

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN INICIAL



**Hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de
la Institución Educativa N°1868 Bella Vista Chillia; 2021**

Tesis para Obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación

Inicial

Autora

Verde Ponce, Rocío del Pilar

Asesor (ORCID: 0000-0001-5854-9731)

Valverde Sarmiento, Omar

Chimbote – Perú

2023

INDICE

PALABRAS CLAVE.....	iii
KEYWORD.....	iii
LINEAS DE INVESTIGACIÓN (OCDE).....	iii
CONSTANCIA DE SIMILITUD.....	iv
TITULO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
METODOLOGÍA.....	31
RESULTADOS.....	33
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	38
CONCLUSIONES.....	40
RECOMENDACIONES.....	41
AGRADECIMIENTO.....	42
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	43
ANEXOS.....	47
INSTRUMENTO.....	47
VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO.....	48
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	49
BASE DE DATOS.....	51
REPOSITORIO INSTITUCIONAL.....	53
REPORTE DE TURNITIN.....	54

PALABRAS CLAVES

Tema	Hábitos alimentarios
Especialidad	Educación Inicial

KEYWORDS

Thema	Feeding Habits
Specialty	Initial education

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Línea de investigación	Teoría y métodos educativos
Área	Ciencias sociales
Sub área	Ciencias de la educación
Disciplina	Educación general (influye capacitaciones pedagógicas)



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

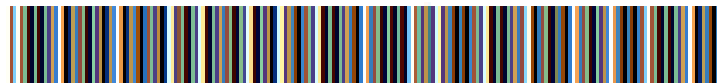
El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado **"Hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868 Bella Vista Chilla; 2021"** del (a) estudiante: **Rocío del Pilar Verde Ponce**, identificado(a) con **Código N° 1116200581**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **30%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° **5037-2019-USP/CU** para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 20 de Abril de 2023



TÍTULO

**Hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de
la Institución Educativa N°1868-Bella Vista Chillia; 2021**

**Eating habits in the lunch boxes of 3-year-old children
from Educational Institution No. 1868-Bella Vista Chillia;
2021**

RESUMEN

La presente investigación tendrá como finalidad identificar el nivel de hábitos alimentarios en niños de 3 años de Educación Inicial de la I.E. N°1868-Bella Vista Chillia; 2021; tanto en su dimensión tipos de alimentos que consume, medidas higiénicas y hábitos de consumo. Partiendo de una metodología que se empleó en el presente estudio como es el tipo básica cuyo diseño responde al descriptivo simple. La población muestral quedando constituida por 22 niños de 3 años de Educación Inicial mencionada anteriormente. Los resultados muestran los niveles de hábitos alimentarios en las loncheras de infantes de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; en un 54,5% se observa un nivel malo, en 36,4% regular y en 9,1% es bueno. Estos resultados establecen que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años muestran un nivel malo de hábitos alimentarios y del mismo modo en sus dimensiones. Por ello, aceptándose la hipótesis planteada en la investigación.

ABSTRACT

The present investigation will have as purpose to identify the level of eating habits in children of 3 years of Initial Education of the I.E. No. 1868-Bella Vista Chillia; 2021; both in its dimension types of food consumed, hygienic measures and consumption habits. Starting from a methodology that was used in the present study as it is the basic type whose design responds to the simple descriptive. The sample population being constituted by 22 children of 3 years of Initial Education mentioned above. The results show the levels of eating habits in the lunch boxes of 3-year-old infants of the Educational Institution No. 1868-Bella Vista-Chillia; in 54.5% a bad level is observed, in 36.4% regular and in 9.1% it is good. These results establish that the highest percentage of 3-year-old infants show a bad level of eating habits and in the same way in their dimensions. Therefore, accepting the hypothesis raised in the investigation.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se buscó Determinar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras de niños; para ello, contamos con algunos antecedentes que se relacionan:

En la investigación realizada en Loja, Ecuador, Carrión, (2017), tuvo como propósito determina la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares; el tipo de investigación que se empleó fue el cuantitativo, descriptivo de corte transversal, que fueron aplicados en una muestra de 167 niños de 5 a 11 años de la Escuelas de Quinara. Para la verificación de los datos se empleó como instrumento el test Krece-Plus que fueron aplicado a los padres con el objetivo de verificar los hábitos alimentarios de los estudiantes. Llegó a concluir, que el 32% de los estudiantes tienen malos hábitos alimentarios, el 54% de los estudiantes se ubican en el regular y el 14% tienen buenos hábitos alimentarios. En cuanto a la otra variable se establece que el 4% de los estudiantes tienen bajo peso, el 13% tienen sobre peso, el 25% tienen riesgo de sobre peso y el 58% de los estudiantes tienen un índice de masa corporal normal. Por lo que se establece que el mayor porcentaje de los estudiantes investigados tiene regular hábitos alimentarios.

Para Villa, (2020), en su trabajo realizado en la ciudad de Chicha, tuvo como propósito determinar la relación que hay entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los infantes; en dicha investigación aplicó un cuestionario a 100 madres y una ficha de evaluación para medir la talla y el peso de los niños de 1 a 5 años en el Puesto de Salud Condorillo que queda en la ciudad de Alto Chincha. Ejecutó una investigación de tipo descriptivo simple, con diseño no experimental correlacional. Llegó a la siguiente conclusión: en los infantes evaluados se verificó que el 5% de ellos tienen un hábito alimenticio inadecuado y el 95% tienen un hábito alimenticio adecuado. En cuanto a su estado nutricional se establece que el 16% su estado es inadecuado y el 84% es adecuado. Por lo que hay una relación directa entre las dos variables en estudio.

En la tesina realizadas por Ortiz y Velarde, (2019), tuvieron como propósito demostrar en qué manera el taller Alin ayuda a mejorar los hábitos alimenticios en los infantes; en esta tesis ejecutó una investigación tipo aplicada, con diseño experimental que fueron trabajados en una muestra de 28 infantes de 4 años de la Institución Educativa 215, de la Trujillo; para la recopilación de datos emplearon una escala valorativa cuyo objetivo fue medir los hábitos alimenticios. Llegaron a la conclusión: de acuerdo al pre test del grupo experimental se verificó que el 46.9% de infantes se ubican en el nivel inicio en lo que respecta a los hábitos alimenticios y el 53,1% se ubican entre el nivel medio y alto.

En la tesis de Egoavil y Yataco, (2017), se optó por ejecutar una investigación descriptivo de corte transversal, que fueron aplicados en una población muestral de 48 infantes de 3 a 5 años de la Institución Educativa Mi Futuro de Puente Piedra, Lima, cuyo propósito fue determinar los hábitos alimentarios, el crecimiento y desarrollo de los infantes de dicha institución; para poder recabar información de dicha investigación aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario semanal en los infantes. En el cual, llegaron a concluir: que el 79% de los infantes evaluados presentan como frecuencia de consumo de cereales y carbohidratos de 4 a 6 veces por semana y el 21% no lo ejecutan en esa frecuencia; el 88% de los infantes tienen una frecuencia de consumo de frutas y verduras de 4 a 6 veces por semana y 71% de los infantes consumen con frecuencia de 4 a 6 veces por semana carnes, huevos y pescado. Por lo que se visualiza que en el mayor porcentaje es el consumos de frutas y verduras.

Según, Quispe, (2018), en su trabajo académico tuvo como finalidad determinar la relación entre los hábitos alimentario y la actividad física de los infantes; en dicha tesis aplicó una investigación tipo descriptivo, analítico, explicativo con corte transversal, trabajados en una muestra de 50 niños del segundo a quinto grado de educación primaria de la Institución Educativa Independencia Nacional 70025 de Puno. Para la recolección de datos aplicó el cuestionario para medir el nivel de hábitos alimentarios en los estudiantes de la institución investigada, y para evaluar la actividad física se aplicó la encuesta denominada PAQ. Quien luego

llegó a concluir: se visualizó en los estudiantes del 2° a 5 ° que en sus hábitos alimentarios el 94% realizan adecuadamente y el 6% de forma inadecuada; en cuanto a la segunda variable se determinó que el 85% tienen un estado nutricional norma y el 15% se ubican entre obesidad, sobrepeso y delgadez.

Asimismo, Guzmán y Robles, (2017), en su tesis de investigación ejecutada en los infantes de la Institución Educativa San Luis de la Paz de Nuevo Chimbote, tuvieron como propósito determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los niños; en dicho trabajo se logró emplear un estudio de carácter cuantitativo, con esquema no experimental - descriptivo relacional, que fueron trabajados en la población muestral de 80 estudiantes del primer grado. Se recabó la información de la investigación mediante un cuestionario para medir el nivel de hábito alimenticio y una ficha diagnóstica para verificar el estado nutricional del infante. Por lo que concluyen de la siguiente manera: Se visualizó que el 75% de los infantes de primer grado presentan un adecuado hábitos alimenticio y el 25% de los infantes tienen un inadecuado. En cuanto a la otra variable, se visualizó que el 75% de los infantes tienen un buen estado nutricional, el 15% tienen un sobre peso y el 8,8% tienen obesidad y el 1,2% de los infantes tienen delgadez. Por lo que se determina que las dos variables tiene una relación significativa.

Este estudio se encuentra fundamentada en función a la variable los hábitos alimentarios en una lonchera nutritiva, Istúriz (2011) argumenta: “Los hábitos son un mecanismo estable para la creación de habilidades o destrezas que son flexibles y pueden ser utilizadas en diversos escenarios de la vida cotidiana. (p. 336).

En ese orden, Istúriz (2011), indica que un hábito alimenticio constituye la costumbre, actitud y forma de comportamiento que adopta la persona frente a condiciones específicas de vida cotidiana, que conducen a la formación y consolidación de esquemas de conducta y aprendizaje que cambian con el tiempo, se mantienen y tienen un efecto (favorable o perjudicial) sobre la salud, la nutrición y el bienestar. (p. 336).

Sin embargo, como afirma UNICEF, OM, (2010), existen múltiples factores que pueden afectar la dieta. e influyen en nuestra dieta, así que elige, lo

que se consume utilizando las porciones de un grupo de alimentos que se encuentran disponible.

Si el hábito es el resultado de repetir una determinada conducta, determinándose enormemente la conducta posterior, analizar los hábitos alimentarios es complejo. El hábito alimentario está claramente relacionado con las costumbres sociales, aunque los hábitos son más individuales.

Si podemos comprender completamente el proceso evolutivo del hábito alimentario, creo que podremos comprender los comportamientos alimentarios para promover un cambio individual o social positivo.

El hábito alimentario está relacionado con la cantidad de comidas al día, el tiempo de trabajo y descanso, la frecuencia de alimentación, la cantidad, la higiene, la cantidad, la adquisición, el almacenamiento, etc. También puede relacionarse con la fisiología, la psicología personal, la familia, la sociedad u otros entornos. La pregunta es: ¿los hábitos deben ser coherentes con la vida cotidiana? Eso sí, siempre que las experiencias sean agradables y útiles dentro de una vida saludable.

Por otro lado, conocemos que el hábito y costumbre alimentaria dependen del acervo alimentario en la casa, mercado, región, o por acción de las estaciones del año, etc. ¿Se pueden cambiar el hábito alimenticio? Se pueden cambiar a la medida en que se eduque al estudiante para que cambie su conducta de acuerdo a la calidad de vida y nunca olvidarse que cuando se trata de lograr resultados, los padres son el aliado número uno.

Sin embargo, la educación dietética requiere maestros bien informados, ya que puede ser "peor no curar la enfermedad". El maestro debe motivar de forma natural para que el estudiante sienta gran placer en dominar el conocimiento relevante y no olvide lo que aprendió por lo demás de su vida.

