchez*. Quito: Universidad Central del Ecuador.

Anexos

Anexo 1

CUESTIONARIO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE FAMILIA

Institución Educativa..... Lugar..... Fecha.....

Grado de Estudios..... Número de alumnos.....

INSTRUCCIONES

El objetivo de este cuestionario es recolectar información que nos permita determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables que tienen las madres de familia de esta Institución Educativa. Por tal motivo, solicitamos su colaboración contestando las preguntas de este cuestionario. La información que se obtenga será utilizada solo para fines de esta investigación garantizando el anonimato y la confidencialidad de los datos.

IMPORTANCIA DE LA LONCHERA

1. Una lonchera es nutritiva para el niño, cuando:
 - a) Le aporta energía para desarrollar sus actividades
 - b) Contienen alimentos de su preferencia
 - c) Reemplaza su desayuno o su almuerzo
 - d) Contiene mucho alimento para mantenerlo lleno

2. De las siguientes afirmaciones, acerca de loncheras nutritivas:
 1. Ayuda al adecuado crecimiento.
 2. Reemplaza el desayuno o al almuerzo.
 3. Establece hábitos alimenticios saludables.
 4. Es de mayor costo económico.

Son correctas:

- a) 1 y 2
- b) 2 y 3
- c) 1 y 3
- d) 2 y 4

3. Una lonchera nutritiva influye en el aprendizaje del niño porque:

1. Le permite poca actividad física.
2. Le asegura mejores calificaciones.
3. Lo mantiene en alerta y atento.
4. Lo mantiene en buen estado físico

Son correctas

- a) 1, y 3
- b) 1, y 4
- c) 2 y 3
- d) 3 y 4

4. Los alimentos constructores que consume el niño le ayudan a:

- a) Transportar la sangre.
- b) Formación de tejidos y fluidos.
- c) Mejorar la digestión.
- d) Asegurar la oxigenación.

5. Los alimentos reguladores proporcionan:

- a) una correcta digestión en el cuerpo.
- b) Defensas para enfrentar las enfermedades.
- c) Energías necesarias para realizar los ejercicios.
- d) La formación de más tejidos.

PRODUCTOS QUE DEBE CONTENER LA LONCHERA

6. Encontramos nutrientes constructores en:

- a) Proteína de origen animal y mineral.
- b) Grasas y vitaminas
- c) Vitaminas y proteínas.
- d) Proteínas de origen animal y frutas.

7. Entre los alimentos ricos en proteínas encontramos a:

1. Camote.

2. Agua.

3. carne

4. Huevos.

Son correctas

a) 1 y 2

b) 1 y 3

c) 2 y 3

d) 3 y 4

8. En los alimentos reguladores encontramos a:

a) Minerales y vitaminas.

b) Carbohidratos y minerales.

c) Carbohidratos y vitaminas.

d) Carbohidratos y lípidos.

9. Entre los alimentos que pertenecen al grupo de reguladores tenemos:

1. Lechuga.

2. Zanahoria.

3. Pescado.

4. Aceituna.

Son correctas

a) 1, 2

b) 1, 3

c) 1 y 4

d) 2 y 3

10. Una lonchera nutritiva debe contener alimentos:

- a) Constructores, rehidratante, energéticos y reductores.
- b) Constructores, energéticos, reguladores y bebidas naturales.
- c) Energéticos, constructores, bebidas naturales, enriquecidos con calcio.
- d) Reguladores, energéticos, bebidas naturales y suplementos alimenticios.

ALIMENTOS A EVITAR

11. Constituye un aspecto que puede evitar una vida saludable y también limitar el aprendizaje de los estudiantes:

- a) Alimentarse teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales necesarios.
- b) Alimentarse en las cantidades correctas y en los horarios adecuados.
- c) Consumir paquetes, gaseosas, jugos en caja, enlatados y leches con una fecha prolongada de vencimiento.
- d) No consumir calorías vacías, que sacian en el momento de ingerirlas, pero no satisfacen por completo a largo plazo.
- e) Consumir calorías en exceso, especialmente carbohidratos.

12. Bebida que no debe ser incluida en una lonchera nutritiva:

- a) Cocimiento de cereales.
- b) Agua hervida.
- c) Infusiones.
- d) Bebidas envasadas.

