

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

SHILLER GOETHE

PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE



CONOCIMIENTO DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESORA DE EDUCACIÓN INICIAL

**PRESENTADA POR
MARIBEL LAURA SULLCA RAYMUNDO**

LIMA – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi madre Teófila, ya que ella ha sido madre y padre para mí, me ha dado la razón de seguir adelante en mi vida, gracias por sus consejos, su amor, su paciencia su apoyo incondicional, todo lo que soy es gracias a ella.

AGRADECIMIENTO

A Dios nuestro señor, por llenar nuestro espíritu frente a las dificultades porque nos hace más fuertes ante las adversidades y a la vez guiarnos en la conclusión de la investigación.

Al personal Directivo y Docente del IESPP Schiller Goethe, por la formación brindada y lograr alcanzar un grado más en mi vida profesional.

A la Institución Educativa Privada San Agustín, por brindarme las facilidades y acceso necesario para la realización del presente trabajo en colaboración con los padres de familia y docentes.

A todos los docentes, asesor y demás personas, por su tiempo, apoyo, guía y en la conclusión del presente trabajo de investigación.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “Conocimiento de las loncheras saludables” en la Institución Educativa San Agustín, distrito La Molina, tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables que poseen los niños y niñas de 5 años de dicha institución.

Para ello, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo simple, se consideró una muestra de 26 estudiantes de 5 años de la Institución Educativa mencionada anteriormente. La técnica empleada fue la encuesta, mientras que el instrumento utilizado para el recojo de datos fue un cuestionario, el cual permitió medir el nivel de conocimiento de los niños y niñas sobre las loncheras saludables.

Los resultados fueron analizados con el programa estadístico SPSS versión 26, en el cual se obtuvo resultados descriptivos sobre las dimensiones analizadas y para la comprobación de hipótesis se utilizó la T de Student para una muestra, la mismo que arrojó como resultado una significancia asintótica = 0,000; siendo esta menor a, 005, por lo cual se afirma que los niños y niñas poseen un conocimiento alto sobre el contenido de las loncheras saludables.

Palabras claves: lonchera, saludable.

ABSTRACT

The present research work entitled "Knowledge of healthy lunch boxes at the San Agustín Educational Institution, La Molina district", aimed to determine the level of knowledge about healthy lunch boxes that 5-year-old boys and girls of said institution have.

For this, the research had a quantitative approach, with a simple descriptive level, a sample of 26 5-year-old students from the Educational Institution mentioned above was considered. The technique used was the survey, while the instrument used to collect data was a questionnaire, which allowed measuring the level of knowledge of boys and girls about healthy lunch box

The results were analyzed using the SPSS statistical software, version 26, which provided descriptive results regarding the analyzed dimensions. To test the hypothesis, a one-sample Student's t-test was used, yielding an asymptotic significance = 0.000, which is less than 0.005. Therefore, it is concluded that boys and girls have a high level of knowledge about the content of healthy lunchboxes.

Keyword: healthy lunch boxes

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Índice de contenido.....	vi
Lista de tablas.....	viii
Lista de figuras.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Determinación del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	2
1.3. Delimitaciones y significatividad del problema.....	3
1.4. Hipótesis.....	3
1.5. Variable.....	4
1.6. Justificación.....	4
1.7. Objetivos.....	5
1.8. Viabilidad de la investigación.....	5
II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	7
2.1. Antecedentes del estudio.....	7
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	7
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	9
2.2. Bases teórico conceptuales.....	11
2.3. Definición de términos.....	16
III. METODOLOGÍA.....	18

3.1. Enfoque del estudio	18
3.2. Nivel y tipo de estudio.....	18
3.3. Población y muestra de estudio	19
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.....	19
3.5. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información:	19
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
4.1. Validez y confiabilidad del instrumento	21
4.2. Presentación y análisis de los resultados	22
4.3. Pruebas de hipótesis y sub hipótesis	26
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
ANEXOS.....	36
Apéndice A. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	37
Apéndice B. Matriz de operacionalización de variables.....	39
Apéndice C. Instrumento de recolección de datos	40
Apéndice D. Documentos de validación del instrumento de recolección de datos.....	45
Apéndice E. Base de datos.....	54
Apéndice F. Material fotográfico	55

Lista de tablas

Tabla 1 Fiabilidad del instrumento	21
Tabla 2 Nivel de conocimientos sobre el grupo de los alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín.....	22
Tabla 3 Nivel de conocimientos sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín.....	23
Tabla 4 Nivel de conocimiento sobre los alimentos reguladores de los de los niñas y niños de cinco años de la I.E.P. San Agustín.....	24
Tabla 5 Nivel de conocimiento d sobre loncheras saludables de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín	25
Tabla 6 Prueba de normalidad	26
Tabla 7 Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis general	26
Tabla 8 Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis específica 1.....	27
Tabla 9 Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis específica 2.....	28
Tabla 10 Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis específica 3.....	29

Lista de figuras

Figura 1 Nivel de conocimientos sobre los alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín.....	22
Figura 2 Nivel de conocimientos acerca de los alimentos constructores de los niños de cinco años de la I.E.P. San Agustín.	23
Figura 3 Nivel de conocimientos sobre los alimentos reguladores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín.....	24
Figura 4 Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en los niñas y niños de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024	25

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de los niños va de la mano con una buena alimentación, sobre todo con el consumo de productos que contengan los nutrientes que sean lo suficientemente saludables, esto también implica que los padres preparen o envíen, en forma responsable, loncheras saludables que ayuden al buen crecimiento de los niños y niñas.

En la actualidad, se observa que los estudiantes consumen diversos productos que no contienen valor nutritivo, y esto se evidencia en algunos estudios realizados en diversos estratos sociales, de allí el interés de investigar cuál es el nivel de conocimiento que tienen los niños y niñas de 5 años sobre los productos que consumen en sus loncheras diarias.

Por ello, a partir del análisis de esta situación problemática y en forma particular en la Institución Educativa San Agustín de La Molina, es que se plantea la idea de desarrollar un trabajo de investigación.

La presente investigación está estructurada de la siguiente manera:

Sección I: En este capítulo, se desarrolló la determinación del problema, la formulación del problema, los objetivos del estudio, la importancia y alcance del estudio, así como, las limitaciones presentadas. Además, se considera la hipótesis, de carácter general como específicas, las variables y la justificación del presente trabajo.

Sección II: Esta sección contempla el marco teórico, en el cual, se considera los antecedentes del estudio (nacionales e internacionales), las respectivas bases teóricas y la aclaración de conceptos esenciales.

Sección III: En este capítulo, se expone todo lo que involucra la metodología del estudio, que incluye el enfoque, tipo y diseño del estudio; así como, las técnicas y herramientas usadas para el levantamiento de información y los procesos que se aplicaron durante el proceso estadístico.

Sección IV: Finalmente, este capítulo, contiene la validez y confiabilidad del instrumento, así como los resultados obtenidos al poner en práctica el pre y pos-test.

Además, también se consideran las conclusiones y recomendaciones, las mismas que se describen en función a los objetivos trazados, asimismo, se presenta las referencias consultadas.

Finalmente, se adjuntan los anexos correspondientes al trabajo de investigación.

Concluyendo esta sección es importante señalar que esta investigación es el resultado de la formación científico y académica de nuestra institución de educación superior, la cual tuvo como referencia el manual APA 7° edición.

TITULO de la INVESTIGACIÓN

CONOCIMIENTO DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Determinación del problema

La presente investigación está orientada a recoger datos sobre el nivel de conocimientos que poseen los educandos de cinco años de la Institución Educativa. “San Agustín” ubicada en el distrito de La Molina. Al respecto, el Ministerio de Salud sostiene que los contenedores de comida para la escuela resultan indispensables para los infantes en el nivel inicial y básico porque dan pie a satisfacer los requerimientos nutricionales, salvaguardando un progreso ideal en la institución educativa.

Según la OMS (2023) “el peso excesivo y obesidad se encuentra vinculado con los problemas cardiovasculares, por ejemplo, la hipertensión y diabetes, que han propiciado alrededor de 3.3 millones de fallecimientos anuales”, esto se encuentra muy vinculado al consumo de alimentos que no son nutritivos, y que realizamos diariamente, tanto adultos como niños.

La UNICEF (2023) publicó un estudio realizado en nuestro país, en donde refiere que en la nación peruana el 8.6% de los infantes con una edad por debajo de los cinco años, del mismo modo el 38.4% de los infantes y adolescentes con una edad en el rango de seis y trece años, padecen de peso excesivo. Esto quiere decir que los alimentos que consumen no están siendo balanceados, incluyendo en estos los que consumen en sus loncheras los estudiantes.

La instrucción alimentaria orientada a las loncheras escolares, requieren de un novedoso enfoque, que admita el progreso en capacidades de entendimiento sobre las categorías de alimentos, porque los educandos se hallan en un momento donde los hábitos resultan cambiantes y pueden variar

con mucha sencillez.

Además, el enfoque tiene que contemplar a todo el centro educativo en vinculación con la enseñanza educativa en el aspecto alimentario y nutritivo, donde interactúan en el ambiente escolar, los infantes, los padres y madres, docentes, personal administrativo y auxiliares, agricultores locales, fuerza laboral del servicio alimentario, proveedores de alimentos y servidores públicos. De allí la importancia, de conocer los tipos de alimentos y su valor nutritivo de los productos que estamos consumiendo, para así poder evitar que nuestros estudiantes puedan desarrollar posibles enfermedades a futuro, a partir de ello entonces será posible preparar una adecuada merienda saludable para nuestros niños, sobre para aquellos que se encuentran en la etapa inicial de educación.

