



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA



**REALIDAD DE LAS LONCHERAS SALUDABLES Y SU
INFLUENCIA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS
DE LA I.E.I. N° 859 BARRIO SIGLO XX, AZÁNGARO – 2018**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PRESENTADA POR:

ROCÍO KATTY CONDORI HUANCA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

PUNO – PERÚ

2018



NOMBRE DEL TRABAJO

REALIDAD DE LAS LONCHERAS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I. E . I. N° 859 BARRIO SIGLO XX AZÁNGARO - 2018

AUTOR

ROCÍO KATTY CONDORI HUANCA

RECuento DE PALABRAS

13919 Words

RECuento DE CARACTERES

71696 Characters

RECuento DE PÁGINAS

72 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.7MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 25, 2023 6:20 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 25, 2023 6:21 AM GMT-5

● 18% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

Universidad Nacional del Altiplano  Firmado digitalmente por CORNEJO VALDIVIA Gabriela FAU 20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 31.10.2023 08:25:39 -05:00

Universidad Nacional del Altiplano  Firmado digitalmente por CONDORI PALOMINO Juan Alexander FAU 20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 25.10.2023 17:50:45 -05:00



DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación dedico a Dios por que sin la venida de él nada es posible en esta vida, a las personas que estuvieron conmigo en las buenas y en las malas, a mi familia que es mi motor y motivo para salir adelante.

Roció Katty



AGRADECIMIENTO

Hago constar mi agradecimiento a los Docentes de la Universidad Nacional Del Altiplano Puno de la Facultad de Ciencias de la Educación Programa de Complementación Académica, quienes me brindaron su apoyo en la consecución de nuestros objetivos, así como también a las personas que de alguna manera han hecho posible mi realización de ser profesional.

La autora.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 12

ABSTRAC 13

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 16

1.2.1 Problema general 16

1.2.2 Problemas específicos 16

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 16

1.3.1. Hipótesis general 16

1.3.2. Hipótesis específica 16

1.4. JUSTIFICACIÓN 17

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 17

1.5.1. Objetivo general 17

1.5.2. Objetivos específicos..... 18

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 19



2.2. MARCO TEÓRICO	21
2.2.1. Estado nutricional	21
2.2.2. Hábitos alimentarios	22
2.2.3. Realidad de la nutrición en el Perú	24
2.2.4. Acciones para promover alimentación y estilos de vida saludables...	25
2.2.5. Alternativas sobre loncheras saludables	27
2.2.6. La alimentación	28
2.2.7. Grupo alimenticio	29
2.2.7.1. Frutas y verduras	29
2.2.7.2. Granos	29
2.2.7.3. Productos animales	30
2.2.7.4. Grasas y los azúcares	30
2.2.8. Tipos de alimentos	31
2.2.8.1. Los Carbohidratos	31
2.2.8.2. Las grasas	31
2.2.8.3. Las proteínas	32
2.2.9. Objetivos de la alimentación	32
2.2.9.1. Aporte energético	32
2.2.9.2. Aporte plástico	32
2.2.9.3. El aporte regulador	33
2.2.9.4. El aporte de reserva	33
2.2.10. Importancia de la alimentación infantil	34
2.2.11. La pirámide alimenticia	34
2.2.12. Técnicas de alimentación	34



2.2.13. Como adecuar la ingesta calórica al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal.....	35
2.2.14. La alimentación del niño en educación inicial	35
2.2.15. Relación de la alimentación con el rendimiento escolar	36
2.3. MARCO CONCEPTUAL	37

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	39
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	39
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	40
3.3.1 Técnica e instrumentos	40
3.3.2 Tipo y diseño de investigación	40
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.....	40
3.4.1 Población	40
3.4.2 Muestra	41
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	41
3.6. PROCEDIMIENTO.....	42
3.6.1. Métodos	42
3.6.2. Plan de recolección de datos.....	43
3.7. VARIABLES.....	43
3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS	44

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	45
-----------------------------	-----------



4.1.1. Resultados de la ficha de observación que se aplicó a los niños y niñas	46
4.1.2. Resultados del cuestionario aplicado a las docentes de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.	56
4.1.3. Resultados del diseño estadístico	58
4.2. DISCUSIÓN	60
V. CONCLUSIONES	63
VI. RECOMENDACIONES	64
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65
ANEXOS	68

Área: Perspectivas teóricas de la educación

Tema: Calidad educativa

Fecha de sustentación: 27 / Diciembre / 2018



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de estudiantes de la I.E.I. N° 859 barrio SIGLO XX.....	40
Tabla 2	Los alimentos que traen consigo los niños y niñas contienen:	46
Tabla 3	Los alimentos que traen consigo en sus loncheras la mayoría son:	47
Tabla 4	Los alimentos sólidos son preparados a base de:	48
Tabla 5	Las frutas se hacen presente en las loncheras	49
Tabla 6	Que frutas contienen en mayor cantidad en su lonchera.....	50
Tabla 7	Que tipos de bebidas traen su lonchera en mayor cantidad:	51
Tabla 8	Entre sus alimentos existen:	52
Tabla 9	Los alimentos generalmente en cuanto a las cantidades son adecuadas:	53
Tabla 10	En el momento del refrigerio los niños y niñas terminan sus alimentos: ...	54
Tabla 11	Los alimentos que traen corresponden mayormente al grupo de alimentos:	55
Tabla 12	Consolidado de respuestas en lo referente a las loncheras de los niños y niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.....	56
Tabla 13	Consolidado de respuestas en lo referente a la alimentación de los niños y Niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.	57
Tabla 14	Comparación de las loncheras saludables y la alimentación de los niños i. E. I. N° 859	59



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Los alimentos que traen consigo los niños y niñas contienen	46
Figura 2.	Los alimentos que traen consigo en sus loncheras en la mayoría.....	47
Figura 3.	Los alimentos sólidos son preparados a base de	48
Figura 4.	Las frutas se hacen presente en las loncheras	49
Figura 5.	Que frutas contienen en mayor cantidad en su lonchera.....	50
Figura 6.	Que tipos de bebidas traen su lonchera en mayor cantidad.	51
Figura 7.	Entre sus alimentos existen.....	52
Figura 8.	Los alimentos generalmente en cuanto a las cantidades son adecuados.....	53
Figura 9.	En el momento del refrigerio los niños y niñas terminan sus alimentos:	54
Figura 10.	Los alimentos que traen corresponden mayormente al grupo de alimentos	55
Figura 11.	Consolidado de respuestas en lo referente a las loncheras de los niños y niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.....	56
Figura 12.	Consolidado de respuestas en lo referente a la alimentación de los niños y Niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.	57
Figura 13.	La representación gráfica de la prueba estadística se representa en la siguiente figura.....	60



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

EE. UU	:	Estados Unidos
SNC	:	Sistema Nervioso Central
I.E.I	:	Institución Educativa Inicial
OMS	:	Organización Mundial de La Salud



RESUMEN

En el contexto mundial los cambios expresados en el régimen alimentario de la población general, se ha caracterizado por un consumo de alimentos de alta densidad energética, bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales, integrales, legumbres y un aumento paralelo del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar, adición de sal, cereales refinados y alimentos procesados, acompañado de la inactividad física. La investigación tiene como objetivo determinar de qué manera Las loncheras saludables influyen en la alimentación en los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018; es de carácter descriptivo por que se pretende observar, describir y explicar, se recogió información de la realidad, su diseño permite relacionar las dos variables para luego analizar y hacer alcance de algunas condiciones. La muestra está constituida por 22 niños siendo la muestra de carácter probabilístico; se ha utilizado los instrumentos de ficha de observación y el cuestionario de preguntas a través del cual se ha recogido la información respecto a nuestra variable de estudio; llegando a la conclusión las loncheras y su influencia a la alimentación de los niños y niñas podemos concluir que si realizan un aporte más energético, el cual se observa en el contenido de las loncheras; por otro lado se demuestra la relación del uso de las loncheras saludables, con la alimentación de los niños, y niñas donde el resultado de la aplicación del estadístico sitico del chi cuadrado (X^2) es de 31,59; valor que es superior al valor crítico 5,99 en la tabla de distribución de chi cuadrado (X^2).

Palabras claves: calorías loncheras, nutrición, saludable.



ABSTRACT

In the world context the changes expressed in the general population's alimentary régime, it has been characterized by a consumption of foods of energy high density, under consumption of fruits, vegetables, grains and cereals, integral, vegetables and a parallel increase of the consumption of rich foods in saturated fats, sugar, addition of salt, refined cereals and processed foods, accompanied by the physical inactivity. The investigation has as objective to determine The healthy loncheras influences in the feeding in the children and girls of the initial level of I of what way. And.I. N° 859 of the neighborhood XX Century Azángaro. 2018; it is of descriptive character for that it is sought to observe, to describe and to explain, information of the reality, its design was picked up it allows to relate the two variables it stops then to analyze and to make reach of some conditions. The sample is constituted by 22 children being the probabilistic sample of character; it has been used the instruments of observation record and the questionnaire of questions through which the information has been picked up regarding our study variable; reaching the conclusion the loncheras and its influence to the feeding of the children and girls can conclude that if they carry out an energy contribution, which is observed in the content of the loncheras; on the other hand the relationship of the use of the healthy loncheras is demonstrated, with the feeding of the children, and girls where the result of the application of the statistical sitico of the square (X2) chi is of 31,59; value that is superior to the critical value 5,99 in the chart of distribution of square chi (X2).

Key words: calories lonchera, nutrition, healthy.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente a nivel mundial la realidad de la alimentación es preocupante, porque en si muchos países cuentan solamente con una sola dotación alimenticia diaria, esto quiere decir que solo realizan una ingesta de alimentos al día, lo cual perjudica enormemente lo órganos y sistemas del organismo de los seres humano, esto sucede en los países como Sudáfrica, Kenia, entre otros. Por otro lado, tenemos lo contrario existen países como EE.UU. Canadá y otros, donde la población sufre de sobre peso, obesidad, sedentarismo, esto a consecuencia de un mal hábito de alimentación y la inactividad física. Entendamos que la alimentación es base fundamental para el desarrollo del ser humano más aun en la etapa de la infancia y la niñez, es en donde mayor aporte alimenticio necesitan, ya que a esta edad el niño consolida y termina de formarse adecuadamente su sistema nervioso central (SNC).

Nuestra realidad en cuanto a alimentación tiene diversos vacíos como por ejemplo la mayoría de nosotros no sabemos con exactitud cuánto de calorías necesita nuestro organismo, también desconocemos en gran parte los tipos de alimentos, si realmente cumplirán con el valor nutricional, de esa forma tenemos muchas dudas, los cuales se deben conocer para una alimentación saludable y que cubra también el requerimiento que cada organismo necesita, dependiendo la actividad que se realiza.

Generalmente los nutricionistas recomiendan ingerir alimentos cinco veces al día, pero la realidad es distinta ya que por no decir todos solo lo realizan tres veces al día, también podemos decir que la cantidad difiere del desayuno, almuerzo y cena.



En mi experiencia como docente al realizar mis prácticas pre profesionales encontré casos diversos en cuanto a la alimentación de los niños y niñas. Los padres de familia de un tiempo a esta parte se han dejado llevar por los alimentos que tienen muchos conservantes, preservantes, etc.

Se ha observado generalmente que los niños y niñas traen su lonchera y consigo alimentos que no son adecuados para su edad y pueden ser perjudiciales para su salud, se ha captado en algunos casos papas lay, cuates, galletas en sobres y gaseosas.

Nuestra preocupación es que los niños y niñas tengan una alimentación saludable que por lo menos mínimo debería de haber frutas, porque son alimentos que puede ayudar al buen funcionamiento del organismo, ya que son reguladores, se habla bastante de loncheras saludables hoy en día, pero todo de forma retórica, los cuales aterrizan solo en palabras, los primeros que deben velar por la alimentación de sus hijos son los padres de familia, tal función no está siendo cumplido, razón por la cual nuestra duda y la intención misma de conocer la realidad en sí, sobre la alimentación misma que realizan los niños y niñas a media mañana, si realmente le suman o le restan a su salud.