El hábito alimentario son una regulación que parte repentinamente en la niñez a partir del primer alimento y condimentos que se ofrecen al niño, la alimentación autóctona dentro de una sociedad que se encuentra relacionada con las escenarios geográficas y climáticas, los cultivos, los intercambios con diversas

culturas. Durante el periodo de crecimiento, comer bien son fundamental, para que los alumnos en la escuela se den cuenta de la importancia de comer bien, para evitar algunos hábitos que son perjudiciales en la salud.

El hábito alimentario juega un rol importante en la salud de la persona y comunidad, es por ello que muchos autores se han preocupado por la educación de la alimentación de las persona y comunidad a lo largo de los años, por lo que la educación se define como parte nutricional aplicada, utilizando los recursos para aprender, adecuar y aceptar de los hábitos saludables en función al conocimiento científico en relación a la nutrición; siguiendo un objetivo común de promocionar la salud en el individuo y comunidad (Unicef, 2019).

Los hábitos alimentarios están influenciados por diferentes aspectos como elección, preparación y el consumo del alimento, y obviamente, qué factores elegir dependiendo del conocimiento y el hábito alimentario de los responsables de la gestión del hogar. El uso biológico obedece a las condiciones ambientales y al estado de salubridad, por lo tanto, estudiantes necesitan ser atendida de forma mediato si se quiere solucionar problemas que puedan conducir al deterioro de la salud, deterioro en el rendimiento académico y disminución de calidad de vida.

Con respecto a la justificación de los hábitos alimentarios, la conciencia pública sobre el papel de una dieta de salud está aumentando, pero siendo no suficiente como para lograr el hábito alimentario adecuado, lo que incluye complejidades en la elección de alimentos y falta de conocimiento del término “alimentos saludables” (Istúriz, 2011, p. 87).

El consumo de una dieta inadecuada deficiente en hierro, micronutriente y diversos elementos que conduce finalmente a la desnutrición crónica, no solamente complicando las condiciones físicas, sino que impacta de manera fundamental en la educación, tal como lo sustentan INEI, USAID y Naciones Unidas UNICEF (2010), dándose la confirmación en las encuestas demográficas y de salud Familiar.

Según FINUT (2012), un estudio de perfiles lipídicos en la comunidad Autónoma de Canarias según el lípido, ácido graso saturado, mono saturados, poli

saturados, colesterol, y consumo de colesterol, reportó que consumir medianamente las grasas en las Islas Canarias, es alto, y las grasas son los principales contribuyentes al consumo total de lípidos.

Durante los últimos años, han hecho público el fenómeno nutricional conocido como “nutrición recesiva” (Rodríguez, 2008), y se reporta como un trastorno prevalente entre estudiantes de primer año caracterizado por deficiencia de hierro y de otros micro nutrientes como es el caso del calcio, vitamina y zinc.

El hábito alimentario y una educación en alimentación deben empezar por el hogar ostentando con el ejemplo, siendo imposible exigir una alimentación saludable a un niño en caso que los padres no lo hacen. Al respecto, Guzmán y Robles (2017) afirman que las conductas alimentarias durante la niñez fueron ampliamente estudiadas y que, dependiendo del hábito alimentario, se puede observar retraso durante el crecimiento, durante la aversión de la alimentación y dificultad para convivir familiarmente.

Si una nación quiere desarrollarse, debe educar adecuadamente a los individuos en la trilogía de satisfacción: alimentación, nutrición y educación. En el sistema educativo debe comenzarse a una edad temprana. Una persona que haya sido educada en la trilogía de la anotación tendrá capacidades de emplear los alimentos de acuerdo con su necesidad real.

Ministerio de Educación (2016), en el Diseño Curricular Nacional elaborado por el MINEDU, desarrollar conocimientos sobre nutrición y alimentación como tema transversal, haciendo hincapié para consumir alimentos de la región, no vienen dando lineamientos ni estrategia que promueva la alimentación en relación a la calidad de vida óptima, hábitos de adaptación, falta de coherencia y consistencia en la metodología de aprendizaje del estudiantes, tener que comer para nutrirse; al parecer, los métodos de enseñanza solo abordan temas sobre el consumo de alimento catalogado como placentero, sin tener en cuenta las necesidades de los alumnos para desarrollarse física e intelectualmente.

Refiriéndonos a la alimentación, no se podría conceptualizar desde un punto de vista puramente biológico, dado a que está siendo influido por diversos aspectos tanto religiosos, geográficos, sociales, culturales o emocionales, por lo que, desde esta perspectiva, debemos promover buenos hábitos alimentarios a lo largo de nuestra vida.

El comer rápido y las comidas ligeras son interpretadas como un signo donde se percibe que se participe de forma activa en una vida moderna, a pesar de ello, los consumidores desconocen los ingredientes de dichos alimentos que consumen, por ejemplo, la famosa hamburguesa es un alimento graso que proviene de animales domésticos y es rico en colesterol y otros malos ingredientes, los llamados perritos calientes que se usan mucho en las famosas salchipapas están hechos de todo tipo de desechos de carne con mucha grasa y conservantes cancerígenos añadidos, entonces aquí viene la pregunta, educar a nuestros alumnos sobre el tipo de alimentos que deben utilizar ¿Es importante equilibrar su desarrollo?

Es importante que los estudiantes diferencien los alimentos que van a comer que no afecten su salud ni tengan efectos secundarios nocivos, es decir, es fundamental que el estudiante conozca la composición de los alimentos que consume. Conociendo por ejemplo que el consumir alimentos que sean ricos en proteína y de fibras lo que son más lento para digerirse a diferencia de los carbohidratos refinados, es decir en alimentos que se encuentran o vienen empaquetados como el pan blanco, crackers y cereales; quemándose pronto y deponiendo luego a una sensación de hambre que pueda ocasionar.

Saber qué alimento proporciona altos niveles de saciedad son fundamentales para seleccionar alimentos saludables. El motivo porque sucedió, se puede responder desde dos perspectivas: Alimentos abundantes + poder adquisitivo efectivo = desnutrición masiva (es decir una mala elección del alimento) Abundancia de alimentos + bajo poder adquisitivo = desnutrición masiva y desnutrición (ocasionada por inexistir alimentos + mala elección del aliment).

Visualizando ambos casos, por un lado, tenemos la presencia de una desnutrición, por lo que existe la necesidad de educar a nuestros estudiantes sobre hábitos alimentarios y nutrición; es decir si deseamos contar en el futuro una población sana y muy fuerte.

Los estudiantes de educación alimentaria y nutricional, "comer bien", "elegir mejores alimentos", "hacer un mejor uso de las finanzas del hogar", "combinar alimentos según el valor nutricional", conocer que el consumo de brócoli combate el síndrome de encontrarse con una fatiga crónica; conociendo que éstos nos proporcionan la vitamina A, C y complejo B; del mismo modo también proteínas, hierro, zinc, calcio, potasio, fibras y magnesio.

Cuando un estudiante sabe qué alimentos pueden satisfacer el apetito en lugar de estimular, encontrará la fórmula para convertirse en un individuo más saludable.

Istúriz (2011), señala que una mala educación en la alimentación conduce al sobrepeso muy independiente a factores genéticos, socioeconómicos y psicológicos. Por ejemplo, estudios actuales confirman a España que va a la zaga con el Reino Unido en términos de obesidad en niños, encontrando que la cuarta parte entre infantes y adolescentes manifiestan un peso por encima considerado para tener una salud adecuada a su edad.

Del mismo modo en el país español, se observa que los niños que se hallan entre los grupos de edad vienen siendo afectados por la obesidad son los niños de 6 a 13 años; requiriendo saber cuál es la responsabilidad que muestran los adultos dentro de la formación alimentaria, surgiendo la idea qué hacer en los colegios, qué hacer de manera conjunta entre padres y el personal. Los mismos autores sostienen que los programas que se proponen tienen que considerarse la integralidad alimentaria en el ser humano.

Tener conocimiento de los grupos de alimentos en base a sus propiedades nutricionales, saber la procedencia del alimento en general y de los alimentos originarios, tener pleno conocimiento de los procesos de los alimentos desde su

origen hasta el consumo, tener conocimiento de la característica que debe tener una alimentación en equilibrio y saludable, Promover la auto aceptación del organismo, conocer cómo se prepara el plato gastronómico en el país, saber sobre la distribución acorde al peso del alimento; tanto en el desayuno, tener conocimiento de las estrategias publicitarias y para la realización de las compras adecuadas.

Aguirre (2017) reportó los estudios de Moreno (quién dirigió el estudio AVENA, siglas correspondientes: Alimentación, valoración, Estado Nutricional del Adolescentes) que, en ciertos casos los adolescentes en Granada tenían sobrepeso y prevalencia de obesidad, Madrid, Murcia, Zaragoza y Santander, todo alto. Un diagnóstico realizado en estas ciudades se obtuvo que el 25.7% de varones muestran sobre peso y las mujeres un 19.1%; en relación a la obesidad los varones tenían un 5.7% y un 3.1% las mujeres. Estos índices indican que los problemas de alimentación pre existen en todas partes del mundo a esto sumándose una actitud negativa en el adolescente frente a la realización hacia el deporte y a las actividades de físicas y concluyendo que si un adolescente no toma cómo hábito a la actividad física muy difícil será acostumbrarse en la vida adulta.

Por otro lado, argumentan que el nivel socioeconómico afecta los resultados porque "el consumo de comida chatarra son muy frecuentes, especialmente entre los grupos socioeconómicos más bajos". fueron paralelos a aumentos los porcentajes de grasa corporal, evaluados midiendo grosor en los pliegues subcutáneos.

La Organización Mundial de la Salud (OPS) advirtió ese año (2010) que la obesidad se convertiría en una epidemia del siglo XXI debido a los cambios de hábito alimentario, destacando que las dietas de dos países ricos como pobres, deben estar acorde a los Carbohidratos compuestos y el consumo de fibra dietética ha ido disminuyendo y, a pesar del abandono de la actividad física, ha aumentado el consumo de grasas saturadas, azúcares simples y sodio muy independiente a la actividad a la indiferencia que muestra hacia la actividad física. Sumándose a la observación que se realiza a la obesidad como causa que por mucho tiempo se viene padeciendo producto por estar demasiado tiempo viendo televisor, en donde

se encontró que un 66% de niñas ven la televisión más de dos horas y consumen 1 700 calorías ante un grupo control que consume 1200 calorías.

A partir de lo señalado por Chapoñan (2014), el hábito alimentario poco saludable conduce a un aumento de las enfermedades cardiovasculares por el exceso de ingesta de grasas saturadas más que por la ingesta de colesterol dietético, y agrega que un 20% de habitantes muestran un colesterol plasmático elevado. La ingesta dietética alta en colesterol, concluyó. que el consumo de huevos ha sido considerado durante mucho tiempo nocivo para la salud debido a la alta cantidad de colesterol que aporta, destacando que existe beneficio nutricional y para la salud en el huevo de aves.

La obesidad viene hacer un factor que ponen en riesgo a diversas enfermedades y condiciones tales como: la enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 (no insulina dependiente), varios tipos de cánceres, hipertensión arterial e infarto, se incrementa el nivel de colesterol de la sangre, trastorno gastrointestinal y hepáticos, ocasiona depresiones y baja autoestima.

Analizando, tenemos que la obesidad no se presenta por situaciones de género, también está ligada dentro de la formación genética, por la falta de tener una buena auto disciplina, la mala formación educativa, los estilos de vida y principalmente por la tremenda industrialización de alimentos que se vienen dando con poca salubridad.

Frente a ello, la Organización Mundial de la Salud (2010) sugiere, para combatir la obesidad, el individuo desde su temprana edad debe adoptar un estilo de vida saludable, evaluar continuamente el aumento de peso y seguir consejos dados por expertos, disminuir la ingesta de grasas y alimentos procesados, realizar ejercicio, bailar, hacer ejercicio, gastar menos tiempo viendo la televisión, sino esencialmente consumir en base a una dieta balanceada. De lo señalado se puede mencionar, que es necesario diferenciar entre obesidad y sobrepeso; en la obesidad la persona mantiene el exceso de grasa corporal, y con relación al sobre peso la persona presenta un elevado peso relacionada a su estatura.