1.2. Formulación del problema

Ante la presente situación, es que aflora el cuestionamiento de estudio:

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludable de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín, La Molina- 2024'

1.2.2. Problemas específicos

PE1. ¿Cuál nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina-2024?

PE2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina -2024?

PE3. ¿Cuál es nivel de conocimiento sobre los alimentos reguladores de los

niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024?

1.3. Delimitaciones y significatividad del problema

La investigación presenta las siguientes delimitaciones:

Delimitación social: El presente trabajo de investigación se realizará con los estudiantes pertenecientes al aula de cinco años de la Institución Educativa Privada San Agustín durante el 2024.

Delimitación geográfica: La Institución educativa se ubica en la Urbanización la Planicie, distrito de La Molina, provincia de Lima, región Lima.

Delimitación conceptual: Se tomaron definiciones y conceptos de teorías relacionadas con la alimentación saludable de los niños del nivel inicial.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

El nivel de conocimiento sobre las loncheras saludable que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado.

1.4.2. Hipótesis Específicas

HE1. El nivel de conocimientos sobre el grupo de alimentos energéticos que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado.

HE2. El nivel de conocimiento sobre el grupo de alimentos constructores que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado.

HE3. El nivel de conocimiento sobre el grupo de alimentos reguladores que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es eleva

1.5. Variable

Lonchera saludable.

Definición conceptual: Lonchera saludable se refiere al conjunto de alimentos que llevan los estudiantes del nivel inicial a la escuela, la cual debe contener productos nutritivos para ser consumidos a la hora del refrigerio.

1.6. Justificación

La investigación para su desarrollo considera las siguientes justificaciones:

1.6.1. Justificación teórica

Conocer el nivel de conocimiento de los niños y niñas de 5 años sobre el consumo de lonchera saludables resulta significativo e indispensable, permitirá sostener los aportes teóricos plantados por la Organización Mundial de la Salud y la Unicef acerca de la importancia y necesidad del niño, del consumo de alimentos nutritivos en la fase preescolar y escolar, porque estos admite suplir sus requerimientos nutricionales a lo largo del día, beneficiando un desarrollo integral del cerebro para el infante.

1.6.2. Justificación práctica

El estudio recogerá información en forma directa sobre la variable en estudio, ejecutando en la práctica, los aportes teóricos propuestos por los investigadores porque conocer el contenido nutricional de los alimentos que traen en la lonchera los estudiantes, permitirá que se proponga acciones desde el campo pedagógico para un adecuado consumo de alimentos nutritivos, los mismos que van a repercutir en el proceso de instrucción de los menores de los diversos niveles educativos, particularmente, en el nivel inicial.

1.6.3. Justificación metodológica

La investigación presenta un carácter científico y lineamientos de los estudios descriptivos. También el instrumento empleado será validado por juicio de expertos, cuyos resultados serán sometidos a un análisis estadístico para su adecuada interpretación. Esto quiere decir que seguirá un proceso riguroso de control metodológico, lo cual asegurará la objetividad de los resultados.

1.7. Objetivos

Para lograr el desarrollo de la investigación se formularon los siguientes objetivos:

1.7.1. Objetivo general

Determinar el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludable que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín, La Molina- 2024

1.7.2. Objetivos específicos

OE1 Determinar el nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024.

OE2 Determinar el nivel de conocimientos sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024.

OE3 Determinar el nivel de conocimiento sobre los alimentos reguladores que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024.

1.8. Viabilidad de la investigación

La realización del actual estudio es viable en la medida que se cuenta con

la autorización, tanto de los apoderados, como la entidad educativa, asimismo, el soporte técnico científico está asegurado como los instrumentos que miden la variable en forma adecuada, los recursos materiales como económicos para la ejecución y la asesoría especializada, respectiva tanto en el soporte teórico como en lo metodológico.

II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del estudio

Para poder obtener información acerca de la variable de estudio, se realizó una exploración profunda del estado del arte de investigaciones internacionales y nacionales relacionadas con la temática que aborda el presente estudio, a continuación, se describe cada uno de los antecedentes que fueron seleccionados:

2.1.1. Antecedentes internacionales

Quishpi (2023), Ecuador, desarrolló su tesis “La merienda escolar orientada al progreso cognitivo de infantes del nivel preescolar 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo”, la cual tuvo como propósito determinar la relevancia de la merendera escolar en el progreso cognitivo de los infantes del grado pre escolar de dicha unidad educativa. La metodología corresponde a un enfoque cualitativo bajo un diseño bibliográfico y de campo, y una muestra de 17 estudiantes. La conclusión fue de realizar la instalación de talleres formativos, orientados a los jefes de hogar acerca de la importancia de alimentos para mejorar el progreso cognitivo de los menores, se planifica como un soporte base para el ambiente educativo. Dicho proyecto de estudio ha propiciado la repercusión significativa de la merendera escolar en el contexto educativo y evidencia diferentes efectos positivos para el proceso de aprendizaje y la capacidad de concentración y resguardo a los infantes.

El antecedente señala también la relevancia de las meriendas en los niños de cinco años, en la etapa escolar, lo cual mejoraría los niveles de desarrollo cognitivo, incluyendo el aprendizaje.

Arevalo (2022) Ecuador, publicó un estudio titulado “Impacto de una alimentación saludable por medio de una merendera saludable en el progreso académico de los infantes en el rango de cuatro a cinco años del CDI periodo 2020, 2021”. El objetivo fue desarrollar una propuesta alimentaria saludable para identificar la vinculación existente entre una alimentación saludable y el progreso de aprendizaje de los infantes del CDI Mi Mundo de Colores, para ello utilizó un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo. La muestra estuvo representada por los educandos de 4 y 5 años de la escuela en mención. Como conclusión se desarrolló un manual alimentario saludable orientado a infantes de cuatro a cinco años bajo el propósito que su alimentación sea debida y de pie a la adquisición de destrezas y habilidades, propiciando una mejora al rendimiento educativo de los menores, en oposición a esta idea, un déficit de nutrientes obstaculiza el desarrollo físico y psicológico según rango de edad. El estudio sirve de consulta para la investigación, ya que aplica un diseño descriptivo simple.

Alemán et al. (2020), México, realizaron su trabajo de investigación “El contenido de las meriendas de infantes de educación básica en Reynosa, Tamaulipas”. El propósito fue trastocar los estándares de las loncheras que los educandos obtienen en sus hogares, utilizando para ello un diseño cuasi experimental con una muestra representada por infantes de primer y segundo nivel de educación básica con un promedio de edad en el rango de 6.85 – 0.60, además, se aplicó un control en el lapso de ocho semanas. Los resultados obtenidos fueron que, al culminar la mediación en la agrupación se elevó la ingesta de frutas y verduras ($p=0.024$), por su lado, el conjunto bajo control reflejó menor ingesta ($p=0.014$). La ingesta de bebidas con azúcar se redujo en el conjunto bajo intervención ($p=0.0008$); en la agrupación bajo control se

sostuvo estable (1.000). Se concluye que existe una elevación en la ingesta de alimentos saludables y una caída en la ingesta de bebidas procesadas.

Esta investigación, es útil porque aplica un diseño cuasi experimental de una lonchera saludable, brindándonos información a través de sus resultados, sobre la importancia de las mismas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Por otro lado, también a nivel nacional, era importante explorar y analizar información profunda con el propósito de hallar antecedentes previos que ayuda en el título de investigación a continuación, se menciona:

Romero & Peña (2023), Elaboró su tesis “Meriendas saludables y su vinculación con el rendimiento educativo en infantes del grado pre escolar de la I.E.I. N° 15-20347 – Santa María – Huaura”. El propósito de la presente fue identificar la vinculación existente entre las meriendas saludables con el rendimiento educativo en infantes del grado pre escolar de la I.E.I. N° 15-20347. Para ello desarrollo un diseño correlacional, empleando una muestra de 72 estudiantes del nivel inicial. Como conclusión señaló que existe una vinculación entre las meriendas nutritivas y las calificaciones en las diferentes áreas de estudio. La cifra del Chi cuadrado fue 124,382, cuatro grados de libertad, una significación inferior a 0.05, los infantes de tres a cinco años se ubican en el nivel medio de la hoja de observación de la merendera nutritiva, 58.3% nivel en proceso.

Esta investigación coincide con nuestro trabajo, ya que ambos están enfocados en la misma variable que son las loncheras saludables.

Aquino & Condori (2023), realizó su estudio titulado “Calidad de

meriendas saludables y rendimiento educativo del nivel inicial, en niños de cinco años pertenecientes a la I.E.I. N° 840 – Distrito Azángaro, 2022”. El propósito fue determinar cómo la calidad de los alimentos de las meriendas saludables impacta sobre el rendimiento educativo. Para ello empleó un estudio aplicado de diseño cuasi experimental, siendo su muestra y de 21 sujetos en el grupo experimental. Llegando a contrastar la hipótesis principal, con el estadístico Spearman, el arrojó un Rho 0,983, reflejando la existencia de una vinculación entre las variables meriendas saludables y rendimiento educativo del nivel inicial, esto se traduce en una vinculación elevada.

Esta investigación coincide con nuestro trabajo, dado que trata de brindar información sobre cómo influye la calidad de los alimentos con el rendimiento educativo en los infantes de cinco años.

Rengifo (2021), publicó su investigación denominada “merendera saludable y su vinculación con el rendimiento educativo de los infantes con cuatro años del grado pre escolar en la I.E. N° 804 – Trompeteros, Loreto, 2021”, tuvo como propósito fijar la vinculación entre la merienda saludable con el rendimiento educativo de los infantes con cuatro años del grado pre escolar.