13. Son alimentos chatarra:

- 1. Chizitos.
 - 2. Camote.
 - 3. Gaseosa.
 - 4. Mandarina.
- Son correctas:

- a) 1 y 2
- b) 1 y 3
- c) 3 y 4
- d) 1 y 4

14. Entre los alimentos que no fortalecen la memoria y concentración, tenemos:

- a) Pescado graso
- b) Nueces y frutos
- c) Brócoli
- d) Arándonos
- e) Alimentos oxidantes.

15. Los alimentos que pueden no evitarse en situaciones de alergias son:

- a) Algunos tipos de pescado como perca, lenguado, bacalao.
- b) Crustáceos como: cangrejos, langostas, camarones.
- c) Frutos secos como: almendras nueces, pecanas.
- d) Fruta, cereal y lácteo.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

16. Indicar la frase incorrecta respecto a la conservación de los alimentos.

- a) La refrigeración reduce la velocidad de las reacciones químicas y la proliferación de los microorganismos.
- b) Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a una temperatura muy baja, para que la calidad del producto no se vea afectada.
- c) La temperatura óptima de congelación para conservar los alimentos es de -18°C o inferior.
- d) La temperatura ambiente es el método de conservación que menos alteraciones provoca en el alimento.
- e) La esterilización es un proceso evita eliminar los gérmenes y las esporas.

17. Es la manera más adecuada de evitar que la fruta pelada se malogre:

- a) Enviarlas en bolsas bien selladas.

- b) Que sean de la estación.
- c) Rosearlas con unas gotas de limón.
- d) Colocarlas en un táper hermético.

18. Los cuidados que usted debe tener antes de que el niño ingiera los alimentos de su lonchera son:

- 1) Comprobar la conservación de los alimentos.
- 2) Cuidar que consuma sólo las frutas.
- 3) Que se lave correctamente las manos.
- 4) Comprobar que los manteles sean blancos.

Son correctas:

- a) 1 y 2
- b) 2 y 3
- c) 1 y 3
- d) 2 y 4

- El instrumento de encuesta fue realizado por el autor, tomando en cuenta que era el que mejor se adaptaba a la población evaluada y fue validado por un juicio de expertos.

Anexo 2

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres con niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial y área de influencia de Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la importancia de las loncheras saludables que tienen las madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018? • ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre productos que debe tener la lonchera saludable en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018? 	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento sobre de loncheras saludables en madres con niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial y área de influencia de Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de conocimiento sobre la importancia de las loncheras saludables que tienen las madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018. • Identificar el nivel de conocimiento sobre productos que debe tener la lonchera saludable 	<p>Hipótesis general</p> <p>El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres con niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial y área de influencia de “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018, es bajo.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El nivel de conocimiento sobre la importancia de las loncheras saludables que tienen las madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018, es bajo. • El nivel de conocimiento sobre productos que debe tener la lonchera saludable 	<p>Loncheras saludables</p>

<p>2018?.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentos que deben evitar incluir en las loncheras saludables en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018?. • ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre conservación de los alimentos de las loncheras saludables en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018?. 	<p>en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentos que deben evitar incluir en las loncheras saludables en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018. • Identificar el nivel de conocimiento sobre conservación de los alimentos de las loncheras saludables en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018. 	<p>en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018, es bajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El nivel de conocimiento sobre alimentos que deben evitar incluir en las loncheras saludables en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018, es bajo. • El nivel de conocimiento sobre conservación de los alimentos de las loncheras saludables en madres de familia de la institución educativa inicial Pampa Verde, distrito Tumbadén, 2018, es bajo. 	
---	---	--	--

Anexo 3

Evaluación de expertos

Estimado profesional, se le invita a participar en el proceso de valoración de un instrumento de investigación. En tal sentido, se le proporcionan tanto el instrumento como el respectivo formato para que pueda emitir su opinión respecto a cada ítem.

Agradecemos de antemano sus aportes que no sólo permitirán validar el instrumento sino también obtener información precisa que facilite la actividad investigativa en nuestra institución.