Esta información valiosa se obtuvo a lo largo de mis prácticas pre profesionales que lo realice con frecuencia; la de observación y trabajo directo en aula. El problema que se tiene es imprescindible que los actores como profesores, padres de familia y estudiantes conozcan sobre esta realidad, el cual es perjudicial de tal modo obtener en ese sentido trabajos de charlas a nivel de las instituciones aliadas con la comunidad educativa.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

¿De qué manera Las loncheras saludables influyen en la alimentación en los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro - 2018?

1.2.2 Problemas específicos

- a) ¿Qué tipos de alimentos traen consigo en sus loncheras saludables los niños y niñas a media mañana del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018?
- b) ¿Los alimentos que consumen diariamente de sus loncheras saludables son beneficiosos para los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 barrio Siglo XX Azángaro – 2018?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Las loncheras saludables influyen positivamente en la alimentación de los niños y niñas de la I.E.I. N° 859 del barrio siglo XX Azángaro 2018.

1.3.2. Hipótesis específica

- a) Las loncheras saludables influyen en forma óptima en la alimentación de los niños y niñas en el medio día de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018
- b) Los alimentos que consumen de las loncheras saludables son positivas para la salud de los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 de barrio Siglo XX Azángaro – 2018.



1.4. JUSTIFICACIÓN

El presente tema de investigación es sumamente importante, porque aborda puntos relevantes a cerca de nuestro organismo; funcionamiento y de qué manera se realiza la ingesta de alimentos, si realmente son beneficios o no para lograr una vida saludable que todos buscan.

El trabajo de investigación se interpreta de varios ángulos ya que hoy en día está de moda decir lonchera saludable; esto quiero decir que son beneficiosos para la salud del niño y niña, es por ello quiero brindar información confiable a cerca de este tema, con la contratación de las informaciones que se logró precisar a lo largo del presente trabajo.

Nuestra institución formadora nos exige como egresados de ella realizar trabajos de investigaciones porque la función de la Institución, formar profesionales e investigadores y por tal razón que con el trabajo que realice estoy cumpliendo uno de los requisitos y con ello estoy aportando a la comunidad educativa con información real, entiendo que este trabajo abrirá caminos con lo cual se podrán realizar investigaciones mucho más profundas, tomando como base la mía.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar de qué manera Las loncheras saludables influyen en la alimentación en los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018.



1.5.2. Objetivos específicos

- a) Identificar qué tipos de alimentos traen consigo en sus loncheras saludables los niños y niñas a media mañana del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018.
- b) Conocer los alimentos que consumen en base a sus loncheras saludables son beneficiosos para la salud de los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Según Villanueva (2018) Esta investigación, tiene por objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, en 4 instituciones educativas del distrito de Lince durante el año 2018; identificando el nivel de conocimiento en 36 maestros y supervisando 538 loncheras, evaluando su calidad nutricional. Esta es una investigación observacional, prospectiva, transversal, analítica y correlacional. Se utilizó como instrumento una encuesta, la cual fue aplicada a los maestros y analizada. Los resultados indican que la mayoría 58.33%(21), presenta un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables; Mientras que la clasificación de las loncheras, se llevó a cabo mediante una lista de chequeo, la mayoría 73.8%(397) calificó como regular. Sobre la hipótesis planteada relacionando ambas variables, se obtuvo que se rechaza un grado de relación directa entre las dos variables estudiadas, debido a que se obtuvo un chi-cuadrado de 3.42 y p igual 0.18; siendo este último un grado de significancia $p>0.05$, por lo tanto, no se podría rechazar la hipótesis nula. Se concluye que no se existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, probablemente esto se deba a que existen otros factores condicionantes. Por ello se recomienda incluir a los padres, maestros y alumnos en investigaciones futuras.

Según Restrepo (2003) en el estudio se encontró que en un medio con carencias y con alto grado de violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaría tanto en el orden familiar como escolar. Los niños que



viven en estas circunstancias de precariedad, tienen diferencias en su estado nutricional marcadas por el cuidado y que generan diferentes percepciones frente a la corporeidad y frente a la perspectiva de futuro del escolar. De la investigación se derivan cinco capítulos que dan cuenta de las percepciones sobre la alimentación y nutrición del escolar así: la alimentación un acto cotidiano, una mirada al entorno familiar; la escuela un espacio de socialización y de formación de hábitos alimentarios; percepciones frente al cuerpo; la alimentación cotidiana y las percepciones sobre la salud y la enfermedad y finalmente la situación alimentaria y la percepción de futuro del escolar.

Por otra parte, obtuve información del diario Perú 21, (2017) en los cuales aporta con un artículo valioso el cual me sirve de gran ayuda. ¿Cuál es el peor error que pueden cometer los padres a la hora de preparar la lonchera de sus hijos? Pues, hacer lo fácil: armar una lonchera con jugos envasados, golosinas y otros productos con alto contenido de azúcar. “Hay que tener mucho cuidado con el azúcar. Además de que eso contribuye al sobrepeso, los pone hiperactivos”, señala Karla Gutiérrez, nutricionista de la clínica Javier Prado. La especialista considera que la lonchera de un niño debe cubrir apropiadamente su demanda energética. Por ello, afirma que hay tres grandes componentes que deben respetarse. El primero: un sándwich con proteínas. Puede ser pollo, jamón de pavo, atún, entre otros. El segundo: una fruta. “Lo ideal es mandarla entera, no picada, a fin de que no pierda sus propiedades. De preferencia, que sea una fruta fácil de comer”, anota Gutiérrez.

Campo y Delgado (2014) tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcume en el año 2014. La muestra poblacional estuvo conformada por 10 docentes a los cuales se les aplicó, previo consentimiento informado, un cuestionario estructurado validado por juicio de expertos, que midió sus conocimientos



sobre loncheras saludables, en cuanto a su importancia, la clasificación, composición, alimentos que se deben incluir, cuidados y conservación de los mismos. Los resultados procesaron utilizándose la estadística descriptiva, obtuvieron que: la mayoría (70%) de los docentes poseían altos niveles de conocimientos sobre la importancia de la lonchera saludable; el 60% presentó bajo nivel de conocimientos sobre alimentos a incluir y las funciones que estos cumplen; el 80%, obtuvo un nivel alto de conocimientos sobre los alimentos que deben evitarse en una lonchera escolar; el 50% presentó un nivel medio de conocimientos sobre conservación y manipulación de alimentos en loncheras saludables.

(BBC Mundo, 2017) La lista de los 50 países del mundo con el índice de obesidad más bajo está poblada de naciones que luchan contra la pobreza, el hambre, la inseguridad o todo a la vez. Pero en el número 38, entre Mali y Zimbabue, destaca un país que no encaja con el resto del cuadro: Japón. Con sólo un 3,5% de obesidad entre la población adulta, Japón es, de lejos, la nación desarrollada con el índice más bajo. Si se compara con otros miembros del G8, el grupo de países con las economías más industrializadas del planeta, las diferencias son enormes: Alemania, Francia e Italia tienen entre 21% y 22%, Reino Unido un 26% y casi en el otro extremo de la clasificación mundial está Estados Unidos, con un 33,6%.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estado nutricional

A nivel mundial el estado nutricional en niños en edad escolar hasta el año 2010, se encontró un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en esta población, anteriormente estos eran considerados un problema exclusivo de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso,



mientras que en los países desarrollados son de 8 millones. (OMS, 2010). Por ejemplo, en los Estado Unidos la prevalencia de obesidad infantil se ha duplicado en las últimas dos décadas, entre niños de 6 a 11 años de edad, esta tendencia se ha visto descrita en países como Australia, Canadá, Gran Bretaña, España, (Dietz , 2005) y en América Latina el estudio de (Baur , 2004) muestra también la magnitud del problema.

En el Perú los resultados de la encuesta nacional de situación nutricional, evidencia en las generaciones más jóvenes que la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado un 25,9% en el último quinquenio, en donde 1 de cada 6 niños y adolescentes, presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBEN y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior, así mismo, uno de cada 10 niños y adolescentes de 5-17 años presentan retraso del crecimiento.

El cálculo de IMC, es el más utilizado para estimar de forma aproximada la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población, así como los riesgos que llevan asociados (Uauy, 2003). Se ha afirmado que es un indicador de adiposidad por su alta correlación con la grasa corporal y su independencia con la talla, sobre todo entre las edades de 6-12 años (WHO, 2006).

2.2.2. Hábitos alimentarios

Los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones (Borgues, 2005). Los hábitos



alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

En Perú, los resultados reportados en la encuesta nacional de la situación alimentaria (Ensin, 2010) en cuanto a los hábitos alimentarios, descritos mediante el patrón de frecuencia diaria de consumo de alimentos, determinó que la población Peruana no práctica una alimentación saludable, reflejando el impacto de una transición alimentara que se ha generado en los últimos años.

Se encontró dentro del comportamiento alimentario en la población peruana (ENSIN, 2010). 1 De cada 4 niños (24,9%) entre 5-8 años no consume lácteos diariamente, el 33,2% de los colombianos entre 5-64 años no consume frutas diariamente, el 7% consume embutidos diariamente, los niños y jóvenes entre 9-18 años reportan el mayor consumo diario y semanal (56,2% y 55,1%) respectivamente el 24,5% entre 5-64 años, consumen comidas rápidas semanalmente, este porcentaje se incrementa a medida que aumenta el nivel del SISBEN. El 22,1%, de la población entre 5 y 64 años, consume gaseosas o refrescos diariamente en donde el mayor consumo es presentado en la edad de 9 a 13 (21,6%).

El consumo diario de alimentos de paquete en niños entre 9-13 años, corresponde al 21% ,1 de cada 3 colombianos entre 5 y 64 años consume golosinas y dulces diariamente, el 17,8% los consume dos o más veces al día, y con mayor frecuencia en la población de 5 a 18 años.

Para la medición de los hábitos alimentarios, existen varias formas de medir o evaluar el consumo, clasificadas en cualitativa (alimentos preferidos y rechazos).



Semicuantitativa a través de la frecuencia de consumo de un listado de alimentos previamente elaborado, y cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros). Uno de los más utilizados para estudios.

Epidemiológicos que permiten asociar el efecto de la dieta y su asociación con enfermedad, es el cuestionario de frecuencia de consumo, permite evaluar el consumo de diferentes alimentos en el tiempo.

2.2.3. Realidad de la nutrición en el Perú

La desnutrición es el estado patológico inespecífico potencialmente reversible, el cual llega al individuo, porque no revive o no utiliza la dieta correcta. Cuando el individuo tiene desnutrición primaria es cuando no utiliza adecuadamente los nutrientes que recibe, desnutrición secundaria es cuando no se cumplen las dos condiciones básicas de recibir y utilizar los nutrientes y sobreviene la desnutrición mixta, que es la más grave como la kwashiorkory considerada Síndrome de poli carenciales proteicos calóricos según el instituto nacional de salud (INS).

Asimismo, este proyecto beneficiara de forma directa a los niños y niñas de educación inicial de la Unidad Educativa General Rafael Urdaneta, a los padres, representantes y responsables que se benefician de manera indirecta, ya que la investigación concluirá con el aprendizaje de los muchachos.

En este proyecto se identifica como principal problema, que los niños y niñas de la Unidad Educativa General Rafael Urdaneta presentan desnutrición, la cual limita el proceso de aprendizaje en los mismos. En la actualidad, los estudios realizados según UNICEF, (2010) reflejan altos porcentajes de desnutrición infantil



a nivel mundial en niños preescolares, gracias a la economía que presenta el país y otras causales que limitan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta situación es causada por desinformación por parte de padres y representantes de que alimentos colocan en sus loncheras, desinterés por parte de padres y representantes en brindarles a sus hijos una alimentación equilibrada, no existe en la institución una guía alimenticia que oriente a los padres, representantes sobre los grupos proteicos a emplear en la elaboración de la lonchera.

