

EFECTO DEL PROGRAMA DE LONCHERAS SALUDABLES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES

**PRIMERA EDICIÓN DIGITAL
2022**



El objetivo de la presente investigación es determinar si los hábitos alimentarios, el uso de nuevas tecnologías y la autoestima está asociada a la obesidad en los escolares.

**RODRÍGUEZ DE LOMBARDI, Gladys Liliana
ORDOÑEZ CCORA, Gabriela
QUIÑONES FLORES, Mitsi Marleni
FERNÁNDEZ PICÓN, Clara
GUTIÉRREZ SOLÓRZANO, María Betzabé**

RODRÍGUEZ DE LOMBARDI, Gladys Liliana
ORDOÑEZ CCORA, Gabriela
QUIÑONES FLORES, Mitsi Marleni
FERNÁNDEZ PICÓN, Clara
GUTIÉRREZ SOLÓRZANO, María Betzabé

EFECTO DEL PROGRAMA DE LONCHERAS SALUDABLES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES



Editor
RODRÍGUEZ DE LOMBARDI, Gladys Liliana

EFFECTO DEL PROGRAMA DE LONCHERAS SALUDABLES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES

"Este libro ha sido revisado por pares evaluadores académicos".

Autores

© RODRÍGUEZ DE LOMBARDI, Gladys Liliana

© ORDOÑEZ CCORA, Gabriela

© QUIÑONES FLORES, Mitsi Marleni

© FERNÁNDEZ PICÓN, Clara

© GUTIÉRREZ SOLÓRZANO, María Betzabé

**Hecho el Depósito Legal en la
Biblioteca Nacional del Perú N°: 2022-00989**

Primera Edición Digital: Enero, 2022

Publicación disponible en:

<https://www.unheval.edu.pe/useybt/>

<https://www.unheval.edu.pe/webs/repositoriounheval>

Editado por:

RODRIGUEZ DE LOMBARDI, Gladys Liliana

Dirección: Jr. Independencia 675

Huánuco – Huánuco – Huánuco

Perú

ISBN: 978-612-00-7369-8

Derechos Reservados. Prohibida la reproducción de este Libro Virtual por cualquier medio total o parcial, sin permiso expreso de los autores.

DEDICATORIA

A nuestras familias por su apoyo incondicional por sus muestras de amor, comprensión y aliento en cada momento que impulsaron nuestro día a día para la realización de esta investigación y culminar con éxito lo emprendido.

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia a Dios por darnos la vida y la oportunidad de contribuir al desarrollo social.

A nuestras familias porque contribuyeron impulsando el proyecto y por ser vigilantes en su ejecución.

A las autoridades, padres de familia y alumnos de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera por su colaboración y compromiso para cumplimiento de la propuesta.

Para todos ellos nuestro profundo agradecimiento.

RESUMEN

Objetivo general: Determinar si los hábitos alimentarios, el uso de nuevas tecnologías y la autoestima está asociadas a la obesidad en los escolares del nivel secundario de la institución educativa Mariano Dámaso Beraun 2017.

Métodos: Se realizó un estudio descriptivo relacional en 234 adolescentes; utilizando una guía de entrevista en la recolección de los datos. En el análisis inferencial se utilizó la prueba de Chi cuadrado de independencia con una significancia estadística $p \leq 0,05$.

Resultados: Los hábitos alimentarios y la obesidad, presentaron un valor de significancia $p=0,04$, Así mismo en el uso de nuevas tecnologías y obesidad el valor de significancia fue $p=0,03$, para la autoestima el valor $p=0,01$, por lo cual, se cumple que ($p<0,05$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación en donde se afirma que existe asociación significativa entre los hábitos alimentarios, uso de nuevas tecnologías, autoestima y obesidad.

Conclusiones: Los hábitos alimentarios, el uso de nuevas tecnologías, la autoestima se asocia a la obesidad en la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraun en el 2017.

INDICE

DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTOS	6
RESUMEN	7
INDICE	8

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema	12
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general	14
1.2.2. Problemas específicos	14
1.3. Justificación e importancia del estudio	14
1.4. Objetivos	15
1.4.1. Objetivo General	15
1.4.2. Objetivos Específicos	16
1.5. Viabilidad y factibilidad	16

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Lonchera en niños escolares	18
2.1.1. Lonchera saludable en niños escolares	18
2.1.2. Preparación de la lonchera	18
2.1.3. Contenido básico de una lonchera saludable	19
2.1.4. Beneficios de una lonchera saludable	20
2.1.5. Alimentos que debe contener una lonchera saludable para niños en edad escolares	21
2.2. Hábitos alimentarios	21
2.3. Estado nutricional	23
2.3.1. Definición de estado nutricional	23
2.3.2. Medidas antropométricas	24
2.3.3. Valoración del estado nutricional:	24
2.4. Antecedentes del Problema	25
2.4.1. Internacionales	25
2.4.2. Nacionales	27
2.4.3. Antecedentes Regionales	29
2.5. Definición de términos	30

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Método y Diseño	32
3.1.1. Método	32
3.1.2. Diseño	32
3.2. Tipo y nivel	32
3.3. Hipótesis	33
3.4. Variables	34
3.5. Operacionalización de variables	34
3.6. Población y Muestra	35
3.6.1. Población	35
3.6.2. Muestra	36
3.7. Técnicas e instrumentos	36
3.7.1. Técnicas	36
3.7.2. Instrumentos de recolección de datos	36
3.8. Procesamiento de datos	37
3.9. Consideraciones éticas	38

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Características Generales de la Muestra en estudio.	40
4.1.1. Características Demográficas de la Muestra	40
4.1.2. Características de las Loncheras Escolares Primera medición.	43
4.1.3. Características del Estado nutricional primera medición.	49
4.1.4. Características de la preparación de loncheras primera medición.	50
4.1.5. Características de los hábitos alimentarios primera medición.	51
4.1.6. Características de las Loncheras Escolares segunda medición.	52
4.1.7. Características del Estado nutricional segunda medición.	59
4.1.8. Características de la preparación de loncheras primera medición.	60
4.1.9. Características de los hábitos alimentarios primera medición.	61
4.1.10. Características de los Componentes de la Lonchera Escolar.	62
4.2. Resultados Inferenciales	66

CAPÍTULO V DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Discusión	69
----------------	----

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones	75
6.2. Recomendaciones	75

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
ANEXOS	84

The image is a collage of various food items, likely prepared for a meal or snack. It features several plastic containers filled with different foods. In the top center, a teal container holds several sandwiches made with ham, cheese, and lettuce, decorated with colorful paper flowers. To the right, a white container holds a salad of cherry tomatoes, green beans, and cheese cubes. In the bottom left, a pink container is filled with a variety of snacks, including fried breadsticks, hard-boiled eggs, a small container of red sauce, a container of white sauce, and a small bowl of yellow snacks. In the bottom right, a white container holds a small salad of raspberries and a cookie. The background is a light-colored, possibly marble, surface. The text "CAPÍTULO I" and "PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA" is overlaid in the center of the image.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

La adecuada preparación de las loncheras saludables permite a los niños satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, por lo que la preparación debe ser adecuada, debiéndose incentivar su consumo en los niños.

Las loncheras escolares deben prepararse pensando en el valor nutricional que aportan a los niños; muchos padres, por excesiva comodidad, utilizan en la lonchera infantil una diversidad de alimentos, sin evaluar el suficiente valor nutricional, pues para mantener un adecuado estado nutricional se deben promocionar alimentos que favorezcan el desarrollo de los niños (1).

En el Perú, al igual que otros países de Latinoamérica, se está atravesando cambios socioeconómicos que originan una transición en el perfil nutricional de la población. A nivel nacional se vienen realizando investigaciones enfocadas en la malnutrición infantil identificando que el sobrepeso y la obesidad son problemas con alta incidencia e igual de significativos que no han sido investigados a fondo (2).

Considerando que los hábitos comunes en la población peruana al momento de elaborar una lonchera escolar, suponen falta de tiempo, él envió de productos que no son en su totalidad beneficiosos para el niño o niña, como son los productos envasados y golosinas. Sin pensar en el daño que pueden causar estos productos, que por lo general están constituidos por concentraciones altas de calorías que contribuyen a ganar más peso que talla.

Entre los años 2008 y 2014, el sobrepeso y la obesidad se incrementaron en 66% en niños y niñas de cinco a nueve años de edad, de acuerdo con los



datos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan) del Instituto Nacional de Salud.

La malnutrición tiene un alto impacto en la sociedad, especialmente la desnutrición infantil con repercusiones no sólo físicas sino también cognitivas, que alcanzan al individuo en todas sus etapas de vida. En ese sentido, en los últimos años, a nivel país se han producido mejoras relacionadas con la desnutrición crónica en menores de cinco años, sin embargo, la desigualdad existente, hace que aún se reporten prevalencias muy altas, a otros niveles. Por otro lado, el exceso de peso, comienza a presentar un incremento sostenido, incluso en edades muy tempranas, con sus repercusiones en la edad adulta, lo cual está relacionado a enfermedades no transmisibles. Todo problema nutricional se desarrolla, como sabemos, en un contexto social, económico, cultural y demográfico variados.

A eso se suma la falta de vigilancia con respecto a lo que ingieren los niños en el día a día con el dinero asignado como propina. A largo o corto plazo estos niños pueden adquirir enfermedades crónicas por no llevar un buen complemento alimentario, pueden adquirir enfermedades crónicas. Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todas las etapas del ciclo de vida se puede observar que el déficit o excesos de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo óptimo del ser humano, como es el caso de los escolares provocando consecuencias indeseables en su salud y por ende en su estado nutricional (3).

1.2. Formulación del problema

En el presente estudio de investigación se formularon las siguientes interrogantes de investigación:



1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto del programa de loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el efecto del programa de loncheras saludables en los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018?
- ¿Cuál es el efecto del programa de loncheras saludables en el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018?

1.3. Justificación e importancia del estudio

La nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano y su alteración provoca disfuncionalidad en el estado nutricional. En nuestro país se evidencia una problemática que se ve reflejada en las estadísticas vitales: cuatro de las diez primeras causas de muerte corresponden a patologías relacionadas con la nutrición; como la desnutrición y la anemia. Estas últimas afectan a un alto porcentaje de la población de niños y niñas en edad escolar; debido a la mala alimentación y falta de los requerimientos nutricionales de acuerdo a su edad, a ello se le agrega una diversidad de factores los cuales principalmente son: factor económico, factor nutricional, falta de conocimiento sobre el tema puesto que estos son los principales responsables de que existan una alteración del crecimiento y desarrollo. El origen del problema de la desnutrición y la obesidad radica principalmente en la familia y en la escuela, siendo necesario descubrir y analizar los factores directos e indirectos, que inciden en él.

Dado el incremento de la tasa de desnutrición infantil las loncheras saludables complementan las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día para satisfacer parte de la energía y los nutrientes



necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo. Por ello el nutricionista debe realizar actividades de prevención y promoción teniendo en cuenta el eje temático de alimentación saludable para evitar el incremento de las tasas de morbimortalidad infantil, en cumplimiento de los lineamientos de política y el objetivo del milenio de manera que contribuya a la adopción de hábitos saludables asegurando en el futuro un niño con posibilidades de desarrollo en todas sus potencialidades.

Desde este punto de vista es muy importante que la madre adquiera conocimiento acerca de los alimentos que se deben enviar en las loncheras, ya que no es tan simple como parece, pues debe brindar gran aporte de energía y nutrientes convenientemente balanceados para favorecer la atención durante las horas de clases. Por esta razón, luego de realizar la investigación, los resultados obtenidos se darán a conocer a las autoridades y madres de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera para que se establezcan estrategias que contribuyan a promover y fomentar en la población los conocimientos sobre que alimentos son altamente nutritivos, con el fin de que las madres puedan reconocer los alimentos importantes que constituyen una lonchera escolar.

1.4. Objetivos

Al respecto, se plantea los siguientes objetivos.

1.4.1. Objetivo General

- Determinar el efecto del programa de Loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018



1.4.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar a la muestra en estudio.
- Evaluar el efecto del programa de Loncheras saludables en los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primario de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018.
- Establecer el efecto del programa de Loncheras saludables en el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018.

1.5. Viabilidad y factibilidad

El estudio fue viable porque se contó con la disponibilidad de los recursos financieros ya que fue solventado por la Universidad de Huánuco en términos de precio y cantidades reales de acuerdo a cada uno de los rubros establecidos en la formulación del presupuesto de investigación, asimismo se contó con el apoyo de los docentes y de los alumnos de la institución educativa en estudio ya que existe convenios de articulación de orientaciones en salud.

Respecto a los recursos humanos, fue viable porque se contó con el potencial humano necesario durante la planificación, ejecución y presentación del presente estudio.

Por otro lado, existió factibilidad de ejecución en los plazos establecidos.





CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Lonchera en niños escolares

2.1.1. Lonchera saludable en niños escolares

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los escolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar. (4)

2.1.2. Preparación de la lonchera

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: "Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías pérdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 6 a 10 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido



en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal. (5)

2.1.3. Contenido básico de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

a) Composición:

Desde el punto de vista nutricional debe estar integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.



b) Inocuidad

Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar. (6)

c) Practicidad

La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños. (7)

d) Variedad

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable. (8)

e) Idoneidad

Escolares (6 a 10 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 300 kcal. (Ej.: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá).

*En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro. (9)

2.1.4. Beneficios de una lonchera saludable

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.



- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

2.1.5. Alimentos que debe contener una lonchera saludable para niños en edad escolares

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad. * Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar. (10)

2.2. Hábitos alimentarios

Sánchez y de la Cruz consideran que los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Estos hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres (11).

Se sabe que los hábitos alimentarios influyen en la ingesta de energía y nutrientes. Es así que, en el año 2010, Encuesta Nacional de Hogares la ENAHO revela que en el 21,8% de los hogares existe al menos una persona adulta mayor que presenta déficit calórico y señala para Lima Metropolitana un 16%.

Según Peña y Bacallao las poblaciones urbanas de diversos países han modificado sus hábitos alimentarios. En algunos sectores urbanos de bajos ingresos, la proporción de grasa en la dieta diaria experimentó un aumento considerable en los últimos 25 años. (12)

También, los hábitos alimentarios se definen como "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. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra

Para Mendoza, los hábitos alimentarios son "conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera cómo se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra. (13)

Los hábitos alimentarios tienen particularidades regionales e individuales en dependencia de múltiples y complejos factores; pero hoy se identifican tendencias mundiales generales que caracterizan los hábitos alimentarios comunes de la mayoría de las personas que viven en diferentes regiones y países. Los más significativos son:

- Un aumento sostenido en el consumo de energía, tanto en países desarrollados como subdesarrollados, por encima de las necesidades nutricionales.
- Se ha producido una explosión en cantidad y diversidad de alimentos, sean o no industrializados, que pueden adquirirse en diferentes tipos de mercados o establecimientos, muchos de los cuales gustan, pero no nutren.
- El incremento del urbanismo con sus rasgos característicos en el estilo de vida, las comidas rápidas o "chatarra", el consumo de alimentos en lugares públicos y otros.
- Se han producido cambios en la organización de la vida familiar.
- La mayoría de sus integrantes pasan una gran parte del tiempo fuera de casa; existe una reducción del tiempo para la elaboración de las comidas, y además se dispone de mayores facilidades para comprar y preparar comidas pre elaboradas.
- -El consumo de alimentos de manera desordenada durante todo el día.



- Por un lado, existen factores que influyen en la cantidad, variedad, calidad y tipo de alimentos disponibles y accesibles para su consumo, entre los que destacan los factores geográficos, climáticos, políticos y los económicos.
- Por otro lado, están aquellos factores que influyen en la toma de decisiones y la elección individual de alimentos en base a la oferta disponible, entre los que destacan los aspectos sociales, antropológicos, culturales, tradiciones, nivel educativo de los padres, nivel de información y concienciación. (14)

2.3. Estado nutricional

2.3.1. Definición de estado nutricional

Coras, define el estado nutricional como el reflejo de la alimentación de la persona, en donde se puede evidenciar retraso del crecimiento o aumento de aquella situación clínica en que la persona deja de progresar o excede respecto al ritmo esperado para su edad. (15)

El estado nutricional evidencia en cada momento si la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes son adecuadas a las necesidades del organismo; como consecuencia de una inadecuada ingesta, surge la malnutrición considerada como la expresión clínica de un fallo del estado nutricional mantenido que se traduce en la alteración del tamaño y composición corporal.

Desde otro punto de vista, el estado nutricional es considerado como la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

Arévalo y Castillo, mencionan que el estado nutricional es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas. (16)



2.3.2. Medidas antropométricas

Valero (2013) sostiene que el término antropometría proviene del griego anthropos (hombre) y metrikos (medida) y trata del estudio cuantitativo de las características físicas del hombre. (17)

El interés por conocer las medidas y proporciones del cuerpo humano es muy antiguo. Los egipcios ya aplicaban una fórmula fija para la representación del cuerpo humano con unas reglas muy rígidas.