A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Facultad : Educación y Humanidades.
Especialidad : Inicial
Nivel : Pregrado
Título de la Investigación : Loncheras saludables de los estudiantes de 5 años de la IEI “Pampa Verde”, Tumbadén.
Tipo de instrumento : Cuestionario.
Responsable de la Investigación : Infante Cueva, Elizabeth.

N° de ítem	Validez de contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		Observaciones
	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		
1	Si	No	Si	No	Si	No	
2	✓		✓		✓		
3	✓		✓		✓		
4	✓		✓		✓		
5	✓		✓		✓		
6	✓		✓		✓		
7	✓		✓		✓		

8	✓			✓	✓		
9	✓		✓		✓		
10	✓		✓		✓		
11	✓		✓		✓		
12	✓		✓		✓		
13	✓			✓	✓		
14	✓		✓		✓		
15	✓		✓		✓		
16	✓		✓		✓		
17	✓		✓		✓		
18	✓		✓		✓		
19	✓		✓		✓		
20	✓		✓		✓		

Profesional experto evaluador:

Firma: 

Nombre: Ronald Salas Berrospi,

Grado: Magíster

DNI: 26617983

Veredicto: Se aprueba la validación del instrumento para los fines pertinentes.

Anexo 4

Evaluación de expertos

Estimado profesional, se le invita a participar en el proceso de valoración de un instrumento de investigación. En tal sentido, se le proporcionan tanto el instrumento como el respectivo formato para que pueda emitir su opinión respecto a cada ítem.

Agradecemos de antemano sus aportes que no sólo permitirán validar el instrumento sino también obtener información precisa que facilite la actividad investigativa en nuestra institución.


A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Facultad : Educación y Humanidades.
 Especialidad : Inicial
 Nivel : Pregrado
 Título de la Investigación : Loncheras saludables de los estudiantes de 5 años de la IEI “Pampa Verde”, Tumbadén.
 Tipo de instrumento : Cuestionario.
 Responsable de la Investigación : Infante Cueva, Elizabeth.

N° de ítem	Validez de contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Si	No	Si	No	Si	No	
2	✓		✓		✓		
3	✓		✓		✓		
4	✓		✓		✓		
5	✓		✓			✓	
6	✓		✓		✓		
7	✓		✓		✓		
8	✓			✓	✓		

9		✓	✓		✓		
10	✓		✓		✓		
11	✓		✓		✓		
12	✓		✓		✓		
13	✓		✓		✓		
14	✓		✓		✓		
15		✓	✓		✓		
16	✓		✓		✓		
17	✓		✓		✓		
18	✓		✓		✓		
19	✓		✓		✓		
20	✓		✓		✓		

Profesional experto evaluador:

Firma: 

Nombre: César Augusto Garrido Jaeger,

Grado: Doctor En Educación

DNI: 26610024

Veredicto: Se aprueba la validación del instrumento para los fines pertinentes.

Anexo 5

Evaluación de expertos

Estimado profesional, se le invita a participar en el proceso de valoración de un instrumento de investigación. En tal sentido, se le proporcionan tanto el instrumento como el respectivo formato para que pueda emitir su opinión respecto a cada ítem.

Agradecemos de antemano sus aportes que no sólo permitirán validar el instrumento sino también obtener información precisa que facilite la actividad investigativa en nuestra institución.


A continuación, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

Facultad : Educación y Humanidades.
 Especialidad : Inicial
 Nivel : Pregrado
 Título de la Investigación : Loncheras saludables de los estudiantes de 5 años de la IEI “Pampa Verde”, Tumbadén.
 Tipo de instrumento : Cuestionario.
 Responsable de la Investigación : Infante Cueva, Elizabeth.

N° de ítem	Validez de contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	✓		✓		✓		
2	✓		✓		✓		
3	✓		✓		✓		
4	✓		✓			✓	
5	✓		✓		✓		
6	✓		✓		✓		
7	✓		✓		✓		

8	✓		✓		✓		
9	✓		✓		✓		
10	✓		✓			✓	
11	✓		✓		✓		
12	✓		✓		✓		
13	✓		✓		✓		
14	✓		✓		✓		
15	✓		✓		✓		
16	✓		✓		✓		
17	✓		✓		✓		
18	✓		✓		✓		
19	✓			✓	✓		
20	✓		✓		✓		

Profesional experto evaluador:

Firma: 

Nombre: Christian Édison Murga

Tirado, Grado: Magíster

DNI: 45580650

Veredicto: Se aprueba la validación del instrumento para los fines pertinentes.