Entre las consecuencias tenemos que los niños y niñas no reciban una alimentación balanceada, que a los niños y niñas no se les crea hábitos alimentarios adecuados, que la elaboración de sus loncheras no contenga alimentos proteicos que permitan el crecimiento de un niño sano. Finalmente, este proyecto tiene como finalidad, mejorar la alimentación de los niños y niñas de educación inicial de la U.E. General Rafael Urdaneta a través de una guía alimenticia, debido a su gran influencia en lo que al rendimiento académico se refiere, por cuanto urge la necesidad de unificar criterios de las partes interesadas en este proceso, es este caso en particular, los padres y representantes y los docentes.

2.2.4. Acciones para promover alimentación y estilos de vida saludables

En los últimos años se han incorporado estilos de vida sedentarios y un consumo de alimentos ricos en lípidos, azúcar, pobres en fibras y micronutrientes. En este sentido, la población Latinoamericana, ha cambiado de una condición de alta prevalencia de bajo peso y déficit de crecimiento hacia un escenario marcado por un incremento de sobrepeso y obesidad, asociado al incremento de (ECNT) desde edades tempranas. (Baur L, 2004)



Una investigación en escolares y adolescentes de Estados Unidos, (Institute of Medicine, 2007) identificó la misma tendencia en los hábitos alimentarios relacionados con una baja ingesta de frutas, verduras, granos integrales, alto consumo de carbohidratos simples, sin dejar a un lado los bajos niveles de práctica de actividad física en los hogares y escuelas.

Cabe resaltar la influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicos, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación y la industria, en las prácticas alimentarias y estilos de vida en los niños escolares, los cuales de uno u otra manera podrían inferir en la adopción de comportamientos, creencias, gustos alimentarios (Beth, 2010) e intervenir en la determinación del concepto que ellos asimilan de una alimentación sana o saludable.

Según lo establece la OMS (2004) en la estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud, algunas de las recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física son las siguientes:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos, Aumentar sustancialmente la cantidad de actividad física a lo largo de toda la vida.
- Dejar de consumir grasas saturadas y ácidos grasos de tipo trans y sustituirlos por grasas sin saturar y en algunos casos reducir la ingesta total de grasas.
- En cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Reducir la ingesta de azúcares “libres o refinados”.
- Reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada.



- Informar adecuadamente a los consumidores acerca de los alimentos para que puedan hacer “elecciones sanas”.
- Reducir la comercialización intensiva de alimentos ricos en grasas y/o azúcares destinados a los niños.

En el Perú, con toda la tendencia mundial de sobrepeso y evidencia presentada, se asume a la obesidad como un problema de prioridad en salud.

Donde se estipulan estrategias e iniciativas específicas con el objetivo de controlar, atender y prevenir, los crecientes índices de sobrepeso, obesidad e inactividad física en la población peruana, pero con mayor énfasis en la población infantil y escolar, allí se encuentran diferentes estrategias dirigidas especialmente a instituciones educativas en donde se promueva la distribución de una alimentación balanceada y saludable, regulación del consumo de alimentos y bebidas e incentivar la actividad física.

2.2.5. Alternativas sobre loncheras saludables

Hace poco se inició el año escolar 2018 y con esto la preocupación de los padres al momento de preparar las loncheras, pues no saben cómo variar ni combinar lo que se les envía a los pequeños como merienda del día a día.

Por ello, la chef de 80's Resto Bar, Nathalie Alba, nos dice que: En estas preparaciones no se deben incluir bebidas artificiales, golosinas, embutidos y alimentos con salsas. Además, la chef afirma que la lonchera no reemplaza al desayuno y tampoco al almuerzo.

Cabe señalar que las loncheras saludables deben tener las siguientes características: energéticas, que brindan los carbohidratos, azúcares y grasas;



constructoras, ya que aportan proteínas para crecer; reguladoras, por las vitaminas, minerales y fibras; e hidratantes.

2.2.6. La alimentación

La alimentación consiste según (Aranceta ,2000) en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos.

Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. La alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño.

Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares.

Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.



2.2.7. Grupo alimenticio

La forma más simple para asegurarse de tener una buena alimentación es consumiendo alimentos de los cuatro grupos alimenticios, los cuales según (Aranceta ,2000) son:

- Frutas y verduras,
- Granos,
- Productos animales,
- Grasas y azúcares; ya que en conjunto el cuerpo se abastece de carbohidratos, proteínas, grasas y minerales.

2.2.7.1. Frutas y verduras

De este grupo se recomienda incluir por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, las hojas de color verde son ricas en beta carotenos y otras vitaminas, hierro y varios minerales y en fibra insoluble; las frutas además son ricas en antioxidante como las vitaminas A y C.

2.2.7.2. Granos

Es recomendable consumirlos en cantidad suficiente, este grupo está compuesto por cereales y leguminosas, la combinación de estos dos alimentos puede sustituir el valor proteico de la carne o huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos una vez a la semana. (Arroz con frijoles) es excelente en este sentido. Los cereales constituyen la base para la fabricación de productos: del trigo se hace el pan, pastas y galletas, del maíz se hacen las tortillas.

Es importante consumir integrales las leguminosas y los cereales como la avena, el trigo, la cebada, el maíz, la quinua, la cañahua y el arroz, pues además de



tener vitaminas y minerales son fuente importante de fibra. La fibra contribuye al control del colesterol en la sangre ayudando a prevenir la arteriosclerosis, además la fibra insoluble está relacionada con la disminución del estreñimiento.

2.2.7.3. Productos animales

Se recomienda consumirlos con constancia, pero con moderación y hacerlo en poca cantidad en cada comida, esto es debido a que contienen el peor tipo de grasa para la salud, las grasas saturadas, aunque son de alta concentración energética y proporcionan proteínas de excelente calidad. Por lo tanto, evite las carnes en la que se vea la grasa, limite el consumo de vísceras y sobre todo los productos embutidos que además de tener un contenido alto en grasa tienen sal y otros aditivos químicos poco aconsejables para la salud. Otro producto es la leche y sus derivados los cuales son importantísimos en la alimentación infantil y mujeres embarazadas, pero se debe tener cuidada pues es rica en grasa saturada y colesterol sobre todo la mantequilla y la crema, por ello se recomienda consumir los productos lácteos descremados.

2.2.7.4. Grasas y los azúcares

Se recomienda consumir lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K. Sin embargo, es importante anotar que una sola cucharada de aceite contiene 120 calorías y esta alta concentración es la que limita su uso para evitar un desbalance en cualquier alimentación.

Dentro de este grupo están una gran multitud de alimentos industrializados que se elaboran a base de grasa o azúcares son los alimentos "chatarra". Para tener un régimen alimenticio adecuado que favorezca la buena salud, llegar a una edad



madura más productiva y evitar vivir crónicamente enfermos, debemos: Adaptar la ingesta de energía con el gasto de la misma para mantener el peso.

Evitar la ingesta excesiva de grasas especialmente el colesterol y las grasas saturadas. Aumentar el consumo de carbohidratos complejos y de fibra. Consumo moderado de sal y azúcar. Limitar la ingesta de alcohol. Practicar ejercicio físico regularmente.

2.2.8. Tipos de alimentos

2.2.8.1. Los Carbohidratos

Son cadenas de azúcares que el organismo durante la digestión corta para obtener la glucosa, la cual es la principal fuente de energía. La falta de esta causa un debilitamiento en la persona por la falta de energía y el contrario podría ocasionar obesidad, pues el exceso de carbohidratos se almacena en el cuerpo como glucógeno en el hígado y si hubiese mucho más como grasas. Se recomienda consumir entre 60 y 65% del total de la energía de la dieta diaria. Los carbohidratos los podemos encontrar en: leche y sus derivados, harina, maíz, frijoles, pan, galletas, entre otros.

2.2.8.2. Las grasas

Son la fuente concentrada de energía por lo que sirven de reserva energética y por esta misma razón son los principales causantes de la obesidad; se recomienda consumir 25% del total de la energía diaria. Las grasas las podemos encontrar en manteca de cerdo, pollo, res, mantequilla, natilla, queso crema, manteca, aceite de palma o de coco. Lamentablemente la mayoría de las personas abusan de este nutriente sin darse cuenta, ya que consumen pequeñas porciones de alimentos que



contienen grandes cantidades de grasas, un ejemplo de estos alimentos son las hamburguesas, papas fritas.

2.2.8.3. Las proteínas

Están compuestas por cadenas de aminoácidos, de los cuales 9 el cuerpo no los puede elaborar; de ahí la importancia de ingerir alimentos que los contengan los principales son: carne, huevo, leche y sus derivados. La dosis recomendada para un hombre es de 55g/día y para una mujer 44g/día según vida. Purves et al. (2002) Ed. panamericana 6ta edición.

2.2.9. Objetivos de la alimentación

El mismo autor señala que, los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.

2.2.9.1. Aporte energético

Este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas (substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuados. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

2.2.9.2. Aporte plástico

Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la



transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

2.2.9.3. El aporte regulador

Viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.

2.2.9.4. El aporte de reserva

Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto, no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiendo en energía.

Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio. La irregular alimentación en niños de 3 a 5 años puede generar padecimientos físicos y emocionales según la especialista de Desarrollo Físico y Emocional del Niño Alicia Robledo Galván.



2.2.10. Importancia de la alimentación infantil

La niñez según Serra M. (2002) es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

2.2.11. La pirámide alimenticia

Pérez C. (2004) establece que, la pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben comer con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan.

2.2.12. Técnicas de alimentación

Existen multitud de técnicas de alimentación, sin embargo, según Grande Covián, F. (2003) casi todas coinciden en unos puntos básicos:



Realizar una dieta variada: Es la norma dietética más importante, ya que ningún alimento nos proporciona todos los nutrientes. La variedad aumenta la probabilidad de aportar todas las RDA, incluyendo nutrientes menores o no esenciales. Al mismo tiempo se reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos alimenticios.

Reducción del consumo de grasas: Son los alimentos más calóricos, por lo que reducir su ingesta es la mejor forma de evitar la obesidad. No obstante, son necesarias (hasta un 30% de los aportes calóricos diarios deben ser grasas). Son preferibles las "de mejor calidad" (insaturadas), evitando las saturadas y el colesterol por su relación con las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis e infarto de miocardio). Estas "grasas de mala calidad" son las de origen animal (manteca, mantequilla, embutido...) y algunas vegetales como la de coco (presentes en la pollería comercial).

2.2.13. Como adecuar la ingesta calórica al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal

Los individuos obesos o malnutridos tienen más mortalidad y enfermedades. No obstante, en el niño y en el adolescente, el peso, como dato aislado, no es válido: al crecer se tiene que aumentar de peso. Se debe mantener una adecuada relación peso-talla. La utilidad de los famosos "percentiles" reside en que permiten compararse con otros niños de la misma edad y sexo, pero, sobre todo, en que sirven para hacer un seguimiento de cada niño a lo largo del tiempo, valorando su "carril de crecimiento".

2.2.14. La alimentación del niño en educación inicial

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada



momento. Según C. Vásquez (2008), en la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

2.2.15. Relación de la alimentación con el rendimiento escolar

La mala alimentación o desnutrición según López N. (2002) afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta cuatro veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repotencia lógicamente



se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores. Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Lonchera: Una fiambarrera es un envase con una tapa que puede ser de diferentes materiales: lata, vidrio, plástico, la utilidad de la cual es llevar algún tipo de alimento, generalmente cocinados, para ser consumidos posteriormente

Saludable: La salud implica el completo bienestar físico, mental y social de un ser vivo. Esto quiere decir que un individuo puede no estar enfermo y, sin embargo, no gozar de buena salud. Lo saludable es todo aquello que contribuye a aumentar el bienestar y a conservarlo.