2.3.3. Valoración del estado nutricional:

La valoración nutricional permite determinar el estado de nutrición de la persona, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y pronosticar los posibles riesgos de salud o algunas deficiencias que pueda presentar en relación con su estado nutricional (18).

Antropometría nutricional. - Se basa en el estudio de medidas somáticas. Las medidas antropométricas de mayor utilidad son el peso, talla, perímetro cefálico, actualmente ya no se considera tan relevante el perímetro del brazo y el grosor del pliegue cutáneo. Los índices de relación más utilizados son: peso/ talla, talla/ edad, peso/ edad y el Índice de Masa Corporal. Dentro del estudio de las medidas antropométricas se tomará en cuenta a los siguientes indicadores (19)

Peso. - Es un indicador global de la masa corporal, fácil de obtener y reproducible. En la valoración del porcentaje del peso para la edad se basa la clasificación de malnutrición, propuesta por Gómez, donde establece tres grados: malnutrición de primer grado o leve, cuando el peso se encuentra entre 75 y 90% del peso medio para la edad y de acuerdo al sexo; moderada cuando se sitúa entre el 60 y 75% y de tercer grado o grave al 60% por 100. Para pesar al niño, se realizará cuando este se encuentre en ayunas, para así obtener un peso exacto, y se contará con una balanza, la cual será calibrada después de pesar a cada niño; posteriormente el niño procederá a retirarse la ropa y se le pedirá que suba a la balanza en la parte central y se coloque en posición firme evitando el movimiento, y se procederá a



pesar al niño anotando en la hoja respectiva el peso correspondiente (20)

Talla. -Es el parámetro más importante para el crecimiento en longitud, pero es menos sensible que el peso respecto a la determinación de las deficiencias nutricionales; por eso solo se afecta en las carencias prolongadas, sobre todo si se inicia en los primeros años de vida, y generalmente sucede en los países en vías de desarrollo. En el Perú, es muy factible relacionar el peso con la talla para obtener unos valores confiables. Para la determinación de la tallase utilizan estadiómetros, con una precisión mínima de 0,5 cm. La técnica de medición requiere que se coloque al niño de pie, derecho y descalzo, con los pies unidos por los talones formando un ángulo de 45° y la cabeza situada con el plano de Franckfurt, línea imaginaria que une: el borde inferior de la órbita y el conducto auditivo externo en posición horizontal, cuidándose que los talones, las nalgas y la parte media superior de la espalda tomen contacto con la guía vertical de medición; deslizando la pieza superior del tallímetro hasta tocar la cabeza del niño, y registrando finalmente la talla encontrada en la hoja de registro (21)

Índice de Masa Corporal. - El peso es más sensible a los cambios en el estado nutricional y la composición corporal que la talla y su coeficiente de variación frente a ellas es varias veces superior, por eso para que la relación entre ambas refleje mejor el estado de nutrición es necesario modificar uno de ellos, bien disminuyendo el valor relativo del peso o aumento de la talla. El índice de masa corporal es el indicador que mejor se correlaciona con la proporción de grasa corporal (22)

2.4. Antecedentes del Problema

2.4.1. Internacionales

Navarrete y Cartes en el 2012, realizaron un estudio denominado Estado nutricional de preescolares de la comuna Alto Bio y su relación con características etno demográficas. Este estudio fue de diseño



descriptivo, de corte retrospectivo y tuvo como objetivo determinar el estado nutricional por antropometría y su relación con las características demográfica y étnicas en preescolares; la población estuvo constituida por escolares de dos a cinco años que fueron atendidos entre los años 2007 y 2009 en una la red de salud de la comuna de Alto Biobio (546 niños y 598 niñas). Los resultados muestran que según el indicador peso para la edad, el 62.27 % tiene un estado nutricional normal, el 33.39 % de la población tiene sobrepeso y el 3.84% tiene riesgo de desnutrición. Según el indicador talla para la edad el 78.1 % tiene talla normal y el 21.9 % tiene talla baja. Según el género, la malnutrición por exceso, es decir, el sobrepeso, está dada mayoritariamente en varones con un 35.7 % frente al 31.3 % de las mujeres. Los varones presentan 1.3 % de probabilidades de riesgo de desnutrición, mientras que las niñas presentan un 5.3 %. El estudio también refleja que los hombres son los que presentan mayor déficit de crecimiento en los años analizados con un promedio de 25.3 % frente a 18.8 % de las mujeres. Los preescolares que alcanzan mayor porcentaje de normalidad en la talla son de sexo femenino que representa un 73.6 % en comparación a un 69.2 % del sexo masculino. (23)

Sánchez y Chávez en el 2010, en Oaxaca- México, realizó un estudio titulado: "Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca", el objetivo del estudio fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuanti-cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres. Las conclusiones fueron entre otras: "Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres." "En la intervención educativa se hacen recomendaciones estrictas referente a la buena alimentación, se logró con ello que el 96.6 de las madres



de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el habito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporcion”. (24)

Reyes; en el año 2010, en Oaxaca- México, realizó un estudio titulado:” Alimentos contenidos en loncheras de niños que acuden a un preescolar”, el objetivo fue explorar los alimentos contenidos en las loncheras que las madres proporcionan a los preescolares del Instituto San Rafael de Potosí. El método de estudio fue longitudinal, observacional, descriptivo y cualitativo. La población estuvo conformada por 49 alumnos. En las conclusiones se mencionan: “En este estudio podemos inferir que los padres están proporcionando en las loncheras alimentos no nutritivos”. “Es alto el número de productos no aptos para una buena nutrición contenidos en las loncheras, se requiere urgentemente educación para la salud y orientación nutricional como una medida primordial para detener y prevenir los índices de obesidad.” (25)

2.4.2. Nacionales

Quispe en el año, 2012, en Tacna realizó un estudio denominado “Nivel de Conocimiento y Actitud de los padres sobre la Estimulación Temprana en relación al desarrollo psicomotor del niño de 4 a 5 años de la IE. “Jorge Chávez” Tacna – 2010”. Este estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal y correlacional, y tiene como objetivo determinar la relación existente entre las variables. La población fue de 128 preescolares y la muestra la constituyeron 96 de ellos. Se obtuvo como resultados de la evaluación a los padres que el 50 %tiene un nivel de conocimiento alto sobre estimulación temprana y el 60.42 % tiene actitud positiva sobre la estimulación temprana. Respecto al desarrollo psicomotor, el 61,46 % de los preescolares se encuentra normal, el 25 % presenta riesgo de retraso y el 13,54 %



tiene retraso. Específicamente en el área de coordinación, el 75 % se encuentra normal, el 21.87 % tiene riesgo, y el 3.13 % retraso. En cuanto al área del lenguaje, el 67 % se encuentra normal, el 20% tiene riesgo y el 9 % retraso. Finalmente, en el área de motricidad, el 69.79 % se encuentra normal, el 20.83 % tiene riesgo y el 9.38 % retraso. (26)

Mamani en el año 2010, en Lima, realizó un estudio titulado “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”. Comas, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo loncheras saludables en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características socio demográficas. El estudio fue cuasi experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La población estuvo conformada por todos los padres (papá y mamá) que aceptaron participar en las sesiones educativas de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. Las conclusiones fueron entre otras: 25 “Es así que con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% (54) de los padres participantes y referente a las prácticas éstas mejoraron en un 91.4%” (53.”). (27)

Canales en el año 2009, en Lima, realizó un estudio titulado: “Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. El Agustino”, cuyo objetivo fue determinar la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares”. El método fue cuasi experimental de un solo diseño, nivel aplicativo, tipo cuantitativo. La población estuvo conformada por las madres que aceptaron participar en las sesiones educativas de las 8 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario. Las conclusiones fueron entre otras: En relación a



la efectividad de la sesión educativa “Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el nivel de conocimientos de madres de niños preescolares de la IE N° 127 San José”, al aplicar la prueba de estudiantes se acepta la hipótesis de estudio, es decir que el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre las loncheras nutritivas en la institución educativa San José de El Agustino es alto. (28)

2.4.3. Antecedentes Regionales

Dagay Tucto en el 2010, en Huánuco realizaron el estudio titulado “Influencia del estado nutricional en el rendimiento académico de los alumnos del 1° grado de la Institución Educativa N° 32046 Daniel Alomía Robles – Huánuco 2010”, el objetivo fue determinar la influencia del estado nutricional en el rendimiento académico de los estudiantes; el estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, prospectivo, transversal. La muestra estuvo conformada por 66 niños, utilizando guías de observación y fichas de evaluación del estado nutricional, y los registros de evaluación de asignaturas en la recolección de datos. Los resultados que encontraron fueron que el 40,9% de los alumnos tuvieron una talla normal para su edad con un rendimiento académico regular, encontrando un coeficiente de correlación de Pearson de 0,3 siendo esta relación estadísticamente significativa en la muestra en estudio; en cuanto a la relación entre el índice de masa y el rendimiento académico de los alumnos, encontraron un coeficiente de correlación de Pearson de 0.1, siendo esta relación estadísticamente significativa; concluyendo que el estado nutricional influyen en el rendimiento académico en los alumnos en estudio.(29).

Atahuaman, Trujillo en el año 2009, en Huánuco, realizaron el estudio titulado “Evaluación del estado nutricional y rendimiento académico de los beneficiarios del Programa Desayuno Escolar de nivel primaria de la Institución Educativa Ricardo Florez Gutiérrez, Tomayquichua Huánuco 2009”, cuyo objetivo fue determinar el estado



nutricional y el rendimiento académico de los beneficiarios del Programa Desayuno Escolar. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional; la muestra estuvo constituida por 67 niños beneficiarios, utilizando las tablas de valoración antropométrica y los registros de notas en la recolección de los datos. Los resultados que encontraron fueron que el 74,4% de los escolares presentaron algún tipo de desnutrición y al comparar este valor con el valor promedio de rendimiento académico en un 39% obtuvieron un $Z = 8.290$; que resulta estadísticamente significativo con $p = 0.000$; concluyendo que existe relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los niños en estudio. (30)

2.5. Definición de términos

Efecto: El efecto se determinó, a través de las mediciones que evaluaron el contenido de la lonchera para identificar los hábitos alimentarios y estado nutricional. Para lo cual se tuvo en cuenta medidas al inicio y al final de la intervención.

Hábitos alimentarios: Se midió los conocimientos prácticos y costumbres sobre la preparación de la lonchera escolar (Cantidad, calidad, adecuación) En el cual se utilizó una balanza para cuantificar las raciones.

Estado Nutricional: Fue evaluado mediante el IMC/edad para clasificar el estado nutricional al inicio y después de los 3 meses de intervención de acuerdo a la norma técnica escolar del escolar y adolescente.





CAPÍTULO III
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Método y Diseño

3.1.1. Método

El Método fue cuantitativo, porque se procesó la información respectiva haciendo uso de la estadística descriptiva en su primera fase y la estadística inferencial para la prueba de hipótesis.

3.1.2. Diseño

Se enmarco en una línea de investigación con diseño pre-experimental se aplicó variable estímulo que fue el programa de loncheras escolares, con prueba antes y después en un solo grupo.

El diseño utilizado fue el siguiente:

Para el estudio se empleó el Diseño Experimental de Tipo Cuasi experimental, con un solo grupo de estudio, que se esquematiza de la siguiente manera:

G: O1 X O2

Dónde:

GE: Grupo control

O1: Observación antes

X: Intervención

O2: Observación después.

3.2. Tipo y nivel

En cuanto a la clasificación Operativa, el presente estudio pertenece al tipo Exhaustivo, porque se cumplió rigurosamente con el proceso metodológico.

Según la intervención del investigador (problema y objetivos) es de tipo: Cuasi Experimental, porque nos permitió medir al grupo en estudio,



en la cual se manipulo la variable independiente para ver su efecto en la variable dependiente.

Según la Planificación de la toma de datos (periodo de tiempo) fue: Prospectivo, porque permitió recurrir a los datos de información según fueron ocurriendo los hechos a partir de la fecha en que se inició la investigación.

Según el Número de ocasiones en que se mide la variable de estudio (evolución) fue: Longitudinal, porque las variables fueron estudiadas a lo largo del periodo de la investigación, donde se realizaron comparaciones (antes y después).

Según el número de variables de interés:

- **Analítico:** Porque se puso a prueba la hipótesis y se estableció la dependencia entre las variables en estudio.
- **Nivel de Investigación:** Es de nivel Exploratorio porque permitió explorar tanto la variable independiente como dependiente.

3.3. Hipótesis

Hi₁: El programa de Loncheras Escolares tiene efecto positivo sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018

Hi₂: El programa de Loncheras Escolares tiene efectopositivo sobre el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018

Ho₁: El programa de Loncheras Escolares tiene efectonegativo sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018.

Ho₂: El programa de Loncheras Escolares tiene efecto negativo sobre el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018.



3.4. Variables

Variable Independiente:

Programa de Loncheras saludables.

Variable dependiente:

Hábitos alimentarios

Estado Nutricional

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Variable independiente				
Efecto	Programa de Loncheras Escolares	1era medición 2da medición	Numérica	Ordinal
Variable dependiente				
Hábitos alimentarios	Única	Adecuado-Positivo Inadecuado-Negativo	Categórica	Nominal
Estado Nutricional	Antropometría	IMC-Edad	Categórica	Nominal
Variable de caracterización				
Características del estudiante	Edad	Años	Numérico	De razón
	Género	Masculino Femenino	Categórico	Nominal
	Grado de estudios	Cuarto Quinto Sexto	Categórico	Ordinal



3.6. Población y Muestra

3.6.1. Población

El universo estuvo constituido por 240 estudiantes del cuarto al sexto grado de la Institución Educativa “San Vicente de la Barquera” en el año 2018, de acuerdo a la nómina de matrícula, distribuidos en la forma siguiente:

Grado	Nº secciones	Nº Alumnos
4to	3	60
5to	3	60
6to	3	60
Total	9	240

Fuente: Nomina de matriculas

Criterios de inclusión. Se incluyó en el estudio estudiantes:

- Matriculados en el cuarto, quinto y sexto grado de primaria en la institución educativa “San Vicente de la Barquera” en el año 2018.
- Cuyos padres se encuentren con disposición de participar en el estudio y estén comprometidos a asistir a las sesiones, (asentimiento informado y consentimiento informado)
- Con asistencia al 80 % de las clases programadas.

Criterios de exclusión. Se excluyó del estudio a los estudiantes que:

- Presentaron Imposibilidad física para asistir a las sesiones programadas.
- Convalecientes pos tratamiento clínico-quirúrgico
- Cuyos padres no aceptaron participar en el estudio ni asistir a las sesiones, (rechacen el consentimiento y asentamiento verbal).
- Con más del 30% de inasistencias al centro educativo



3.6.2. Muestra

El muestreo utilizado fue el de tipo no probabilístico intencional, con criterios de inclusión y exclusión. Utilizando la fórmula para población finita

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha}^2 * p * q}$$

Por lo tanto, se trabajó con una muestra de 179 estudiantes, distribuida por grado en 15 alumnos.

3.7. Técnicas e instrumentos

3.7.1. Técnicas

Las técnicas que se utilizaron en el presente trabajo de investigación fueron: La observación y la entrevista.

3.7.2. Instrumentos de recolección de datos

a) Instrumentos Documentales.

Consentimiento informado (Anexo 1). Corresponde al documento en el cual se indica todo lo concerniente a la participación en el estudio, se entregó una copia para cada madre de niño participante con su firma correspondiente.

Criterios de selección (Anexo 2). Corresponde al documento donde se encuentra descrito lo correspondiente a los criterios de inclusión y exclusión en el estudio de investigación, se aplicó uno para cada participante.

Formulario individual (Anexo 3). Donde están consignados los datos generales del participante, datos de consumo de alimentos para evaluar los hábitos alimentarios al inicio del programa.

Registro de loncheras (Anexo 4).

Se determinaron algunas características que sirvió para definir la lonchera escolar lo que permitió conocer la proporción de escolares



con lonchera saludable. Para ello se consideró el modelo de lonchera recomendado por el Ministerio de Salud, de esta manera se agruparon los alimentos contenidos en la lonchera escolar en los componentes principales en Bebida, Fruta y Complemento (el complemento incluyó a todos los alimentos diferentes de bebida y fruta), considerando a esta agrupación como composición básica adecuada.

Se consideró como agrupación básica inadecuada los que no cumplieron con esta característica, es decir, no tuvieron los componentes de bebida fruta y complemento o se sumó además el componente de golosina.

Para evaluar el contenido nutricional se empleó la técnica del pesado de alimentos con la composición de la lonchera mediante un plan de balance exclusivo de loncheras. Se efectuó a través de un formulario de registro de la preparación de lonchera durante 04 meses.

Registro de Control de Medidas antropométricas (Anexo 5). Antes de iniciar el programa de loncheras saludables se tuvo en cuenta las medidas de peso y talla de los niños, con la finalidad de tener un diagnóstico inicial, posteriormente después de los 4 meses de intervención educativa se volvió a registrar los valores para peso y Talla para llevarlos a una clasificación nutricional de acuerdo al **IMC/Edad** que fue el indicador trazador para la evaluación en este grupo.

b) Instrumentos mecánicos

Las medidas se realizaron de acuerdo con los protocolos estandarizados, utilizando para la medición del peso, una báscula previamente calibrada con una precisión de $\pm 100\text{g}$.