Una cuarta parte (24.5 %) (72) de los niños entre 6 a 12 años en zonas rurales de la ciudad de México, eran obesos 16 % tenían sobrepeso, lo que se asoció con una mayor ingesta de grasa total innecesaria relacionada con publicidad inapropiada de proteínas, menor consumo de fibra, sedentarismo, interiorización del hábito alimentario típicos poco saludable.

Teniendo en cuenta a Guevara (2012), en el Perú se encontró la siguiente información relacionada a la obesidad: En Cerro de Pasco se cuenta con 12% de infantes y 3% niñas; en Arequipa se halla un 23% de infantes hombres y 6% en niñas, Lima baja tiene 16% niños y 15% niñas en niveles socioeconómicos, y 25% niños y 28% niñas de nivel socioeconómico alto. Está de acuerdo con otros en que la obesidad puede afectar negativamente al niño y adolescente, como hipertensión arterial e hiperlipidemia (teniendo una alta concentración en LDL, VLDL y triglicéridos), problema de carácter ortopédicos (es decir pie plano) y problema psicológico (habilidad emocional, introversión, bajo nivel de autoestima).

Los mismos autores señalan que se sabe poco sobre la relación entre la obesidad infantil y el aumento de talla durante la adolescencia. Pero se tiene que recordar que un individuo ya viene con un potencial genético permitiéndole alcanzar un determinado tipo de cuerpo, y también está influenciado por los complejos resultados del factor nutricional y endocrino.

O'Connor y otros (2008) informaron las tasas de obesidad entre niños en edad del preescolar en Estados Unidos están aumentando debido a los hábitos dietéticos que desarrollan, como un mayor consumo de jugos de fruta y bebida azucarada. Al evaluar si el consumo de jugo de fruta, jugos y refrescos aumentaría significativamente el índice de masa corporal, no observaron un aumento significativo.

En ese mismo estudio, se percibe que niños en etapa escolar bebían poca leche que en 2005. Algunos investigadores han sugerido que el niño con sobrepeso (4,6%) pueden sobre vivir a la desnutrición crónica y la insuficiencia de tamaño, a pesar de ello, se ha reportado la obesidad en Venezuela ha aumentado en todas sus

clases en niños y adolescentes durante las últimas décadas debido al cambio en el hábito alimentario.

Según Escobar (2011) recopiló información que previenen de enfermedades cardiovasculares y reportó: cambiando hábitos alimenticios se podría prevenir el cáncer de mama en más de mitad de enfermos, las tres cuartas partes del cáncer de estómago y las tres cuartas partes del cáncer de colon. Se recomiendan los alimentos que producen fitoquímicos. Por ejemplo, como el brócoli, los coliflores y repollos porque contienen isotiocianatos, que estimula a las enzimas que produzcan estrógenos que son tan importantes para que se reduzca la generación de cáncer de mama; por contener tanto el sulfuro como el alilo de la cebolla y el ajo aumentan acciones enzimáticas la que producirá efectos por sustancias cancerígenas. Para impedir la multiplicidad de células cancerosas y de actuar frente a un material genético la leguminosa son las que contienen las “saponinas”; dentro de los alimentos que proporcionan esta enzima tenemos a las fresa y frambuesas reduciendo el daño genético que podrían ocasionar por el humo del cigarro y la contaminación de la atmósfera; producto del “ácido elágico”

Asimismo, tenemos al “licopeno” encontrándose en los tomates les da su color, y también es conocido por sus beneficios para la prevención de la enfermedad cardiovascular y cáncer. El producto de soya contiene "isoflavonas", que estorban en el crecimiento y división de células cancerígenas. Disminuir consumir carnes rojas y aumentar actividades físicas; como el consumo de una alimentación rica en calcio, en escolares de 6 a 10 años debiendo consumirse entre 800 a 1500 mg/día y los niños entre 11 a 24 meses debiendo consumirse entre 800 a 1500 mg/día.

Durante los años 1993 y 1999, Zegarra (2012), en cumplimiento del encargo dado por la Dirección General de Información Agropecuaria, elaboró un artículo referente a la evolución de desnutrición crónica en infantes entre 6 a 9 años, a partir de información lograda en el Censo Nacional de Talla de Niños en etapa escolar, señalando las características de la población peruana es la presencia de importantes carencias nutricionales propias de una sociedad en desarrollo y creciente

prevalencia en sobrepeso y obesidad, que son tan comunes que se presentan en nuestra sociedad moderna tanto en comunidades con poco recurso, en las zonas urbanas, donde se encuentra que su índice de masa corporal no son las adecuadas y principalmente no son controladas.

En cuanto a los recursos acuáticos, el consumo anual de pescado per cápita en el país es de solo 16,2 kg, mientras que el consumo per cápita en las zonas costeras es de unos 40 kg. En cuanto a la calidad e inocuidad de los alimentos, informó un aumento en la incidencia de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) de 1997 a 2001 y destacó que el aumento de enfermedades estuvo vinculado al programa social y reuniones públicas, cuyos datos se obtuvieron en el mercado de abasto y ventas ambulantes.

En cuanto a los hábitos alimentarios, el hábito implica algún comportamiento automático, acompañado de ciertos factores conscientes; así, el hábito se conserva porque es útiles, cómodos y placenteros, y pasa a formar parte de la vida de los individuos, determinando muchas veces sus patrones de comportamiento, preferencias y opciones

El hábito alimentario son elecciones sobre la cantidad, la calidad y la preparación de los alimentos en función de los gustos individuales, la disposición del alimento, el poder adquisitivo, la tradición familiar y socioculturales. (Burgos, 2011).

Así, teniendo en Colombia, la información del hábito alimentario conseguidos en la Encuesta Nacional de Situación Alimentaria (ENSIN, 2010), descritos por patrones de repetición en consumo diario del alimento, identificaron que el habitante colombiano no está practicando dietas saludables, reflejando el efecto de transición alimentaria dado en épocas recientes.

En cuanto a las actuaciones que promueven una alimentación saludable, durante las últimas épocas se incrementó el sedentarismo y el consumo de una alimentación rica en grasas, azúcares y pobre de fibra y micronutrientes.

Teniendo en cuenta el contexto, la población latinoamericana ha pasado de una alta prevalencia de bajo peso y defectos en crecimiento a un aumento de sobrepeso y obesidad, lo que se asocia con un aumento de (ECNT) desde edades tempranas.

Tal y como lo estableció la Organización Mundial de la Salud (2010), que al plantear como estrategia a nivel mundial una alimentación con salubridad, a las actividades físicas y de salud y emitiendo algunas recomendaciones específicas de alimentación y actividad física, la que detallamos:

- El aumento de la ingesta de frutas y verduras, como también de legumbres, cereal integral y el fruto seco, aumenta significativamente las actividades físicas a lo largo de la vida.
- Evitar consumir grasas saturadas y de tipo transgénico; cambiándola por grasa no saturadas y reduciendo consumir la total de grasa.
- Disminuir el consumo de azúcar, tanto libres y refinados.
- Evitar el consumo de cualquier tipo de sal, procurando que sea yodada.
- Comunicar adecuadamente al que consume sobre los alimentos con el fin de hacer una buena elección.
- Disminuir el comercio intensivo del alimento rico en grasa y azúcares que son destinados a los niños.

Con respecto a los alimentos que se da en la escuela, el niño que asisten a escuelas a tiempo completo pasan mucho tiempo en el colegio y desarrollan hábitos alimenticios que no son los mismos que los que se enseñan en casa. Los niños en la primera mitad del día presentan más trastornos alimentarios porque en ocasiones no observan una de las comidas principales, el desayuno, prolongando así el tiempo entre cada comida y por lo tanto no observando una porción adecuada de dieta.

Baracco, Ochoa y otros, (2014), señalan que una dieta saludable en la casa debe ser complementados con el alimento ingerido en la escuela. En un ambiente educativo, el niño no siempre elige la alimentación más nutritiva, especialmente

cuando hay quioscos dentro del colegio, debido a que los dulces son su alimento preferido en la mayoría de los casos.

El niño en edad colegial requiere comer de manera saludable y equilibrada, y las escuelas promover la participación y la responsabilidad de la familia, el individuo y la comunidad en el crecimiento y desarrollo del conocimiento, la competencia y las habilidades de cuidado personal y la salud nutricional.

En cuanto al alimento y nutrición en la escuela, con el fin que los niños crezcan y desarrollen bien en este periodo de vida, deben contar con una alimentación saludable. Este debiendo cubrir las necesidades nutricionales, tanto de macronutrientes como de micronutrientes.

Aparte de eso, se requiere suficiente ejercicio físico y atención médica adecuada para que no desarrollar sobrepeso y la obesidad. Se puede lograr una alimentación buena y nutricional instruyendo a formadores del niño, especialmente a la madre biológica. El pilar más importante para la promoción de una información adecuada es al personal sanitario. (Barroco, Ochoa, 2014)

En cuanto a la lonchera, se trata de un conjunto de alimentos cuyo fin es proporcionar a los niños en edad preescolar energía y nutrición que necesitan: cubrir las recomendaciones en nutrición, conservar el nivel apropiado de fortaleza física y mental y desarrollarse potencialmente durante la fase de crecimiento correspondiente. (MINSa, 2012)

Teniendo en cuenta a Meyer quién fue citado por Peña (2013), afirma que la lonchera viene hacer una caja donde se porta alimentos que ayuda al niño a conservar una alimentación balanceada y muy nutritiva; la cual debe tener alimentos energéticos, acondicionadores y constructores. La función es conservar tener suficiente reserva nutricionales durante la jornada escolar, proveer de alimento nutritivo que agraden al niño y desarrollen hábitos alimenticios de carácter saludable. Estos deben ser completos, armoniosos, suficientes, adecuados y limpios.

Para preparar lonchera, tener la idea que todos los días cuando el niño abra su lonchera, encuentre una variedad y un equilibrio de alimentos presentados de una manera agradable, haciéndolo feliz de comerlos cuando los vea. La lonchera debe contener: alimentos sólidos, frutas y refrescos.

En cuanto a la lonchera escolar, es esta lonchera la que contiene todos los nutrientes esenciales que necesita un niño en crecimiento, así como alimentos que contribuyen al mejor desarrollo y bienestar del alumno.

Debe incluir: Los alimentos ricos en calcio, como la leche, el queso y el yogur, contribuyen al desarrollo de huesos sanos hasta los 18 años aproximadamente. Vitaminas A, C y D para mantener el sistema inmunológico en niveles óptimos. La fuente de vitamina D es el sol y su fuente fortificada es la leche. Otras vitaminas se encuentran en frutas y verduras jugosas.

Otras vitaminas se encuentran en frutas y verduras jugosas. Minerales como el potasio (jugo de piña y plátano), que son importantes para el desarrollo muscular y el crecimiento normal.

Las cosas que su hijo consume mientras está en la escuela no deben ser "cosas" que se lleven la mano a la boca. Recuerde, el valor nutricional de los bocadillos es clave para la salud de un niño. Al empacar loncheras para la escuela, tenga en cuenta lo siguiente: Evite empacar "calorías huecas". Las papas fritas saladas, las galletas, las galletas saladas, el queso y la malta lo llenarán, pero no le proporcionarán ningún alimento. Los refrescos también son "calorías huecas". Una botella de 11 onzas de Coca-Cola regular tiene de 6 a 8 cucharaditas de azúcar y no contiene vitaminas. Para beber, lo mejor es colocar una botella de agua, leche o zumo de frutas sin azúcar en un termo.