La investigación utilizó un diseño descriptivo correlacional y la muestra estaba integrada por 21 niños. Las conclusiones identificó la existencia de una vinculación relevante entre la merendera saludable con el rendimiento educativo de los infantes de cuatro años del grado pre escolar en la I.E. N° 804, el valor del estadístico de Spearman fue 0,815, reflejando una vinculación positiva y elevada, asimismo, un grado de significancia inferior a 0.05; donde el grado de percepción de los jefes de hogar en el cuestionario acerca de la merendera saludable se ubica en un grado medio con un 50.0% y en la lista de cotejo del

curso personal social, los infantes de cuatro años reflejan un grado “B” en proceso identificado con un 50.%.

Esta investigación se asemeja a la relación de merienda saludable y el rendimiento educativo de los infantes de cinco años, que también tiene afinidad nuestro trabajo debido a que la variable estudiada es la misma.

2.2. Bases teórico conceptuales

Alimentación saludable

Una alimentación para que se considere saludable debe contener una diversidad de alimentos, a la vez, tenga equilibrio nutricional, de tal forma, que pueda en las personas mantener una buena salud y evitar así adquirir enfermedades de carácter nutricional. Entonces cuando nos referimos a una alimentación variada, estamos hablando de preparar potajes con diversos tipos de alimentos para ser consumidos en el hogar o el colegio. Alimentación equilibrada, entonces se está refiriendo a que los platos, postres u otros tipos de alimentos que van a ser preparados, se debe estar considerando el valor nutricional de los productos los cuales cumplirán una función importante en el cuerpo del niño para realizar y mantener sus funciones vitales.

Se debe tener en cuenta que la primera etapa del desarrollo humano, es la infancia, y para un adecuado desarrollo de la misma, se debe brindar una alimentación fundamental, la cual asegure un crecimiento y desarrollo acorde a los estándares promedios.

Las necesidades nutricionales de cada individuo van variando, acorde a la edad y ritmo de desarrollo de cada sujeto, también debe considerarse el nivel de maduración de cada persona y de sus necesidades físicas de los mismos. En

función a esta afirmación una correcta alimentación y nutrición, en esta etapa de desarrollo, asegurara un crecimiento correcto, lo cual va a influir en el desarrollo de sus procesos cognitivos, principalmente el proceso de aprendizaje.

Por otro lado, una situación inversa, puede ocasionar un déficit nutricional (desnutrición), o de lo contrario un exceso nutricional (obesidad y sobrepeso).

De allí que una alimentación y nutrición adecuada durante la infancia va asegurar que los infantes desarrollen adecuadamente su salud orgánica, a la vez, desarrollen hábitos alimenticios nutritivos. Hay que considerar que este periodo es en donde los educandos dan inicio a la constitución de hábitos alimentarios que, adecuados o no, permanecerán a lo largo de sus vidas.

Los niños en edad escolar son una población particularmente vulnerable a deficiencias nutricionales. Además, son bastantes volátiles para poder realizar cambios en sus hábitos alimenticios, lo cual puede influir en su salud y bienestar biológico. Por ello, es importante considerar esta característica para así poder orientar a los tutores o jefes de hogar en la elaboración de loncheras nutritivas en los educandos del grado preescolar de la entidad educativa.

Loncheras nutritivas

La palabra “lonchera” tiene un origen inglés “lunch” que se traduce como “almuerzo”. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) sostiene que “las loncheras para el colegio elemento importante de la alimentación de los educandos. Un infante con una nutrición debida desarrollará un rendimiento adecuado idóneo y mejor concentración en las aulas” (p. 14).

Según Barrera (2023), la lonchera saludable guarda como propósito ofrecer energía y nutrientes a los educandos de nivel inicial, idóneos para cubrir

sus requerimientos, favoreciendo a que el infante consiga un desarrollo óptimo.

Además, mejore sus habilidades. La lonchera es un complemento nutricional que se le brinda a los niños como parte de su dieta, tiene que contemplar alimentos nutritivos, reguladores y formadores.

De acuerdo a este planteamiento, una lonchera debe considerar que su contenido sea equilibrado y nutritivo. También la idea de alistar la merienda es que esta sea atractiva para el niño, y que al abrirla encuentre alimentos variados y balanceados, pero que también sea agradable para ellos, de tal forma, que esté encantado de comerlo.

Para Abu Sabbah (2019) una lonchera se considera como merienda indispensable para que el infante consiga cubrir sus necesidades nutritivas y energéticas, favoreciendo un debido desarrollo integral, a causa de una ingesta de alimentos y bebidas idóneas que la integran.

Esto quiere decir que la lonchera cumple una función de complemento nutricional de mucha importancia en los niños, debido a su constitución nutricional, los mismos que son consumidos en forma permanente.

Según el MINSA (2022) “Las meriendas para el colegio tienen que ser sencillas en su preparación, poseer practicidad, suprimiendo alternativas poco saludables y copiosas, compuesta por alimentos a su alcance, y resaltando que sea nutritivo sin poseer octógonos”. Es importante revisar el contenido de los productos alimenticios procesados, ya que estos pueden alterar la función nutritiva, que se busca para alimentar a los niños, evitando así el consumo de productos no saludables.

Cuando nos referimos a las loncheras escolares, estamos hablando de

aquellos alimentos en la cual el niño, lleva a diario a la escuela para su consumo en la hora de refrigerio. Por ello, el individuo al abrir la lonchera escolar va a encontrar una diversidad de alimentos, los cuales contienen nutrientes necesarios para su salud, a la vez, estarán mostrados de manera atractiva, de modo tal, que despertará el interés de los educandos para la ingesta de los mismos para así lograr un equilibrio en su organismo. Es oportuno entonces que dichas loncheras contengan alimentos energéticos, constructores y/o reguladores, los mismos que aseguren una buena salud.

Particularidades de las loncheras escolares:

Las loncheras escolares tienen que poseer estas particularidades:

- Sencillas de preparar: Emplear alimentos de simple preparación.
- Fáciles de transportar: Admita el empleo de envases sencillos, limpios y herméticos.
- Livianas, no tan pesadas: No considerar preparados con mucho peso: tampoco deben ser elevados en grasas, no muy copiosos para poder llevarlo fácilmente y en otra medida no muy azucarados o salados.
- Nutritivos: Cubra un 10 a 15% de las necesidades en energía de los educandos. En promedio un educando de nivel inicial necesita 150 Kcal, un educando de nivel básico 200 Kcal y uno de grado secundario hasta 250 Kcal.
- Diversos: debe considerarse también la variedad en alimentos saludables para así hacer una diversificación del gusto para los infantes, ya que ello permitirá incentivar su consumo de los mismos.

Características de las loncheras saludables.

Las loncheras deben tener algunas características propias, por lo cual se diferencian de otros tipos de alimentación, como el desayuno o almuerzo, por ello se presentan algunas de ellas:

- Deben ser prácticas: Esto se refiere a que los alimentos, que contiene deben ser de preparación rápida y sencillamente, con la finalidad de ahorrar tiempo en las personas que lo preparan y también ser ligeros para los niños. También considerar que los envases que trasladaran los productos deben ser herméticos y práctico para su traslado.
- Debe evitarse contaminarse. Se debe evitar la contaminación de dichos productos, con una manipulación correcta, para evitar su contaminación con microbios, Además, se debe utilizar envases apropiados y lavados adecuadamente, para poder colocar dichos productos en recipientes fiables.
- Deben ser idóneos. Los productos que contendrán las loncheras, deben ser acordes al requerimiento de los niños, evitando gran cantidad, así como su valor nutricional de los mismos. Esto es de gran importancia para el balanceo de calorías y de preferencia que contengan certificación de calidad.
- Deben ser variados. Muchas veces los niños se cansan de consumir un producto en forma constante, por ello se debe brindarle una serie de alternativas que contengan los mismos valores nutricionales, de tal forma que siga siendo atractivo de su consumo para los estudiantes. También en lo referente a esta característica la variedad debe considerar los diversos tipos de componentes nutricionales.

Importancia de las loncheras escolares

El MINSA afirma: “Una adecuada merienda escolar tiene que satisfacer del 10% a 15% de las necesidades calóricas exigidas por un educando en su día a día. Lo cual no solo se encarga de cubrir sus requerimientos energéticos, sino tener impacto positivo en su rendimiento integral dentro del colegio”. De acuerdo a esta afirmación, las loncheras escolares deben contener productos acordes a las necesidades proteicas y energéticas que requiere los estudiantes. Además, debe considerarse los productos de estación y los que producen en la región en donde se habita con la finalidad de que se pueda conseguir buenos productos alimenticios y a un buen precio, favoreciendo así también a la economía familiar.

Las loncheras escolares son de gran importancia, a la vez, necesarias debido que abastece al organismo de los niños, sustancias nutritivas básicas para su buen desenvolvimiento durante sus actividades de aprendizaje en el colegio. También se debe tener en cuenta que los productos que contiene la lonchera de los estudiantes, deben ser de rápida preparación, debido al tiempo que dispone la madre o la persona destinada a su preparación. Así también debe incluir líquidos, de preferencia, aquellos que no contengan ingredientes “chatarras”, para poder evitar la deshidratación de los escolares.

2.3. Definición de términos

Lonchera saludable. una lonchera saludable, es el refrigerio que llevan los estudiantes a la escuela, para ser consumidos en la hora del refrigerio, que debe incorporar sólidos como cereales, tubérculos, menestras sancochadas, así como refrescos naturales de fruta, y porciones de fruta.