La talla se fue medida mediante tallímetros portátiles con una precisión de $\pm 1\text{mm}$ (Pesa de pie con tallímetro marca SECA), con los participantes descalzos y en condiciones estandarizadas.

3.8. Procesamiento de datos

- Las respuestas del cuestionario fueron codificadas para la elaboración de la base de datos a través de programa Excel 2010 para luego ser



exportadas al paquete estadístico SPSS versión 22 con intervalo de confianza al 95% y errores de estimación, realizando el ajuste por factor de ponderación, los que fueron utilizados para la elaboración de tablas y gráficos acordes a los objetivos e hipótesis del estudio.

- La tasa de entrevista para la vigilancia del estado nutricional de escolares en la Institución Educativa San Vicente de la Barquera nivel primario fue del 100%, ya que no solo se evaluó a la muestra sino al total de la población estudiantil
- Se realizó la digitación de los datos por el personal de campo en un software en CS Pro v 5,0 y se efectuó el control de calidad respectivo por el personal técnico.
- Se clasificó la lonchera escolar de acuerdo a los criterios establecidos según composición básica adecuada e inadecuada y como lonchera saludable y no saludable.
- Se calculó la proporción de loncheras por composición básica adecuada e inadecuada y lonchera saludable y no saludable según grado de estudio.
- El análisis se llevó a cabo con el uso de estadística descriptiva e inferencial que permitió comprobar las hipótesis planteadas, mediante la aplicación de Chi cuadrado.

3.9. Consideraciones éticas

La presente investigación, respetó los principios éticos, los cuales son: la autonomía, ya que las propias madres decidieron participar o no de la investigación, y se contó con su consentimiento. El principio de Beneficencia pues se buscó brindar el bien a las personas que fueron parte de esta investigación, respetando las ideas de cada persona. La no-maleficencia, porque el instrumento no causó daño alguno contra su persona. Por último, el principio de justicia ya que se respetó la equidad y se mantuvieron los resultados solo para uso de la investigación, respetando todas las consideraciones éticas ya mencionadas. Se deja en claro que la información que se recolectó y se presenta como resultados solo se utilizó para cumplir los objetivos del estudio.





CAPÍTULO IV
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Características Generales de la Muestra en estudio.

4.1.1. Características Demográficas de la Muestra

Tabla 1: Edad de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera 2018.

Edad	f	%
9 años	29	16,2
10 años	84	46,9
11 años	36	20,1
12 años	30	16,8
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 1

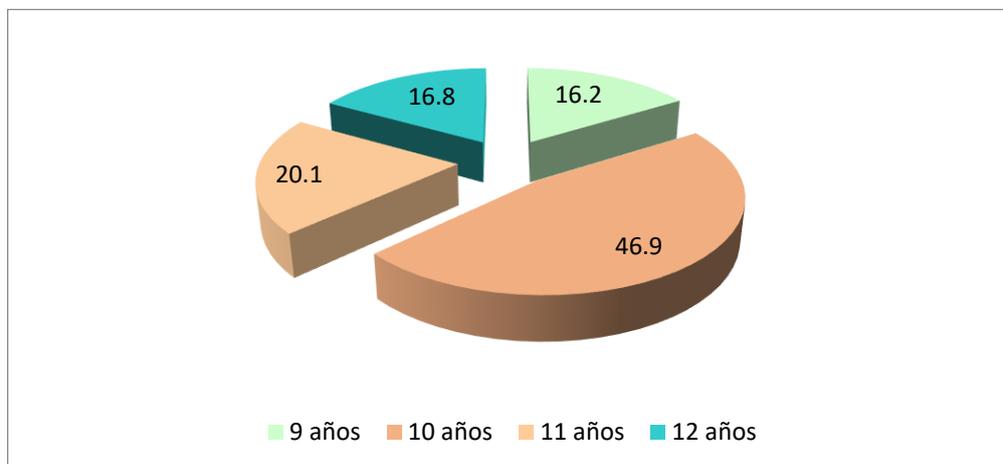


Gráfico 1: Distribución porcentual de la edad en años de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

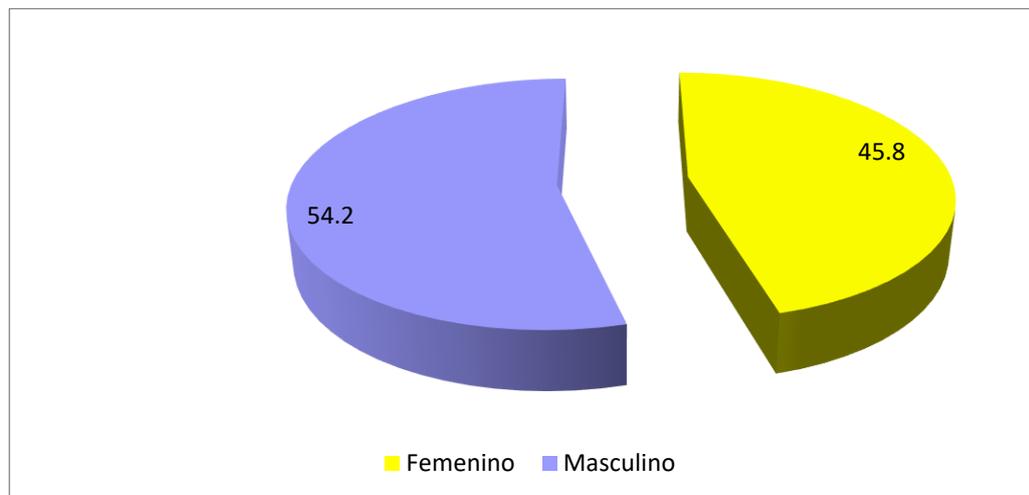


En la tabla y gráfico 01, se observa la distribución de las edades de los niños (as) del 4to al 6to grado en la Institución Educativa "San Vicente de la Barquera, observando que: El 46,9 % (84) correspondió a la edad de 10años, el20,1% (36) a 11 años, el 16,8% (30) 12 años y el 16,2 % (29) fue para los 9 años.

Tabla2: Género de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera 2018.

Género	f	%
Femenino	82	45,8
Masculino	97	56,4
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 1



Fuente: Anexo 1

Gráfico 2: Distribución porcentual del género de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 02, se observa la distribución de los niños(as) según género al que pertenecen en el que se evidencia que el 56,4 %



(97) pertenecen al género masculino y el 45,8 % (82) al género Femenino.

Tabla 3: Grado de Estudios de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera 2018.

Grado de Estudios	f	%
4to grado	65	36,3
5to grado	62	34,6
6to grado	52	29,1
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 1

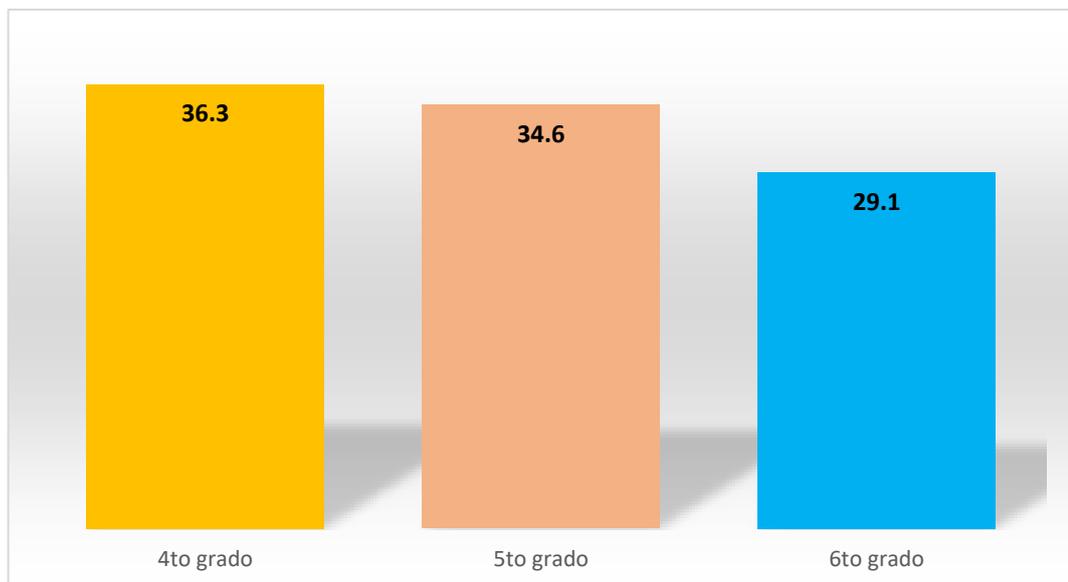


Gráfico 3: Distribución porcentual del grado de estudio de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 03, se observa la distribución de los niños(as) según grado de estudios al que pertenecen en el que se evidencia que el 36,3 % (65) pertenecen al 4to grado, el 34,6 % (62) son del 5to grado y el 29,1 % (52) son del 6to grado.



4.1.2. Características de las Loncheras Escolares Primera medición.

Tabla4: Loncheras según componentes de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera 2018. Primera medición

Distribución de los componentes de la lonchera de escolares	n = 179	
	f	%
Bebida		
SI	105	58,7
NO	74	41,3
Fruta		
SI	69	38,5
NO	110	61,5
Complemento		
SI	122	68,2
NO	57	31,8
Golosinas		
SI	123	68,7
NO	56	31,3

Fuente: Anexo 2

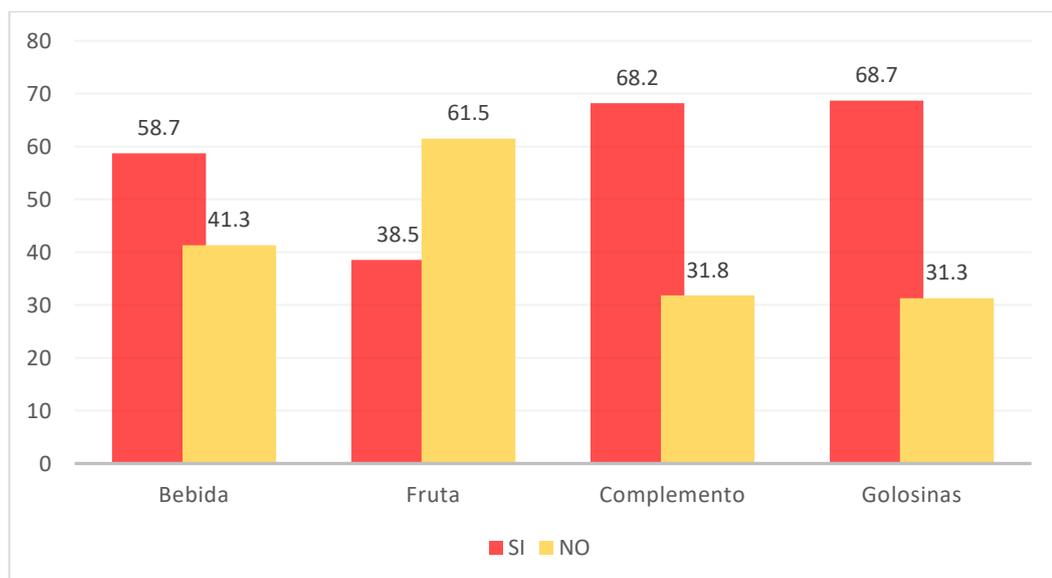


Gráfico 4: Distribución porcentual del componente de la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 04, se observa la distribución del componente de la lonchera de la muestra en estudio, en el que se evidencia que el 58,7 % (105) llevo bebidas, mientras que el 41,3% (74) no las llevó, el 38,5% (69) llevaron frutas y el 61,5% (110) no llevo, el 68,2% (122) leva complementos, mientras que el 31,8 % no lleva y el 68,7 % (123) lleva golosinas y el 31,3 % (56%) no lleva.

Tabla 5: Distribución del tipo de bebidas llevadas por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Al Inicio de la Intervención.

Tipo de bebidas	f	%
Saludable	61	34.1
No saludable	44	24.6
No lleva bebida	74	41.3
Total	179	100.0

Fuente: Anexo 2



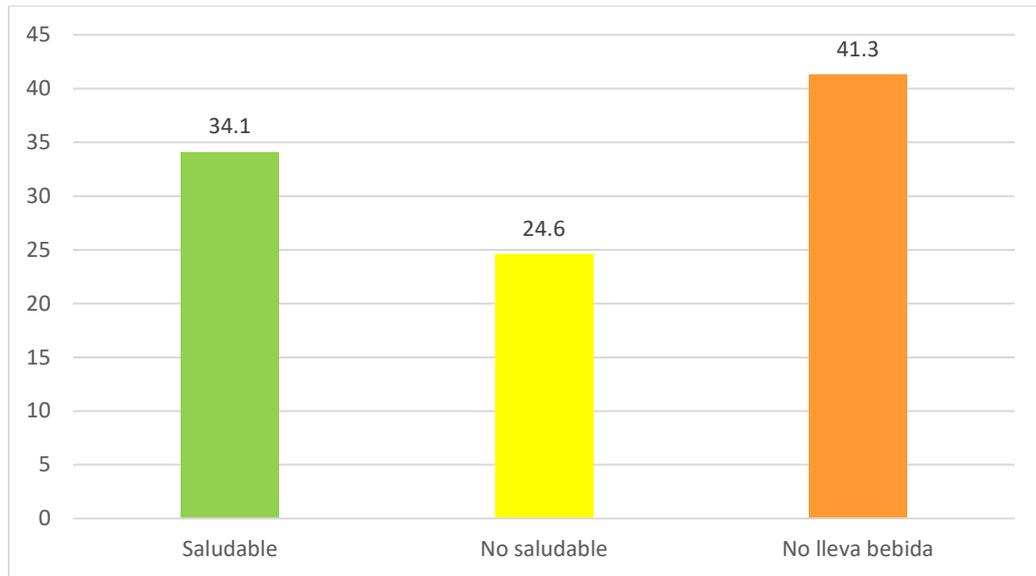


Gráfico 5: Distribución porcentual del tipo de bebidas llevadas en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 05, se observa la distribución de las bebidas de acuerdo a su clasificación, encontrando que el 34,1 % llevó bebidas como parte del refrigerio o lonchera, considerándose saludables, el 24,6 % no llevó bebidas saludables como parte del refrigerio y el 41,3 % no lleva bebida.

Tabla6: Distribución de frutas llevadas por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Al Inicio de la Intervención.

Frutas	f	%
Llevó fruta	69	38,5
No llevó fruta	110	61,5
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2



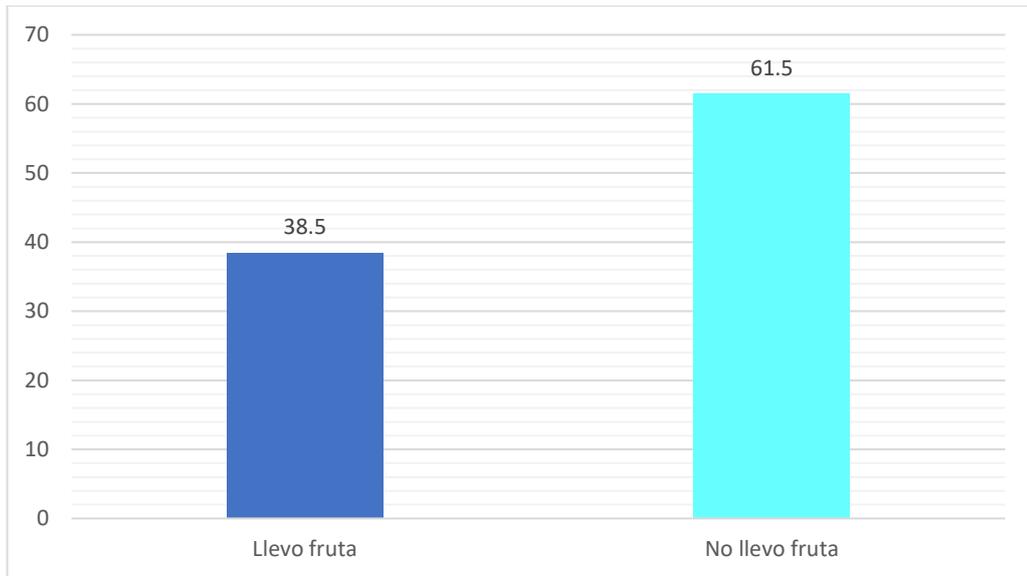


Gráfico 6: Distribución porcentual del tipo de frutas llevadas en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 06, al revisar el componente frutas las cuales fueron consideradas saludables y beneficiosas para la salud, por ser fuentes de vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo; se observó que solo el 38,5% es decir casi 2 de cada 5 escolares llevó fruta como parte de la lonchera.

Tabla7: Distribución de los complementos llevados por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Al Inicio de la Intervención.