**Loncheras saludables de los estudiantes de 5 años de la IEI “Pampa Verde”,
Tumbadén.**

Healthy lunch boxes of 5-year-old students from IEI “Pampa Verde”, Tumbadén.

Lancheiras saudáveis de alunos de 5 anos do IEI “Pampa Verde”, Tumbadén.

elizabethinfantec@hotmail.com

RESUMEN

El propósito del presente trabajo de investigación fue determinar el nivel de conocimiento que las madres tienen sobre las loncheras saludables y su óptima composición. La investigación tuvo lugar en la IEI “Pampa Verde” del distrito de Tumbadén, provincia de San Pablo, 2018. Fue una investigación de nivel básico con diseño descriptivo simple, consistió en la aplicación de encuestas a 14 madres de familia con la finalidad de valorar su conocimiento con respecto a la composición saludable que las loncheras deben tener con la finalidad de que sus niños obtengan un buen desarrollo y rendimiento escolar. Los resultados, en base a la estadística descriptiva, indicaron que el 43% de las madres de familia encuestadas presentaron un nivel bajo de conocimiento sobre la importancia de las loncheras saludables; 36%, nivel medio; y sólo el 21% nivel alto. En lo referente al tipo de alimentos con los que debe contar una lonchera saludable, los resultados indicaron 50% en nivel bajo, 43% en nivel medio; y 7% en nivel alto. En relación con los alimentos que se deben evitar en las loncheras saludables, los resultados indicaron que: 36% se ubicaron en el nivel bajo de conocimiento, 43% en el medio y 14% en el alto. En relación con la hipótesis el nivel de conocimiento de las madres de familia sobre loncheras saludables fue bajo (14.25%)

Palabras clave: Loncheras saludables.

ABSTRACT

O objetivo deste trabalho de pesquisa foi determinar o nível de conhecimento que as mães têm sobre lancheiras saudáveis e sua composição ideal. A pesquisa teve lugar no IEI “Pampa Verde” no distrito de Tumbadén, província de San Pablo, 2018. Foi uma investigação de nível básico com um desenho descriptivo simples, consistiu na aplicação de inquéritos a 14 mães de famílias para avaliar seus conhecimentos sobre a composição saudável que a lancheira deve ter para que seus filhos tenham um bom desenvolvimento e desempenho escolar. Os resultados, baseados em estatísticas descritivas, indicaram que 43% das mães pesquisadas apresentaram baixo nível de conhecimento sobre a importância da lancheira saudável; 36%, nível médio; e apenas 21% de nível alto. Em relação ao tipo de alimento que uma lancheira saudável deve ter, os resultados indicaram 50% no nível baixo, 43% no nível médio; e 7% em nível alto. Em relação aos alimentos que devem ser evitados nas lancheiras

saudáveis, os resultados indicaram que: 36% estavam localizados no nível de conhecimento baixo, 43% no nível médio e 14% no alto. Em relação à hipótese, o nível de conhecimento das mães da família sobre lancheiras saudáveis foi baixo (14,25%)

Keywords: Healthy lunch boxes.

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo determinar a relação entre clima organizacional e desempenho no trabalho dos professores de escola "Bella Union" nível secundário Encanada. O estudo foi descritivo correlacional porque descrevia as características particulares de clima organizacional através das dimensões: liderança, tomada de decisão, comunicação, relações interpessoais e dimensões de desempenho no trabalho: planejamento e organização, desenvolvimento do sistema de ensino de avaliação, motivação e aprendizagem, interação com os alunos; foi não experimental e a informação foi extraída como apareceu na realidade; uma amostra foi utilizada para a conveniência dos sujeitos, e as variáveis foram relacionadas. Pesquisas foram aplicadas ao corpo docente que trabalha na referida Instituição de Ensino; que incluiu 30 itens; que foram considerados fatores de grande importância para analisar a relação entre o Clima Organizacional e o desempenho do trabalho docente. Posteriormente, foram comparados por meio da estatística de análise de correlação e os resultados obtidos foram interpretados.

Palavras chave: Lancheiras saudáveis.