- **Alimentos energéticos.** Encargados de brindar energía, para que nuestro

organismo pueda ejecutar diversas labores físicas.

- **Alimentos constructores.** Aquellos que brindan proteínas, que resultan indispensables para el bienestar y crecimiento infantil.
- **Alimentos reguladores.** Suministran vitaminas y minerales, necesarios para un buen funcionamiento de nuestro organismo.

Loncheras. Se refiere a los alimentos que llevan los estudiantes de inicial para ser consumidos a la hora de refrigerio, es sinónimo de merienda.

III. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque del estudio

El enfoque del presente trabajo corresponde al cuantitativo, según Acosta (2023), este enfoque permite responder las interrogantes de estudio y contrastar la hipótesis, se sustenta en la evaluación y cuantificación de valores numéricos; en lo referido al levantamiento de información emplea diversos instrumentos que posteriormente serán analizados estadísticamente.

3.2. Nivel y tipo de estudio

De acuerdo a lo propuesto, en el proceso del presente trabajo, el nivel que se desarrollo fue el descriptivo, ya que recogerá solamente información precisa de la variable de investigación.

De acuerdo a Guevara et al. (2020), “El propósito del estudio descriptivo busca lograr identificar los contextos, costumbres y conductas persistentes por medio de la descripción precisa de las labores, objetivos, procesos y sujetos”. (p. 171).

En relación a lo plantado por dicho autor, el presente trabajo de investigación metodológicamente corresponde al tipo descriptivo simple, ya que el objetivo es determinar el nivel de conocimientos de los niños y niñas de cinco años de la Institución Educativa San Agustín – La Molina – 2024 sobre las loncheras saludables, para ello recopilaremos la información necesaria para luego describirla.

El diseño es el siguiente:



M = Representa la muestra

O = Observación de la muestra

3.3. Población y muestra de estudio

La población se constituye como una agrupación finita o muy grande con particularidades parecidas o repetitivas entre sus integrantes (Arias, 2022, p. 93), concordando con esta definición la población sobre la cual se realiza la presente investigación estará conformada por los educandos del nivel inicial de la entidad Educativa Privada San Agustín de la Molina.

A su vez, la muestra fue determinada a través de muestreo no probabilístico intencional tomando como criterio a los niños y niñas de cinco años de edad, lo que hace una muestra de 26 alumnos de la misma entidad educativa.

3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

De acuerdo a Arias et al, (2022), La encuesta constituye un instrumento aplicado por medio de un cuestionario, el cual se halla orientado particularmente a sujetos y brinda información acerca de sus percepciones, conductas o deliberaciones (p. 73).

Según esta definición el trabajo de investigación utilizó como técnica la encuesta para levantar la información sobre la variable de estudio, las loncheras saludables; a la vez, el instrumento fue el cuestionario en donde se registraron los ítems que servirán para la encuesta. Se debe precisar que antes de aplicar el cuestionario, se realizó la validez de contenido del instrumento a través del juicio de especialistas.

3.5. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información:

Después de aplicar el cuestionario respectivo, se elaboró tablas en Excel para poder sistematizar las respuestas, luego de la tabulación respectiva de la data, se llevará a cabo el procesamiento de la información en el software SPSS v. 26 para

la elaboración de los cuadros estadísticos y la respectiva información descriptiva.

Posteriormente, en el mismo programa se realizó la comprobación de hipótesis aplicando el respectivo estadístico inferencial

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Validez y confiabilidad del instrumento

La validación del instrumento de levantamiento de datos fue aplicada por especialistas que analizaron, posteriormente, emitieron su certificación de validación del cuestionario.

Resultado de la validez de contenido de la herramienta que cuantifica el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables.

Juez experto	Resultado
Vilca Calero, Ana A.	Aplicable
Martinez Ordinola, Juana Rosa	Aplicable
Quispe Vilches, María	Aplicable

CONFIABILIDAD

Tabla 1

Fiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,703	12

Nota. Fuente: Software SPSS, versión 26

La tabla 1, evidencia que el Alfa de Cronbach fue el método elegido para evaluar la confiabilidad del instrumento, ya que las alternativas se estructuran con la Escala de Likert, obteniendo un nivel de confiabilidad elevado, lo que confirma la fiabilidad del instrumento empleado en el pre y post test.

4.2. Presentación y análisis de los resultados

Tabla 2

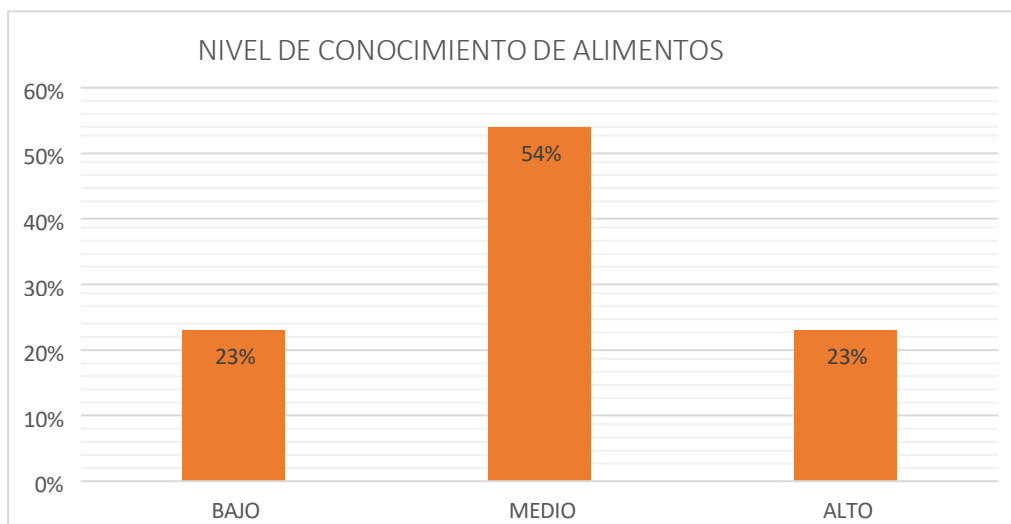
Nivel de conocimientos sobre el grupo de los alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín.

Dimensión conocimiento del grupo de alimentos energéticos		
Nivel	Frecuencia	Proporción
Alto	6	23%
Medio	14	54%
Bajo	6	23%
Total	26	100%

Nota. Fuente: Resultados de aplicación del instrumento

Figura 1

Nivel de conocimientos sobre los alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín



Interpretación

En la Tabla 2 y figura 1 se visualiza que el 23% de los infantes de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024, se encuentra en el nivel bajo en la dimensión conocimiento de alimentos energéticos, un 54% se ubica en el nivel

medio y un 23% se halla en un nivel elevado.

Tabla 3

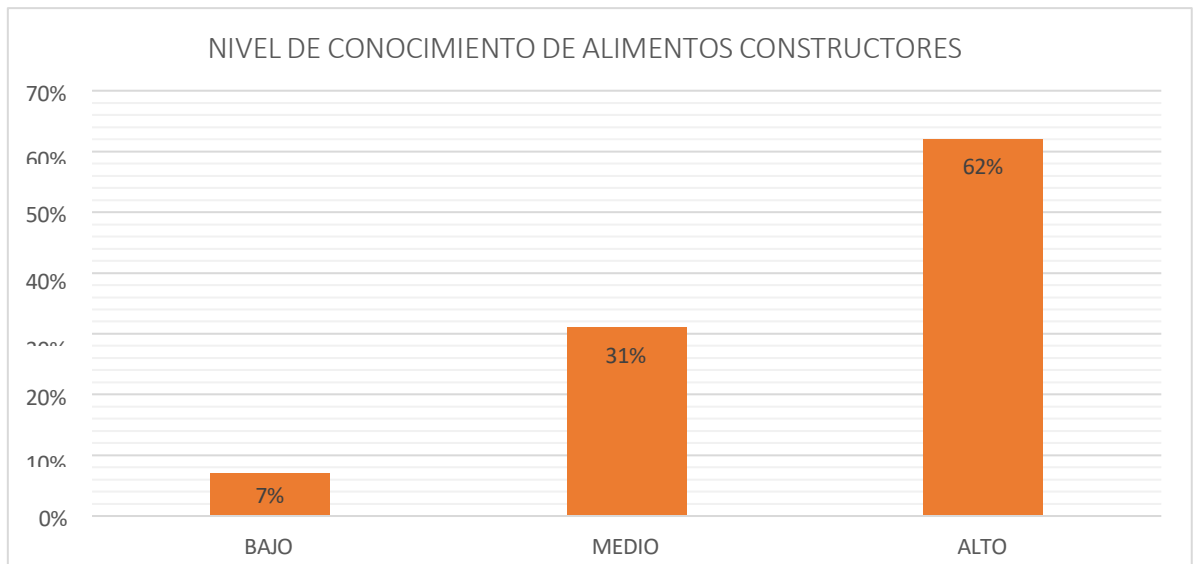
Nivel de conocimientos sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín

Dimensión: Conocimiento del grupo de alimentos constructores		
Nivel	Frecuencia	Proporción
Alto	16	62%
Medio	8	31%
Bajo	2	7%
Total	26	100%

Nota. Fuente: Resultados de aplicación del instrumento

Figura 2

Nivel de conocimientos acerca de los alimentos constructores de los niños de cinco años de la I.E.P. San Agustín.



En la Tabla 3 y figura 2 se puede notar que el 7% de los infantes con una edad de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024, se encuentra en el nivel bajo en la dimensión conocimiento de alimentos constructores, un 31 % se halla

en el nivel medio y un 62% se ubica en un nivel elevado.