Complementos	f	%
Saludable	67	37,4
No saludable	55	30,7
No lleva complemento	57	31,8
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2



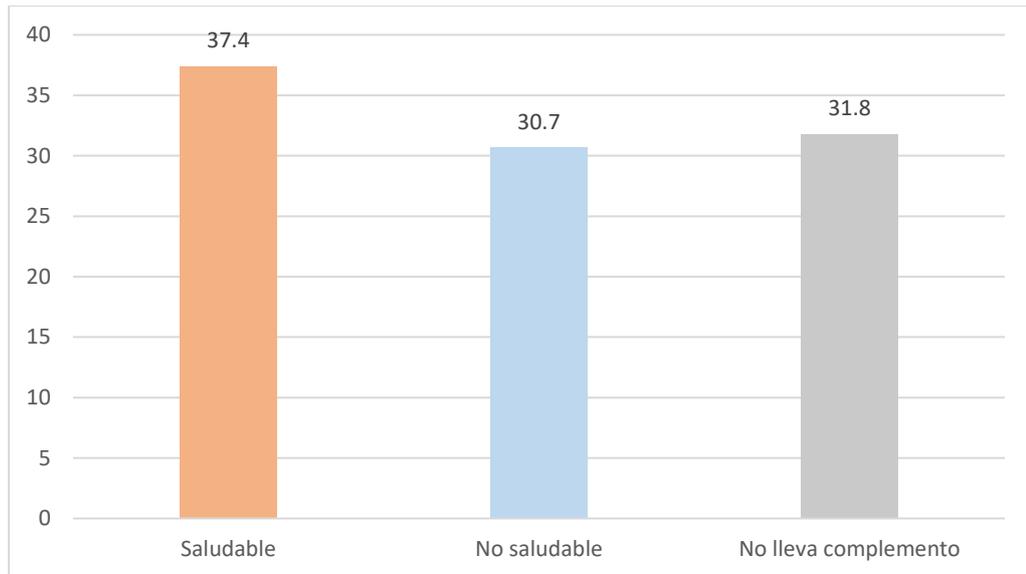


Gráfico7: Distribución porcentual de los complementos llevadas en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera –Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 07, el complemento es considerado como uno de los componentes que conforman la lonchera escolar, encontrándose dentro de ellos a los alimentos sancochados, sándwiches, preparaciones de casa o compradas, etc., sin considerar golosinas. Según lo observado, casi 7 de cada 10 niños llevaron alimentos o preparaciones considerados complemento como parte de la lonchera escolar. De ellos, un 37,4% de alumnos llevaron complemento saludable.

Tabla8: Distribución de golosinas llevadas por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Al Inicio de la Intervención.

Golosinas	f	%
SI considera	123	68,7
NO considera	56	31,3



Total	179	100,0
-------	-----	-------

Fuente: Anexo 2

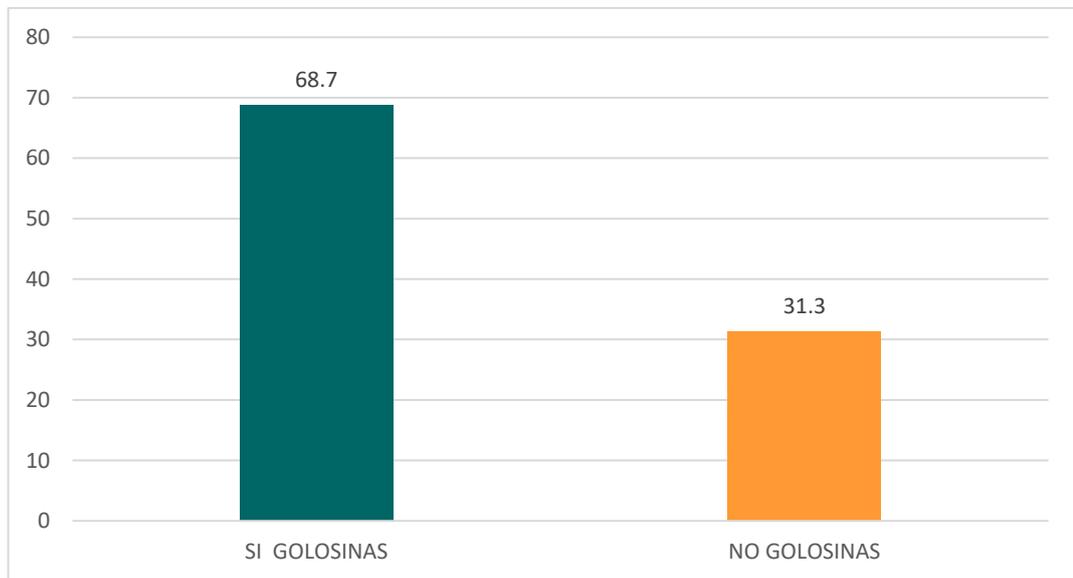


Gráfico 8: Distribución porcentual de los complementos llevadas en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 08, se observó que los escolares llevaron como parte del refrigerio escolar otro tipo de componente que por sus características fueron consideradas golosinas. Todas las golosinas fueron definidas como “No saludables”, estas fueron llevadas o compradas en las instituciones educativas por el 68,3 % de los escolares

Tabla9: Distribución de los componentes llevados por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Al Inicio de la Intervención.

Componentes	f	%
Saludables	49	27,4
No Saludables	130	72,6



Total 179 100,0

Fuente: Anexo2

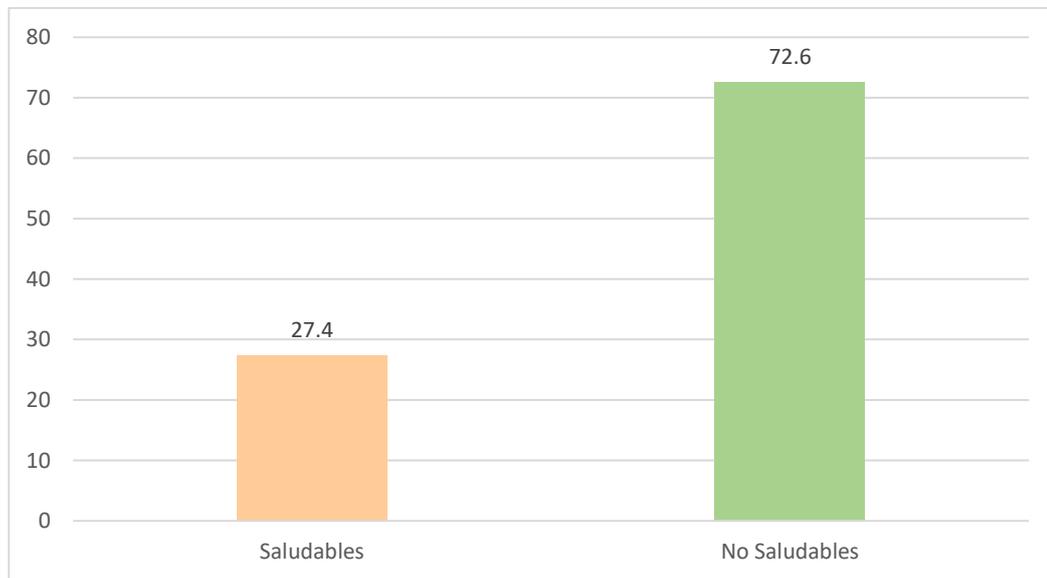


Gráfico 9: Distribución porcentual de los complementos llevados en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 09, se observa que al determinar el porcentaje de loncheras saludables solo el 27,4 % de los escolares llevaron o adquirieron una lonchera saludable, mientras que el 72,6% de escolares llevaron loncheras calificadas de acuerdo a los criterios establecidos como no saludables.

4.1.3. Características del Estado nutricional primera medición.

Tabla10: Distribución del estado Nutricional según el Indicador IMC Edad en escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Primera medición.

Estado nutricional	f	%
Normales	86	48,0
Bajo peso	12	6,7



Sobrepeso	53	29,6
Obesidad	28	15,6
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

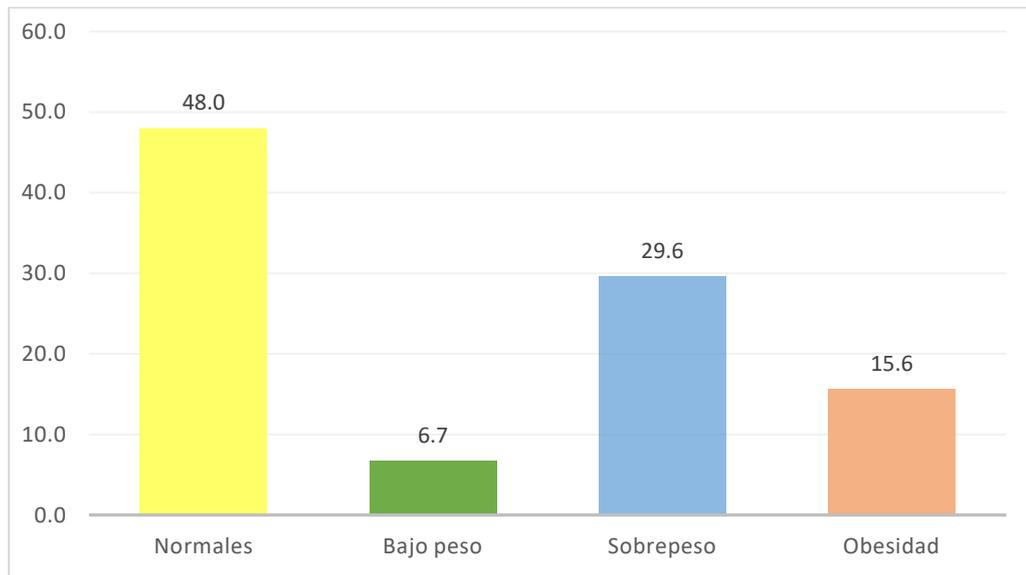


Gráfico 10: Distribución porcentual de la clasificación del estado nutricional según el indicador IMC-Edad en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 10, se observa la distribución de la clasificación del estado nutricional de los escolares en estudio, según el IMC-Edad en donde el 48 % (86) presentaban un estado nutricional normal, 29,6 % (53) sobrepeso, 15,6 % (28) obesidad y el 6,7 % (12) tenían bajo peso.

4.1.4. Características de la preparación de loncheras primera medición.

Tabla 11: Distribución de la preparación de loncheras en escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Primera medición.



Preparación de Loncheras	f	%
Adecuada	49	27,4
Inadecuada	130	72,6
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

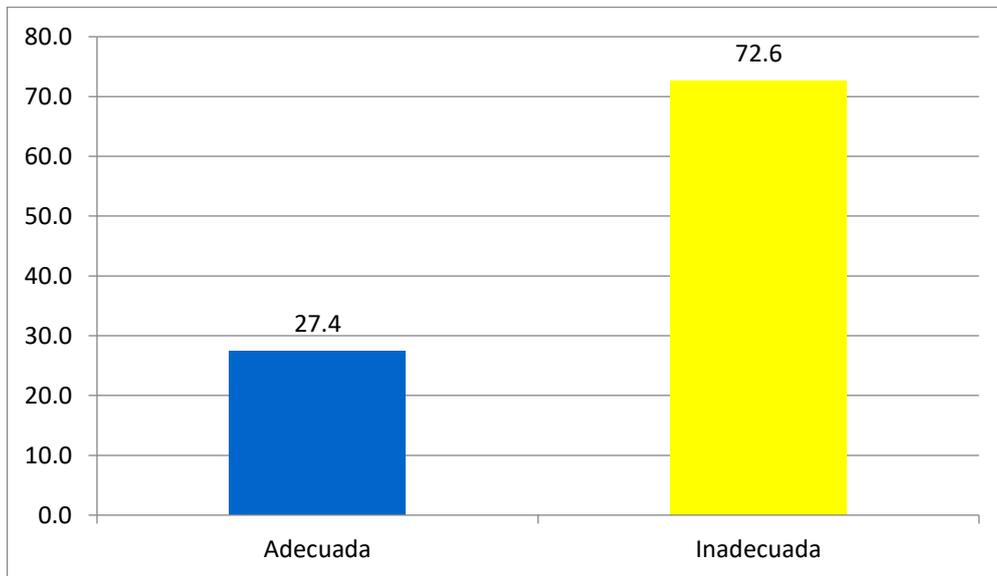


Gráfico 11: Distribución porcentual de la distribución de la preparación de las loncheras escolares en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 11, se observa la distribución de la preparación de la lonchera escolar, en donde se observa que el 72,6 % presentó una preparación inadecuada en cuanto a la preparación y el 27,4 % fue adecuado.

4.1.5. Características de los hábitos alimentarios primera medición.

Tabla 12: Distribución de los hábitos alimentarios de los niños de la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Primera medición.



Habitos alimentarios	f	%
Adecuada	56	31,3
Inadecuada	123	68,7
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

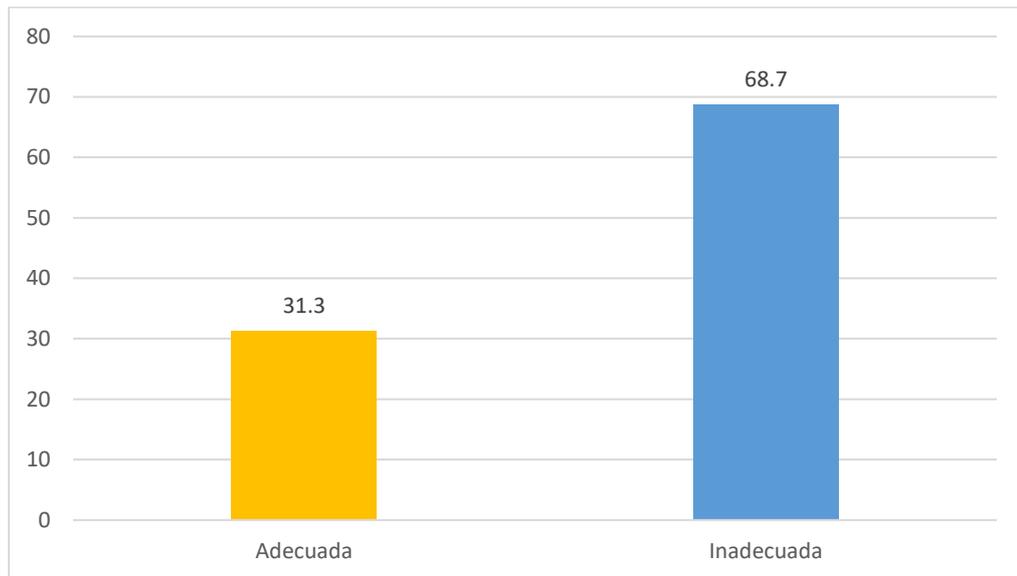


Gráfico 12: Distribución porcentual de la distribución de los hábitos alimentarios en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 12, se observa la distribución de los hábitos alimentarios de los niños en estudio, en donde se observa que el 68,7 % presento hábitos alimentarios inadecuados y el 31,3 % fue adecuado.

4.1.6. Características de las Loncheras Escolares segunda medición.

Tabla 13: Loncheras según componentes de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera 2018. segunda medición



Distribución de los componentes de la lonchera de escolares	n = 179	
	f	%
Bebidas		
SI	124	69,3
NO	55	30,7
Fruta		
SI	128	71,5
NO	51	28,5
Complemento		
SI	135	75,4
NO	44	24,6
Golosinas		
SI	37	20,7
NO	142	79,3

Fuente: Anexo 2

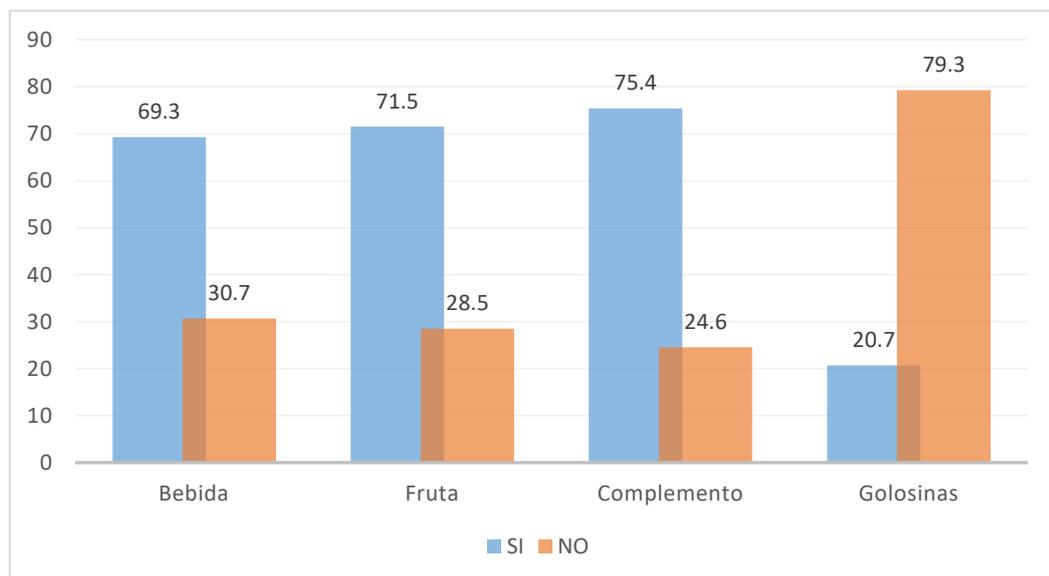


Gráfico13: Distribución porcentual del componente de la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018



En la tabla y gráfico 13, se observa la distribución del componente de la lonchera de la muestra en estudio en la segunda medición, en el que se evidencia que el 69,3 % llevo bebidas, el 71,5% llevaron frutas, 75,4% concierne a complementos, y el 20,7 % corresponde a golosinas.