Alimentación: Se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Nutrición: Se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales



Calorías: La energía obtenida a partir de los nutrientes que se encuentran en los alimentos se convierte en calorías o, con mayor precisión, en kilocalorías (es decir, en miles de calorías). El cuerpo emplea las calorías en enfermedades, situaciones de estrés y procesos del metabolismo

Preservantes: los preservantes o conservantes son cualquier tipo de sustancia añadida a los alimentos (bien sea de origen natural o de origen artificial) que pueda detener o aminorar el deterioro causado por la presencia de diferentes tipos de microorganismos como bacterias, levaduras y mohos.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

- **DRE:** Puno
- **UGEL:** Azángaro
- **Nombre / N° de la I. E. :** 859
- **Nivel / Modalidad:** Inicial – Jardín
- **Distrito:** Azángaro
- **Provincia:** Azángaro
- **Departamento:** Puno
- **Centro Poblado:** Barrio Siglo XX
- **Dirección:** Jirón los olivos 859
- **Página web:** No cuenta
- **Email:** No cuenta
- **Teléfono:** 999332706
- **Tipo de gestión:** Pública de gestión directa
- **Género de los alumnos:** Mixto
- **Forma de atención:** Escolarizada
- **Turno de atención:** Mañana

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio se realizó durante el año académico 2018, donde primero se presentó el proyecto, posteriormente se procedió con la aplicación del instrumento (cuestionario a los estudiantes), finalmente presentar el informe de investigación para su posterior sustentación de tesis.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

3.3.1 Técnica e instrumentos

En el trabajo de investigación se utilizó como técnica la observación y la encuesta que son confiables y verídicos, para la operativización se ha utilizado los instrumentos de ficha de observación y el cuestionario de preguntas a través del cual se ha recogido la información respecto a nuestra variable de estudio.

3.3.2 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: para el presente trabajo de investigación se utilizó el tipo descriptivo, porque con ello se pretende conocer la información fiable a cerca de las loncheras saludables y la alimentación, ya que es un tema de interés mundial, porque depende de eso nuestra supervivencia.

Diseño de investigación: El diseño que le corresponde al presente trabajo de investigación es *descriptivo explicativo*, porque se pretende conocer la relación existente entre las variables de estudio, entre las loncheras saludables y la alimentación.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1 Población

Estuvo constituido por todos los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 859 del barrio siglo XX, matriculados durante el periodo lectivo 2018

Tabla 1

Población de estudiantes de la I.E.I. N° 859 barrio SIGLO XX

Edad	Genero		Total
	Niños	Niñas	
03 años	03	02	05
04 años	04	04	08
05 años	07	02	09
Total	14	08	22

Fuente: Nomina de matrícula de la I.E.I. N° 859 año 2018.

3.4.2 Muestra

La muestra que se utilizó para el siguiente trabajo de investigación fue censal, esto quiere decir que se tuvo en cuenta a la totalidad de la población, ya que los sujetos de estudio son en menor cantidad. Al efectuar la investigación con la totalidad de los estudiantes los resultados fueron mucho más fiables con los cuales podemos llegar de manera exacta a las conclusiones.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Las estadísticas descriptivas utilizadas serán la Media y Desviación estándar.

- **Media Aritmética:** medida de tendencia central que nos permite encontrar el promedio de los datos obtenidos de los grupos de estudio.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Dónde: Σ = Sumatoria de los datos a considerarse.

X_i = dato considerado.

n = número de datos a considerarse.

- **Desviación Estándar.**

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^k f_i x_i^2 - \left(\sum_{i=1}^k f_i x_i\right)^2/n}{n-1}}$$

Donde: S = Desviación estándar

F_i = Frecuencia absoluta

X_i = Marca de clase

N = Tamaño de muestra

Se realiza la prueba de hipótesis utilizando la Chi – cuadrada, entre el grupo control y el grupo experimental, tomando como datos los resultados obtenidos por el grupo



experimental y el grupo control, antes y después del experimento. Considerando los siguientes pasos:

a. Prueba de Hipótesis:

Ho: No existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la prueba de salida.

Ha: El nivel de aprendizaje de valores morales del grupo experimental es significativamente mejor al nivel de aprendizaje de valores morales del grupo control en la prueba de salida a un nivel de significancia del 5%.

b. Nivel de Significancia:

El nivel de significancia o error que elegimos es del 5% que es igual a $\alpha = 0.05$, con un nivel de confianza del 95%

c. Prueba estadística a usar: desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

3.6. PROCEDIMIENTO

3.6.1. Métodos

Los métodos empleados en el presente trabajo además del método dialéctico se precisan a continuación:

a) Métodos teóricos

- Inductivo
- Deductivo
- Analítico



- Sistémico
- b) Métodos Empíricos

- Observación
- Medición

3.6.2. Plan de recolección de datos

- Codificación y tabulación de datos
- Representación de los datos mediante cuadros estadísticos.
- Determinación de los resultados.

3.7. VARIABLES

Variable independiente. Loncheras saludables

Variable dependiente: La alimentación

Tabla 2

Operacionalización de variable:

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Escala de medición
V.I. Loncheras Saludables	Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Naturales • No hervidas 	Ficha de Observación	a) Si b) No
	Tipos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Fritas • Cosidas al horno • Cocidas al vapor 		
	Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Plátano • Uva • Naranja • Otros. 		
V. D. La alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Lípidos • Proteínas 	<ul style="list-style-type: none"> • Características • Componentes • Tipos 	Cuestionario	c) Siempre d) A veces e) nunca



3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Para tabular los datos se utilizó el programa Microsoft Excel.
- Sé colocó un cuadro de doble entrada para los códigos de los encuestados y el número de pregunta realizada.
- Análisis descriptivo: Se elaboraron las tablas y gráficos correspondientes que representen la información recopilada, tanto para las encuestas como para las loncheras.
- Análisis inferencial: Se aplicó la prueba de Chi cuadrado para explicar las hipótesis planteadas.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

A continuación, daré a conocer los resultados del presente trabajo de investigación, el cual está centrado en la explicación mediante tablas de doble entrada con sus respectivas interpretaciones de cada uno de las tablas y para su mejor entendimiento se esquematizaron los resultados mediante figuras de barras simples.

Presentamos los resultados de la aplicación que se ha utilizado los instrumentos de ficha de observación y el cuestionario de preguntas a través del cual se ha recogido la información respecto a nuestra variable de estudio tanto a los niños y docentes de la Institución Educativa Inicial N° 859 Barrió Siglo XX Azángaro Región Puno – 2018.

Para realizar la presentación y interpretación de resultados se realizó de acuerdo:

- Se efectuaron las Coordinaciones con las directoras de cada institución y docentes del aula.
- Se seleccionó el universo muestral de acuerdo a los criterios de inclusión.
- Se explicó a los docentes el propósito de la investigación, y se solicitó su participación, la cual quedó registrada en un consentimiento informado.
- Una vez que se obtuvo la aceptación, se procedió a aplicar los cuestionarios a los docentes.
- Simultáneamente se realizó la supervisión de loncheras, en la cual se procedió a llenar la lista de chequeo según correspondiera la calidad del contenido de los alimentos.

4.1.1. Resultados de la ficha de observación que se aplicó a los niños y niñas

Tabla 3

Los alimentos que traen consigo los niños y niñas contienen:

<i>Las loncheras contienen</i>	f	%
a) Solo Líquidos	02	09
b) Solo alimentos solidos	02	09
c) Solo frutas	10	46
d) Todas las anteriores.	08	36
TOTAL	22	100

Fuente: Ficha de observación aplicada

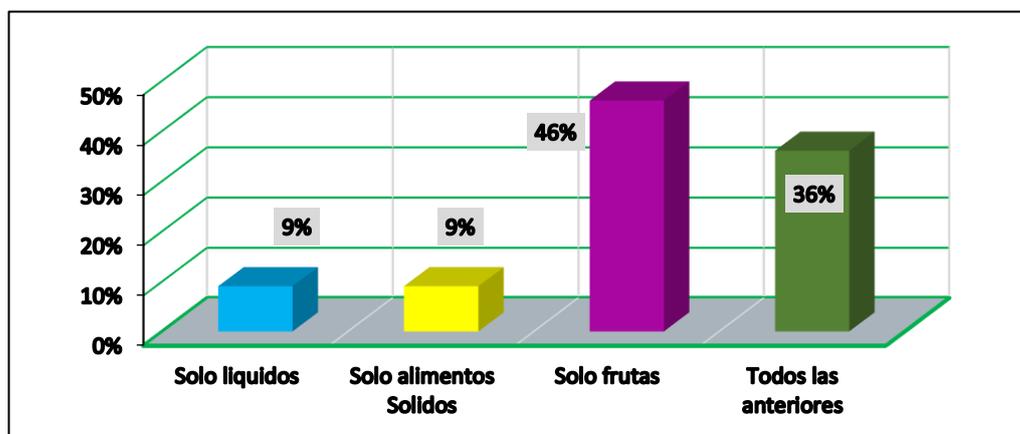


Figura 1. Los alimentos que traen consigo los niños y niñas contienen

Análisis e interpretación: En la tabla 3 se tiene el siguiente resultado respecto al contenido de cada una de las loncheras de los niños y niñas; se tiene a 10 niños los cuales representan el 46% los cuales contienen solo fruta dentro de sus loncheras, por otro lado, se tiene a 08 niños que representa el 36% los cuales contienen todos alimentos mencionados, y finalmente se tiene a 2 niños que hacen el 09% los cuales se ubican dentro de aquellos niños que solo contienen líquidos y alimentos sólidos.

Con los resultados obtenidos podemos afirmar que la mayoría de niños y niñas traen sus loncheras son frutas, los cuales cumplen la función de reguladores, en esta etapa los niños y niñas necesitan alimentos energéticos para que puedan realizar actividades físicas.

Tabla 4

Los alimentos que traen consigo en sus loncheras en la mayoría:

<i>Alimentos</i>	f	%
a) Naturales	03	13.6
b) Procesados	09	40.9
c) Mixtas	10	45.5
TOTAL	22	100

Fuente: Ficha de observación aplicada

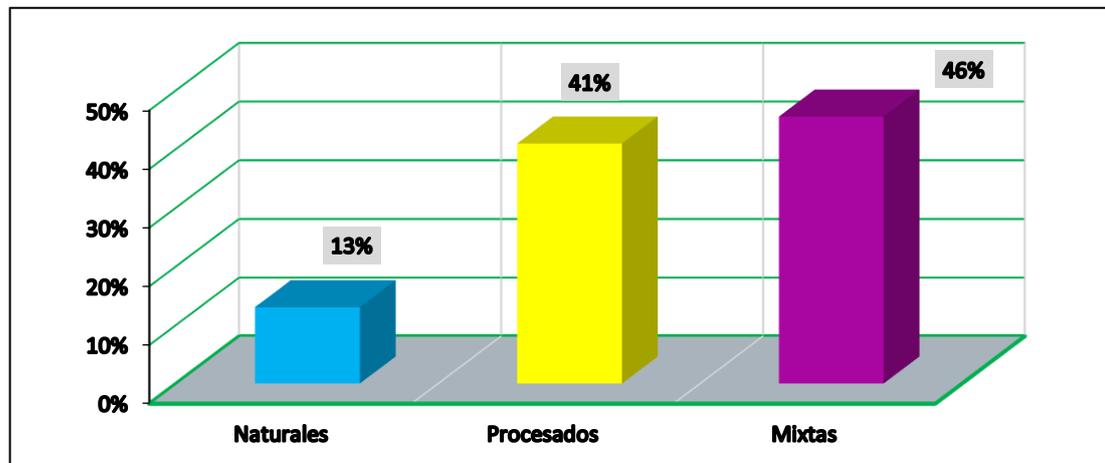


Figura 2. Los alimentos que traen consigo en sus loncheras en la mayoría

Análisis e interpretación: En la tabla 4 se observa el siguiente resultado respecto al contenido de cada una de las loncheras de los niños y niñas; se tiene a 10 niños los cuales representan el 45.5% los cuales contienen alimentos mixtos (naturales y procesados), por otro lado, se tiene a 09 niños que representa el 40.9% los cuales contienen alimentos procesados, y finalmente se tiene a 03 niños que hacen el 31.6% los cuales contiene alimentos naturales.