Tabla 4

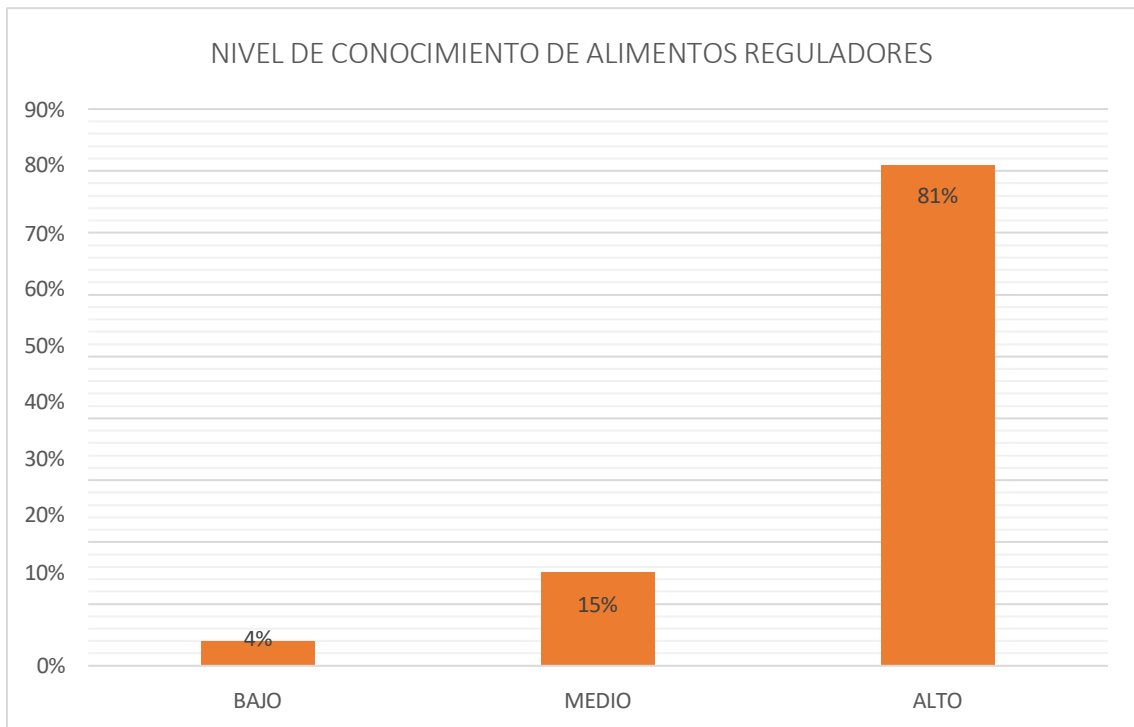
Nivel de conocimiento sobre los alimentos reguladores de los de los niñas y niños de cinco años de la I.E.P. San Agustín

Dimensión: Conocimiento del grupo de alimentos reguladores		
Nivel	Frecuencia	Proporción
Alto	21	81%
Medio	4	15%
Bajo	1	4%
Total	26	100%

Nota. Fuente: Resultados de aplicación del instrumento

Figura 3

Nivel de conocimientos sobre los alimentos reguladores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín



Interpretación

En la Tabla 4 y figura 3 se visualiza que un 4% de infantes con una edad de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024, se encuentra en el nivel bajo en la dimensión conocimiento de alimentos reguladores, un 15 % se ubica en el nivel medio y un 81% se posiciona en el nivel elevado

Tabla 5

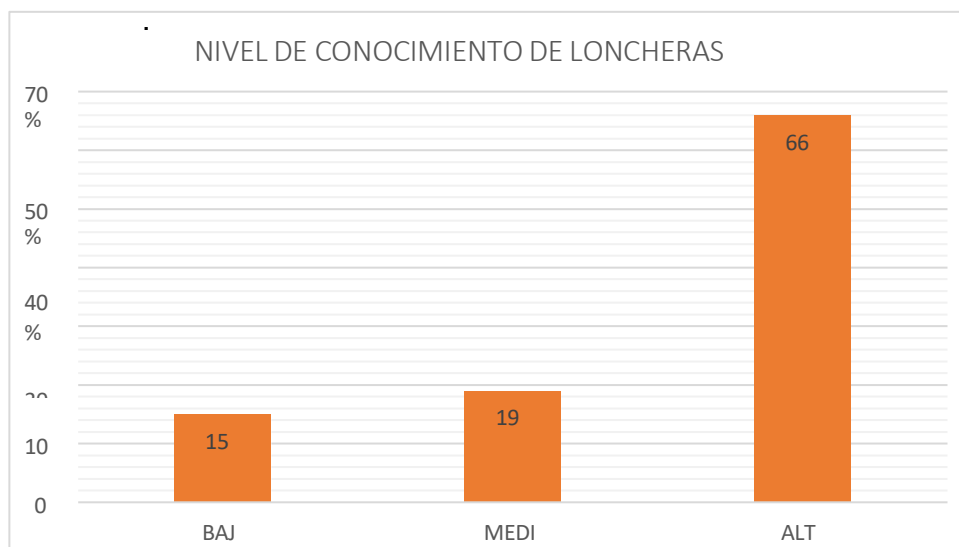
Nivel de conocimiento d sobre loncheras saludables de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín

Loncheras saludables		
Nivel	Frecuencia	Proporción
Alto	17	66%
Medio	4	19%
Bajo	5	15%
Total	26	100%

Nota. Fuente: Resultados de aplicación del instrumento

Figura 4

Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en los niñas y niños de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024



Interpretación

En la Tabla 5 y figura 4 se puede constatar que un 15% de infantes de 5 años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024, se encuentra en el nivel bajo en el conocimiento de loncheras saludables, un 19 % se posiciona nivel dentro del medio y un 66% se ubica en el nivel elevado.

Tabla 6

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
VAR00001	0,259	26	0,000	0,800	26	0,000

Nota. a. Corrección de significación de Lilliefors

4.3. Pruebas de hipótesis y sub hipótesis

4.3.1. Hipótesis General:

H₁ El nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables de los niños y niñas de 5 años de la I.E.P. San Agustín es elevado

H₀ El nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables de los niños y niñas de 5 años de la I.E.P. San Agustín, no es elevado

Tabla 7

Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis general

	Prueba para una muestra					
	Valor de prueba = 0					
	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
				Inferior	Superior	
H. general	31,136	25	0,000	10,53846	9,8414	11,2355

En los hallazgos revelados por la tabla 7 se evidencia que, el nivel sobre las loncheras saludables en los infantes con una edad de cinco años de la I.E.P. San

Agustín , no presentan diferencias significativas dado a los resultados alcanzados en la prueba de T de Student, valor T 31.136 y una significancia $p = 0,000$; siendo esta inferior a, 005, por lo cual se desecha la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, en consecuencia, se puede afirmar que el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables en infantes con una edad de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado.

4.3.2. Hipótesis Especifica 1

H_1 El nivel de conocimiento sobre del grupo de alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín. es elevado

H_0 El nivel de conocimiento sobre el grupo de alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín no es elevado

$H_a \neq H_o$

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 8

Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis especifica 1

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
H.E. 1	17,321	25	0,000	3,23077	2,8466	3,6149

Los resultados de la tabla 8 revelan que, el nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín no presentan diferencias significativas dado a los resultados conseguidos mediante

la prueba T de Student, valor T 17.321 y una significancia $p = 0,000$; siendo esta inferior a, 005, por lo cual se desecha la hipótesis nula y se valida la hipótesis alterna, por lo tanto, se puede afirmar que, el grado de conocimiento sobre el grupo de alimentos energético de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado.

4.3.3. Hipótesis Especifica 2

H_1 El nivel de conocimientos sobre el grupo de alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado

H_0 . El nivel de conocimientos sobre el grupo de alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín no es elevado

$H_a \neq H_0$

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 9

Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis especifica 2

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
H.E. 2	27,892	25	0,000	3,53846	3,2772	3,7997

En los resultados de la tabla 9 se puede vislumbrar que, el nivel de conocimiento sobre los alimentos constructores en los infantes de 5 años de la I.E.P. San Agustín, no presentan diferencias significativas dado a los hallazgos conseguidos mediante la prueba de T de Student, valor T 27,892 y una significancia $p = 0,000$; siendo esta inferior a, 005, por lo cual se desecha la hipótesis nula y se valida la hipótesis alterna,

en consecuencia, se puede afirmar que el nivel de conocimientos sobre el grupo de alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín . es elevado.

4.3.4. Hipótesis Especifica 3

H₁ El nivel de conocimientos sobre el grupo de alimentos reguladores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado

H₀. El nivel de conocimientos sobre el grupo de alimentos reguladores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín .no es elevado

Ha ≠ Ho

α=0,05 (5%)

Tabla 10

Prueba T de Student para una sola muestra – Hipótesis especifica 3

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
H.E. 3	37,362	25	0,000	3,76923	3,5615	3,9770

En los resultados de la tabla 10 se logra evidenciar que, el nivel de conocimientos sobre los alimentos reguladores en los infantes con una edad de cinco años de la I.E.P. San Agustín, no presentan diferencias significativas dado a los hallazgos conseguidos mediante la prueba de T de Student, valor T 37,362 y una significancia p = 0,000; siendo esta menor a, 005, por lo cual se desecha la

hipótesis nula y se valida la hipótesis alterna, por lo que se puede afirmar que el nivel de conocimiento sobre el grupo de alimentos reguladores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín .es elevado.