Tabla14: Distribución del tipo de bebidas llevadas por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición.

Tipo de bebidas	f	%
Saludable	126	70,4
No saludable	39	21,8
No lleva bebida	14	7,8
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

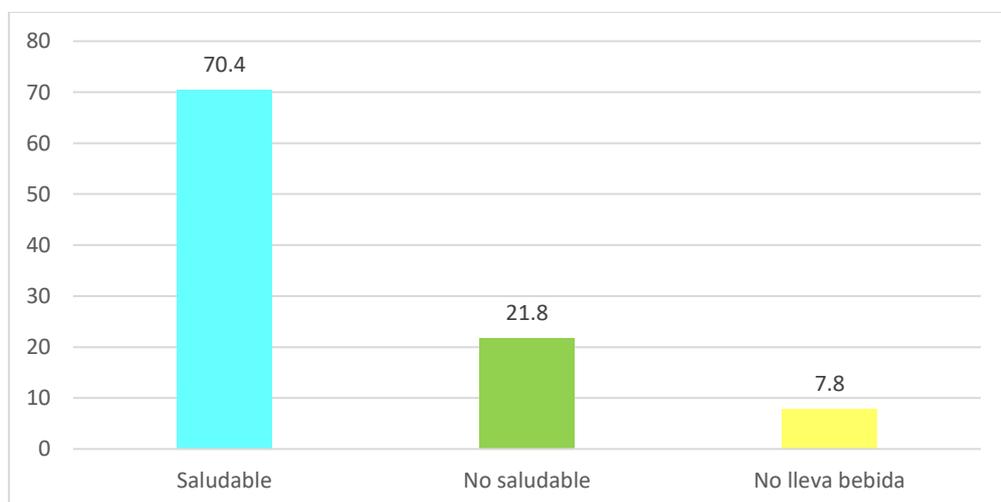


Gráfico 14: Distribución porcentual del tipo de bebidas llevadas en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018.



En la tabla y gráfico 14, se observa la distribución de las bebidas de acuerdo a su clasificación, encontrando que el 70,4 % llevó bebidas como parte del refrigerio o lonchera, considerándose saludables, el 21,8 % llevó bebidas como parte del refrigerio, pero no fueron saludables y el 7,8 % no lleva bebida.

Tabla 15: Distribución de frutas llevadas por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición.

Frutas	f	%
Llevo fruta	128	71,5
No llevo fruta	51	28,5
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

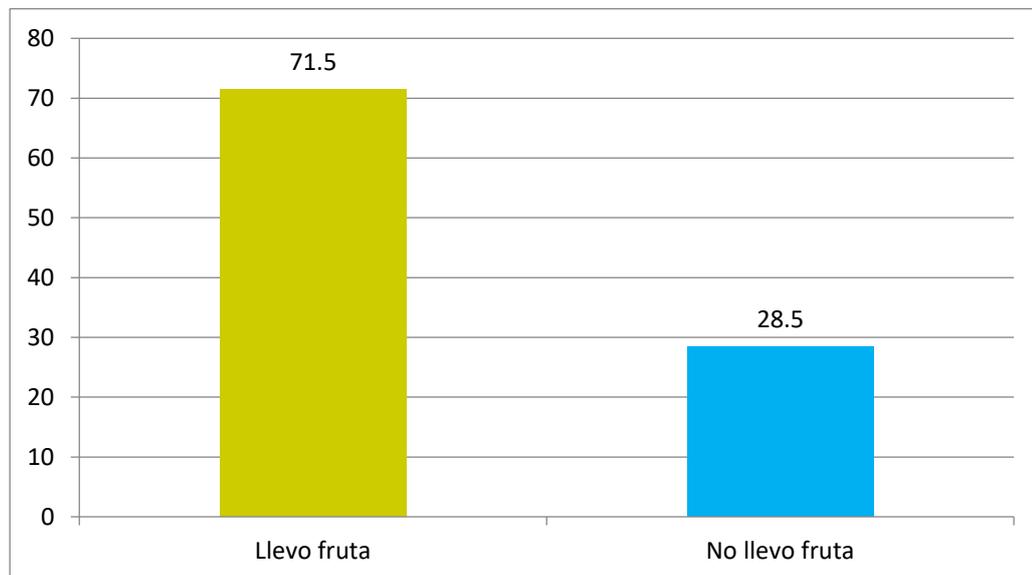


Gráfico 15: Distribución porcentual del tipo de frutas llevadas en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018



En la tabla y gráfico 15, al revisar el componente frutas las cuales fueron consideradas saludables y beneficiosas para la salud, por ser fuentes de vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo; se observó que el 71,5 % es decir 6 de cada 10 escolares llevó fruta como parte de la lonchera.

Tabla16: Distribución de los complementos llevadas por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición.

Complementos	f	%
Saludable	114	63,7
No saludable	30	16,8
No lleva complemento	35	19,6
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

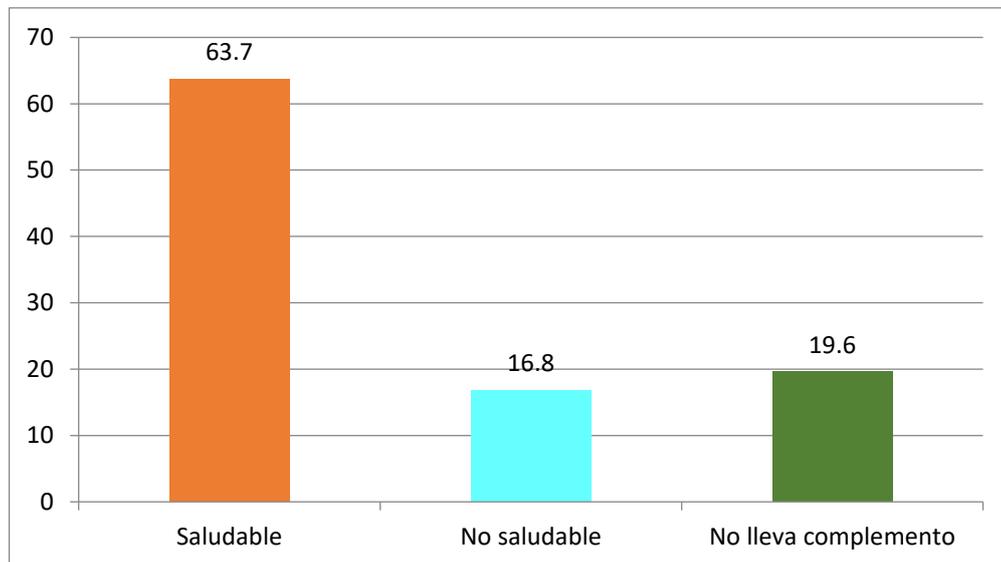


Gráfico 16: Distribución porcentual de los complementos llevadas en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018



En la tabla y gráfico 16, el complemento observado, en la segunda medición fue de 63,7 % de alumnos llevaron complemento saludable, el 16,8 % se mantiene como no saludable y el 19,6 % no lleva complemento

Tabla17: Distribución de golosinas llevadas por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición.

Golosinas	f	%
SI considera	31	17,3
NO considera	148	82,7
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

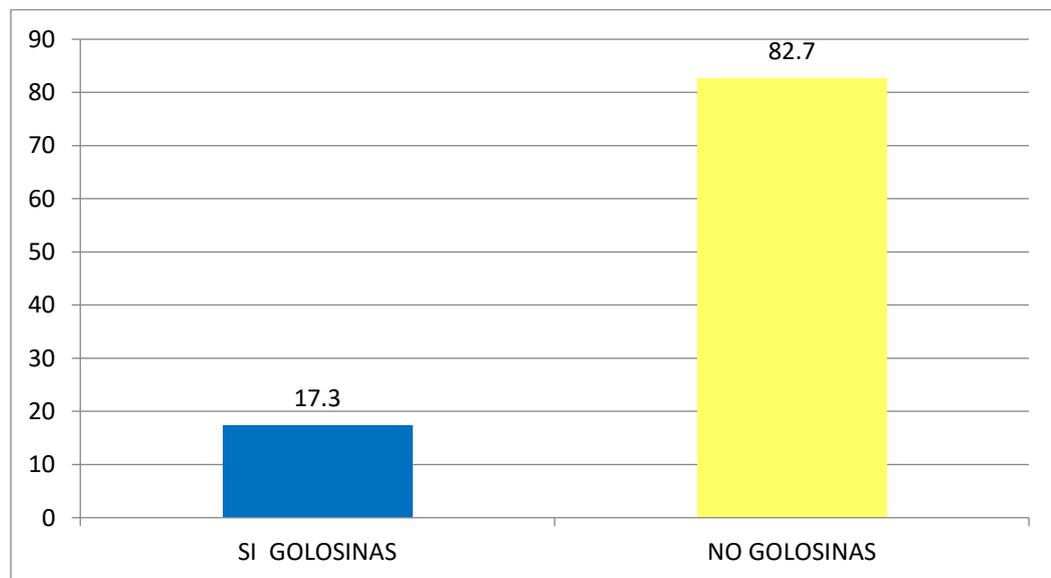


Gráfico 17: Distribución porcentual de los complementos llevados en la lonchera de los niños de la Institución Educativa “San Vicente de la Barquera” Primaria- 2018



En la tabla y gráfico 17, se observó que los escolares como parte del refrigerio escolar mantienen un 17,3 % del consumo de golosinas, algunas obtenidas en la institución educativa.

Tabla 18: Distribución de los componentes llevados por escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición

Componentes	f	%
Saludables	112	62,6
No Saludables	67	37,4
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

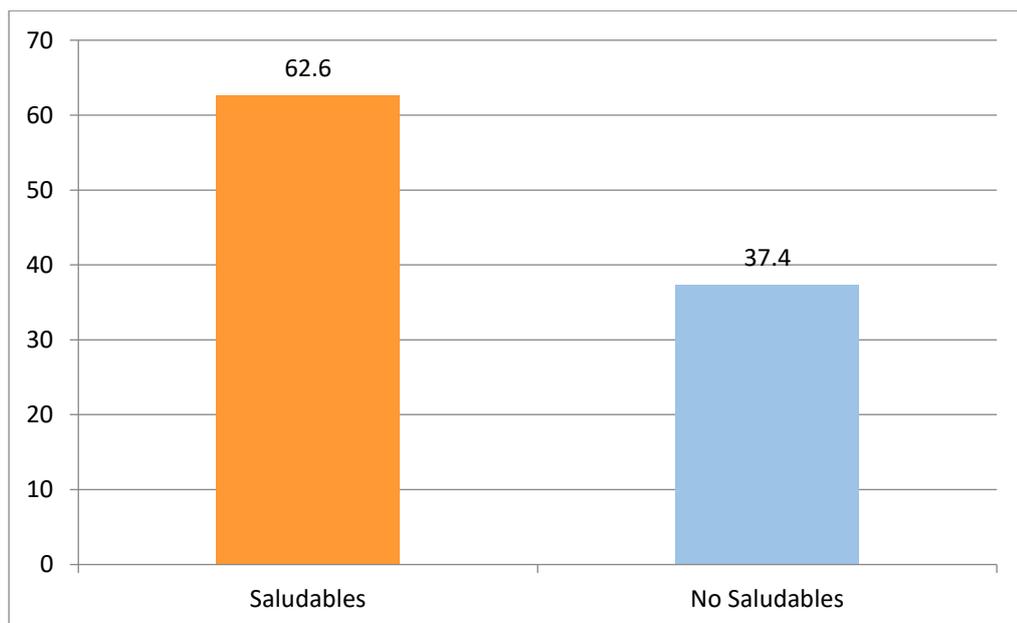


Gráfico 18: Distribución porcentual de los complementos llevados en la lonchera de los niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 18, en la segunda medición se observa que al determinar el porcentaje de loncheras saludables el 62,6 % de los



escolares llevaron o adquirieron una lonchera saludable, y el 37,4% de escolares presentaron loncheras no saludables.

4.1.7. Características del Estado nutricional segunda medición.

Tabla 19: Distribución del estado Nutricional según el Indicador IMC/ Edad en escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición.

Estado nutricional	f	%
Normales	99	55,3
Bajo peso	10	5,6
Sobrepeso	46	25,7
Obesidad	24	13,4
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 2

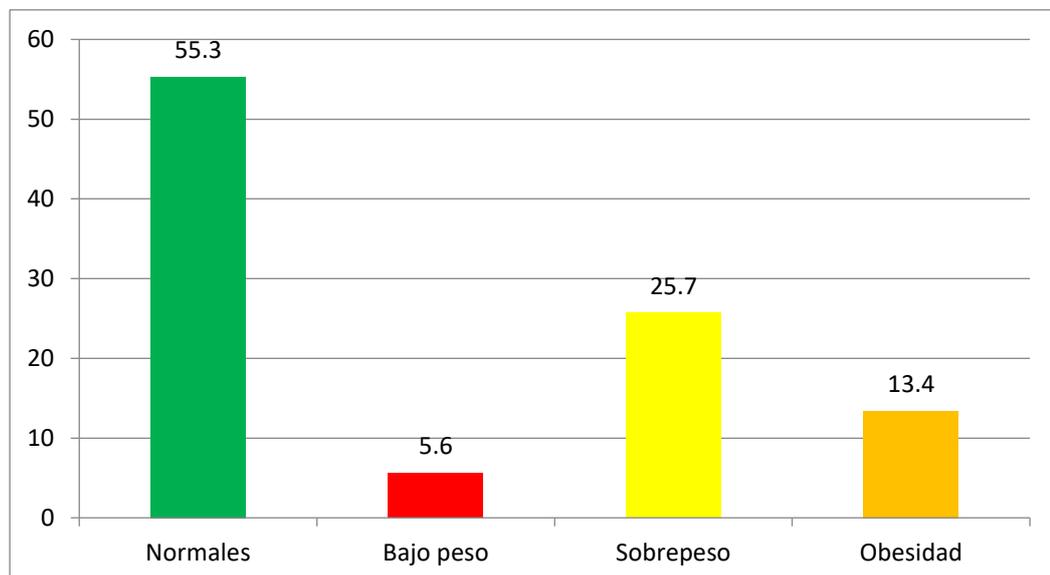


Gráfico 19: Distribución porcentual de la clasificación del estado nutricional según el indicador IMC/Edad en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria-2018.



En la tabla y gráfico 19, en la segunda medición la clasificación del estado nutricional de los escolares en estudio, según el IMC-Edad presenta el 55,3% estado nutricional normal, el 25,7 % sobrepeso, el 13,4 % obesidad y el 5,6 % bajo peso.

4.1.8. Características de la preparación de loncheras primera medición.

Tabla 20: Distribución de la preparación de loncheras en escolares de Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición.

Preparación de Loncheras	f	%
Adecuada	112	62,6
Inadecuada	67	37,4
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 3

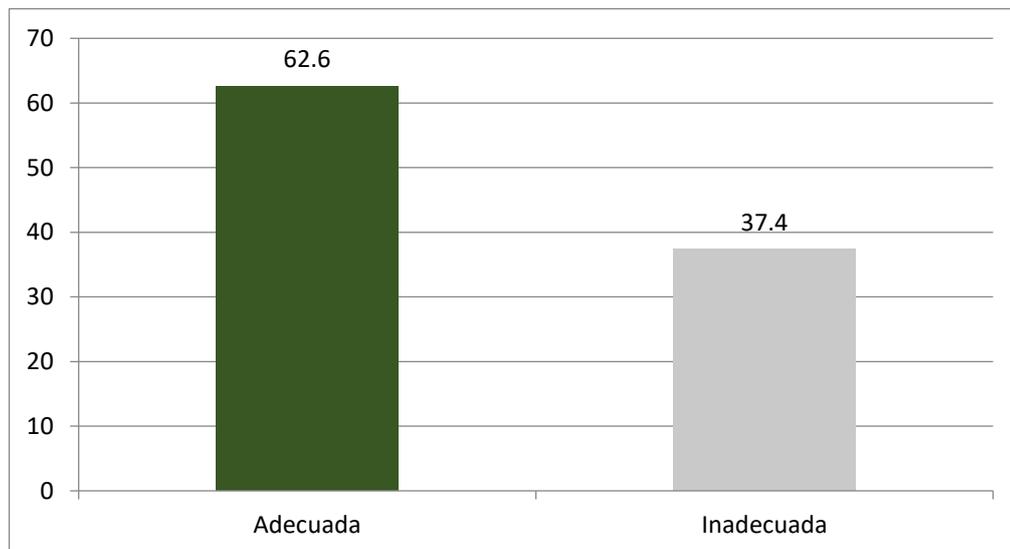


Gráfico 20: Distribución porcentual de la distribución de la preparación de las loncheras escolares en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018.