Según el Ministerio de Salud (MINSA), las loncheras escolares son muy importantes y esenciales para los niños en edad preescolar y escolar ya que cubren sus necesidades nutricionales y así asegurar su óptimo desempeño en las instituciones educativas. El contenido nutricional de la lonchera es fundamental para reponer las necesidades nutricionales de niños y niñas durante el día. Además,

la nutricionista Patricia Villard dijo: “Para los menores, estar más concentrados en clase y no quedarse dormidos es una fuente adicional de energía”.

Asimismo, enfatizó que los errores más comunes al preparar la comida para las escuelas son, por ejemplo, el envío de dulces, refrescos y comida “chatarra” (alta en grasas), lo que contribuye a los malos hábitos alimenticios y la obesidad en los niños. “Otro problema típico es dar dinero a los niños para que consuman cualquier producto en un quiosco escolar”, la que señaló la especialista.

La lonchera escolar es importante y necesario para que un niño dentro de su etapa de escuela les permita satisfacer su necesidad nutricional, de esta manera asegurando el rendimiento óptimo en la Institución Educativa. Asimismo, siendo importante para que los niños no pierdan energía al momento de realizar una diversidad de actividades; como es el de la práctica del deporte, estudiar, correr, etc.

Para los niños en edad preescolar, es importante comer 5 comidas pequeñas en lugar de 3 grandes, cada una representa el 20% de sus necesidades diarias. La alimentación escolar debe ser de fácil digestión, variada y preparada, y en ningún caso debe sustituir el desayuno o la merienda de un niño. Una lonchera debe ser nutritiva, portátil y, lo que es más importante, divertida, atractiva y sabrosa. Numerosos estudios han demostrado que una buena comida para llevar y un buen desayuno pueden tener un impacto positivo en el estado de ánimo y el rendimiento mental de un niño, ya que beneficia las funciones de memoria y concentración. El valor nutricional planteado tanto por padres de familia como por docentes, y por ende afectando la nutrición de los estudiantes, nos lleva a evaluar el verdadero sentido de la labor educativa, para no caer en modelos tradicionales más relacionados con la cognición y fundamentalmente durante su actividad escolar.

En muchos casos se utiliza para incluir alimentos no nutritivos como: refrescos, frituras, golosinas, productos embolsados, etc. Pero estos no aportan nada de nutrición, también dañan los dientes, y no olvides que son demasiado pesados para el estómago y cuando llegan a casa ya no tienen apetito.

En cuanto a la preparación de loncheras nutricionales, las loncheras infantiles deben planificarse y prepararse de acuerdo a la edad del niño, ya que afecta directamente el desarrollo y desempeño del niño, y requiere un balance completo de alimentación y nutrición durante todo el día, incluyendo el almuerzo escolar en la lonchera escolar.

La hora del almuerzo es un momento para que su hijo reponga la energía y los nutrientes que necesita para que su buen rendimiento académico siga siendo el mismo desde que sale de casa hasta que llega de nuevo, y es del 10 % al 20 % de los alimentos que debe consumir en todo momento. la jornada escolar

Los niños en edad preescolar están completamente desarrollados física y mentalmente, son activos, curiosos y rápidos en el aprendizaje. Los hábitos alimenticios están directamente influenciados por los padres, quienes son los encargados de crear esta base sólida. Los niños en edad escolar están en constante crecimiento y desarrollo, y también necesitan un buen hábito alimentario, si no lo desarrollan en la etapa preescolar, tendrán dolor de cabeza, porque a esa edad el qué comer y el cómo comer son depende de ellos. Lo que no se puede comer, podemos enviarles una fiambra nutritiva, pueden intercambiar la fiambra con otro compañero, o simplemente no comerla.

Entre los grupos de alimentos que deben contener las loncheras nutritivas son:

Hidratación: evite la deshidratación y la fatiga del tiempo que pasa en el jardín de infantes o la escuela. Zumos, infusiones o agua son ideales, evita las bebidas carbonatadas.

Defensa: Consiste en alimentos reguladores ricos en vitaminas y minerales que protegen a los niños de la propagación de enfermedades. El jugo y la fruta son ideales.

Formadoras. El alimento formador es rico en proteínas, lo que puede favorecer el crecimiento y desarrollo de los niños. Los productos lácteos en general

como leche, queso, yogur son ideales; así como huevos, cacahuets, frutos secos, carnes, etc.

Energéticos: Son alimentos ricos en hidratos de carbono, como combustible para el organismo, destacando grupos de cereales presentados en diferentes formas, como pan, galletas, copos de cereales, etc.

En cuanto a las dimensiones de los hábitos alimentarios, mencionamos los siguientes:

En cuanto a las dimensiones de los hábitos alimentarios, mencionamos los siguientes:

Tipos de alimentos. Existen una variedad de tipos de alimentos en cada uno de los alimentos naturales que se encuentra en nuestro alcance; algunos poseyendo gran cantidad de un grupo y careciendo de otros grupos; por tanto, se viene estableciendo según la clasificación y en función a la nutrición que proveen. Energéticos; ayudará a determinar los nutrientes necesarios para que los órganos funcionen correctamente. Según Punto Saludable (2012), se refiere a alimentos energéticos que aportan energía que necesitan los niños y generalmente pensamos que los carbohidratos y las grasas pertenecen a este grupo. Entre los alimentos que destacan tenemos al pan, avena, maíz y entre alimentos en grasa se tiene al maíz, pecanas, aceitunas; Etc. Alimentos constructores. Teniendo en cuenta lo señalado por Punto Saludable (2012) afirma que el alimento para el desarrollo muscular ayuda para la formación de tejidos (huesos, masas, músculos, órganos) y para el fluido corporal (sangre). A este grupo de alimentos corresponden las proteínas de origen animal y vegetal, pero haremos mayor hincapié en el consumo de proteína de origen animal ya que poseen mejor calidad en nutrición y se aprovecha mayormente para que el organismo crezca. En estos alimentos se encuentran los derivados como el yogurt, queso, carnes, huevos, etc. Reguladores Punto Saludable (2012), afirma que estos alimentos proveen alimentación de defensa, la que brinda a los niños la defensa que necesitan para enfrentar las enfermedades. Entre los alimentos que destacan tenemos la frutas como la pera, manzana, naranja, etc. Y verduras como el brócoli, zanahoria, lechuga, entre otras.

Medidas higiénicas. Viene a considerarse la higiene como un patrón, que es una virtud adquirida a través de la práctica diaria, como la repetición del acto de limpieza interior del cuerpo humano. También incluye el hábito de higiene personal desarrollados desde la etapa de la niñez, es decir dentro del núcleo familiar y reeducados en el colegio; como el de mantener la higiene del lavado de manos con agua y jabón, bañarse diariamente, realizarse la higiene del diente para luego ingerir alimentos que permitirá prevenir diversas enfermedades y con riesgo a contagio. Lavarse las manos. Abra el grifo con cuidado. Mójese las manos con agua, desde las muñecas hasta la punta de los dedos, utilizando el agua y los utensilios con prudencia. Enjabónate la mano y uñas. Frótese la mano, especialmente lo que se encuentra entre el dedo. Use un cepillo de uñas (si es posible). Enjuague con agua, tratando que el agua fluya desde la muñeca hasta el dedo. Séquese la mano con un pañuelo limpio o la toalla de papel y cierre el grifo cuidadosamente. (Istúriz, A 2011). El objetivo primordial de la higiene es mantener la salud y evitando enfermedades personales, por lo que se debe gestionar y maniobrar adecuadamente el alimento que vamos a ingerir. En relación a la preparación del alimento, consideramos medidas higiénicas con respecto al consumo de alimentos con el fin de prever enfermedades, dando mayor importancia a aspectos relacionados con la selección, preparación, conservación, consumo y selección del alimento. Cepíllate los dientes y usa pasta dental. Es importante que los adultos modelen y apoyen a los niños para que se cepillen los dientes correctamente, y el cepillado debe hacerse con una pasta dental con flúor al despertar, después de las comidas y meriendas, y antes de acostarse. Cepillarse los dientes es uno de los factores más importantes para que una familia disfrute de la salud bucal, y es fundamental que los adultos y los adolescentes se involucren y sean un ejemplo para los más pequeños. Siendo divertido ejecutarlo como actividad diaria; para lo cual se recomienda pasos para su adecuada práctica: Emplear poca cantidad de pasta dental, tratar de no mojar el cepillo, enjuagarse la boca antes de seguir continuando con el cepillado. El movimiento debe ser en un patrón de barrido, de arriba hacia abajo en el paladar y de abajo hacia arriba en la parte inferior. El cepillo debe colocarse a la altura de las encías, creando un movimiento

oscilante antes de comenzar a barrer. Cepílese los dientes de manera ordenada y hágalo en diferentes áreas, limpie todas las partes del cepillo con agua limpia, sacúdalo y colóquelo en un lugar donde no haya contaminación. (Istúriz, 2011, pp. 340-341).

Hábitos de consumo de alimentos: el comportamiento dietético de Aranceta y Majem (2002) es el resultado de la relación coordinada entre ecología, biología y entorno social y cultural. Cuándo comer solo, está relacionado con la emoción de la comida, la sociedad y la mitología. Del mismo modo, según su gusto personal, ha definido este gusto y ha desarrollado y desarrollado su vida diaria para la influencia de sus hábitos sociales. La importancia de la lonchera escolar es importante porque proporciona al cuerpo nutrientes que necesitan durante el día. Debemos recordar que los alimentos escolares deben ser fáciles de digerir, diversidad y preparación, incluidas bebidas para evitar la deshidratación de los niños. Cuando un niño no tiene acceso al quiosco escolar, a la lonchera o a comprar en algún lugar donde se vende; deben tomar conciencia del dinero que llevan para poder elegir el alimento que tenga mayor valor nutritivo (Leal, 2014). A esto se añade lo que manifiesta Vladivia (2012), quien señala que una lonchera saludable debe brindar los siguientes beneficios: Tener un hábito alimenticio, tener conciencia sobre la alimentación saludable, proveer de alimentos con nutrientes suficientes para crecer adecuadamente y promover el consumo de una alimentación nutritiva y sana desde los primeros años de vida.

Según Valdivia y otros (2012), está relacionado con la función de una lonchera saludable; donde la función de las loncheras es proporcionar a los estudiantes la energía y la nutrición requeridas: cubrir sus consejos nutricionales, mantener suficiente nivel de rendimiento físico e intelectual y desarrollar su potencial en la correspondiente etapa de desarrollo y crecimiento.

El contenido de la lonchera saludable, teniendo en cuenta a MINSA (2012) mencionó que los alimentos que no deben faltar en la lonchera diaria deben ser la energía (pan y grano) que puede proporcionar calorías de juego y aprendizaje, y la proteína es rica en crecimiento. y el desarrollo de proteínas (productos lácteos.

Huevos, huevos, carne) y aquellos que contienen regulatorios y protegen nuestros cuerpos (frutas y verduras). Las loncheras nutricionales deben tener mucha energía, como pan, galletas y pasteles caseros; si se combinan con alimentos de algunos animales, como alimentos con hígado frito o pasteles de maíz de espinacas, panes con atún, carne o huevo. Entre los alimentos lácteos la leche, el queso o yogurt y del mismo modo tener en cuenta alimentos que proveen minerales y vitaminas.

Incluir agua (fruta natural, jugo) también es importante. También debe considerar poner frutas cítricas (como mandarín, naranja pelada, piña, papaya o plátano) en azúcar y limón para evitar que se oxiden; y refrescos (naranja, agua de cebada) y jugo de fruta preparada con agua hirviendo (MINSA, 2012).