En base a los resultados obtenidos podemos afirmar que la gran parte de los estudiantes ingieren alimentos de procedencia natural y aquellos alimentos que son elaborados en base compuestos químicos, los cuales contienen preservantes, saborizantes, conservantes, etc. En tal circunstancia se debe tomar acciones para disminuir el uso de dichos alimentos, ya que son dañinos para el organismo.

Tabla 5
Los alimentos sólidos son preparados a base de:

<i>Alimentos</i>	f	%
a) Freír	08	36
b) Hornear	04	18
c) Cocidos en agua.	05	23
d) Otros	05	23
TOTAL	22	100

Fuente: Ficha de observación aplicada

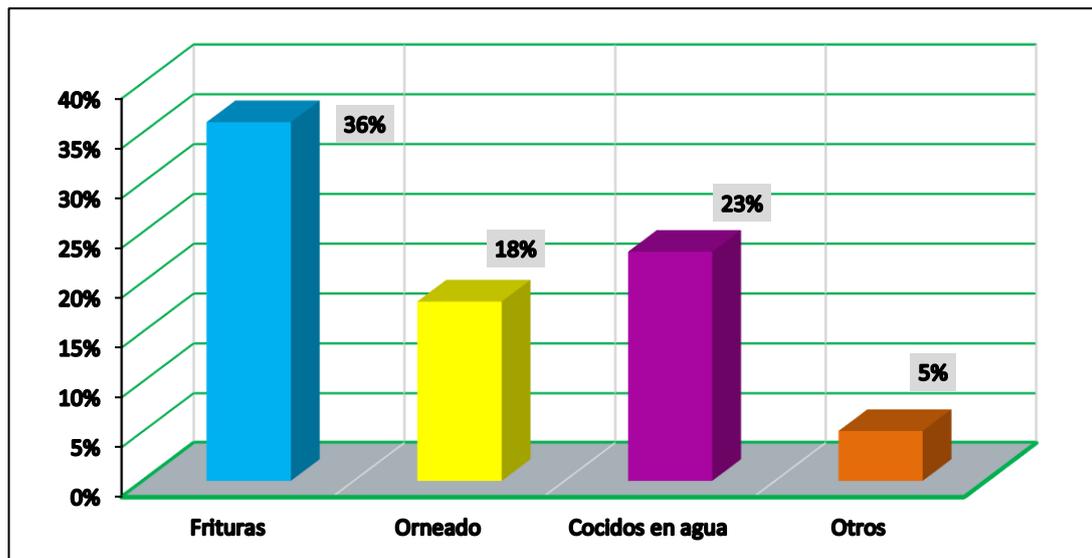


Figura 3. Los alimentos sólidos son preparados a base de

Análisis e interpretación: En la tabla 5 se tiene el siguiente resultado respecto al contenido de cada una de las loncheras en base a los alimentos sólidos; se tiene a 08 niños los cuales representan el 36% los cuales contienen alimentos a base de frituras, por otro lado, se tiene a 05 niños que representa el 23% los cuales contienen alimentos a base cocidos en agua y otros de mencionados, y finalmente se tiene a 04 niños que hacen el 18% los cuales se ubican dentro de aquellos niños que contienen alimentos orneados.

De acuerdo al resultado podemos definir que la en gran medida los niños y niñas se alimentan a base de frituras, estas acciones son realmente alarmantes, ya que si se dan de forma consecuente perjudicaran en la salud de los niños y niñas.

Tabla 6
Las frutas se hacen presente en las loncheras

<i>Alimentos</i>	f	%
a) Si	16	73
b) No	06	27
TOTAL	22	100

Fuente: Ficha de observación aplicada

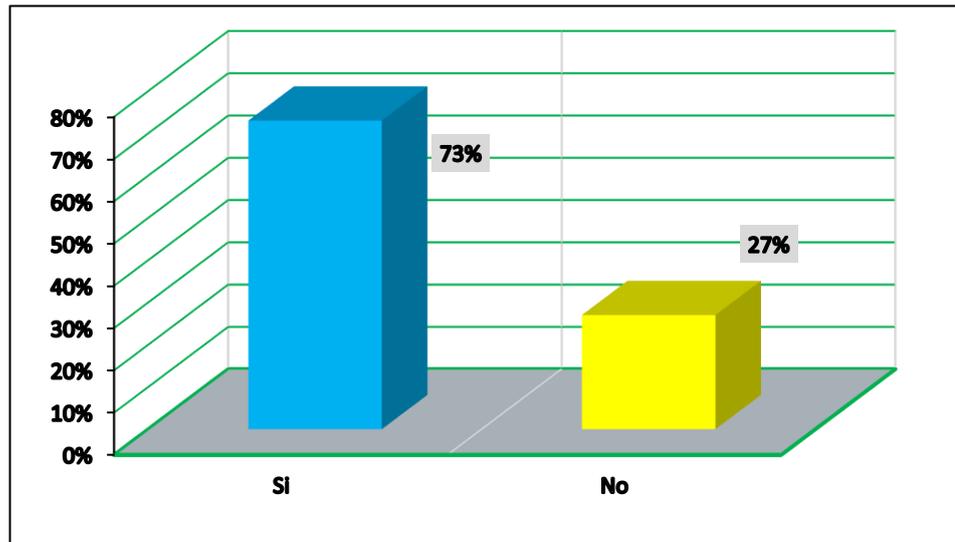


Figura 4. Las frutas se hacen presente en las loncheras

Análisis e interpretación: En la tabla 6 se tiene el siguiente resultado respecto a la presencia de frutas cada una de las loncheras; se tiene a 16 niños los cuales representan el 73% los mismos si contienen frutas, por otro lado, se tiene a 06 niños que representa el 27% los cuales no contienen frutas dentro de sus loncheras.

En base al resultado podemos afirmar que la mayoría de niños y niñas si traen frutas en sus loncheras, lo cual es beneficioso para su salud, de acuerdo a la OMS, la ingesta de frutas por cada niño debe ser de 2 a 3 frutas diarias de diferentes colores.

Tabla 7

Que frutas contienen en mayor cantidad en su lonchera

<i>Frutas</i>	f	%
a) Manzana	03	14
b) Plátano	03	14
c) Naranja	07	31
d) Uva	04	18
e) Otros	05	23
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada

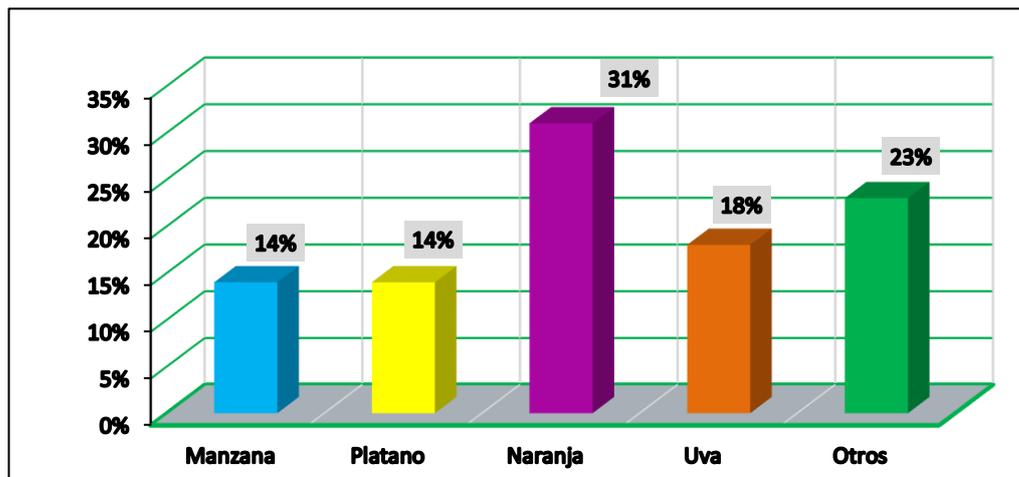


Figura 5. Que frutas contienen en mayor cantidad en su lonchera

Análisis e interpretación: En la tabla 7 se tiene el siguiente resultado respecto a la diversidad de frutas que contiene cada una de las loncheras; se tiene a 07 niños los cuales representan el 31% los mismos contienen Naranjas, por otro lado, se tiene a 05 niños que representa el 23% los cuales se ubican dentro de otros, se tiene también a 04 niños que hacen el 18% que contienen Uvas, finalmente se tiene a 03 niños que representan el 14% contienen plátano y manzana.

De acuerdo a los resultados podemos afirmar que la naranja es una fruta que sobresale en el contenido de las loncheras, la naranja es una fruta indispensable ya que contiene la vitamina C, el cual fortalece la capacidad inmunológica del ser humano.

Tabla 8

Que tipos de bebidas traen su lonchera en mayor cantidad:

<i>Bebidas</i>	f	%
a) Gaseosa	05	23
b) Jugos / yogurt	08	36
c) Agua hervida	03	14
e) Otros	06	27
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada

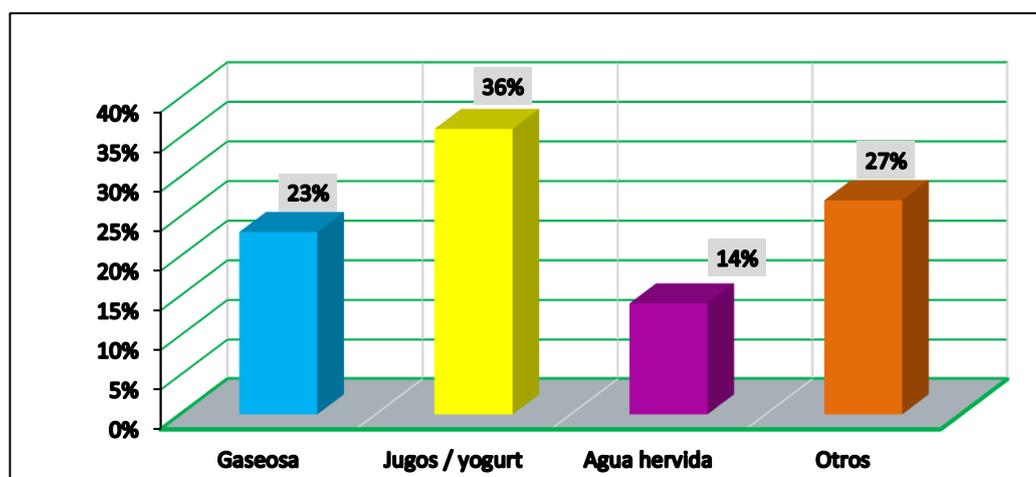


Figura 6. Que tipos de bebidas traen su lonchera en mayor cantidad.

Análisis e interpretación: En la tabla 8 se tiene el siguiente resultado respecto a las bebidas que contiene las loncheras; se tiene a 08 niños los cuales representan el 36% los mismos contienen entre Jugos y Yogurt, por otro lado, se tiene a 06 niños que representa el 27% en los cuales se encontró otras bebidas, se tiene también a 05 niños que hacen el 23% donde se encontró gaseosas, finalmente se tiene a 03 niños que representan el 14% donde contienen agua hervida.

En función a los resultados podemos definir que los jugos y yogures son las bebidas que mayormente ingieren los niños y niñas, estos nutrientes son buenos para salud siempre, los cuales se deben variar durante la semana.