En la tabla y gráfico20, se observa la distribución de la preparación de la lonchera escolar en la segunda medición, en donde el 62,6 %



presento una preparación adecuada en cuanto a la distribución y el 37,4 % fue inadecuado.

4.1.9. Características de los hábitos alimentarios primera medición.

Tabla 21: Distribución de los hábitos alimentarios de los niños de la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018. Segunda medición.

Hábitos alimentarios	f	%
Adecuada	101	56,4
Inadecuada	78	43,6
Total	179	100,0

Fuente: Anexo 4

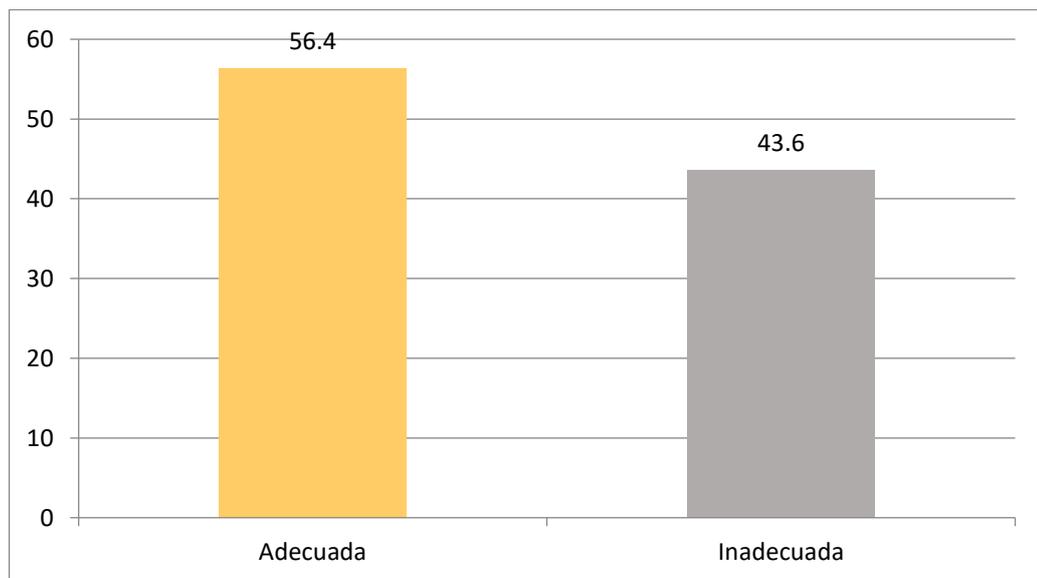


Gráfico 21: Distribución porcentual de la distribución de los hábitos alimentarios en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 21, en la segunda medición se observa la distribución de los hábitos alimentarios de los niños en estudio, en



donde se observa que el 56,4 % presento hábitos alimentarios adecuados y el 43,6 % fueron inadecuados.

4.1.10. Características de los Componentes de la Lonchera Escolar.

Tabla 21: Distribución General de los Componentes de la Lonchera Escolar en la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018.

Componentes de la Lonchera	n= 179			
	Inicio		Final	
	f	%	f	%
Saludable	49	27,4	112	62,6
No Saludable	130	72,6	67	37,4

Anexos 1

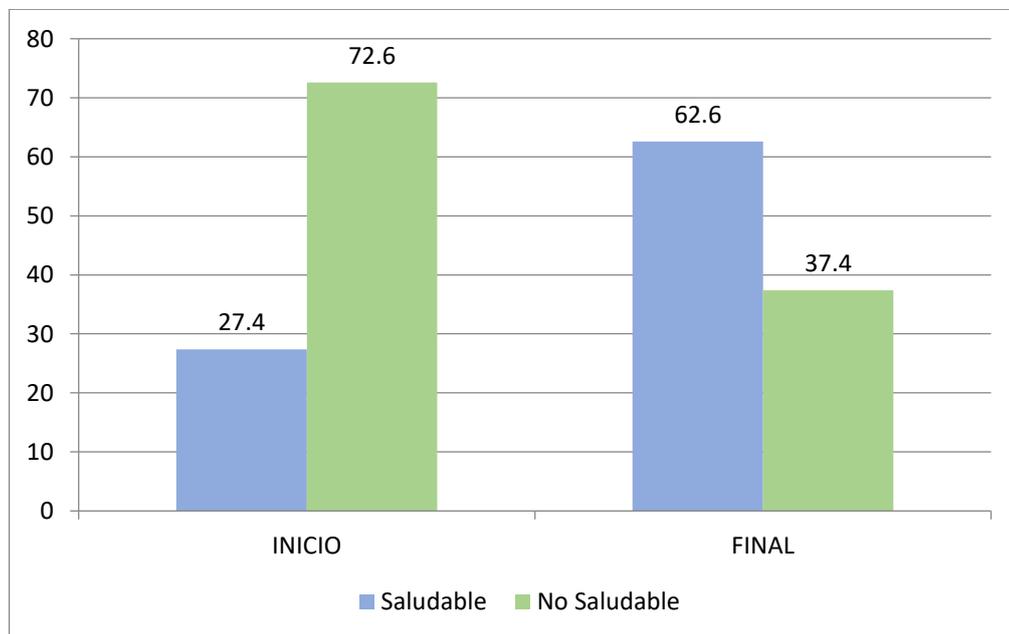


Gráfico 21: Distribución porcentual de la distribución de los componentes de la lonchera en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018



En la tabla y gráfico 21, se observa la distribución de componentes de la lonchera de los niños en estudio en la primera y segunda medición, en donde se observa que del 27,4 % de componentes no saludable en la segunda medición se registra el 62,6 %, encontrando una disminución de 35,2% de componentes no saludables.

Tabla 22: Distribución General del Estado Nutricional de los niños en la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018.

Estado Nutricional	n= 179			
	Medición 1		Medición 2	
	f	%	f	%
Normales	86	48,0	99	55,3
Bajo peso	12	6,7	10	5,6
Sobrepeso	53	29,6	46	25,7
Obesidad	28	15,6	24	13,4

Anexo: 2

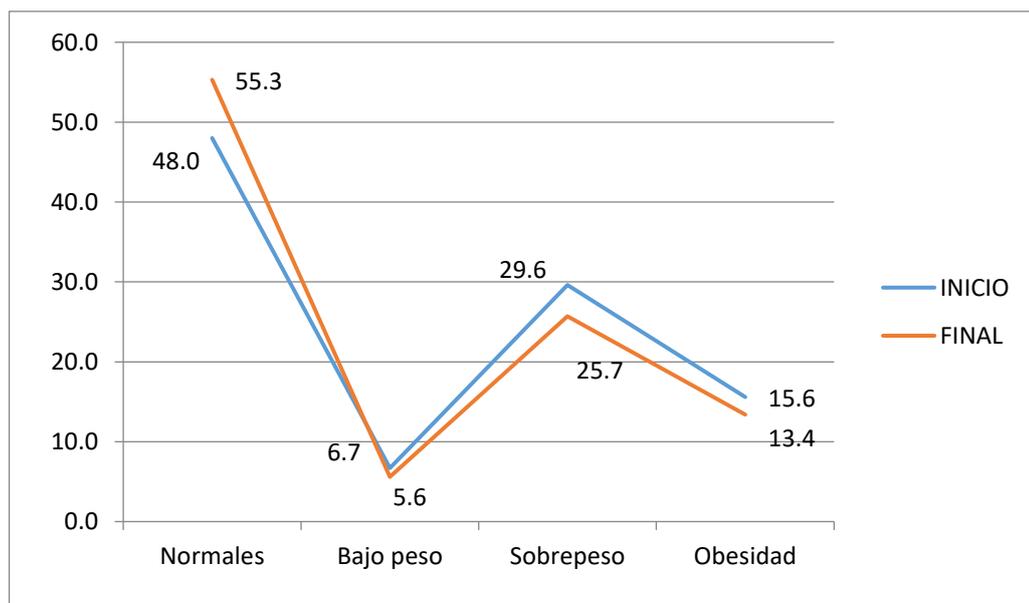


Gráfico 22: Distribución porcentual del estado nutricional en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 22, se observa la proporción del estado nutricional de los niños en estudio en la primera y segunda medición, en donde se observa que para el estado nutricional sobrepeso en la segunda medición se registró reducción de 3,9 puntos porcentuales en comparación a la primera medición, en la obesidad la reducción fue de 2,2 puntos porcentuales y el bajo peso fue de 1,1 puntos porcentuales.

Tabla 23: Distribución General de la Preparación de la Lonchera de los niños en la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018.

Preparación de las loncheras	n= 179			
	Inicio		Final	
	f	%	f	%
Adecuada	49	27,4	112	62,6
Inadecuada	130	72,6	67	37,4

Anexo: 3

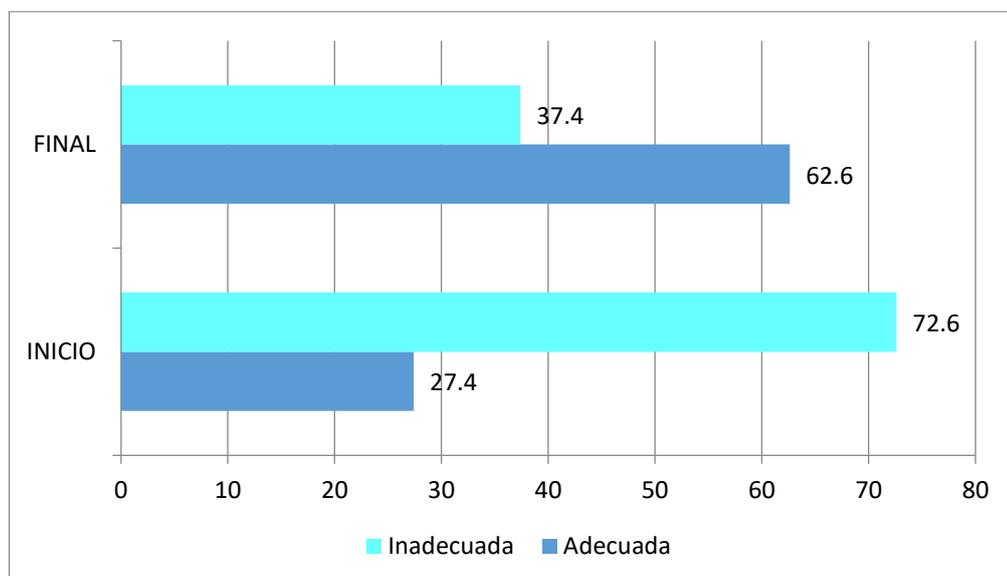


Gráfico 23: Distribución porcentual de la preparación de loncheras en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 23, se observa la proporción de la preparación de las loncheras de los niños en estudio de acuerdo a las mediciones establecidas en donde se observa que las preparaciones inadecuadas se reducen en la segunda medición en 35,2 puntos porcentuales en comparación a la primera medición.

Tabla 24: Distribución General de los hábitos alimentarios de los niños en la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018.

Hábitos alimentarios	n= 179			
	Inicio		Final	
	f	%	f	%
Adecuada	56	31,3	101	56,4
Inadecuada	123	68,7	78	43,6

Anexo: 4

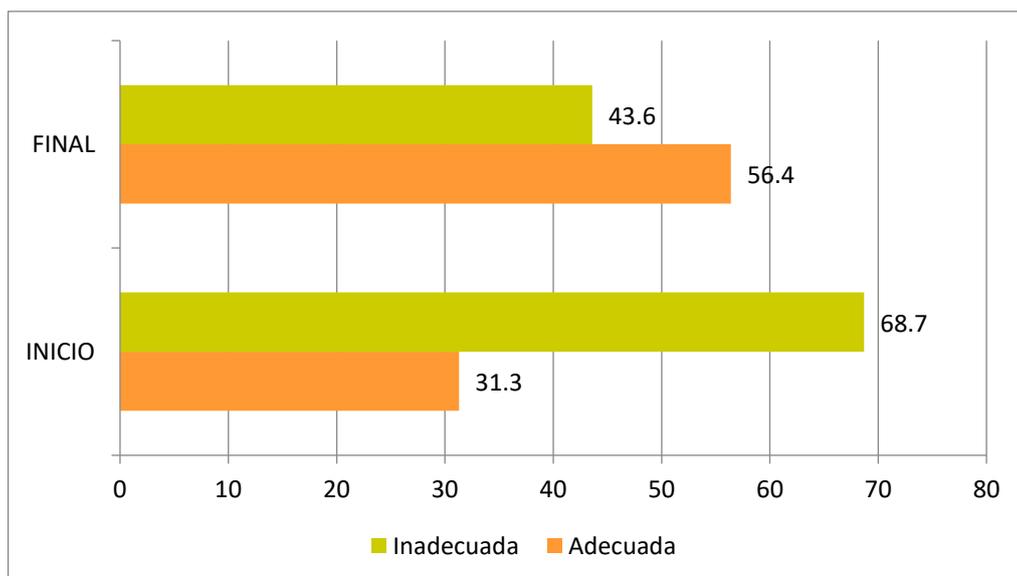


Gráfico 23: Distribución porcentual de hábitos alimentarios en niños de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera – Primaria- 2018

En la tabla y gráfico 23, se observa la proporción de los hábitos alimentarios en estudio de acuerdo a las mediciones establecidas, en donde se observa que los hábitos alimentarios adecuados se incrementan en la segunda medición en 25,1 puntos porcentuales en comparación a la primera medición.

4.2. Resultados Inferenciales

Tabla 25: Efecto del Programa de Loncheras Escolares y hábitos alimentarios de los niños en la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018 antes y después.

Hábitos alimentarios	Antes del Programa de Loncheras		Después del Programa de Loncheras		Significancia P
	f	%	f	%	
	Adecuados	56	31,3	101	
Inadecuados	123	68,7	78	43,6	
Total	179	100,0	179	100,0	

Fuente: Cuestionario

En la presente tabla se observa el efecto del Programa “**Loncheras escolares**”, en la variable Hábitos alimentarios observamos que al inicio de la intervención el 31,3 % (56) alumnos presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 62,0 % (27) hábitos inadecuados en el pre test, evidenciando una mejora en el post-test de 56,4% (101) para hábitos adecuados y el 43,6 % (78) para aquellos hábitos inadecuados, observando un valor p-valor = 0,000, menor de p 0,05, lo que nos permite aceptar la Hipótesis de investigación, que dice: El programa de Loncheras Escolares tiene efecto positivo sobre los hábitos alimentarios.



Estado Nutricional	Antes del Programa de Loncheras		Después del Programa de Loncheras		Significancia P
	F	%	f	%	
	Normales	86	48,0	99	
Bajo peso	12	6,7	10	5,6	
Sobrepeso	53	29,6	46	25,7	
Obesidad	28	15,6	24	13,4	
Total	179	100,0	179	100,0	

Fuente: Cuestionario

Tabla 25: Efecto del Programa de Loncheras Escolares y Estado Nutricional de los niños en la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018 antes y después.

En la presente tabla se observa el efecto del Programa “**Loncheras escolares**”, en la variable estado nutricional en donde observamos que al inicio de la intervención el 48,0 % (86) alumnos clasificaron como estado nutricional normal, el 6,7 % (12) tuvieron bajo peso, el 29,6 % (53) tuvieron sobrepeso y el 15,6 % (28) presentaron obesidad en la primera medición, evidenciando cambios en la segunda medición en donde el 55,3% (99) fueron normales, el 5,6 % (10) tuvieron bajo peso, 25,7 % (46) clasificaron como sobre peso y el 13,4 % (24) presentaron obesidad , observando un valor p-valor = 0,026, menor de p 0,05, lo que nos permite aceptar la Hipótesis de investigación, que dice: El programa de Loncheras Escolares tiene efecto positivo sobre el Estado Nutricional.





CAPÍTULO V
DISCUSIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Discusión

Una adecuada alimentación de los niños en etapa escolar debe ser una preocupación constante para la madre, más aún cuando los escolares necesitan de nutrientes suficientes, en cantidad y calidad para poder asegurar un rendimiento escolar óptimo. Es por ello que la lonchera escolar debe ser preparada de manera equilibrada incluyendo alimentos que ayuden a recuperar la energía perdida durante las horas de clase.

Por otro lado, el estado nutricional es la situación física en la que se encuentra una persona como consecuencia de la relación que existe entre el aporte y el consumo de nutrientes, por lo tanto, evidencia si los nutrientes ingeridos son suficientes para cubrir los requerimientos del organismo. Un individuo bien nutrido presenta un funcionamiento correcto de todos sus sistemas celulares tanto en situaciones fisiológicas como en situaciones patológicas (31).

Considerando que el refrigerio debe proporcionar la energía necesaria para que el escolar se desarrolle adecuadamente contribuyendo al buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar, es primordial que esté presente; en el estudio se evidencia que en función a los hábitos alimentarios que son los que direccionan el consumo alimentario, se encontró que antes de la intervención educativa el 68,3% de escolares tuvieron hábitos inadecuados.,después de la intervención educativa, el 43,6% de niños presento hábitos inadecuados habiéndose encontrado una reducción de 24,7 puntos porcentuales con una mejora de 25,1% . Probando así el efecto del Programa de Loncheras Escolares sobre los hábitos alimentarios representado por el contenido nutricional de las loncheras lo que vio reflejado en los alimentos que ingirieron los niños en la escuela.