INTRODUCCIÓN

Para Valdivia (2012), una lonchera saludable es un grupo de alimentos que pueden brindar a los estudiantes la energía y nutrición necesarias para lograr un óptimo rendimiento físico e intelectual desarrollando su potencial en su etapa de desarrollo y crecimiento. La lonchera escolar es un complemento de las tres comidas, por lo que no las sustituye, además debe contener el 10% al 15% del total de calorías de los

alimentos consumidos en un día, convertidos en 150 a 350 Kcal (según edad, peso, altura y actividad física); y se puede suministrar al mediodía en los días escolares.

En la presente investigación, una lonchera saludable, desde la perspectiva de la epistemología se relaciona al concepto e importancia del desarrollo cognitivo humano mediante una buena alimentación, pues a partir de ella, se tendrá la energía necesaria para lograr un buen desempeño en el ámbito académico, deportivo y social, evitando en gran medida los problemas a los que conduce la desnutrición como por ejemplo el bajo rendimiento académico (Toaquiza, 2013). Desde el punto de vista psicológico, podemos acotar que como es conocido, desde la primera etapa de la vida, se va formando los conocimientos, hábitos y actitudes alimenticias; y por ende éstas están estrechamente relacionadas al desarrollo psicológico con respecto a la personalidad y desempeño cognitivo en los niños según (Fuillerat, 2004). Desde el punto de vista pedagógico, la desnutrición limita el potencial intelectual de un país pues el ser humano, desde la concepción hasta el segundo año de vida, la alimentación, tiene un impacto profundo pues durante este período, el desarrollo físico, mental y social sufre daños irreversibles, es por eso que se deben realizar grandes esfuerzos para prevenir la desnutrición antes del segundo año de vida. (Jukes y McGuire, 2002).

A nivel internacional Redrobán (2015), en su trabajo de investigación sobre la nutrición y su incidencia en el rendimiento académico en niños de cuatro años de la UE "Luis A. Martínez", provincia Tungurahua – Ecuador", buscó concientizar el hecho que una adecuada alimentación brinda la energía necesaria para cumplir actividades de aprendizaje en el aula. En una primera instancia se aplicó encuestas dirigidas tanto a estudiantes como a docentes, los resultados de las encuestas exigieron plantear como propuesta de solución, un manual sobre alimentación adecuada y su incidencia en el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes. En las recomendaciones se resaltó también que los padres deben dar el ejemplo practicando buenos hábitos alimenticios. A nivel nacional una de las investigaciones encontradas es la de Bustamante (2017), desarrolló una investigación en la que se planteó el propósito de

determinar la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los estudiantes de educación inicial básica en la provincia de Huacho, su investigación fue de tipo descriptivo correlacional y enfoque mixto, cualitativo cuantitativo. Considerando una población de 75 niños, 75 padres de familia y 3 profesores, hizo uso de encuestas, guías de observación y cuadernos de campo, que le permitieron recabar información sobre el conocimiento y práctica de los estudiantes y sus padres respecto a una buena alimentación escolar. Los resultados indicaron que las madres, en un 49% prefieren dar propina a sus hijos para que compren su lonchera en el quiosco de la institución; siendo compradas golosinas en un 35%, gaseosa en un 32%, comida en un 25%, y solo el 8% fruta. Se abordó a las siguientes conclusiones: a) La lonchera saludable influye significativamente en el aprendizaje de los estudiantes participantes en la investigación. b) Los alimentos energéticos, formadores e hidratantes influyen significativamente en el aprendizaje de los estudiantes participantes. c) Los escolares que llevan lonchera saludable a la institución educativa, demostraron tener un alto aprendizaje y los que no llevan lonchera nutritiva presentaron aprendizaje bajo. Y a nivel local Palomino y Vargas (2017) en su trabajo de investigación titulado, Factores sociodemográficos y el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables de los niños de la Institución Educativa N° 98 El Ingenio Cajamarca 2013 realizaron una encuesta en el marco de un estudio descriptivo correlacional transversal en la que se evaluaron a 63 madres, conformantes de la muestra, a través de un cuestionario. Los resultados referentes a madres entre 31 y 35 años, entre otras cosas, como nivel de educación, población rural, madres con hijo único, etc, cuyos valores porcentuales fueron: 46.05%, 52.38%, y 42.86%, respectivamente; también se pronunciaron sobre otros aspectos, como categoría dominante (63.49%) y nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables (66.7%). La conclusión principal fue que existe una relación significativa entre los factores sociodemográficos y el nivel de conocimiento de preparación de loncheras saludables.