Tabla 9
Entre sus alimentos existen:

<i>Alimentos</i>	f	%
a) Galletas en sobre	06	27
b) Papas lye	09	41
c) Cuates	03	14
e) N.A.	04	18
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada

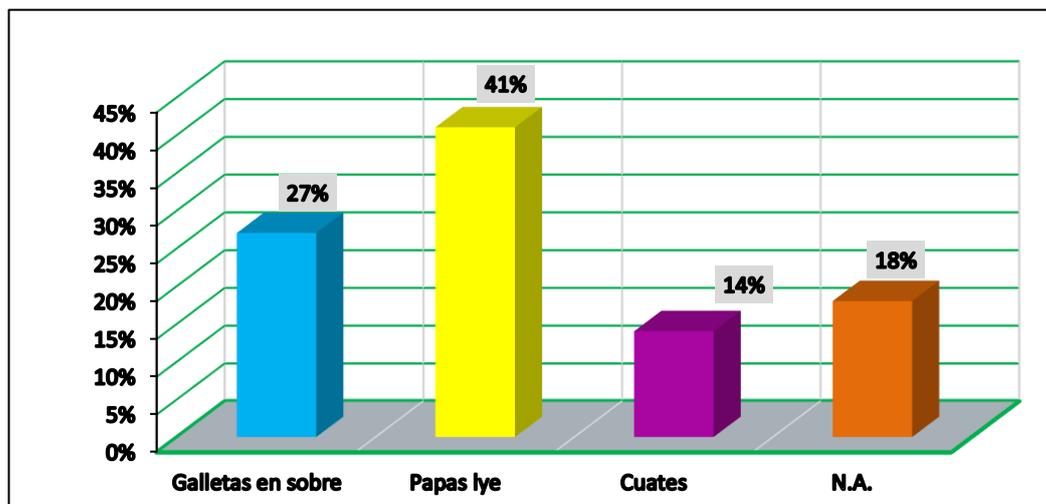


Figura 7. Entre sus alimentos existen.

Análisis e interpretación: En la tabla 9 se tiene el siguiente resultado respecto a los alimentos procesados que contiene las loncheras; se tiene a 09 niños los cuales representan el 41% los mismos contienen papas lye, por otro lado, se tiene a 06 niños que representa el 27% los cuales contienen galletas en sobre, se tiene también a 04 niños que hacen el 18% donde no se encontró ninguna sustancia, finalmente se tiene a 03 niños que representan el 14% donde contienen cuates.

Tomando como base el resultado correspondiente podemos determinar que la mayoría de los niños y niñas prefieren papas lye, dicho alimento es dañito para el organismo, se recomienda su ingesta de forma esporádica.

Tabla 10

Los alimentos generalmente en cuanto a las cantidades son adecuadas

<i>Cantidad adecuada</i>	f	%
a) Si	15	68
b) No	07	32
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada

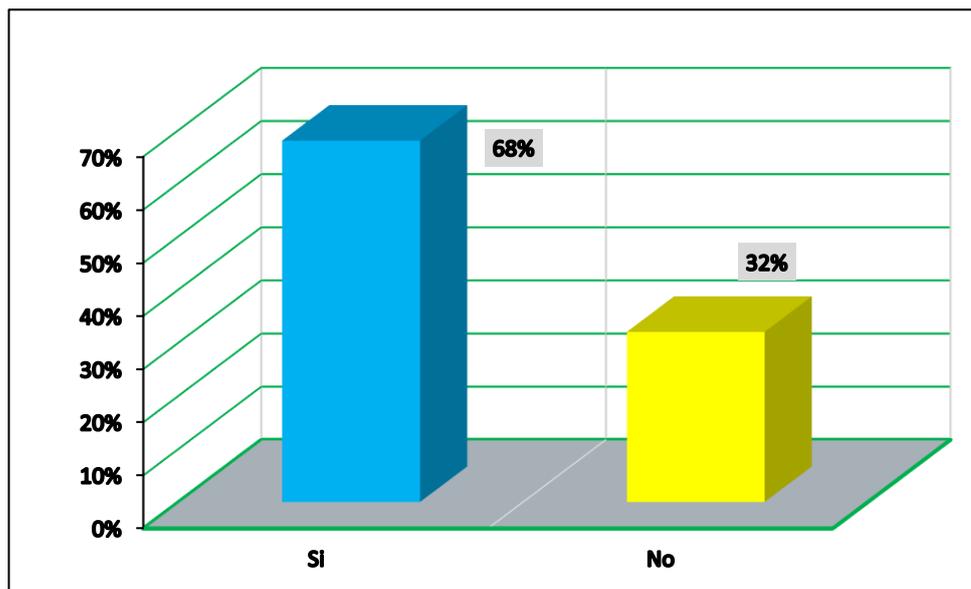


Figura 8. Los alimentos generalmente en cuanto a las cantidades son adecuados.

Análisis e interpretación: En la tabla 10 se tiene el siguiente resultado respecto a las cantidades de alimentos que contiene las loncheras; se tiene a 15 niños los cuales representan el 68% los mismos si son adecuados, por otro lado, se tiene a 07 niños que representa el 32% los cuales no cumplen con la cantidad requerida por los niños y niñas.

Respecto a los resultados obtenidos podemos afirmar que la gran parte respecto a la cantidad de los alimentos si son adecuados para la alimentación de los niños y niñas. Esto nos indica que los padres o tutores conocen bien a sus hijos de cuanto pueden consumir durante los recreos.

Tabla 11

En el momento del refrigerio los niños y niñas terminan sus alimentos:

<i>Terminan los Alimentos</i>	f	%
a) Siempre	11	50
b) A veces	07	32
c) Nunca	04	18
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada

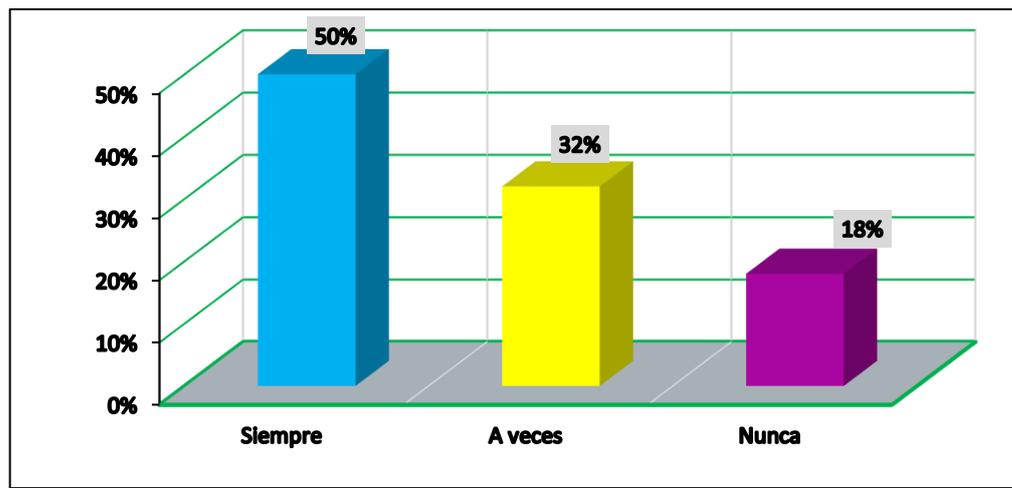


Figura 9. En el momento del refrigerio los niños y niñas terminan sus alimentos:

Análisis e interpretación: En la tabla 11 se tiene el siguiente resultado respecto a los alimentos y su consumo; se tiene a 11 niños los cuales representan el 50% los mismos siempre terminan todos los alimentos de su lonchera, por otro lado, se tiene a 07 niños que representa el 32% los cuales lo realizan de a veces, se tiene también a 04 niños que hacen el 18% los cuales no terminan sus alimentos de sus loncheras.

De acuerdo a los resultados podemos afirmar que la mayoría de los niños y niñas si terminan sus alimentos, esto quiere decir que se sienten satisfechos por los alimentos que traen consigo para las horas de recreo o de libre esparcimiento.

Tabla 12

Los alimentos que traen corresponden mayormente al grupo de alimentos

<i>Grupos de alimentos</i>	f	%
a) Carbohidratos	12	54
b) Proteínas	02	09
c) Lípidos	04	18
d) Otros	04	18
TOTAL	22	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada

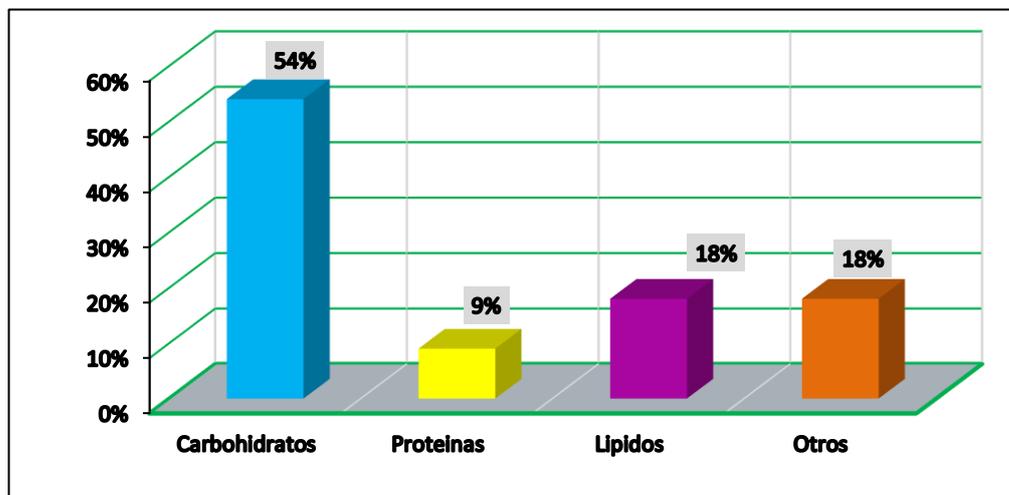


Figura 10. Los alimentos que traen corresponden mayormente al grupo de alimentos

Análisis e interpretación: En la tabla 12 se tiene el siguiente resultado respecto al grupo de alimentos que corresponde el contenido de las loncheras; se tiene a 12 niños los cuales representan el 54% los mismos se centran en los carbohidratos, por otro lado, se tiene a 04 niños que representa el 18% los cuales corresponde al grupo de lípidos y otros, finalmente se tiene a 02 niños que hacen el 09% los cuales corresponde al grupo de las proteínas.

En base a los resultados podemos definir que la mayor parte de los niños y niñas tiene es sus loncheras alimentos que pertenecen al grupo de carbohidratos o energéticas. Estos alimentos son importantes en el desarrollo del niño que aportan energías para su desenvolvimiento en las actividades físicas.

4.1.2. Resultados del cuestionario aplicado a las docentes de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.

Tabla 13

Consolidado de respuestas en lo referente a las loncheras de los niños y niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.