Así mismo el papel de los padres y educadores, supone una importante y necesaria responsabilidad ya que, de ésta, depende una buena salud y una correcta evolución



en sus juegos y estudios. Las pautas dietéticas del adulto, se van aprendiendo desde la infancia. Es básico que se eduque al niño en los hábitos adecuados, sin obsesiones, que le ayuden a prevenir problemas posteriores (32).

Por otro lado, considerando que los hábitos alimentarios determinan la calidad de vida de una persona, la implementación de quioscos saludables y la aplicación de puede ser un buen medio para promover hábitos saludables en los escolares. Un estudio de intervención en un colegio de Lima reportó con relación a prácticas de lonchera saludable que del 78% de niños presentó inicialmente prácticas regulares y ninguna práctica buena, luego de la intervención el 97% de niños presentó buenas prácticas. El programa tuvo un impacto positivo en la adopción de un estilo alimentario saludable, porque se mejoraron los conocimientos, actitudes y prácticas de los alumnos (33).

La educación es un recurso importante para el fomento de hábitos saludables cuando se utiliza la metodología adecuada, como lo demostró un estudio realizado en Perú que midió la efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables éste estudio concluyó que ésta metodología es efectiva mostrando que antes de la intervención el 12.5% de loncheras fueron consideradas nutritivas y después de la intervención este porcentaje aumentó al 91.7% (34), encontrando aproximación con nuestro estudio ya que al finalizar la intervención de la aplicación del Programa de Loncheras Escolares en la variable hábitos alimentarios, de acuerdo a la metodología propuesta se aumentó al 56,4% los hábitos adecuados en relación al inicio que fue el 31,3 %.

En el presente estudio, al efectuar la calificación de lonchera saludable se encontró que el solo el 27,4% de escolares contó con lonchera saludable, resultados que nos lleva a realizar un trabajo articulado de promoción de alimentación saludable entre el sector salud y educación principalmente. Trabajo que se encuentra respaldado por la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes, en el que establece la promoción y la protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y el desarrollo adecuado de las personas, a través de acciones de educación y fomento de actividad física, implementación de kioscos



y comedores saludables en las instituciones educativas, además de la supervisión de la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas (35).

Por otro lado, mediante la presente investigación fue posible evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primaria (del 4to al 6to grado) según el índice de masa corporal /Edad, teniendo como resultado que el 29,6% presento sobrepeso y que el 15,6 % ya presenta obesidad, que en suma representa el 45,2 % de problemas de malnutrición por exceso. A diferencia de Ramos, quien demuestra en su estudio, que solo se obtuvo el 4,4 % sobrepeso. (36)

La prevalencia de sobrepeso está aumentando en todo el mundo, en países desarrollados y en vías de desarrollo como el nuestro, tanto en adultos como en niños y cada vez a edades más tempranas y con formas más severas. El sobrepeso en la infancia tiene un impacto significativo en la salud física como psicosocial. (37)

Con los resultados identificados se pueden tener un panorama de cómo se encuentra la situación nutricional a nivel de Latinoamérica. El sobrepeso en la actualidad es un tema que está en incremento debido a las malas conductas alimenticias practicadas en la familia, pues los niños desde pequeños no han tenido un régimen alimenticio adecuado. Ante estas estadísticas se necesita un trabajo inmediato que vaya de la mano entre especialistas y el gobierno para concientizar sobre los riesgos y consecuencia de este padecimiento en las familias, así como la ejecución de acciones que pongan freno a esta enfermedad y más adelante no repercuta en su vida adulta con afecciones cardiovasculares crónicas, renales, diabetes e hipercolesterolemia entre muchas más, en donde las instituciones formadoras juegan un papel muy importante sobre los enfoques que se deben priorizar en las diferentes carreras profesionales para el abordaje que requieren los problemas sanitarios en el ámbito regional.

Las influencias de los medios de comunicación crean una idea errónea sobre la alimentación en las personas, determinando estereotipos inadecuados enfatizando el engaño publicitario existente, con el fin de convertirlos en compradores compulsivos de sustancias no beneficiosas para la salud, conocidos popularmente como comida chatarra (38).



Por lo que los sistemas de salud en América Latina alertan sobre la creciente demanda de atención de las dolencias crónicas relacionadas con la obesidad, tales como la diabetes tipo 2, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, enfermedades del aparato locomotor (artrosis) y diversos tipos de cáncer. En el caso de la obesidad infantil, ésta se asocia a la mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. (39).

El resultado encontrado en la presente investigación evidencia que el estado nutricional de los estudiantes de primaria según el índice de masa corporal /Edad en la segunda medición, es normal en un 55,6 %, hallazgos que coinciden con el estudio de Baque y Batallas quienes encontraron un IMC de 65% para clasificación normal. (40), coincidente también con Ramos, demuestra en su estudio que el 90 % de niños tienen un IMC normal (41).

En el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) se anuncia una verdad que no por simple es menos urgente: la buena nutrición puede cambiar fundamentalmente la vida de los niños, mejorar su desarrollo físico y mental, protege su salud y su futura capacidad reproductiva. La situación nutricional a nivel de América Latina ha evolucionado hacia diferentes estadios expresándose en diferencias en la prevalencia de trastornos nutricionales. Sin embargo, no siempre existirá alteración en la nutrición del escolar, ya que hay sectores donde aún se conserva la importancia y suficiente conocimiento con respecto a los alimentos y la nutrición. (42)

El hecho de encontrar un aumento de 7,3 puntos porcentuales en escolares con IMC normal en este estudio, puede deberse a que se ha tenido efecto en aplicación del programa de loncheras escolares de alguna manera a las madres con respecto a la buena nutrición de los escolares la acción oportuna en prevención y promoción de la salud.

Los hallazgos evidencian que los escolares con estado nutricional adecuado fueron un 67% e inadecuado en un 33%. De igual manera estos resultados difieren con el estudio realizado por Colquicocha Hernández J. en el que argumenta que el estado nutricional de los niños de la institución educativa Huáscar es inadecuado en un



53.75 %, reflejados en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina) y adecuado en un 46.25 % (43).

Un buen estado nutricional indica que un individuo vive en equilibrio, es decir que su ingesta alimentaría es suficiente.





CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- En el presente estudio realizado a 179 estudiantes sobre el efecto del Programa de Loncheras sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional en la Institución Educativa de nivel primario “San Vicente de la Barquera” 2018, se concluye que los resultados encontrados indicaron diferencias significativas estadísticamente.
- El Programa de Loncheras saludables tiene efecto positivo en los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018 en un 25,1%.
- El Programa de Loncheras saludables tiene efecto positivo en el estado nutricional de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco-2018 en un 14,5%.

6.2. Recomendaciones

- A las autoridades del establecimiento educativo en estudio se recomienda prestar más atención al tema del contenido de las loncheras escolares, implementar programas de control para evitar que los alumnos consuman alimentos con alta densidad energética poco nutritivos.
- Implementar planes de educación y concientización nutricional dirigidos tanto a alumnos como a padres de familia y autoridades del colegio para evaluar más a fondo los hábitos de alimentación y cambiar las malas prácticas que se realizan actualmente.
- Las Escuelas de la facultad de Ciencias de la salud de la Universidad de Huánuco, deben continuar incentivando en los estudiantes la investigación a nivel de la comunidad, teniendo como prioridad la promoción y prevención de la salud.
- La autoridad de la institución educativa, en coordinación con el personal encargado del kiosco escolar, deberán ofrecer productos nutritivos que



influyan de manera positiva en el desarrollo escolar, en cumplimiento de la Ley de Promoción de la alimentación balanceada.

- Realizar estudios más profundos en los cuales se evalúe el contenido de las loncheras de otras poblaciones en las instituciones educativas.
- Realizar estudios obteniendo la cantidad de energía y macronutrientes con el peso directo de los alimentos contenidos en las loncheras y la tabla de composición de alimentos, evitando así resultados sobre o subestimados.
- Realizar estudios que puedan medir la cantidad de azúcar y sodio que contienen los alimentos procesados que los alumnos consumen durante el tiempo que se encuentran en los centros educativos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Olivares S, Zacarías I, Lera I, Leyton B, Durán R, Vio Estado nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la región metropolitana, línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado: instituto de nutrición y tecnología de los alimentos (inta), universidad de chile. 2005 agosto [citado el 28 de noviembre del 2018].
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). La transición en el Perú. 2017; 56.
3. Watson JT, Gayer M, Connolly MA. Epidemics after natural disasters. Emerg Infect Dis. 2007; 13 (1):1-5.
4. Huachaca C, "Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega". Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2009. Pág.17
5. Flores J, "Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en noviembre del 2004" en Lima 2006, pág.16
6. Requena L, "Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005" en Lima, 2006 pág.18
7. Requena L, "Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005" en Lima, 2006 pág.18



8. Requena L, “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005” en Lima, 2006 pág.18
9. Requena L, “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005” en Lima, 2006 pág.18
10. Requena L, “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005” en Lima, 2006 pág.18
11. Sánchez, F. & De la Cruz, F. Hábitos alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del adulto mayor que asiste al Programa Municipal de Lima Metropolitana. E.A.P De Nutrición Facultad De Medicina Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Tesis. Lima- Perú. (2011)
12. Peña, M. & Bacallao, J. Las poblaciones urbanas de diversos países han modificado sus hábitos alimentarios. México. (2001)
13. Mendoza, G, Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños (as) de la escuela fiscal mixta N° 1. (2012)
14. Sánchez, F. & De la Cruz, F. Hábitos alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del
15. adulto mayor que asiste al Programa Municipal de Lima Metropolitana. E.A.P De Nutrición (2011)



16. Coras, D. Nivel de autoestima y su relación con el estado nutricional de escolares de 10-12 años de instituciones educativas públicas del distrito de San Juan De Lurigancho, Lima – 2009. Tesis. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
17. Arévalo, J. & Castillo, J. Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa N° 0655 “José Enrique Celis Bardales”. Mayo – Diciembre. 2011 Universidad Nacional de San Martín Facultad de Ciencias de La Salud. Escuela Académica Profesional de Enfermería, Tesis.
18. Valero, E. Antropometría. Centro nacional de nuevas tecnologías, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. Perú.2014
19. Canales O, “Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Marcos; 2009.
20. Canales O, “Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Marcos; 2009.
21. Canales O, “Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Marcos; 2009.
22. Canales O. “Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de



- preescolares en la I.E. “San José”. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Marcos; 2009.
23. Mamani S, “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Marcos; 2010.
24. Navarrete B Claudia, Cartes V Ricardo. Estado nutricional de preescolares de la comuna alto biobio y su relación con características Etnodemográficas. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2011 Mar [citado 2019 enero 31]; 38(1): 52-58. Disponible en:https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000100006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000100006>.
25. Sánchez-Chávez NP, Reyes-Hernández D, Reyes-Gómez U, Maya-Morales A, Reyes-Hernández U, Reyes-Hernández KL Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares Bol Clin Hosp Infant Edo Son 2010; 27 (1)
26. Reyes-Hernández D, Reyes-Hernández U, Sánchez Chávez NP, Alonso-Rivera C, Reyes-Gómez U, Toledo-Ramírez MI, Ramírez-Ponce Alimentos Contenidos en Loncheras de Niños que Acuden a un Preescolar Bol Clin Hosp Infant Edo Son 2010; 27 (1)
27. Quispe H -Nivel de conocimiento y actitud de los padres sobre la estimulación temprana en relación al desarrollo psicomotor del niño de 4 a 5 años de la I.E. Jorge Chávez. Tacna – 2010
28. Mamani Mamani, Susy Yulissa, Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I N° 326 “María Montessori” distrito de Comas – 2010



29. Canales Huapaya OMAR, “Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. “San José”. El agustino.”, en Lima, 2009, pág.18
30. Daga E. Hilario L. Tucto R. Influencia del estado nutricional en el rendimiento académico de los alumnos del 1º grado de la Institución Educativa N° 32046 Daniel Alomía Robles Huánuco – 2010. [Tesis de Pregrado] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2010.
31. Atahuaman A, Trujillo C, Trujillo S. Evaluación del estado nutricional y rendimiento académico de los beneficiarios del Programa Desayuno Escolar de nivel primaria de la Institución Educativa Ricardo Florez Gutiérrez, Tomayquichua Huánuco 2009. [Tesis de Pregrado] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2009.
32. Alimentación sana. Dieta para Adolescentes [Internet] 2018 May. Argentina. [Consultado 16 May 2018]. Disponible en: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Dietas/jovenes.htm>.
33. Dirección General de Salud Pública, Guía de alimentación para centros escolares, España 2003
34. Fernández L. Impacto de un programa educativo en la adopción de un estilo alimentario saludable en niños del primer grado. *Rev Cienc Salud*. 2007;2(2):96-105. <http://posgrado.upeu.edu.pe/revista/filev3/96-105.pdf>
35. Retamozo, C. Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños pre escolares de una institución educativa, 2014. (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería). Lima, Perú; 2014. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4084/1/Retemozo_gc.pdf



36. Congreso de la República del Perú, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes. Ley N°30021. Mayo 2013.
37. Ramos. J.A. Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del cantón de Guaranda provincia Bolivar 2011[Tesis de grado previo a la obtención del título de nutricionista dietista] Riobamba- Ecuador 2011
38. Contreras M. Refrigerios escolares —Loncheras escolarll. Área de Normas Técnicas/CENAN/2006, [citado2018- 28 de diciembre.
39. Ceballos J. Valenzuela EE. Patricia V. Manifestaciones físicas y psicopedagógicas de las niñas de 2° y 3° de básica del Centro educativo Efratall debido a dietas alimenticias inadecuadas como parte de su cultura alimentaria. [Tesis para optar la licenciatura en nutrición] Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2013.
40. Ciencia y salud. La obesidad en américa latina, un problema de salud pública. [Internet]. Boletín de salud 2013 Jun [citado 28setiembre 2018] Disponible en: <http://www.cienciasalud.com.mx/nutricion/la-obesidad-en-América-latina-un-problema-de-salud-publica>.
41. Baque YA, Batallas JE. Desequilibrio nutricional relacionado con factores socioeconómico y biológico manifestado por el índice de masa corporal en escolares. Escuela José Pedro Varela, la libertad 2012-2013[Tesis de grado previo a la obtención del título licenciada en enfermería] La Libertad- Ecuador 2013
42. Ramos. J.A. Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del cantón de Guaranda provincia Bolivar 2011[Tesis de grado



previo a la obtención del título de nutricionista dietista] Riobamba- Ecuador 2011

43. Mauricio R. Barría P. Transición Nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. v.56 n.1 Caracas mar. 2006. [citado 24 mayo 2018] Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222006000100002&script=sci_arttext
44. Colquicocha J. Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008. [Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009



ANEXOS

ANEXO 1 PROGRAMA DE LONCHERAS ESCOLARES

La lonchera es considerada como “La cajita portadora de alimentos que contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva”. Sus funciones son: mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación (1).

Dado que a la edad escolar los niños pasan muchas horas en la escuela, es necesario el envío de alimentos mediante la lonchera, con la finalidad de cubrir sus necesidades nutricionales, mejorar su rendimiento escolar y adquirir hábitos saludables de alimentación (2).

Sin embargo, la preparación inadecuada de la lonchera que incluye alimentos con alto contenido en calorías y pobres en nutrientes como golosinas, frituras saladas, gaseosas y jugos envasados está contribuyendo en la aparición de obesidad, caries y alergias, entre otros (3).

Existen muchos factores que influyen en la preparación inadecuada de las loncheras que los niños llevan a sus centros educativos. Entre estos tenemos: el costo de los mismos, su disponibilidad, las preferencias de la familia, el tiempo que la madre dispone para la preparación de los alimentos. La influencia persuasiva de la televisión y la radio hacen que la familia adquiera productos con poco valor nutritivo para los niños; pero por su facilidad de adquisición son llevadas en sus loncheras (4).

El Programa Educativo “Lonchera Saludable”, basado en la Promoción y Prevención de la salud, se convierte en una herramienta de educación en salud respecto a la nutrición infantil, por medio de estrategias educativas innovadoras como métodos, técnicas de enseñanza y recursos didácticos logrará la participación activa del usuario siendo el educador un guía u orientador facilitador del proceso de aprendizaje. Este Programa Educativo constará de 4 sesiones donde 3 serán teórico participativas y 1 será práctica (Taller). El tiempo que durará el Programa



Educativo será de 1 mes en los cuales se resaltaré en todo momento la importancia del consumo de loncheras nutritivas en la Etapa de Vida de sus hijos.

2. Objetivos:

2.1 Objetivo general:

Los participantes del programa educativo “Lonchera saludable” incrementarán sus conocimientos en nutrición infantil, en lo que concierne a loncheras nutritivas.

2.2 Objetivo específico:

Al finalizar el programa educativo “Lonchera saludable” las madres de los preescolares estarán en condiciones de:

- Identificar las características de la etapa escolar e identificar la importancia de la nutrición infantil en esta etapa.
 - Identificar y enunciar verbalmente la definición, características e importancia de una lonchera nutritiva.
 - Mencionar los alimentos que debe contener una lonchera nutritiva.
 - Mencionar los alimentos que no debe contener una lonchera nutritiva.
- formular ejemplos de loncheras nutritivas.
- Tener conciencia del consumo de alimentos nutritivos en las loncheras de los escolares.