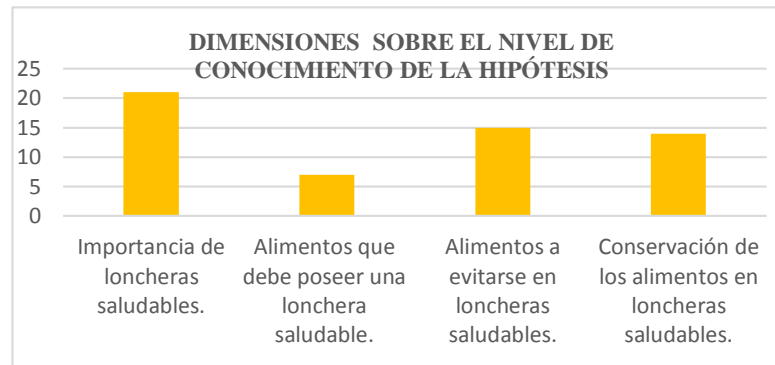
MATERIAL Y MÉTODO

Debido a la descripción sistemática de la población, el tipo de investigación estudiada es descriptiva, analizando la variable en su verdadera naturaleza, sin ser manipulada y establecer su nivel correlacional, el diseño de investigación que se utilizó fue el descriptivo simple; que implica haber recolectado los datos necesarios, directamente de la población objeto de estudio. El diseño permitió al investigador recoger datos e informaciones reales y actuales del objeto de estudio, previamente controlado, para ello se utilizó el instrumento de investigación y se elaboró el análisis con sus respectivos gráficos estadísticos. La población objeto de estudio estuvo conformada por madres de 25 niños y niñas pertenecientes a la Institución Educativa Inicial Pampa Verde, distrito de Tumbadén, provincia de San Pablo, Cajamarca, en el año 2018, se consideró una muestra de estudio conformada por 14 madres de familia de la Institución Educativa Inicial Pampa Verde, distrito de Tumbadén, provincia de San Pablo, Cajamarca. Dicha muestra, no probabilística, fue elegida por conveniencia, considerando a todas las madres de familia de una sección de la institución. La encuesta fue validada por juicio de expertos en el que se evaluó la validez del contenido y del constructo con su respectivo cuestionario como instrumento de recojo de información. En este caso, el cuestionario fue aplicado a los padres de familia y docentes de la Institución Educativa Inicial, para el procesamiento, análisis e interpretación de la información se utilizaron las técnicas de la estadística descriptiva, tales como (recolección de datos, organización y tabulación de datos, elaboración de cuadros estadísticos (tablas de frecuencias, gráficos e interpretación de datos), análisis e interpretación de datos, la prueba de la hipótesis.

RESULTADOS

Teniendo en cuenta la hipótesis y los objetivos de estudio.

Gráfico 1 Nivel de conocimiento: Hipótesis



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

A partir de los resultados del gráfico, establecemos el promedio de los valores obtenidos entre todas las dimensiones de la variable loncheras saludables, siendo 14,25% menor al 50%, es decir el nivel es bajo.

Objetivo específico 1: Determinar el nivel de conocimiento de las madres de la IEI “Pampa Verde” sobre la importancia de las loncheras saludables, Distrito Tumbadén, 2018.

Tabla10

Nivel de conocimiento: importancia de loncheras saludables.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	3	21
Medio	5	36
Bajo	6	43

			10
Total	14	0	

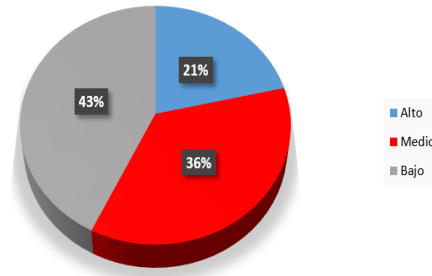


Figura 6 Importancia de las loncheras saludables.