N°	ITEMS	Siempre		A veces		Nunca		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	El alimento que trae es base de productos naturales	10	45,5	8	36,4	4	18,2	22	100
2	Los alimentos son preparados por las madres de familia	9	40,9	10	45,5	3	13,6	22	100
3	La lonchera contiene alimentos balanceados, entre alimentos sólidos y líquidos	7	31,8	9	40,9	6	27,3	22	100
4	La lonchera contiene frutas al menos tres veces la semana	9	40,9	10	45,5	3	13,6	22	100
5	La bebida que trae es base de productos naturales	8	36,4	8	36,4	6	27,3	22	100
6	Los alimentos que traen en la lonchera son consumidos con agrado	11	50	8	36,4	3	13,6	22	100
SUMA DE LOS PORCENTAJES				245		241		114	
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES				40,9		40,2		18,9	100

Fuente: Ficha de observación aplicada

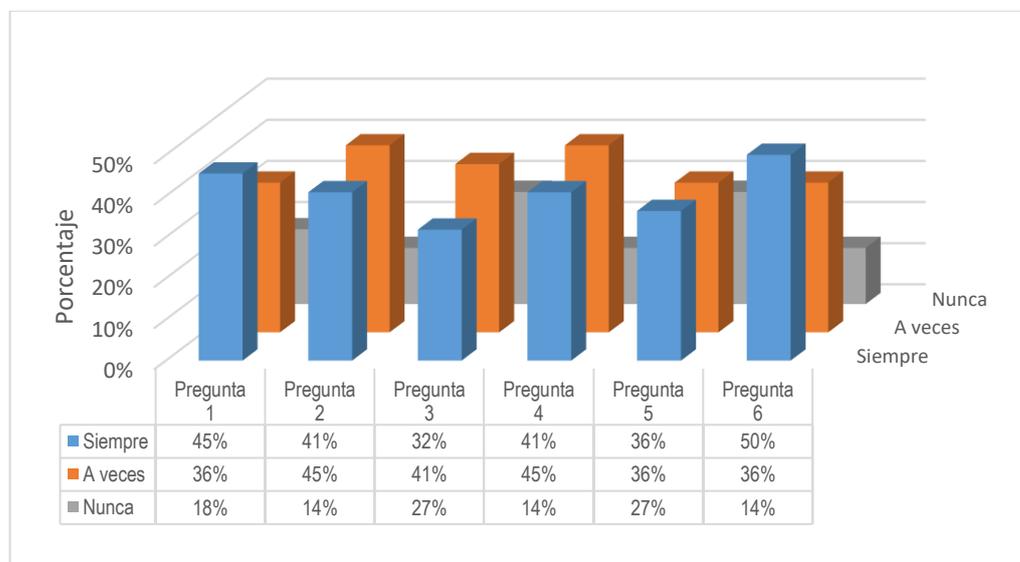


Figura 11. Consolidado de respuestas en lo referente a las loncheras de los niños y niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.

Tabla 14

Consolidado de respuestas en lo referente a la alimentación de los niños y Niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.

N°	ITEMS	Siempre		A veces		Nunca		Total	
		f	%	f	%	f	%	F	%
1	Conversa Ud. Con los PP.FF sobre la alimentación de los niños y niñas.	3	100	0	0	0	0	3	100
2	Cree Ud. si los alimentos que traen los niños son beneficiosos para su salud.	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
3	Los niños y niñas consumen la totalidad del contenido de sus loncheras.	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
4	Los PP.FF. envían alimentos variados a sus hijos durante la semana	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
5	Los alimentos que brindan en su institución son balanceados	3	100	0	0	0	0	3	100
SUMA DE LOS PORCENTAJES			400		100		0		
PROMEDIO DE LOS PORCENTAJES			80		20		0		100

Fuente: Ficha de observación aplicada

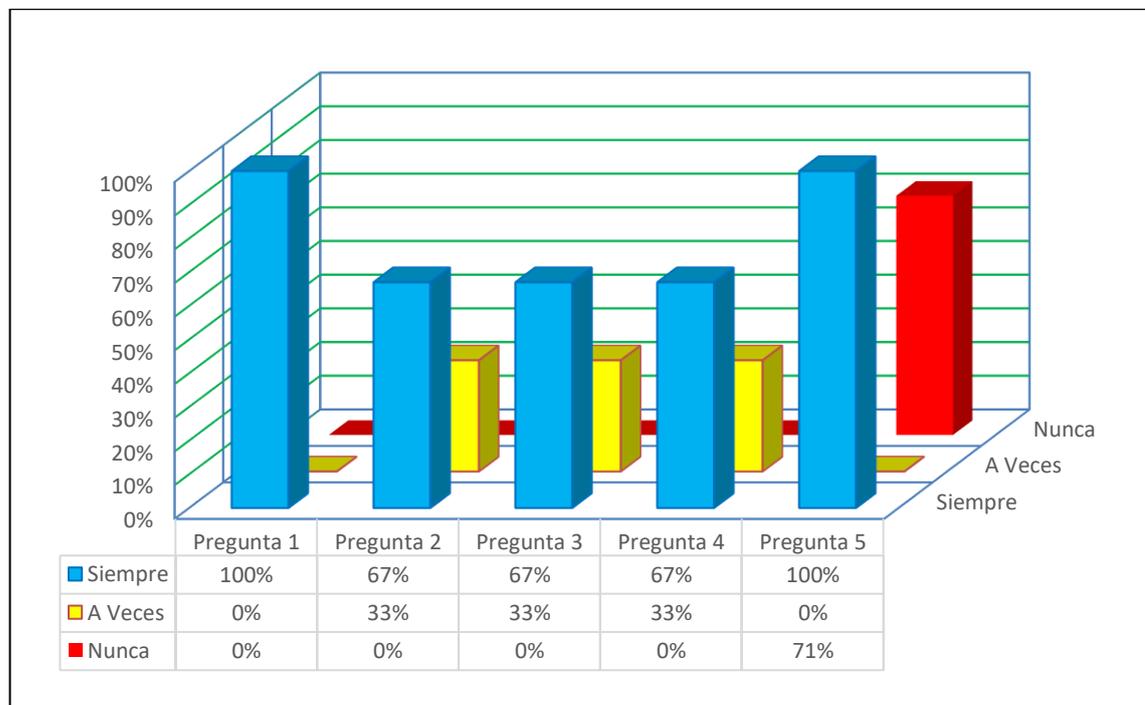


Figura 12. Consolidado de respuestas en lo referente a la alimentación de los niños y Niñas de la I.E.I. N° 859 barrio siglo XX.



Análisis e interpretación: En la tabla 13 los ítems planteados a los docentes se tiene el siguiente resultado:

Respecto al dialogo del docente con los PP.FF. sobre la alimentación de sus hijos se tiene a 03 docentes que representan el 100% los cuales conversan siempre con los padres de familia.

En cuanto al segundo ítem centrado en lo beneficioso de los alimentos que contiene las loncheras de los niños; se tiene a 02 docentes que representan el 67% los cuales mencionan que los alimentos siempre son beneficiosos para la salud de los niños y niñas. Por otro lado, se tiene a 01 docente que hacen el 33% que menciona que a veces es beneficioso para la salud de los niños

Respecto al tercer ítem en cuanto al consumo total del contenido de las loncheras se tiene a 02 docentes que hacen el 67% los cuales aducen que lo realizan siempre en su totalidad, por otro lado, se tiene a 01 docente que hace el 33% que menciona que lo realiza a veces.

En cuanto al cuarto ítem referido a los alimentos variados que envían los PP.FF. a sus hijos. Se tiene a 02 docentes los cuales hacen el 67%, los cuales aducen que lo realizan siempre, también se tiene a 01 docente que hace el 33% el cual menciona que lo realiza a veces.

En cuanto a los alimentos que brinda la institución a los niños y niñas si son realmente balanceados; se tiene a 03 docentes que representan al 100% los cuales aducen que lo realizan siempre. Buscando la salud y bienestar del niño y niña.

4.1.3. Resultados del diseño estadístico

Para la prueba de hipótesis, hacemos la comparación de los resultados se utilizando el estadístico del chi cuadrado (X^2) que sigue el presente proceso.

a) Prueba de hipótesis

Tabla 15

Comparación de las loncheras saludables y la alimentación de los niños i. E. I. N° 859

N°	Niveles de la observación	Observado	Esperado	$(O_1 - E_1)$	$(O_1 - E_1)^2$	$\frac{(O - E)^2}{E}$
		Observación de las loncheras	Alimentación de sus hijos			
1	SIEMPRE	40,90	80,00	-39,10	1528,81	19,11
2	A VECES	40,20	20,00	20,20	408,04	20,40
3	NUNCA	18,20	0,00	18,20	331,24	0,00
		100,00	100,00			39,51

Fuente: Ficha de observación aplicada

Análisis e interpretación: Esta tabla que se representa es el proceso de la siguiente fórmula:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Dónde:

- x^2 es Chi Cuadrado.
- $\sum_{i=1}^k$ es la sumatoria de la diferencia de la observación de la lonchera saludable
- O_i Observación de la lonchera saludable.
- E_i Observación de la alimentación de los niños.

El X^2 (Chi cuadrado) entonces es el resultado de la sumatoria de frecuencia observada menos la frecuencia esperada, esto elevada al cuadrado, lo que se ha dividido entre la frecuencia esperada.

Entonces solamente concluimos que el resultado del chi cuadrado (X^2) es:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

$$x^2 = 39,51$$

Para ver la validez de la hipótesis sometemos a la tabla de Chi cuadrado, verificando en el número de filas y columnas que tiene el cuadro que antecede.

Grado de libertad: (filas – 1) (columnas – 1)

Grado de libertad: (3 – 1) (2 – 1)

Grado de libertad: (2) (1)

b) Grado de libertad: 2

Tenemos la tabla de grados de libertad para chi cuadrada en el anexo de este informe, indicando que tomamos en un nivel de confianza del 95 %

Contrastado en la tabla del chi cuadrado (X^2) encontramos que para que nuestra hipótesis no sea aceptada debería alcanzar a un máximo de 5,99; mientras que, el resultado de Chi cuadrado es de **39,51**; por lo que nuestra hipótesis es aceptada

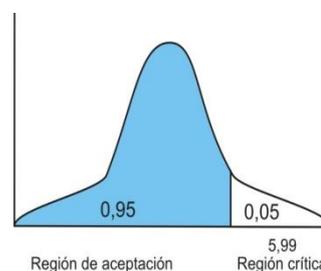


Figura 13. La representación gráfica de la prueba estadística se representa en la siguiente figura.

El valor de 39,51 es mayor a 5,99 por lo que la hipótesis general es aceptada, como también la tesis es probada.

4.2. DISCUSIÓN

En los resultados respecto al contenido de cada una de las loncheras de los niños y niñas; se tiene a 10 niños los cuales representan el 46% los cuales contienen solo fruta



dentro de sus loncheras, por otro lado, se tiene a 08 niños que representa el 36% los cuales contienen todos alimentos mencionados, y finalmente se tiene a 2 niños que hacen el 09% los cuales se ubican dentro de aquellos niños que solo contienen líquidos y alimentos sólidos. Con los resultados obtenidos podemos afirmar que la mayoría de niños y niñas traen sus loncheras son frutas, los cuales cumplen la función de reguladores, en esta etapa los niños y niñas necesitan alimentos energéticos para que puedan realizar actividades físicas. Casi similar los resultados de Villanueva (2018) en su investigación observacional, prospectiva, transversal, analítica y correlacional. Se utilizó como instrumento una encuesta, la cual fue aplicada a los maestros y analizada. Los resultados indican que la mayoría 58.33%, presenta un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables; Mientras que la clasificación de las loncheras, se llevó a cabo mediante una lista de chequeo, la mayoría 73.8% calificó como regular, llega a la conclusión que gran porcentaje de las loncheras supervisadas presentan un nivel adecuado que califica como lonchera saludable.

De acuerdo a Campos y Delgado (2014) los docentes deben saber que la lonchera escolar es una comida adicional a las tres ya principales, por lo tanto, no es un reemplazo de las mismas. Debe contener del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos por el niño a lo largo del día, lo que vendría a ser aproximadamente 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física que este realiza); y puede ingerirse a media mañana o media tarde dependiendo del horario de la jornada escolar. (Restrepo, 2003) menciona que la promoción de la salud en la escuela favorece el desarrollo humano de los escolares, así como también facilita la creación de un ambiente saludable, el cual simultáneamente da a conocer habilidades de los estudiantes, y disminuye los factores de riesgo de contraer las enfermedades no transmisibles ya



mencionadas; por ello las instituciones educativas resultan ser un medio viable para la educación nutricional, la cual busca primordialmente prevenir.