CONCLUSIONES

Después de haber terminado de analizar los resultados estadísticos, referente al nivel de conocimientos sobre las loncheras saludables que poseen los niños y niñas de cinco años, se enumeran las siguientes conclusiones:

1. Se determinó que, los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín poseen un alto nivel de conocimientos sobre las loncheras saludables tal como lo muestra los resultados alcanzados con la prueba estadística T de Student, en donde se puede observar una significancia bilateral de 0,000, siendo esta inferior a 0,05.

2. Los resultados estadísticos evidencian que un número significativo de los niños y niñas de 5 años poseen un nivel medio respecto al conocimiento de los grupos de alimentos constructores, por lo que se debe poner mayor atención para fortalecer este conocimiento.

3. El nivel de conocimiento sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de con edad de cinco años de la I.E.P. San Agustín, es elevado, tal como lo muestra los resultados conseguidos mediante la prueba estadística T de Student, en donde se puede observar una significancia bilateral de 0,000, siendo esta inferior a 0,05.

4. El nivel de conocimientos sobre los alimentos reguladores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado, tal como lo muestra los resultados conseguidos con la prueba estadística T de Student, en donde se puede observar una significancia bilateral de 0,000, resultando esta inferior a 0,05.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a los padres de familia encargados de preparar las loncheras para el colegio que lleven sus niños que contemplen productos que contengan las tres categorías alimenticias, para así cubrir sus necesidades nutricionales y lograr en los niños y niñas un desarrollo eficiente tanto en lo físico como en lo cognitivo y emocional
2. El personal directivo y docente de cada colegio, deben ser asesorados por expertos en nutrición ,para organizar talleres continuos para las maestras y los jefes de hogar, enfocados en la significancia de los distintos grupos alimenticios y en el correcto manejo de los alimentos.
3. Fomentar en los estudiantes una cultura de alimentación saludable, a través de dinámicas, talleres, proyectos, entre otros recursos pedagógicos.
4. Para futuras investigaciones se recomienda que tomen en cuenta la evaluación de la situación nutricional de los infantes para identificar el nivel nutricional de la población estudiada y tomar las decisiones convenientes.
5. Se sugiere realizar investigaciones en entidades educativas privadas como estatales, y de esta manera desarrollar un contraste en relación al consumo y la calidad de las loncheras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abu-Sabbah, S. (2019) Loncheras saludables para la vuelta a clases. Perú: Grijalbo.
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, Tania & Vasquez, Mario. (2022). *Metodología de la investigación*. Editorial Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C <https://doi.org/10.35622/inudi.b.016>.
- Colquehuanca, Z. (2014). Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014. Juliaca: Universidad Peruana Unión.
- De la Cruz, Virginia & Rojas, María (2019). Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de nivel inicial San Antonio de Padua S.J.L. 2019. Disponible en:
- Díaz, Noemi (2022). Nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432. Lajas – Chota: Universidad Nacional de Cajamarca.
- Espinoza, M. Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. Disponible en: de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2273/TTPLEMARIA%20Y%20CELSA%20ESPINOZA%20SALVADOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. D.F. México: Mc Graw Hill. Obtenido de

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta>.

Instituto Nacional de Salud (2012). Refrigerio escolar. Página web. Lima – Perú, 2012. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-nutricion](https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-nutricion/recetas-y-nutricion)

Lopez, J. (2015). Compendio sobre las recomendaciones para la preparación de loncheras escolares. Lima: MINEDU.

Lozano, N. (2017). Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de la institución educativa N°1370 -Tayapampa, San Miguel Cajamarca. Cajamarca: Universidad San Pedro. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Salud (2014). Promoción de la alimentación y nutrición saludable. Lima - Perú, 2014. Disponible en: <https://saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%20Edici%C3%B3n%20v2.pdf>.

Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud (2019). Loncheras escolares saludables para prevenir la anemia. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-presento-las-loncherasescolares-saludables-para-prevenir-la-anemia>.

Montenegro, M. (2019). Punto Saludable: Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. [internet]. Perú: [Consultado 29 de abril 2020]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/roxcapricornio/manual-del-punto-saludable>

[kioscoyloncherasaludable50024812](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

OMS (2021). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Quishpi, Jessica (2023). La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa "21 de Abril" ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.

Quispe, M., Sulca, M., & Velásquez, E. (2017). Intervenciones educativas de enfermería en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres con niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada Gotitas de Amor. Distrito San Juan Bautista. Ayacucho-2017.

Tarqui C, & Álvarez D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Lima – Perú, 2018. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/84748-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-niño>

Trelles, M. (2019). Conocimiento materno sobre loncheras de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huaycán. Perú: Universidad Norbert Winer 2019. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3108/TESIS%20Trelles%20Medaly.pdf?sequence=3&isAllowed>

ANEXOS

Apéndice A. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Loncheras saludables en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa. “San Agustín” ubicada en el distrito de La Molina

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS		
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable	Diseño de la investigación
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludable que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín, La Molina-2024?	Determinar el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludable que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín, La Molina- 2024	El nivel de conocimiento sobre las loncheras saludable que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P es elevado.	Conocimiento sobre las loncheras saludable	Descriptivo simple M----- O
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Conceptualización de la variable	Población y muestra
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024?	OE1 Determinar el nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024.	El nivel de conocimiento sobre los alimentos energéticos que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado	Una lonchera saludable, es el refrigerio que llevan los estudiantes a la escuela, la cual debe incluir sólidos como pan, papa, choclo, habas, jugos o refrescos de fruta natural y una fruta.	Población: estudiantes del centro de Educación privada San Agustín de la Molina Muestra: 26 alumnos en el nivel inicial

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024?	Determinar el nivel de conocimientos sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024	El nivel de conocimientos sobre los alimentos constructores de los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado	Dimensiones Alimentos energéticos -Alimentos constructores -Alimentos reguladores	Técnica La encuesta
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre los alimentos reguladores que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024?	Determinar el nivel de conocimiento sobre los alimentos reguladores que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín – La Molina – 2024	El nivel de conocimiento sobre los alimentos reguladores que poseen los niños y niñas de cinco años de la I.E.P. San Agustín es elevado		Instrumento Cuestionario

Apéndice B. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	N° Ítem	Ítem
Alimentos reguladores	Una lonchera saludable, es el refrigerio que llevan los estudiantes a la escuela, la cual debe incluir sólidos como pan, papa, choclo, habas, jugos o refrescos de fruta natural y una fruta.	Alimentos energéticos	1	¿Cuál de estos alimentos debo consumir para tener fuerza?
			2	¿Cuáles de estos alimentos contienen más azúcar?
			3	¿Cuáles de estos alimentos contienen más grasas?
			4	¿Cuál de estos alimentos nos dan energía?
		Alimentos constructores	5	¿Cuál de estos alimentos tienen muchas proteínas?
			6	¿Cuál de estos alimentos son de origen animal?
			7	¿Cuál de estos alimentos me ayuda a crecer?
			8	¿Cuál de estos alimentos debo llevar en mi lonchera?
		Alimentos reguladores	9	Los alimentos que contiene vitamina son:
			10	¿Qué fruta debo consumir para protegerme contra la gripe?
			11	La bebida que tiene que estar en la lonchera es:
			12	¿Qué alimentos tienen gran contenido de agua?:

Apéndice C. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES

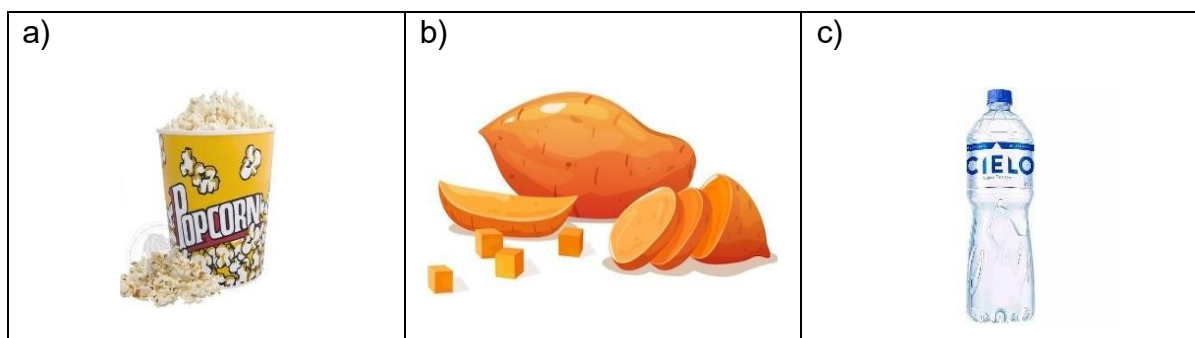
DATOS GENERALES

Institución Educativa: Fecha de aplicación: OBJETIVO: Recoger información sobre el nivel de conocimiento que poseen los niños sobre la loncheras saludable.

INSTRUCCIONES: A continuación, presentamos un grupo de preguntas, orientadas a conocer el nivel de conocimiento de la lonchera saludable que Ud. posee para lo cual solicitamos marcar con un aspa (X) o responder una sola alternativa de cada pregunta.

CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS ENERGÉTICOS

1. ¿Cuál de estos alimentos debo consumir para tener fuerza?