3. Población beneficiaria:

- Madres de escolares de la Institución Educativa I “San Vicente de la Barquera”.

4. Recursos:

4.1 Humanos:

Organizadores:

- Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud
- Docente de la Facultad de Ciencias Empresariales.

Colaboradores:

- Director y docentes de la I.E. “San Vicente de la Barquera”
- Alumnos de la Escuela de Enfermería y Hotelería, Turismo y Gastronomía.

- Participantes:

- Madres con sus hijos.

4.2 Materiales:

- Cartulina.



- Papel Sábana. Plumones.
- Colores.
- Lápices y lapiceros. Papel de colores.
- Fotocopias.
- Impresos: Trípticos, folletos.
- Maquetas de Alimentos

4.3 Institucionales:

- Institución Educativa “San Vicente de la Barquera”.

5. Tiempo:

Fecha de Inicio:11/06/2018

Fecha de Término: 11/11/2018

6.- Metodología:

6.1 Métodos y Técnicas: Exposición. Lluvia de Ideas. Trabajo en equipos. Demostración y Redemostración.

6.2 Medios y Materiales: Proyector. Imágenes, impresos. Tríptico. Folleto. Maquetas de alimentos
Palabra Hablada.

7.- Contenidos:

Tema I: Conociendo la Etapa de Vida de mi Hijo.

Contenidos:

Introducción

Definición.

Características del Escolar

Tema II: Conociendo la Alimentación en el Preescolar

Contenidos:

Introducción

Alimentación en el Escolar: Necesidades Nutricionales. Hábitos Alimentarios.

Problemas Nutricionales.

Tema III: Aprendiendo a preparar una Lonchera Nutritiva para miPequeño.

Contenidos:

Lonchera escolar: definición, característica, importancia, conservación de los alimentos.

Grupos de alimentos usados en la elaboración de las Loncheras



Escolares.

Preparación de Loncheras Escolares: Ejemplo de Recetas para los 5 días de la semana haciendo uso de la Discoloncheras.

Presentación de Loncheras Escolares elaboradas por Padres de los escolares.

Tema IV: Seguimiento a las preparaciones de Loncheras



ANEXO 2

HÁBITOS ALIMENTARIOS

La encuesta es anónima (no poner el nombre)

Marcar todas las opciones que realices (no una por pregunta)

1.- EDAD: 6-8 9-10

2.- GENERO : Femenino () Masculino ()

II. ALIMENTACIÓN BÁSICA.

1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno () Almuerzo () Comida () Merienda () Cena ()

2) ¿Qué desayunas por las mañanas?

Nada () Cereales () Huevos y tortilla () Fruta o zumo de fruta () Tostadas () Yogurt () Leche () Café con leche ()

3) ¿Qué almuerzas?

Nada () Cereales () Fruta natural () Zumo industrial () Bocadillo Frutos secos () Lácteo ()

4) ¿Qué comes al mediodía?

Legumbres () Carne () Huevos y tortilla () Pastas () Pescado () Bocadillo () Patatas () Sopas Leche ()

5) ¿Qué meriendas?

Nada () Cereales () Fruta natural () Zumo industrial () Bocadillo () Frutos secos () Bollería industrial () Lácteo () Chucherías (caramelos, golosinas) ()

4) ¿Qué cenas?

Legumbres () Carne () Huevos y tortilla () Pastas Pescado () Bocadillo () Patatas () Sopas () Leche ()

5) ¿Comes golosinas?

Todos los días () De vez en cuando () Nunca ()

II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

6) Marca las verduras que te gustan



Tomate () Zanahoria () Lechuga () Papas () Espinacas () Pepino ()
 Pimientos () Alverjas () Champiñones ()

7) Frecuencia de consumo de verduras

Todos los días () Nunca () 1 a 3 días a la semana () 1 día a la semana ()

8) Marca las frutas que te gustan

Naranjas () Plátanos () Fresas () Manzana () Pera () Melocotón ()
 Cerezas () Mandarina () Sandía ()

9) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días () Nunca () 1 a 3 días a la semana () 1 día a la semana ()

10) Marca las carnes y pescados que te gustan

Pollo () Conejo () Cordero () Ternera () Cerdo () pescado () Sardina ()

11) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días () Nunca () 1 a 3 días a la semana () 1 día a la semana ()

12) Marca las pastas y legumbres que te gustan

Macarrones () Espaguetis () Arroz () Lentejas () Garbanzos

13) Frecuencia de consumo de pastas y legumbres

Todos los días () Nunca () 1 a 3 días a la semana () 1 día a la semana ()



ANEXO 4**TEST: DE EVALUACION DE PREPARACION DE LONCHERA PARA LOS PADRES**

1.- ¿Cuántas veces a la semana le preparas lonchera a tu hijo?

- a. De lunes a viernes
- b. Sólo algunos Días
- c. No le preparo porque no quiere llevar lonchera

2.- La lonchera que lleva tu niño tiene:

- a. Un jugo de cajita + 1 galleta
- b. 1 fruta + 1 pan con queso
- c. 1 leche chocolatada +1 keke
- d. Sólo un pan con mantequilla
- e. Agua + pan con queso + 1 fruta

3.- ¿Le das dinero a tu niño para que compre su lonchera en el kiosco?

- a. Si
- b. No

4.-¿La lonchera que lleva reemplaza el desayuno que toma?

- a. Sí, porque se levanta tarde
- b. No

5.- Cuando no le envías pan, le das:

- a. Un keke hecho en casa
- b. Un puñado de cereal o maní
- c. Un barra de kiwicha
- d. Siempre le envías pan
- e. Le compras un snack como papitas, chizitos



ANEXO: 5

VERIFICACION LONCHERA ESCOLAR

ID NIÑO/NIÑA

201. (Nombre del Niño)..... El día de hoy, trajiste lonchera a la escuela/colegio?

201. Compras algo de comer para el recreo?

Si.....1

No.....2

¿Qué compraras el día de hoy para el recreo?

Registre en el 203

203. Registre lo observado en la lonchera (no manipule los alimentos)

203-A	203-B	203-C	203-D	203.E	203.F
Nº	CO	Alimentos Contenido en la Lonchera	DETAL	OBSERVA	COMP
	D		LE	CION	RA
					Marqu
					e (X)
1	A 1	Agua o bebida sin azúcar			
2	A 2	Refresco de fruta natural con azúcar			
3	A 3	Refresco o néctar artificial			
4	A 4	Jugo de frutas natural con azúcar			
5	A 5	Bebidas a base de té, café o derivados de cacao con azúcar			
6	A 6	Bebidas o infusiones a base de hierbas naturales con azúcar			
7	A 7	Bebidas gaseosas.			
8	B 1	Cocimientos (cebada, avena)			
9	C 1	Leche			
10	C 2	Yogurt			
11	C 3	Queso			
12	D 1	Huevo (duro, pasado, sancochado)			
13	D 2	Huevo frito			



14	E	1	Fruta entera fresca			
15	E	2	Futa secas (pasas,.....)			
16	F	1	Ensalada de fruta fresca.			
17	G	1	Verduras			
18	H	1	Alimento natural (Cocido, sancochado)			
19	I	1	Pan			
20	I	2	Galletas			
21	J	1	Prod. pasteleria (Tortas, queques, pasteles, alfajores, empanadas)			
22	K	1	Sándwich (mermelada, mantequilla, queso, pollo, hamburguesa...)			
23	L	1	Bocadillo dulces (cereales azucarados, maní confitado...)			
24	L	2	Bocadillo salados (papas fritas, chicharrones, doritos)			
25	L	3	Bocadillos mixtos			
26	M	1	Preparación hecha en casa (lomito, sudado)			
27	M	2	Preparación envasada (compradas)			
28	N	1	Postres (Flan, gelatina, helados)			
29	O	1	Golosinas (Chocolate, caramelos, gomas de mascar, gomitas)			



ANEXO 7
CONSENTIMIENTO INFORMADO
HOJA INFORMATIVA

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: EFECTO DEL PROGRAMA DE LONCHERAS SALUDABLES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO-2018”

RESPONSABLE DE LA INVESTIGACIÓN: Docentes y alumnos de la Universidad de Huánuco

La presente investigación es de tipo Cuantitativo cuyo objetivo es: Determinar el efecto del programa de Loncheras saludable en los hábitos alimentarios y estado nutricional en la Institución Educativa San Vicente de la Barquera Por ello se aplicarán cuestionarios a las madres que desean colaborar con este trabajo de investigación, en el cual se mantendrá la confidencialidad y resguardando su identidad. Siendo necesario volver a aplicar el cuestionario en una segunda oportunidad. En todo momento usted podrá acceder a sus datos, corregirlos o cancelarlos.

Los resultados de esta investigación serán remitidos a la institución educativa, pero no se mencionará ningún dato que pueda llevar a la identificación de los participantes.

Su participación es voluntaria, puede retirarse en cualquier etapa del estudio y tanto Usted como los investigadores no serán retribuidos por la ejecución del estudio, pues solo tiene la finalidad de contribuir al conocimiento, que va a permitir orientar sobre la alimentación de sus niños.



ANEXO 8

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO.....

.....

- He leído la hoja de información al participante del estudio que se me ha hecho entrega, pude hablar con los investigadores (Docente Gladys Rodriguez de Lombardi y Amelia Díaz Tarazona de la UDH de la facultad de Ciencias de la Salud y Ciencias Empresariales) y hacer las preguntas necesarias sobre el estudio para comprender sobre sus alcances.
- Estoy de acuerdo en desarrollar el cuestionario, evaluación nutricional y la evaluación del componente que incluye el programa de Loncheras escolares sin mencionar mi identidad.
- Entiendo que participar en esta investigación es voluntario y que soy libre de abandonarlo en cualquier momento.
- Estoy de acuerdo en permitir que la información obtenida sea publicada y que pueda conocer los resultados.
- Presto libremente mi conformidad para participar en el presente estudio.

.....

Apellidos y nombres del
del Investigador

.....

Apellidos y nombres del
participante

FECHA:



ANEXO 9

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo,....., identificado con DNI N°....., expreso mi libre voluntad de participar en la investigación titulada: **“EFECTO DEL PROGRAMA DE LONCHERAS SALUDABLES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO-2018”**; y manifiesto que:

- He podido hacer preguntas sobre el estudio.
 - He recibido suficiente información sobre el estudio.
 - He hablado con la Srta. Amelia Díaz Tarazona y comprendo que mi participación es voluntaria.
 - He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.
- Comprendo que puedo retirarme del estudio:

Cuando quiera.

Sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.

Solo si el niño/a asiente:

Nombre del niño/a: _____

Firma del niño/a: _____

Fecha: _____

Digital



Huella



ANEXO N° 10

CONSIDERACIONES PARA ELABORAR LONCHERAS SALUDABLES

A.-Alimentos recomendados para elaborar las loncheras saludables por grupos de alimentos:

Grupo de alimentos	Alimentos Saludables
Grupo 1: Cereales, tubérculos y menestras	<ul style="list-style-type: none"> ● Cereales integrales: maíz cancha, trigo, cebada, avena, centeno, granos andinos (quinua, kiwicha y cañihua), con bajo contenido de azúcar, sal y/o grasa. ● Productos de panificación: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan integral, pan francés. ● Productos de galletería, preparados con harina integral, con bajo contenido en sal y azúcar, sin rellenos, ni baños de crema.
	Tubérculos sancochados: Papa, camote, yuca, pituca, arracacha, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, dale dale, uncucha, entre otros.
	Menestras sancochadas o tostadas: tarwi o chocho, habas, con bajo contenido de azúcar, sal y aceite.
Grupo 2: Verduras	Verduras crudas o cocidas, sin cremas, previamente lavadas y desinfectadas.
Grupo 3: Frutas	Frutas frescas y limpias. Frutas secas: guindones, huesillos, higos, pasas, orejones, sin adición de azúcar.
Grupo 4: Lácteos y derivados	Leche y yogurt descremado, con bajo contenido de azúcar, libre de saborizantes y colorantes según sea el caso. Quesos frescos bajos en sal y grasas.
Grupo 5: Carnes, pescados y huevos	Carnes magras, sin piel y grasa visible: Pescado, pollo, ternera, alpaca, pavo, sajino, majaz, cuy, conejo. Todos con bajo contenido de sal. Huevos.



Grupo 6: Azúcares	Este grupo es rico en calorías, pero pobre en nutrientes, lo conforman el azúcar de mesa, miel de abeja, jarabes, panela, chancaca, miel de caña. También los productos elaborados (galletas, leche condensada, gaseosas, jugos envasados, golosinas, chocolates, helados, mermeladas, postres, etc.) Por ello, se recomienda limitar su consumo en los refrigerios escolares.
Grupo 7: Grasas	Preparaciones hechas con aceite vegetal al natural: maíz, girasol y soya, oliva, entre otros Frutos secos y semillas oleaginosas: maní, pecanas, nueces, castañas, almendras, chía, sachá inchi, linaza, ajonjolí, al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.

Fuente: MINSA/DGPS/DES - INS/CENAN

B.-Componentes de las loncheras saludables:



* Ejemplos de

componente sólido:

- Choclo con queso
- Papa con huevo
- Pan con pollo
- Mazamorra de quinua
- Plátano sancochado con pescado
- Pan con sangrecita

Alimentación saludable: Es una alimentación variada, con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. *Ley N° 30021 Promoción de la*



PROPUESTAS DEL PROGRAMA
LONCHERAS PROGRAMADAS PARA EL CENTRO EDUCATIVO SAN VICENTE DE LA BARQUERA

Semana	Día	Refresco	Fruta	Refrigerio
1	1	Aguajina	Granadilla	Pan con pollo
	2	Chicha Morada	Uvas	Choclo desgranado con queso
	3	Refresco de maracuya	Ciruela	Chifles con chicharron de pescado
	4	Quinua	Manzana	Papa sancochada con lomito
	5	Refresco de cocona	Blanquillos	Arroz zambito con pasas
2	1	Refresco de piña	Mandarina	Humitas con queso
	2	Refresco de cebada	Tuna	Pan con aceitunas sin pepa
	3	Chicha Morada	Plátano de la isla	Huevo sancochado
	4	Naranjada	Nispero	Empanada
	5	Refresco de durazno	Pera	Camote con Relleno
3	1	Refresco de piña	Manzana	Yucas sancochadas y pulpa de pescado frito
	2	Refresco de manzana	Maní tostado y pelado con pasas	Huevo Sancochado
	3	Refresco de maracuya	Pepino	Hamburguesa cacera
	4	Soya	Plátano de seda	Vainitas sancochadas con pechuga de pollo a la plancha
	5	Refresco de Carambola	Capuli	Papas Doradas arrebozadas con huevo



4	1	Quinoa	Pera	Pan con queso
	2	Chicha Morada	Tuna	Tortilla de verdura con harina
	3	Agua de manzana	Durazno	Causa de pollo
	4	Refresco de cebada	Mandarina	Papa con conserva de pescado
	5	Aguajina	Uvas	Arroz con leche y pasas espolvoreado con canela molida
5	1	Agua de piña	Granadilla	Pan con pollo
	2	Refresco de cocona	Ciruelas	Chochos con mote

Semana	Día	Refresco	Fruta	Refrigerio
1	1	Refresco de Maracuya	Granadilla	Yucas arrebozadas con huevo
	2	Quinoa	Uva Borgoña	Triple de pan de molde aceituna con queso
	3	Chicha Morada	Manzana Delicia	Papa sancochada con huevo sancochado
	4	Refresco de Carambola	Tuna	Patacones con chicharron de pulpa de cerdo
	5	Refresco de cocona	Mandarina	Pan con Conserva de pescado
2	1	Refresco de piña	Yogur	Mazamorra morada con frutas secas
	2	Refresco de Cebada	Uvas Italia	Camote con chicharron de pescado
	3	Agua de Manzana	Durazno	Pan con aceituna y queso
	4	Chicha Morada	Fresas con leche condensada	Saltadito de pollo con papa sancochada
	5	Soya	Plátano	Brocoli arrebozado



3	1	Refresco de manzana	Granadilla	Choclo con queso
	2	Refresco de Cabada	Mandarinas	Cancha serrana con lajas de cerdo a la plancha
	3	Refresco de Maracuya	Ciruela	Pan con pollo
	4	Refresco de piña	Plátano	Brocoli con bisteck a la olla
	5	Quinoa	Uvas	Huevo sancochado
4	1	Quinoa	Manzana Winter	Pan con sudadito de carne
	2	Chicha Morada	Mandarina	Croquetas de atún
	3	Aguajina	Ciruela	Tortilla de verdura
	4	Avena con Leche	Platano de la Isala	Canchita rosa
	5	Refresco de Carambola	Uvas	Pan con pecho de pollo a la plancha
5	1	Soya	Manzana	Mazamorra Morada
	2	Refresco de Maracuya	Granadilla	Yucas arrebozadas con huevo