Interpretación: Según los resultados que se visualizan en la Tabla 5 y la Figura 1, la mayoría de las madres (43%) no comprenden la importancia de las loncheras saludables. El 36% de las madres poseen una comprensión moderada de la importancia de las loncheras saludables, mientras que el 21% de las madres poseía un alto nivel de comprensión.

Objetivo específico 2: Determinar el nivel de conocimiento de los productos que las madres de la IEI “Pampa Verde” en el distrito de Tumbadén deben tener sobre loncheras saludables en 2018.

Tabla 11

nto: alimentos que debe poseer una lonchera saludable.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	1	7
Medio	6	43
Bajo	7	50
Total	14	10

Fuente: Elaboración del investigador.

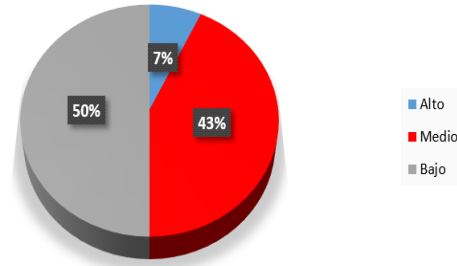


Figura 7 Alimentos que debe tener una lonchera saludable.

Según los resultados que se visualizan en la Tabla 6 y la Figura 2, el 50% de las madres no saben lo suficiente sobre la calidad de alimentos que debe contener una lonchera saludable. El 43% de las madres demostraron tener un nivel moderado de conocimiento sobre la comida que debe tener una lonchera saludable; por el contrario, solo el 7% tiene un nivel alto.

Objetivo específico 3: Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación, que debe evitarse ser incluido en loncheras saludables por parte de las madres de familia de la IEI “Pampa Verde” en Tumbadén, 2018.

Tabla 12

Nivel de conocimiento sobre alimentos a evitarse en loncheras saludables.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	2	15
Medio	6	46
Bajo	5	39
Total	13	100

Fuente: Elaboración propia.

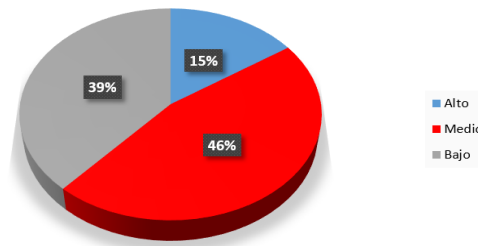


Figura 8 Alimentos que se debe evitar.

Según los resultados que se visualizan en la Tabla 7 y la Figura 3, el 46% de las madres demostraron tener un conocimiento moderado sobre los alimentos que deben evitarse ser incluidos en una lonchera saludable. El 39% de las madres conocía poco sobre los alimentos que se deben evitar en las loncheras saludables; y el 15% demostró poseer niveles más altos.

Objetivo específico 4: Determinar el nivel que tienen las madres de la institución educativa inicial “Pampa Verde” en el distrito de Tumbadén en 2018, de conocimiento sobre la conservación de alimentos en loncheras saludables.

Tabla13

Nivel de conocimiento, conservación de los alimentos en loncheras saludables.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	2	14
Medio	4	29
Bajo	8	57
Total	14	100

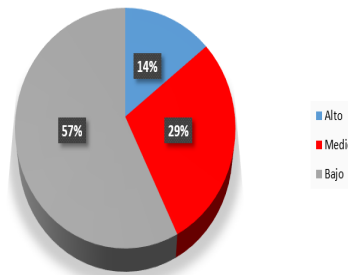


Figura 9 Conservación de alimentos.

Según los resultados de la Tabla 8 y la Figura 4, el 57% de las madres demostraron tener un bajo nivel de conocimiento sobre la conservación de alimentos en loncheras saludables. El 29% de las madres mostró poseer, nivel moderado de conocimiento sobre la conservación de alimentos en loncheras saludables; y sólo el 14% tuvo nivel alto.

Objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre de loncheras saludables en madres con niños de 5 años en la Institución Educativa Inicial y área de influencia de “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018.

Tabla14

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludable.