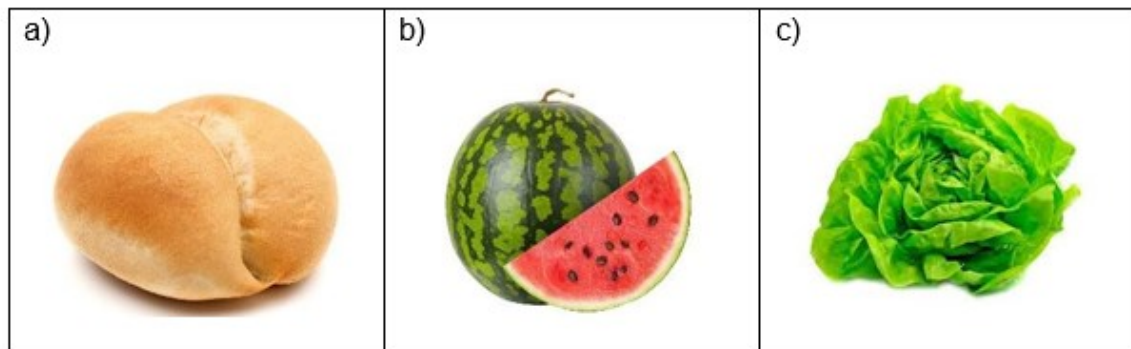
2. ¿Cuáles de estos alimentos contienen más azúcar?



3.- ¿Cuál de estos alimentos contiene más grasas?

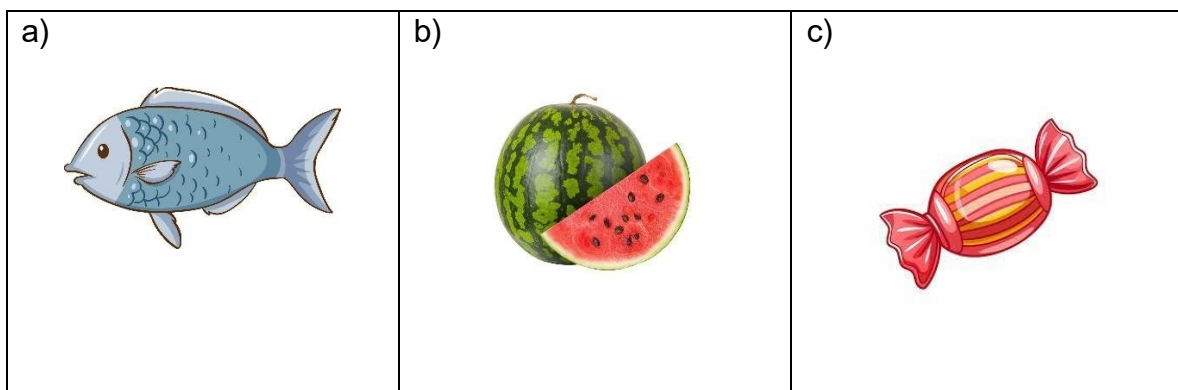


4 ¿Cuál de estos alimentos nos dan energía:



B. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES

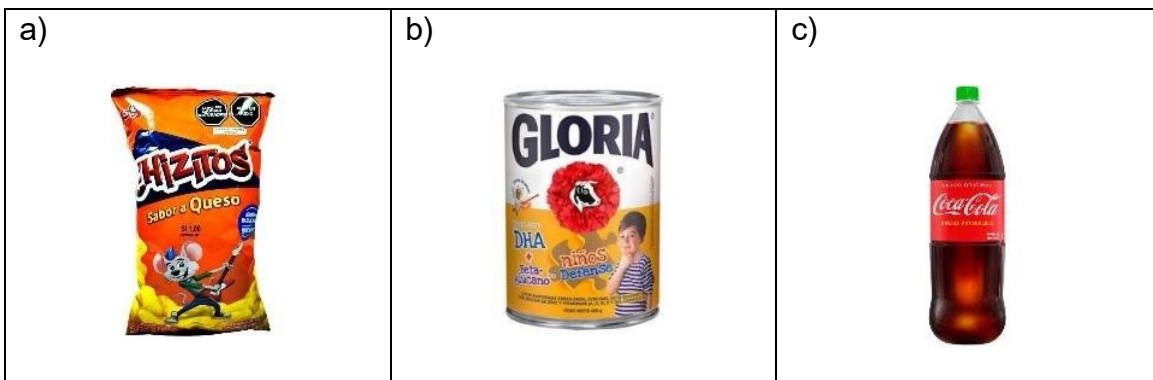
1. ¿Cuál de estos alimentos tienen muchas proteínas?



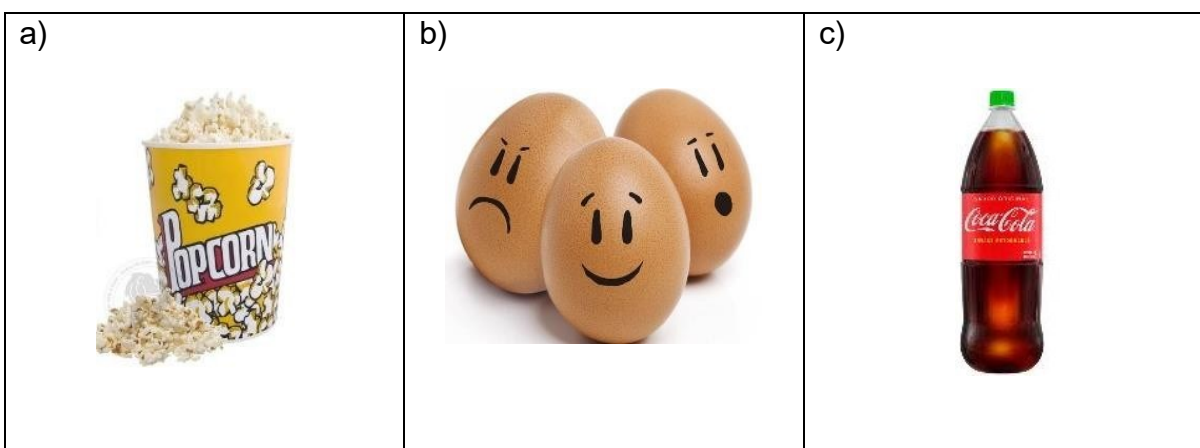
2 ¿Cuál de estos alimentos son de origen animal?



3 ¿Cuál de estos alimentos me ayuda a crecer?

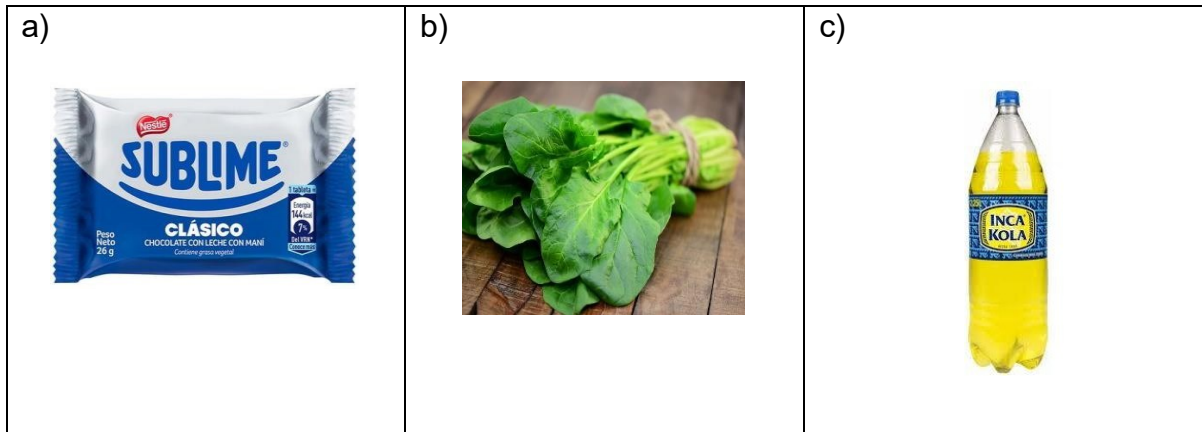


4 ¿Cuál de estos alimentos debo llevar en mi lonchera?