Basado en Valdivia et al. (2012), la lonchera escolar constituye las comidas adicionales de tres comidas principales, por lo que esto no es un reemplazo de ellas. Contiene del 10 % al 15 % de la ingesta total de calorías del día en el día, que se transforma en aproximadamente 150 a 350 kcal (dependiendo de la edad, el peso, el tamaño y el ejercicio físico); Las loncheras saludables deben ser nutritivas y livianas, y la alimentación infantil (incluyendo leche, queso o yogurt). Además, huevos, carne y pescado; verduras como zanahoria, lechuga y entre otros y muy importante el uso de las frutas frescas.

En cuanto a los granos, el contenido de maíz, el arroz, el trigo a la parrilla o inflable, el pan, las galletas. Se recomienda enviar toda la fruta y el caparazón para proporcionar vitaminas y minerales de esta manera. También debe incluir una cantidad suficiente de líquido, pero no incluye refrescos o jugo de empaque.

Entre las características a tener en cuenta en una lonchera nutritiva son las siguientes:

Inocuidad: Todos los alimentos deben ser manipulados en el máximo cuidado, para no estar compuesto por contaminantes. Del mismo modo, es importante considerar el contenedor que se utilizará, porque el contenedor utilizado debe ser el más adecuado, para no reducir los alimentos durante el tiempo escolar (Valdivia et al., 2012).

Practicidad, la preparación de la comida debe ser rápida y simple, para que podamos asegurar que estén en el mejor estado en las loncheras. Por otro lado, el contenedor debe ser sellado e higiénico para garantizar que sean fáciles de transportar a los niños (Valdivia et al., 2012).

Variedad, una de las formas más efectivas de promover el consumo de salud y alimentos nutricionales es la creatividad y la diversidad en la presentación del color (como la textura y la combinación). Por lo tanto, se debe planificar la lonchera para usar toda la comida apropiada para usted e intentar enviar una lonchera saludable (Valdivia, 2012).

Idoneidad. Debe ser pensada y elaborada de acuerdo con la edad del niño, el grado de actividad y la lonchera debe hacerse en detalle. Por lo tanto, en el preescolar (2 a 5 años), la energía proporcionada por este refrigerio será de aproximadamente 200 Kcal. (Por ejemplo: la mitad del pan con queso, con un mango fragmentado y un maracuyá). En cuanto a la fruta, el ideal es que se dividan en fragmentos, manteniendo la cáscara y unas gotas de limón para evitar que oxiden y se conviertan en colores oscuros.

Con respecto a la composición de una lonchera saludable, una lonchera de salud contiene loncheras que proporcionan nutrientes necesarios y no representan riesgos saludables (Valdivia et al., 2012). Desde un punto de vista nutricional, debe estar compuesto por energía, constructores y reguladores; excepto líquido.

Alimento energético. Proporcionan energía requerida para los niños, consideramos carbohidratos y grasas en este grupo. Además de la importancia de los carbohidratos complejos compuestos de fibra. Ejemplo: pan (blanco, en general), rodajas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a la grasa: maní, nueces, aguacates, aceitunas, etc. (Valdivia et al., 2012).

Alimentos constructores. Ayudan a la formación del tejido (músculo, órganos, cantidad ósea) y líquido (sangre). En este grupo, encontramos la proteína de animales y plantas, pero dando mayor importancia a consumir proteínas de origen animal por ser más nutritivo y de mejor importancia para el crecimiento del

organismo. Entre los alimentos que destacan se tiene a los derivados del lácteo como yogurt y queso, del mismo modo, a las carnes, huevos, etc. (Valdivia et. al, 2012).

Alimentos reguladores. Proporcionan defensas que los niños requieren en su organismo para enfrentar la enfermedad. Ejemplo: fruta (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahorias, lechuga, brócoli, etc.) Líquido, el agua debe incluirse en todas las preparaciones naturales, naranja, etc., cereales (cebada, avena, quinua, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, hinojo, etc.); agregue poco azúcar o sin azúcar (Valdivia et al., 2012).

Los alimentos que conducen al crecimiento de los niños, que controlan el crecimiento y el desarrollo de los niños, se definen como una serie de actividades regulares y sistemáticas que los niños cultivan y desarrollan de cero a nueve años, para detectar los cambios oportunos y pasar el monitoreo o monitoreo apropiado de sus Monitoreo o monitoreo apropiado para el crecimiento y el desarrollo, y el riesgo de promover la salud, la psicología, la emoción y la salud social. Esto se realizará capacitando permanentemente al personal de salud y proveyéndoles de actitudes y comportamientos apropiados (UNICEF, 2010).

Entre los alimentos que favorecen para crecer al niño tenemos: carnes como de las denominadas carnes rojas (llama, conejo, res, carnero, etc.); carnes secas como las chalonas, cecina y charqui; viseras como el hígado, mondongo, riñón y corazón y asimismo pescados y mariscos. Entre los cereales destacan la quinua, kañigua, arroz y trigo; del mismo modo también se encuentra en los huevos, leche y queso. En las menestras o leguminosas que se debe consumir tenemos a la alverja, habas, frijoles, soya, pallares, entre otros.

Los alimentos que ayudan a los niños a cultivar son frijoles y otros frijoles, nueces, carne, pescado, huevos y productos lácteos. La dieta diaria incluye alimentos para fuentes de animales. La cantidad apropiada de aceite trae energía a la dieta. Se recomienda especialmente utilizar alimentos de alta calidad que conduzcan al crecimiento para ayudar a los niños a aumentar de peso y altura. Los alimentos y vitaminas grasas altamente procesadas con bocadillos ricos en azúcar,

minerales y otros nutrientes valiosos son pobres y pueden hacer que el peso de los niños sea demasiado sin aumentar el estado como proporción (UNICE, 2013).

Alimento con contenido de hierro. El hierro es un mineral que se encuentra en el cuerpo humano. Es uno de los ingredientes de la hemoglobina y ayuda a la sangre a transportar oxígeno a través del cuerpo. Si el hierro es insuficiente, no habrá hemoglobina y la anemia se desarrollará; siendo este un problema ocurrido a falta de hemoglobina en la sangre.

El hierro alimentario proviene de dos fuentes: animales y verduras. El hierro de las fuentes animales se llama hierro y se encuentra en varios tipos de carne y pescado. El hierro de las plantas se llama hierro no ético y se encuentra en algunas verduras y alimentos de hierro (como grano). El cuerpo humano ha absorbido mejor el hierro metálico que no hémico. La siguiente comida es la buena fuente de hierro Hémico (de la fuente del animal): hígado de pollo, ostra, almeja, hígado de carne de res, carne de res, pavo, atún, huevos, camarones, camarones, piernas de cordero. La siguiente comida es una buena fuente de avena (rica) de pasas (ricas) y el arroz general de Soriano (Hallelasi y Condori (2016).

Entre los alimentos que contienen calcio; teniendo en cuenta a Soriano citado por Hallasi y Condori (2016), quienes señalan que no solamente la leche y sus derivados son los que proveen de calcio sino también que existen otras fuentes como vegetales y en muchos de los casos estas fuentes son de mayor facilidad en la asimilación que de lo que se puede obtener de la leche y sus derivados. Entre las verduras ricas en calcio tenemos a los berros, espinacas, cebolla, col, acelga, entre otras. Las legumbres que proporcionan calcio son los garbanzos, lentejas, la soya, judías blancas, etc. Entre las frutas que nos proporciona calcio se tiene las frutas secas como las nueces, los pitachos y avellanas.

Las bebidas, incluida la lonchera escolar: para Biesalski, (2017), señaló que el jugo es una opción saludable en la lonchera escolar, pero deben enfriarse para evitar la fermentación. Este proceso puede tener sentimientos gastrointestinales por los niños. Además, debido a que se conservan las vitaminas, solo el jugo de fruta fresca y fresca tiene un mejor potencial nutricional. Para bebidas para niños que se

ajustan al agua. "Puede hervir agua o agua de refresco, como limonada, naranja, pasión o manzanas, pero debe evitar enviar refrescos, café o jugo artificial, porque contienen colorantes y azúcar que me gusta la obesidad de los niños". Los expertos enfatizan que las loncheras deben dar a los niños energía y nutrientes, lo cual es esencial para sus cuerpos. Esto no puede reemplazar las comidas principales, como el desayuno o el almuerzo. La cantidad sugerida para una lonchera nutritiva debe contener un promedio de 10% de energía sugerida de acuerdo al sexo, edad y actividad física del infante o adolescente.

La presente investigación se justifica, porque para que una persona tenga un buen estado de salud debe llevar un estilo de vida saludable durante todas las etapas de su vida. Uno de estos aspectos importantes es tener una alimentación y nutrición balanceada y variada. Considerando que para ello debe formarse buenos hábitos alimentarios desde las primeras etapas de vida.

En las primeras etapas de la vida entre 3 a 6 años es donde se forman los hábitos alimentarios saludables. Esto implica el involucramiento de los padres de familia, así como el medio en que se desarrolla el niño(a).

Conocer cómo se involucran los padres de familia en el proceso de alimentación de los preescolares desde su perspectiva ayudará a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la vida futura. Por tanto, mejorar la calidad de vida durante todo el ciclo de vida. Para lograr estos cambios es necesario modificar comportamientos no saludables por aquellos que sean saludables desde edades tempranas.

Por lo expuesto la presente investigación se justifica porque los padres tienen que tener conocimiento de la preparación de las loncheras nutritivas de sus menores hijos; allí radica el beneficio social.

El aporte científico de este estudio es un aporte para mejorar los conocimientos sobre la preparación de alimentos nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años. Diversos estudios han permitido observar que las madres poseen conocimientos con respecto a algunos temas de nutrición, sin embargo estos

conocimientos no son completos o son errados, información que hasta el momento ha mostrado una evidente necesidad de brindar servicios de orientación y consejería a través del servicio crecimiento y desarrollo del niño, esta carencia de conocimientos sobre preparación de alimentos de las madres, los vuelve vulnerables al momento de la preparación de las loncheras nutritivas para sus hijos.

Situación problemática, según el Instituto Nacional de Salud, 2016) las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño.

El preparar diariamente la lonchera escolar para los pequeños de la casa, supone en muchos casos un dolor de cabeza para las madres de familia. Por ese motivo, presentó diversas propuestas para hacer más fácil esta tarea, y al mismo tiempo brindó las pautas que asegurarán que éstas sean saludables, ricas y nutritivas.

Algunas madres por cuestiones de desconocimiento, practicidad y rapidez evitan hacer un balance nutricional adecuado en los alimentos que envían a sus hijos al colegio, optando por comida no saludable como dulce, hamburguesa o gaseosa. La nutricionista del Instituto Nacional de Salud advirtió que las loncheras escolares “chatarra” basadas en papitas, queques, caramelos, barras de chocolate, entre otros, incrementan el sobrepeso y obesidad en los niños, que posteriormente los conduce a contraer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, colesterol, hipertensión, entre otras.

La especialista indicó que para la elaboración de las loncheras se debe tener en cuenta la edad del menor, el peso y la talla, a lo que se suma la actividad física que realiza y los alimentos que prefiere. Asimismo, pidió tener muy en claro que las

loncheras no reemplazan a las comidas habituales como el desayuno, almuerzo o cena. En ese sentido, dijo que las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos.

Un estudio en España acerca sobre la nutrición de los niños se pone de manifiesto que el 8% no desayuna y el 75% lo hace insuficientemente, no alcanzando el 25% de las calorías del día, ni la diversidad de los grupos de alimentos recomendados. El desayuno consumido en un tiempo inferior a 10 minutos aumenta el riesgo de inadecuación.

A nivel nacional el Ministerio de Salud, (2016) y la Gerencia de Educación se unieron para promover más de 30 alternativas de loncheras saludables para los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria, basadas en los requerimientos nutricionales de los estudiantes. La decana del Colegio de Nutricionistas, Zoila Riveros Rivera, precisó que las loncheras saludables no solo son ricas en proteínas y vitaminas, sino también económicas: cuestan entre S/ 2.00 y S/3.00 soles, la investigación que realizó el ministerio de salud afirma que el 70% de instituciones educativas en la región Arequipa promueve la preparación de loncheras saludables, 14.4% de niños de 5 a 9 años presenta problemas de obesidad según cifras al 2013.