Nivel de conocimiento	Nº	%
Alto	2	14
Medio	3	22
Bajo	9	64
Total	14	100

Fuente: Elaboración propia

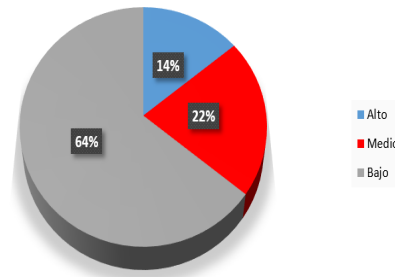


Figura 10 Conocimiento de loncheras saludables.

Según resultados en la tabla 9 y figura 5, el 64% de madres de familia presentaron un nivel bajo de conocimiento sobre loncheras saludables; mientras que el 22% de madres de familia presentaron un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables; y sólo el 14% tuvo nivel alto.

Redrobán (2015), utilizando la misma metodología e instrumento de recolección de datos que en la presente investigación (encuesta, cuestionario), además de los resultados cuanti-cualitativos obtenidos también buscó concientizar sobre el hecho que una adecuada alimentación brinda la energía necesaria para cumplir actividades de aprendizaje en el aula.

CONCLUSIONES

El nivel de conocimiento de las madres de familia sobre loncheras saludables, en base al promedio general entre todas las dimensiones es bajo (14.25%)

El nivel de conocimiento, sobre qué alimentos deben evitarse incluir en las loncheras saludables, en madres de familia de la Institución Educativa Inicial “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018, fue de 39% en nivel bajo, 46% en nivel medio, y 15% en nivel alto.

El nivel de conocimiento sobre conservación de los alimentos de las loncheras saludables, en madres de familia de la Institución Educativa Inicial “Pampa Verde”, distrito Tumbadén, 2018, fue bajo a medio. 57% en nivel bajo, 29% en nivel medio, y 14% en nivel alto.

Referencias Bibliográficas

- Bustamante, N. (2017). *La lochera saludable y su influencia en el aprendizaje de los escolares*. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Franco, S. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. *Luna Azul*, 139-155.
- Fuillerat, A. (2004). Psicología y nutrición en el desarrollo ontognético en la edad infanto juvenil. *Nutrición Hospitalaria.*, 209-224.

- Hallasi, D., & Condori, M. (2016). *Efectividad del Programa Educativo "Loncheras Saludables" para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305*. Juliaca - Perú: Universidad Peruana Unión.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Herrera, & Rimarachin. (2015). *Alimentos contenidos en las loncheras de niños preescolares*. Chota: Universidad Nacional de Cajamarca.
- Huayllacayán, S., & Mora, Y. (2014). *Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec*. Lima - Perú: Universidad Ricardo Palma.
- Jukes, M., & McGuire, J. (2002). Nutrición y educación. *Nutrición, la base para el desarrollo.*, 1- 4.
- Maganto, C., & Cruz, S. (2002). La insatisfacción corporal como variable explicativa de los trastornos alimenticios. *Revista de psicología.*, Vol. 20 Núm. 2.
- Mamani, L. (2015). *sesiones educativas en el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institucion Educativa Inicial Santa Rosa*. Puno - Perú: Universidad Nacional del Altiplano.
- MINEDU. (2001). *Estructura curricular básica de educación inicial*. Lima: Ministerio de Educación.
- MINEDU. (2009). *Diseño Curricular Nacional*. Lima - Perú: Ministerio de Educación.
- Montañez, G., & Turco, G. (2016). *Manejo del programa qali warma en los centros educativos estatales del distrito de Pucara*. Huancayo - Perú: Universidad Nacional del Centro Del Perú.

- Palomino, & Vargas. (2017). *Factores sociodemográficos y el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras saludables de los niños de la IEI N° 98 El Ingenio*. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca.
- Redrobán , G. (2015). *La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de niños de 4 años*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Reyes, S. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de pre escolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita*. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Rizzo, T. (2017). *La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la unidad educativa moderna, Cantón Milagro, año lectivo 2015-2016*. Guayaquil: Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil.
- Rodríguez, M. (2015). *Estilos de Vida Saludable en Relación Al Consumo Alimentario y Nivel Socioeconomico de Madres Beneficiarias del Programa de Complementación Alimentaria*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Serafín, P. (2012). *Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Paraguay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.
- Toaquiza, S. (2013). *Nutrición infantil en el rendimiento escolar de los niños de primero y segundo año de educación básica en el centro experimental Quintiliano Sánchez*. Quito: Universidad Central del Ecuador.