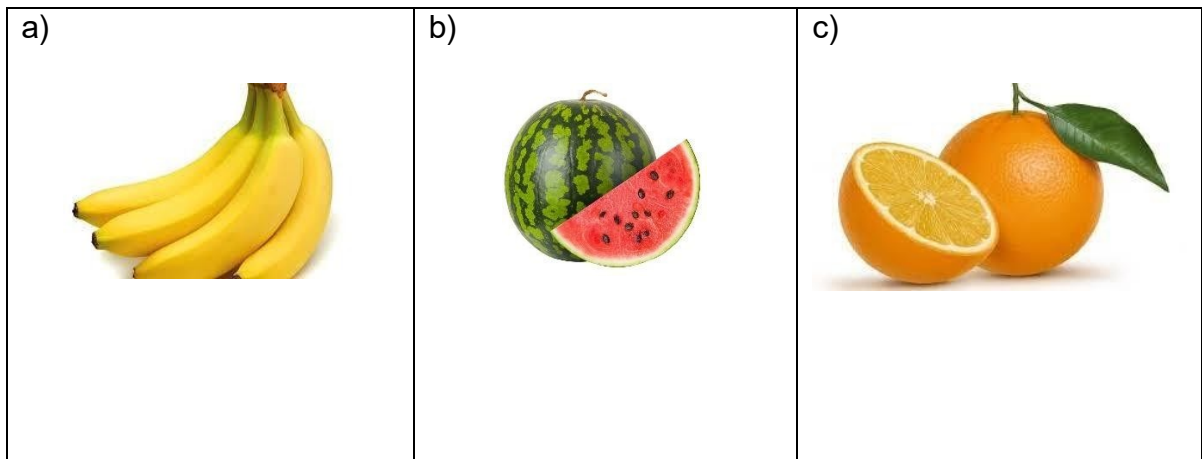


C. CONOCIMIENTO DEL GRUPO DE ALIMENTOS REGULADORES

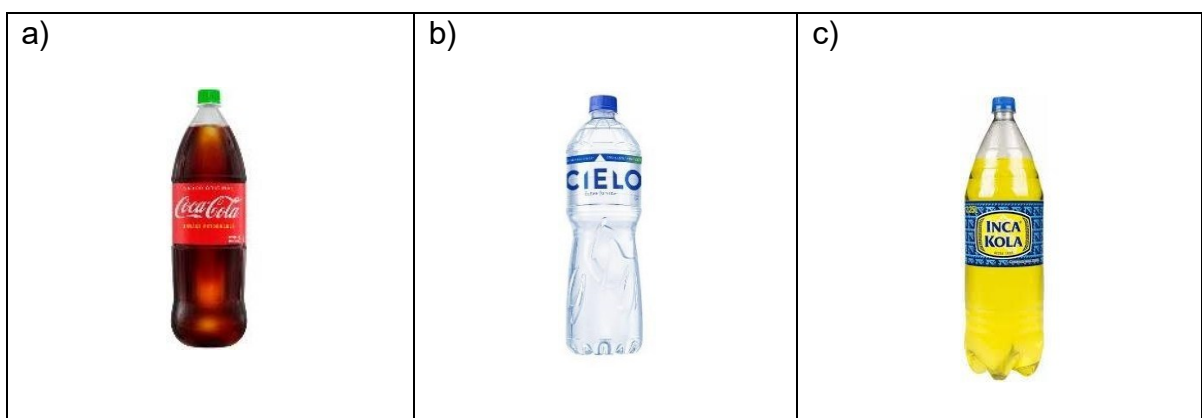
1. Los alimentos que contiene vitamina son:



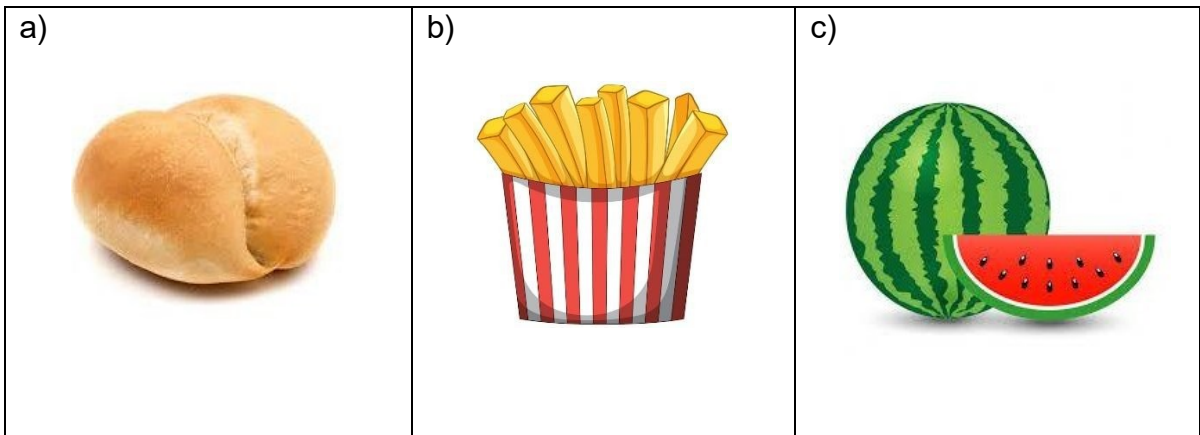
2. ¿Qué fruta debo consumir para protegerme contra la gripe?



3. La bebida que tiene que estar en la lonchera es:



4 ¿Cuál de estos alimentos contienen gran contenido de agua?:



Apéndice D. Documentos de validación del instrumento de recolección de datos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

N°	DESCRIPCION / ITEMS	PERTINENCIA (1)		RELEVANCIA (2)		CLARIDAD (3)		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
01	Los dulces y grasas nos dan:	X		X		X		
02	¿Cuáles de estos alimentos contienen azúcar y grasas?	X		X		X		
03	El alimento que contienen más grasa es:	X		X		X		
04	Las grasas dan a nuestro organismo:	X		X		X		
05	Las proteínas nos dan:	X		X		X		
06	¿Cuál de estos alimentos son más ricos en proteínas?	X		X		X		
07	El huevo y la leche son de origen:	X		X		X		
08	¿Cuántas veces a la semana debemos consumir alimentos que contengan proteínas?	X		X		X		
09	Los alimentos que contiene vitamina son:	X		X		X		
10	¿Qué fruta debo consumir para protegerme contra la gripe?	X		X		X		
11	La bebida que tiene que estar en la lonchera es:	X		X		X		
12	¿Qué alimentos tienen gran contenido de agua?:	X		X		X		

ANEXO 2

Matriz de validación

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Exercicios para medir nivel de conocimiento de boncheros saludables

OBJETIVO: Conocer el nivel de conocimiento de boncheros saludables

DIRIGIDO A: Estudiantes de 5 años de la I.E.P. San Agustín

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Vilca Calero, Ana L.

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Primario

VALORACIÓN:

Pertinencia	Relevancia	Claridad
-------------	------------	----------



FIRMA DEL EVALUADOR

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): El contenido tiene suficiente comprensión para su desarrollo.

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No Aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Vilca Calero Ana A. DNI 40598210

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: PRIMARIA

25 de 11 de 2024



- (1) Pertinencia: el ítem tiene relación al concepto teórico formulado.
- (2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada al constructo.
- (3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

ANEXO 1

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES

N°	DESCRIPCION / ITEMS	PERTINENCIA (1)		RELEVANCIA (2)		CLARIDAD (3)		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
01	Los dulces y grasas nos dan:	✓		✗		✓		
02	¿Cuáles de estos alimentos contienen azúcar y grasas?	✓		✗		✓		
03	El alimento que contienen más grasa es:	✓		✗		✓		
04	Las grasas dan a nuestro organismo:	✓		✗		✓		
05	Las proteínas nos dan:	✓		✗		✓		
06	¿Cuál de estos alimentos son más ricos en proteínas?	✓		✗		✓		
07	El huevo y la leche son de origen:	✓		✗		✓		
08	¿Cuántas veces a la semana debemos consumir alimentos que contengan proteínas?	✓		✗		✓		
09	Los alimentos que contiene vitamina son:	✓		✗		✓		
10	¿Qué fruta debo consumir para protegerme contra la gripe?	✓		✓		✓		
11	La bebida que tiene que estar en la lonchera es:	✓		✓		✓		
12	¿Qué alimentos tienen gran contenido de agua?:	✓		✓		✓		

ANEXO 2

Matriz de validación

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: *Suplemento para medir nivel de conocimiento de lecheros solidarios*
 OBJETIVO: *Medir el nivel de conocimiento de lecheros solidarios*
 DIRIGIDO A: *Estudiantes de 3 años de la T.F.P. San Agustín de la Habana*
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: *Martínez Quiñones Juana Rosa*
 GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: *Maestría*

VALORACIÓN:

Pertinencia	Relevancia	Claridad
------------------------	-----------------------	---------------------



FIRMA DEL EVALUADOR

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA) Si hay suficiencia
OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable () Aplicable después de corregir () No Aplicable ()
APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Juana Rosa Martínez Ordinola DNI 09395804
ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Primaria

26 de Nov. de 2024



- (1) Pertinencia: el ítem tiene relación al concepto teórico formulado.
 - (2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada al constructo.
 - (3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- Nota: suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

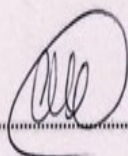
ANEXO 1

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

N°	DESCRIPCION / ITEMS	PERTINENCIA (1)		RELEVANCIA (2)		CLARIDAD (3)		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
01	Los dulces y grasas nos dan:	✓		✓		✓		
02	¿Cuáles de estos alimentos contienen azúcar y grasas?	✓		✓		✓		
03	El alimento que contienen más grasa es:	✓		✓		✓		
04	Las grasas dan a nuestro organismo:	✓		✓		✓		
05	Las proteínas nos dan:	✓		✓		✓		
06	¿Cuál de estos alimentos son más ricos en proteínas?	✓		✓		✓		
07	El huevo y la leche son de origen:	✓		✓		✓		
08	¿Cuántas veces a la semana debemos consumir alimentos que contengan proteínas?	✓		✓		✓		
09	Los alimentos que contiene vitamina son:	✓		✓		✓		
10	¿Qué fruta debo consumir para protegerme contra la gripe?	✓		✓		✓		
11	La bebida que tiene que estar en la lonchera es:	✓		✓		✓		
12	¿Qué alimentos tienen gran contenido de agua?:	✓		✓		✓		

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA) Si hay suficiencia
OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No Aplicable ()
APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: María Quirpe Velchez DNI: 10609595
ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Primaria

25 de Noviembre de 2024



- (1) Pertinencia: el ítem tiene relación al concepto teórico formulado.
 - (2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada al constructo.
 - (3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- Nota: suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

ANEXO 2

Matriz de validación

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: *Cuestionario para medir nivel de Conocimiento de los bomberos saludables.*
 OBJETIVO: *Conocer el nivel de Conocimiento de los bomberos saludables.*

DIRECCION: *Judicatura de Sanos de la I.F.P. San Agustín de la Merced*

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: *Guineo Vildoz, Haris*

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: *Psicólogo*

VALORACIÓN:

<p>Pertinencia</p> <p><i>X</i></p>	<p>Relevancia</p> <p><i>X</i></p>	<p>Claridad</p> <p><i>X</i></p>
------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------



FIRMA DEL EVALUADOR

Apéndice F. Material fotográfico