Se realizará la investigación en la Institución Educativa N°1868-Chillia, porque en esta institución se observó que las madres preparan loncheras poco nutritivas por desconocimiento y más por falta de tiempo, por esta realidad encontrada, plantee el siguiente enunciado:

¿Cuál es el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras de los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868-Bella Vista -Chillia; 2021?

Conceptualmente definimos:

Los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos.

Operacionalmente definimos:

La variable hábitos alimentarios será medida mediante sus dimensiones: Tipos de alimentos, Medidas higiénicas y Hábitos en el consumo de alimentos; que serán medidos a partir de una ficha de observación con 27 ítems con valores que constan de tres criterios: Malo [0 – 9], Regular [10 - 18] y Bueno [19 – 27]

La matriz de la operacionalización de las variables:

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS
Hábitos alimentarios	Tipos de alimentos	Energéticos	1, 2, 3
		Reguladores	4, 5, 6
		Constructores	7, 8, 9
	Medidas higiénicas	Lavado de manos.	10, 11, 12, 13
		Uso del cepillo y pasta dental.	14, 15
		Ambiente de aseo.	16, 17, 18
	Hábitos en el consumo de alimentos	Independencia	19, 20, 21
		Utensilios	22, 23, 24
		Reglas de comportamiento.	25, 26, 27

La hipótesis, quedó planteado de la siguiente manera: El nivel de hábitos alimentarios en loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868 Bella Vista -Chillia; 2021; es malo.

Nos planteamos los siguientes objetivos

Objetivo general: Determinar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868-Bella Vista -Chillia; 2021

Objetivos específicos

Identificar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en la dimensión tipos de alimentos de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021.

Identificar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en su dimensión medidas higiénicas de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Identificar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en su dimensión hábitos en el consumo de alimentos de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021.

METODOLOGÍA

El tipo de investigación que se optó fue la descriptiva, ya que tiene como propósito describir la realidad, con lo cual se va en búsqueda de principios y leyes generales que permitan organizar una teoría científica. (Sanchez & Reyes, 2015)

El diseño de investigación que se empleó fue el diseño no experimental, (Sanchez & Reyes, 2015), cuyo esquema es el siguiente:

M ——— O

Dónde:

M: Representa a niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista - Chillia;

O: Observación de los niveles de hábitos de higiene

El tamaño de la población y muestra estuvo constituido por 22 niños y niñas de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Edad	Estudiantes		Total
	Nº de Niños	Nº de Niñas	
3 años	13	9	22

Fuente: Nóminas de matrícula del 2021

Para la recopilación de la información se aplicó como técnica la observación. Y como instrumento se empleó la ficha de observación que medirá la variable hábitos alimentarios en las loncheras, este instrumento fue sometido a la validación de contenidos mediante el juicio de expertos, quienes son profesionales y poseen grados académicos de Magíster, con amplia experiencia en investigación educativa. La ficha de observación, se elaborará a base a sus tres dimensiones que tiene en total 27 ítems. Cuya categoría o rango es de la siguiente forma: Malo [0 – 9], Regular [10 - 18] y Bueno [19 – 27]

Para el proceso de confiabilidad del instrumento se aplicará la prueba de confiabilidad alfa de Cronbach a una muestra de 10 estudiantes para determinar su coeficiente.

Para el procesamiento y análisis de información, los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos serán procesados con la ayuda del software SPSS versión 22, utilizando el método descriptivo, analítico y estadístico. Los datos fueron tabulados y presentados en tablas y gráficos de acuerdo a las variables y dimensiones.

RESULTADOS

Tabla 1

Hábitos alimentarios en relación a los tipos de alimentos que consumen los niños de 3 años de la I.E. N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Tipos de alimentos	f	%	Porcentaje acumulado
Malo	12	54,6	54,6
Regular	9	40,9	95,5
Bueno	1	4,5	100,0
Total	22	100,0	

Fuente: Ficha de observación

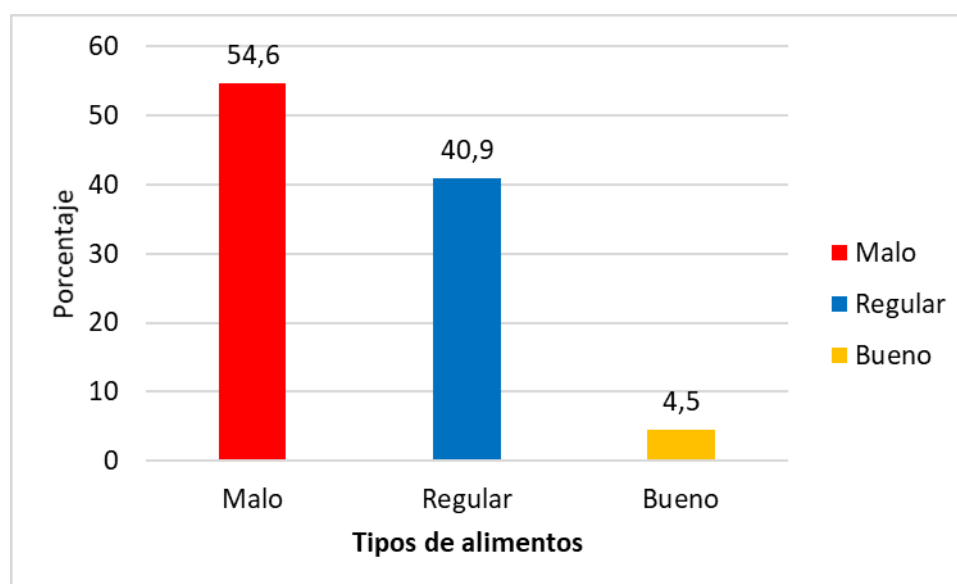


Figura 1

Nivel de tipos de alimentos de niños de 3 años de la I.E. N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Fuente: Tabla 1

Según la tabla y figura 1, se observa en los resultados obtenidos que los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021; en la dimensión de tipos de alimentos que consume, en un 54,6% se observa que es malo, del 40,9% regular y del 4,5% es bueno. Por lo que se establece que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años muestran entre malo y regular en un 95,5%.

Esto quiere decir que gran porcentaje de niños en sus loncheras no llevan alimentos energéticos, no traen alimentos preparados, consumen muy pocos alimentos en hierro, se observa el consumo de verduras y frutas son muy pocas, muy pocos lácteos y si percibiéndose que envían mayormente alimentos preparados o envasados e industrializados las que no permitirán un crecimiento sano y saludable.

Tabla 2

Nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en su dimensión medidas higiénicas de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Medidas higiénicas	f	%	Porcentaje acumulado
Malo	14	63,6	63,6
Regular	6	27,3	80,9
Bueno	2	9,1	100,0
Total	22	100,0	

Fuente: Ficha de observación

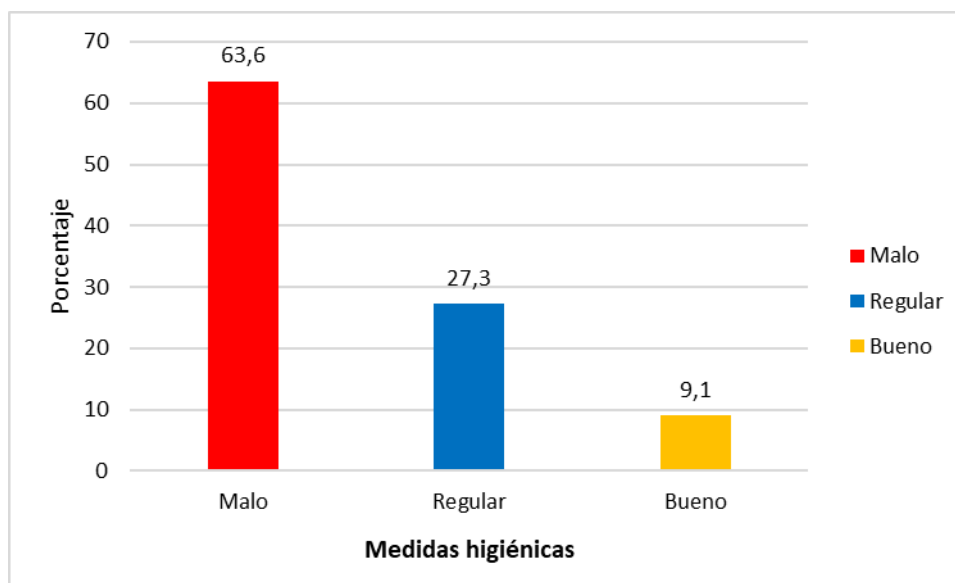


Figura 2

Nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en la dimensión medidas higiénicas de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Fuente: Tabla 2

Según la tabla y figura 2, se observa en los resultados obtenidos de la población y muestra en los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella

Vista -Chillia; que en la dimensión de medidas higiénicas; en un 63,6% tiene medidas higiénicas malo, el 27,3% regular y el 9,1% bueno. Por lo que se establece que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años se ubican entre malo y regular con un 80,9%, con referente a las medidas higiénicas que optan los niños.

Esto significando que en más del 50% de los niños las medidas higiénicas son malas; es decir que no tienen costumbre de lavarse las manos antes y después de comer, no utilizan una toalla específica para secarse, no tienen costumbre de cepillarse los dientes ante y después de haber consumido los alimentos, no utilizan adecuadamente la pasta dental, no tienen hábito en abrir y cerrar los grifos tanto del lavadero y los servicios y del mismo modo en la limpieza de sus espacios.

Tabla 3

Nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en relación al consumo de alimentos de niños de 3 años de la I.E. N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Hábitos en el consumo de alimentos	f	%	Porcentaje acumulado
Malo	13	59,1	59,1
Regular	8	36,4	95,5
Bueno	1	4,5	100,0
Total	22	100,0	

Fuente: Ficha de observación

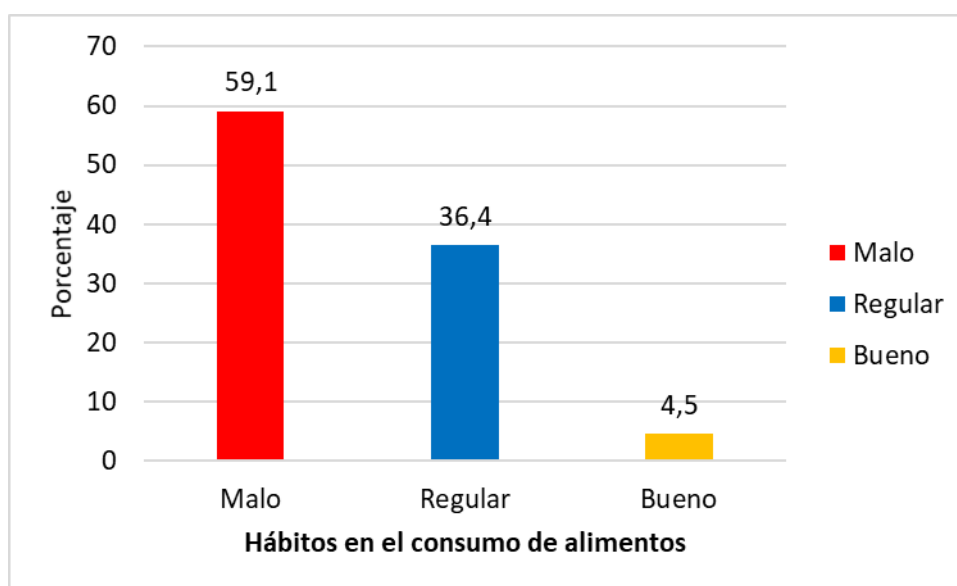


Figura 3

Nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en la dimensión hábitos en el consumo de alimentos de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Fuente: Tabla 3

Según la tabla y figura 3, se observa en los resultados obtenidos de la población y muestra en los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021; en la dimensión de hábitos en el consumo de alimentos; donde se percibe que el 59,1% tienen un mal hábito de consumo, 36,4% regular y de 4,5% es bueno. Por lo que se establece que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años muestran un nivel malo y regular con un 95,5%.

Significando que los niños en relación al hábito alimenticio comen solos, pelan los alimentos a su manera, son muy apurados al comer por lo que no mastican ni comen bien; la postura es inadecuada porque muchos de ellos comen caminando, no agradecen por la comida, lo envase que llevan lo emplean como debe ser y además observándose el mal empleo de los utensilios.

Tabla 4

Nivel de hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868-Bella Vista -Chillia; 2021

Hábitos alimentarios en las loncheras	f	%	Porcentaje acumulado
Malo	12	54,5	54,5
Regular	8	36,4	90,9
Bueno	2	9,1	100,0
Total	22	100,0	

Fuente: Ficha de observación

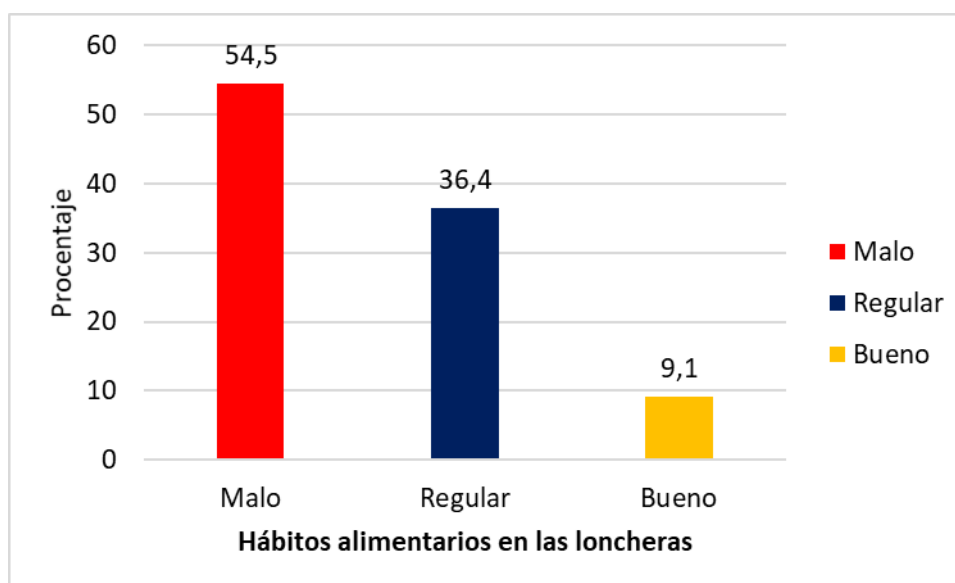


Figura 4

Nivel de hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021

Fuente: Tabla 4

Según la tabla y figura 4, se observa en los resultados obtenidos de la muestra en los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021; que en la variable sobre el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras el 54,5% se ubican en el nivel malo, el 36,4% se ubican en el nivel regular y el 9,1% se ubican en el nivel bueno. Estos resultados establecen que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años se ubican en el nivel malo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada en la investigación.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El nivel de hábitos alimentarios en las loncheras que se observa en los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; en un 54,5% se observa un nivel malo, en 36,4% regular y en 9,1% bueno. Estos resultados establecen que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años muestran un nivel malo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada en la investigación.

Los resultados encontrados guardan cierta diferencia con lo obtenidos por Carrión, (2017), que encontró que el 32% de los estudiantes tienen malos hábitos alimentarios, 54% regular y 14% tienen buenos hábitos alimentarios. Por lo que se establece que el mayor porcentaje de los estudiantes investigados tiene regular hábitos alimentarios.

Existen estudios que difieren de los resultados, como es el caso de Villa, (2020), donde el 5% de los infantes tienen un hábito alimenticio inadecuado y 95% tienen un hábito alimenticio adecuado. Quispe, (2018), encontró en los estudiantes del 2° a 5° que los hábitos alimentarios del 94% de estudiantes es adecuadamente y del 6% es de forma inadecuada. De igual manera, Ortiz y Velarde, (2019), de acuerdo al pre test del grupo experimental se verificó que el 46.9% de infantes se ubican en el nivel inicio en lo que respecta a los hábitos alimenticios y el 53,1% se ubican entre el nivel medio y alto.

Asimismo, Guzmán y Robles, (2017), visualizó que el 75% de los infantes de primer grado presentan un adecuado hábitos alimenticio y el 25% de los infantes tienen un inadecuado. Egoavil y Yataco, (2017), encontró que el 79% de los infantes evaluados presentan como frecuencia de consumo de cereales y carbohidratos de 4 a 6 veces por semana y el 21% no lo ejecutan en esa frecuencia; el 88% de los infantes tienen una frecuencia de consumo de frutas y verduras de 4 a 6 veces por semana y 71% de los infantes consumen con frecuencia de 4 a 6 veces por semana carnes, huevos y pescado. Por lo que se visualiza que en el mayor porcentaje es el consumos de frutas y verduras; observandose que tiene buenos hábitos alimentarios.

Comparando los resultados observamos que ninguno de los estudios revisados guardan relación directa con el presente estudio y esto conduce a seguir investigando sobre esta variable dado a que existe en nuestro país un porcentaje elevado de desnutrición e incluso muchos de ellos llegando a ser crónica dentro de la etapa escolar.

CONCLUSIONES

El nivel de hábitos alimenticios en relación a los tipos de alimentos que consumen los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista - Chillia; en un 54,6% de niños se observa que es malo, en 40,9% regular y en 4,5% bueno. Por lo que se establece que en un 95,5% de infantes de 3 años se observa que el tipo de alimentos que consume es entre malo y regular.

Se identificó el nivel de medidas higiénicas que muestran los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista –Chillia; un 63,6% el nivel de medidas higiénicas es malo, 27,3% regular y del 9,1% son buena sus medidas higiénicas. Por lo que se establece que del 63.6% las medidas higiénicas son malas como hábito alimenticio.

El hábito alimenticio en relación al hábito en el consumo de alimentos en niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista –Chillia, un 59,1% muestran un mal hábito de consumo, 36,4% regular y 4,5% bueno. Por lo que se establece que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años muestran un nivel malo en el hábito de consumo de los alimentos.

El nivel de hábitos alimentarios en las loncheras que se observa en los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; en un 54,5% se observa un nivel malo, en 36,4% regular y en 9,1% bueno. Estos resultados establecen que el mayor porcentaje de los infantes de 3 años muestran un nivel malo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada en la investigación.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados y después de haber comparado con otros estudios realizó las siguientes recomendaciones:

A la plana directiva se recomienda realizar despistaje de desnutrición en todos los niños de la institución educativa a partir de convenios con las postas de salud, con el fin de evaluar los hábitos alimenticios a partir de las loncheras que traen.

Al docente del aula, realizar evaluaciones continuas con referente a los hábitos alimenticios, principalmente observar los tipos de alimentos que consumen, el hábito en la higiene y del mismo modo en el consumo para de esa manera propone actividades para reducir un mal hábito alimentario que se percibe.

A los padres de familia, se sugiere que las loncheras escolares deben contener alimentos nutritivos tanto proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales; es decir una alimentación balanceado con el fin de mejorar el hábito alimentario y disminuir la desnutrición de los niños.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a los niños de la Institución Educativa que permitieron ser evaluados con respecto a sus hábitos alimentarios y del mismo modo a las autoridades que tuvieron el interés de brindar su apoyo para hacer realidad el presente estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, Y. (2017). *Hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométrico de los estudiantes de primer grado de primaria Institución Educativa N° 3057 El Progreso, Carabayllo, 2015*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima.
- Aranceta, J., & Majem, L. (2002). *Alimentación infantil y juvenil* (Vol. 3). Barcelona- España: Masson - Estudio en Kid.
- Baracco, A., Ochoa, Y., & Romero, M. (2014). *Conocimientos de los padres sobre la alimentación en niños en edad escolar*. Universidad Nacional de Cuyo, Facultad de Ciencias Médicas, Mendoza.
- Biesalski, H. (2017). *Nutrición*. . Madrid: Publicaciones Medica Panamericana S.A. .
- Bourges, H. (2011). *Los alimentos y la dieta*. En: (Vol. 3). Casanueva: Nutriología Médica.
- Carrión, S. (2017). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015-junio 2016*. Tesis para optar el Título de Médico General, Universidad Nacional de Loja, Facultad de Salud Humana, Loja- Ecuador.
- Chapoñan, M. (2014). Mitos de la Alimentación. . *Revista de Nutrición* , 2(3):103-106.
- Egoavil, S., & Yataco, A. (2017). *Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. "Mi Futuro" - Puente Piedra - 2017*. Tesis para optar el Título de Licenciada de enfermería, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- ENSIN. (2010). *Encuestas Nacional de la situación nutricional en Colombia*. Bogota, Colombia.
- Escobar, M. (2011). *Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares. Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades Crónicas no*

- Transmisibles. Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos. . Universidad de Chile, 73, 74, 75, 88, 89.*
- FINUT. (2012). *Grasas y ácidos grasos en nutrición humana* . Granada- España.
- Guevara, E. (2012). *Desarrollo Puberal, Índice de Masa Corporal y Talla Final en Niñas Obesas atendidas en el Instituto de Salud del Niño*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Guzmán, A., & Robles, Y. (2017). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de la I.E. San Luis De La Paz. Chimbote, 2017*. Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería, Universidad San Pedro, Facultad de Ciencias de la Salud, Chimbote.
- 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*. Juliaca.
- INEI, USAID Y UNICEF . (2010). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar*. Lima -Perú.
- Istúriz, A. (2011). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Venezuela.
- Leal, F. (2014). *Preguntas de padres y madres* . Bogota: Publicaciones internacional Medica .
- Ministerio de Educación. (2016). *Diseño Curricular Nacional- Educación Básica Regular* . Lima - Perú: Ministerio de Educación.
- MINSA. (2016). *Un gordo problema: Sobrepeso y obesidad en el Perú*. Lima-Perú.
- O’connor, T., Yang, S., & T, N. (2008). Beverage Intake Among Preschool Children and it’s Effect on Weight Status. . *Revista Pediatrics*. , 2:1010-18.
- OMS. (2010). *Alimentos nutritivos*. Organización de la salud.

- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Dieta, Nutrición y Enfermedades Crónicas no Transmisibles*. Serie de Informes Técnicos. 797.
- Ortiz, Y., & Velarde, M. (2019). *Taller alin para mejorar los hábitos de alimentación saludable en los niños de 4 años de la I.E. 215- 2018*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Educación Inicial, Universidad Nacional de Trujillo, Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación, Trujillo.
- Peña, D. (2013). *Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial "San Martin de Porres" Lima – Cercado, 2011*.
- Punto Saludable . (2012). *Manual del kiosco y lonchera escolar saludable*. Gerencia de Desarrollo Humano. Perú.
- Quispe, M. (2018). *Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la Institución Educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno - 2017*. Tesis para optar el título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana, Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Salud, Puno.
- Rodriguez, M. (2008). *Estudio de estado Nutricional y conducta alimentaria de los pobladores mayores de cinco años, Chachapoyas, 2008*. Chachapoyas.
- Sanchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño en la investigación científica*. Lima: Visión Universitaria.
- Unicef. (2019). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. Roma.
- UNICEF, O. M. . (2010). *Para la vida*. Nueva York: United Nations.

- Valdivia, G., Moran, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A., & Hidalgo, M. (2012). *Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano – 2012*. Lima: Publicaciones Miraflores.
- Villa, V. (2020). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo Alto, Chincha 2020*. Tesis para optar el título de enfermería, Universidad Autónoma de Ica, Facultad de Ciencia de la Salud, Chincha.
- Zegarra, E. (2012). *Informe Nacional sobre Seguridad Alimentaria en el Perú. Dirección General de Información Agraria. . Ministerio de Agricultura. Perú*.

ANEXO

Instrumento

FICHA DE OBSERVACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS LONCHERAS

Si (1) No (0)

N°	Tipos de alimentos	Si	No
1	Trae en la lonchera alimentos energéticos (pan, queque, galletas, cereales).		
2	Trae alimentos preparados (mazamorras, arroz con leche, gelatina).		
3	Trae frecuentemente alimentos industrializados (frugos, hotdog, hamburguesas)		
4	Consume cítricos (naranja, mandarina, maracuyá) que ayuden a la absorción del hierro.		
5	Le envían verdura en la lonchera.		
6	Le envían diariamente en la lonchera 1 ó 2 frutas)		
7	Trae alimentos preparados con carnes (pollo, atún, carne).		
8	Trae en la lonchera alimentos constructores (lácteos, huevo, carne, queso).		
9	Trae en la lonchera entre 1 a 2 alimentos que ayuden a su crecimiento.		
	Medidas higiénicas		
10	Se lava las manos antes de comer los alimentos.		
11	Se lava las manos después de comer sus alimentos		
12	Se seca las manos utilizando papel toalla.		
13	Se cepilla los dientes antes de comer sus alimentos		
14	Se cepilla los dientes después de comer la lonchera.		
15	Utiliza la pasta dental adecuadamente.		
16	Abre y cierra las llaves del lavadero.		
17	Arroja al tacho los desperdicios.		
18	Colabora en la limpieza de su mesa después de comer.		
	Hábitos en el consumo de alimentos		
19	Come solo(a).		
20	Pela los alimentos.		
21	Come y mastica bien los alimentos		
22	Se sienta y mantiene buena postura al comer.		
23	Agradece por los alimentos que se le envía.		
24	Inicia y termina los alimentos que envían en la lonchera.		
25	Utiliza adecuadamente los envases. (para líquidos: frascos, termos, bebedores)		
26	Utiliza utensilios adecuadamente al comer. (táper, cubiertos)		
27	Guarda sus tápers en la lonchera.		

Baremos por dimensión

Malo [0 – 3]

Regular [4 - 6]

Bueno [7 - 9]

Validación de instrumento

FICHA TÉCNICA	
Nombre del instrumento	Ficha de observación
Autor	Ynés Maribel Aguirre Mallqui
Dirigidos	A los niños y niñas de 6 años de edad de la Institución Educativa N° 3057 El Progreso, Carabayllo, 2015
Objetivo	Determinar la relación entre los hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométricos de los estudiantes.
Forma de administración	Individual
N° de ítems	27 ítems
Dimensión a evaluar	D1: Tipos de alimentos (9 ítems) D2: Medida de higiene (9 ítems) D3: Hábitos en el consumo de alimentos (9 ítems)
Escala de valoración	No (0 punto) Si (1puntos)
Nivel o rango	Bajo [0 - 9> Regular [10 - 18> Bueno [19 – 27]
Validadores (Juicio de expertos)	Mg. Silvia Del Pilar Alza Salvatierra Mg. Mirella Aguilar Mg. Sonia Solís Rivas

Matriz de consistencia lógica

VARIABLES	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
Hábitos alimentarios	<p><i>¿Cuál es el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras de los niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021?</i></p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista - Chillia; 2021</p> <p>Objetivos específicos - Identificar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en la dimensión tipos de alimentos de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista - Chillia; 2021. - Identificar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en su dimensión medidas higiénicas de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021 - Identificar el nivel de hábitos alimentarios en las loncheras en su dimensión hábitos en el consumo de alimentos de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021.</p>	<p>El nivel de hábitos alimentarios en loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868- Bella Vista -Chillia; 2021; es mala.</p>

Matriz de consistencia metodológica

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO
<p>El presente trabajo está enmarcado en una investigación tipo descriptiva. El diseño de investigación es no experimental. Cuyo esquema es lo siguiente:</p> <p style="text-align: center;">M — O</p> <p>Donde:</p> <p>M: Representa a los niños de 3 años de la Institución Educativa N° 1868- Bella Vista -Chillia; 2021.</p> <p>O: Representa la observación y medición de la variable: Hábitos alimentarios</p>	<p>La población y muestra estará conformada por los 22 niños de 3 años de la Institución Educativa N° 1868- Bella Vista - Chillia; 2021.</p>	<p>La técnica a emplearse será la observación. El instrumento que se empleará será una ficha de observación, se elaboró a base a sus tres dimensiones que tiene en total 27 ítems</p>	<p>Los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos serán procesados con la ayuda del software SPSS versión 22, utilizando el método descriptivo, analítico y estadístico. Los datos serán tabulados y presentados en tablas y gráficos de acuerdo a las variables y dimensiones.</p>

Data

Nivel de hábitos alimentarios en las loncheras

Nº	Tipos de alimentos										Nivel	Medidas higiénicas										Nivel	Hábitos en el consumo										Nivel	PUNT.	NIVEL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	P.		10	11	12	13	14	15	16	17	18	P.		19	20	21	22	23	24	25	26	27	P.			
1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	3	MALO	1	0	1	0	0	0	0	1	3	MALO	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3	MALO	9	MALO	
2	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	MALO	0	0	1	0	1	0	0	1	0	3	MALO	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3	MALO	9	MALO
3	1	1	1	0	1	0	1	0	0	5	REGULAR	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	REGULAR	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	MALO	14	REGULAR
4	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	MALO	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	MALO	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3	MALO	9	MALO
5	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6	REGULAR	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3	MALO	1	1	1	0	0	1	1	0	1	6	REGULAR	15	REGULAR
6	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5	REGULAR	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	MALO	1	1	0	1	0	1	0	1	1	6	REGULAR	14	REGULAR
7	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	MALO	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3	MALO	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	MALO	7	MALO
8	1	1	0	1	1	0	1	0	1	6	REGULAR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	BUENO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	BUENO	24	BUENO
9	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	MALO	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	MALO	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3	MALO	9	MALO
10	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	REGULAR	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6	REGULAR	1	0	1	0	1	1	0	1	1	6	REGULAR	16	REGULAR
11	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	MALO	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	MALO	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3	MALO	7	MALO
12	1	0	0	0	1	1	0	1	1	5	REGULAR	1	0	1	1	0	1	0	1	0	5	REGULAR	1	1	1	1	0	1	0	1	0	6	REGULAR	16	REGULAR
13	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	MALO	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3	MALO	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3	MALO	9	MALO
14	0	0	0	1	0	0	1	1	0	3	MALO	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	MALO	1	0	1	0	1	0	1	1	0	5	MALO	11	MALO
15	1	1	0	1	0	1	0	1	1	6	REGULAR	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	MALO	1	1	0	1	1	0	1	1	0	6	REGULAR	17	REGULAR
16	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	MALO	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3	MALO	1	0	0	0	1	1	0	0	0	3	MALO	9	MALO
17	0	0	1	0	1	0	0	1	0	3	MALO	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	MALO	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2	MALO	8	MALO
18	1	0	1	0	0	1	1	0	1	5	REGULAR	0	1	0	0	1	0	1	1	0	4	REGULAR	1	0	1	0	1	1	0	1	1	6	REGULAR	15	REGULAR
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	BUENO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	BUENO	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6	REGULAR	24	BUENO
20	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6	REGULAR	1	1	1	0	1	0	1	0	0	5	REGULAR	1	0	1	0	1	1	0	1	1	6	REGULAR	17	REGULAR
21	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	MALO	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	MALO	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3	MALO	9	MALO
22	0	0	0	1	0	0	1	0	1	3	MALO	1	0	1	0	1	0	0	0	0	3	MALO	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3	MALO	9	MALO

Hábitos alimentarios en las
loncheras de niños de 3 años
de la Institución Educativa
N°1868 Bella Vista Chillia; 2021

por Rocío Del Pilar Verde Ponce

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
VERDE PONCE ROCIO DEL PILAR	40131637	miluska_14_1996@outlook.com	
<small>Apellidos y Nombres</small>	<small>DNI</small>	<small>Correo Electrónico</small>	
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda	<input type="checkbox"/> Maestría <input type="checkbox"/> Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
<p>Hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868 Bella Vista Chillia; 2021</p>			
5. Programa Académico			
EDUCACION INICIAL			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público ² (info:eu-repo/semantics/openAccess)	<input type="checkbox"/> Acceso restringido ⁴ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) ^(*)		
<small>(*) En caso de restringido sustentar motivo</small>			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.



Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote,	04	Julio	2023



 Firma

Importante

1. Según Resolución de Consejo Directivo N°033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2
2. Ley N° 30035, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM
3. Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
4. En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEGC (Números 52 y 67) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital
5. Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
6. Según el inciso 12.2 del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales -RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio A2/CA".

Nota - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27444, art. 32, n.ºm. 32.3)


Hábitos alimentarios en las loncheras de niños de 3 años de la Institución Educativa N°1868 Bella Vista Chillia; 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



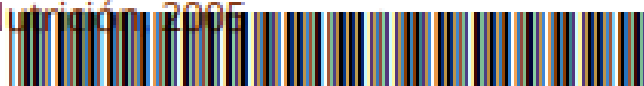
FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	6%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	1library.co Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbo Trabajo del estudiante	<1%



9	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Privada San Pedro Trabajo del estudiante	<1 %
11	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	iep70545.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	uecolegiopestalozzi.com Fuente de Internet	<1 %

21	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	diverfutbol.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.wfmh.org Fuente de Internet	<1 %
26	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	<1 %
28	documentop.com Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
31	A.J. Calañas-Continente. "Alimentación saludable basada en la evidencia", Endocrinología y Nutrición, 2005 Publicación	<1 %



32	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
33	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	www.takey.com Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
38	www.adelavasconavarra.com Fuente de Internet	<1 %
39	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
40	purofalcon.netfirms.com Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	www.fao.org Fuente de Internet	<1 %
43	www.who.int	

	Fuente de Internet	<1 %
44	(Carlinda Leite and Miguel Zabalza). "Ensino superior: inovação e qualidade na docência", Repositório Aberto da Universidade do Porto, 2012. Publicación	<1 %
45	V. V. McLaughlin. "Survival with first-line bosentan in patients with primary pulmonary hypertension", European Respiratory Journal, 02/01/2005 Publicación	<1 %
46	creativecommons.org Fuente de Internet	<1 %
47	cybertesis.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
48	ispa.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.uide.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
50	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
51	www.aulamedica.es Fuente de Internet	<1 %
52	www.ins.gob.pe Fuente de Internet	

		<1 %
53	www.mvsnoticias.com Fuente de Internet	<1 %
54	www.redicces.org.sv Fuente de Internet	<1 %
55	www.sinembargo.mx Fuente de Internet	<1 %
56	Herran Arita Alberto Kousuke de la. "Caracterización de un modelo de narcolepsia en un ratón knockout de oe/3", TESIUNAM, 2012 Publicación	<1 %
57	adultschool.guhsd.net Fuente de Internet	<1 %
58	evaw-global-database.unwomen.org Fuente de Internet	<1 %
59	repositorio.uarm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
60	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
61	repositorio.umb.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

63	wingsofstrength.net Fuente de Internet	<1 %
64	www.biocom.com Fuente de Internet	<1 %
65	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
66	www.science.gov Fuente de Internet	<1 %
67	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
68	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
69	www.readbag.com Fuente de Internet	<1 %



Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 6 words

Excluir bibliografía

Activo