Como los mencionados anteriormente en otros estudios, como por ejemplo que los conocimientos previos de los maestros estén muy arraigados y sea difícil para ellos cambiar su concepto de alimentación saludable, o que a pesar de indicar a los padres que deben mandar a sus menores hijos una lonchera saludable, ellos no tomen tan en cuenta la importancia de una alimentación adecuada ya por falta de conocimientos u otro factor. Existen dos leyes en Japón que permitieron que hoy en día tenga el porcentaje de obesidad más bajo del mundo, con solo un 3.5% en la población adulta; de acuerdo a la publicación de (BBC Mundo , 2017) gracias a una campaña nacional para la promoción de la salud llamada Salud Japón 21, en la cual se encuentra la ley Shuku Iku, para educar a los niños. La finalidad de esta ley es que los alumnos sepan sobre la procedencia y producción de los alimentos que ingieren día a día, esta información se brinda desde los primeros años pre escolares hasta la secundaria. Para acabar con las enfermedades no transmisibles, debe combatirse la causa, viene a ser el sobrepeso y la obesidad, y anterior a ellos están los malos hábitos, ya sea por poca actividad física o una mala alimentación, y estos dos factores de riesgo empiezan desde la niñez, ya que es una etapa crucial en la que los conocimientos adquiridos perdurarán a lo largo de sus vidas, por lo cual es importante el tipo de información brindada en la etapa pre escolar.



V. CONCLUSIONES

- Primera:** En cuanto aporte de las loncheras y su influencia a la alimentación de los niños y niñas podemos concluir que si realizan un aporte más energético, el cual se observa en el contenido de las loncheras; por otro lado se demuestra la relación del uso de las loncheras saludables, con la alimentación de los niños, y niñas donde el resultado de la aplicación del estadístico sitico del chi cuadrado (X^2) es de 31,59; valor que es superior al valor crítico 5,99 en la tabla de distribución de chi cuadrado (X^2).
- Segunda:** En cuanto a los tipos de alimentos que contienen las loncheras de los niños y niñas podemos concluir que la gran parte son del grupo de alimentos energéticos (carbohidratos), también se tienen del grupo de alimentos reestructuradores (Proteínas) pero en menor cantidad, también se observa alimentos reguladores como son las frutas los cuales tienen alto valor vitamínico como la las naranjas que aportan la vitamina c, que es fundamental en esta etapa del niño y niña, tal como se muestran en los cuadros 05, 07 y 11
- Tercera:** En cuanto a los beneficios que brinda los contenidos de las loncheras en cuanto a los niños y niñas, se concluye que si son aportes importantes en el desarrollo del niño y niña, en la gran parte si son beneficiosos para la salud y el bienestar del ser humano, también a nivel de docentes que conocen más acerca del tema de la alimentación nos definen son básicos y esenciales, pero también cabe aclarar que existe un margen pequeño si debe tomar conciencia en realizar cambios en cuanto a los malos hábitos de sus hijos que a la larga serán perjudiciales, ocasionando enfermedades como la diabetes o la obesidad y entre otras.



VI. RECOMENDACIONES

- Primera:** A los padres de familia a que puedan informarse de manera frecuente en cuanto a la alimentación de los niños de acuerdo a la edad y crecimiento, también observar el desarrollo de sus hijos y preparar alimentos naturales sin el uso de preservantes y conservantes, hacer frente a las golosinas y demás alimentos preparados a base de sustancias químicas, influenciar a sus hijos al uso adecuado de nutrientes saludables y poder de esa forma tener hábitos saludables de alimentación.
- Segunda:** A los docentes a que puedan seguir en el dialogo con los padres de familia, dándoles sugerencias acerca de las acciones saludables de vida en cuanto a la alimentación, también poder realizar charlas acerca del tema con apoyo de entidades como salud y empresas dedicadas al rubro de alimentación, consolidar talleres con la participación de padres de familia para poder elaborar y preparar alimentos nutritivos los cuales pueden variar durante la semana.
- Tercera:** A la sociedad en general a tomar conciencia acerca de los alimentos que nos expenden las grandes empresas, como yogures, leches y otros, los cuales son elaborados a base de diferentes insumos que no cuentan con relación a lo que dicen ser, tal el caso de la leche Pura vida, la que no era leche sino soya simplemente, frenar el circulo vicioso sobre alimentos procesados y tener mucho en cuenta las fechas de vencimiento.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy . (2001). *Adolescents And television* . children: pediatrics.
- Aranceta, J. (2000). *Nutrición comunitaria*, 2da Ed. https://books.google.com.pe/books/about/Aranceta_J_Nutrici%C3%B3n_comunitaria_2a_ed.html?id=XAwaisuJbsYC&redir_esc=y.
- Bailyn. (2004). *Insecurity is highly prevalent and pediatrics. school children from bogota colombia*.
- Bartrina, A. (2013). *Nutricion comunitaria. elsevier españa 3era edicion*, p. 56.
- Baur, L, Lobstein T, Uauy R. (2004). *Magnitud del problema*. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Rev* May;5 Suppl 1:4-104
- BBC Mundo. (2017). *Las dos leyes que ayudaron a Japón de tener uno de los índices de obesidad más bajos del mundo*. Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/amp/noticias-39143212?fbclid=IwAR0dJMTDF_hhb3G-EZ3B3xdm4sGujmNLtIAKMqR8Q-5DhzDVTbCFDxGKsoYw
- Borgues. (2004). *Costumbres practicas y habitos alimentarios. cuaderno de nutricion volumen 13*, 53.
- Campos, G. D. y Delgado, F. (2014). *Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcume*. Chiclayo, Perú: Universidad Privada Juan Mejía Baca. doi:http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/57/1/Tesis%20Campos%20Castro%20_%20Delgado%20Gamonal.pdf
- Carmen, P. R. (2004). *Sociedad Española. Nutricion Comunitaria*, 61.



- Centro para el control y prevención de enfermedades . (2010). *estrategias claves para que las escuelas prevengan la obesidad*, p. 56.
- Children. (2001). Pediatrics. *american Academy of pediatrics*.
- Covian, G. (2003). *Multitud de tecnicas de alimentacion*. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2015-10-27-Grande-Covian-1977-bioquimica-nutricion.pdf>
- Dietz. (2005). Prebalencia de obesidad infantil.
- ENSIN. (2010). *Encuesta nacional de la situacion alimentaria*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GC/FI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- FAO, O. (2003). Dieta, Nutricion y prevencion de enfermedades cronicas. *informe de una consulta mixta de expertos OMS / FAO*, 52.
- Lina, R. (2010). *Habitos Alimentarios . Caracterizacion Del Estado Nutricional*, p. 60.
- Lopez. (2002). *La mala alimentacion o desnutricion* . <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6133/MONOGRAF%C3%8DA%20-%20MALDONADO%20CHOQUE%20ROCIO%20BELINDA%20-%20FEI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medicine, I. (2007). *Tendencia en los habitos alimentarios*. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238513049.pdf>
- Perez. H. (2004). *Piramide alimenticia*. <https://www.gastrolabweb.com/saludable/2020/6/17/piramide-alimenticia-para-que-sirve-que-es-cuales-son-sus-partes-547.html>



- Restrepo, S. (2003). *La alimentación y la nutrición escolar: una mirada a la vida cotidiana*. Medellín: Universidad de Antioquía. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Sandra_Restrepo_Mesa/publication/37368345_La_alimentacion_y_la_nutricion_del_escolar_una_mirada_a_la_vida_cotidiana_Escuela_Tomas_Carrasquilla_Medellin/links/02bfe5122639ae0edc000000/La-alimentacion-y-la-nutricion-del-
- Robinson, D. (2005). Overweight children and Adolescents. *clinica practice* , 55.
- Salud, O. M. (2011). Actividad Fisica para la salud. *Recomendaciones Mundiales*, 50.
- Salud, O. p. (2006). Actividad Fisica y Salud (DPAS). *Estrategia Mundial Sobre Alimentacion Saludable*, 60.
- Serra, K. (2002). Niñez etapa de la vida as importante.
- UNICEF. (2011). Principal problema de la institucion educativa General Rafael Urdaneta.
- Vasquez. (2008). Pautas alimenticias. <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/sispod/pdf/177.pdf>
- Villanueva, S. I. (2018). *Conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, en 4 instituciones educativas del distrito de Lince*. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.



ANEXOS



ANEXO 1: FICHA DE OBSERVACIÓN

01. Los alimentos que traen contienen:

- a) Solo Líquidos ()
- b) Solo alimentos sólidos ()
- c) Solo frutas ()
- d) Todas las anteriores ()

02. Los alimentos que traen consigo en sus loncheras la mayoría son:

- a) Naturales ()
- b) Procesados ()
- c) Mixtas ()

03. Los alimentos sólidos son a base de:

- a) freír ()
- b) Hornear ()
- c) Cocidos en agua. ()
- d) Otros ()

04. Las frutas se hacen presente en las loncheras:

- a) Si ()
- b) No ()

05. Que frutas contiene en su lonchera.

- a) Manzana ()
- b) Plátano ()
- c) Naranja ()
- d) uva. ()
- e) otros ()

06. Que tipos de bebidas traen su lonchera en mayor cantidad:

- a) Gaseosas ()
- b) Jugos / yogurt. ()
- c) Agua hervida. ()
- d) Otros ()



07. Entre sus alimentos existen:

- a) Galletas en sobres. ()
- b) Papas lye ()
- c) Cuates ()
- d) N. A. ()

08. Los alimentos generalmente en cuanto a las cantidades son adecuadas:

- a) Si ()
- b) No ()

09. En el momento del refrigerio los niños y niñas, en cuanto a sus alimentos:

- a) Terminan todo ()
- b) A veces. ()
- c) Generalmente no ()

10. los alimentos que traen corresponden mayormente al grupo de alimentos:

- a) Carbohidratos ()
- b) Proteínas. ()
- c) Lípidos. ()
- d) Otros. ()



ANEXO: 2 CUESTIONARIO

Señor Docente sírvase responder con la verdad las siguientes interrogantes, las cuales servirán como un parte de investigación sobre las Loncheras saludables en la alimentación de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 859 del Barrio Siglo XX Azángaro- 2017.

01. Conversa Ud. Con los PP. FF sobre la alimentación de los niños y niñas:

- a) siempre
- b) A veces
- c) Nunca

02. Cree Ud. si los alimentos que traen los niños son beneficiosos para su salud.

- a) siempre
- b) A veces
- c) Nunca

03. Los niños y niñas consumen la totalidad del contenido de sus loncheras.

- a) siempre
- b) A veces
- c) Nunca

04. Los PP.FF. envían alimentos variados a sus hijos durante la semana

- a) siempre
- b) A veces
- c) Nunca

05. Los alimentos que brindan en su institución son balanceados

- a) siempre
- b) A veces
- c) Nunca

ANEXO 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA
Título: REALIDAD DE LAS LONCHERAS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N° 859 BARRIO SIGLO XX AZÁNGARO – 2018.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Valoración	Tipo y diseño de investigación.
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿De qué manera Las loncheras saludables influyen en la alimentación en los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro - 2018?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar de qué manera Las loncheras saludables influyen en la alimentación en los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL: Las loncheras saludables influyen positivamente en la alimentación de los niños y niñas de la I.E.I. N° 859 del barrio siglo XX Azángaro 2018.</p>	<p>V.I. Loncheras Saludables</p>	<p>Bebidas Tipos de alimentos. Frutas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naturales • No hervidas Fritas • Cocidas al homo • Cocidas al vapor • Manzana • Plátano • Uva • Naranja • Otros. 	<p>Ficha de Observación</p>	<p>a) Si b) No</p>	<p>No experimental.</p>
<p>PROBLEMA ESPECIFICO: a) ¿Qué tipos de alimentos traen consigo en sus loncheras saludables los niños y niñas a media mañana del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 barrios Siglo XX Azángaro – 2018? b) ¿Los alimentos que consumen diariamente de sus loncheras saludables son beneficiosos para los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 barrio Siglo XX Azángaro – 2018?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: a) Identificar qué tipos de alimentos traen consigo en sus loncheras saludables los niños y niñas a media mañana del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 barrio Siglo XX Azángaro – 2018 b) Conocer los alimentos que consumen en base a sus loncheras saludables son beneficiosos para la salud de los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICO: a) Las loncheras saludables influyen en forma óptima en la alimentación de los niños y niñas en el medio día de la I.E.I. N° 859 del barrio Siglo XX Azángaro – 2018. b) Los alimentos que consumen de las loncheras saludables son positivas para la salud de los niños y niñas del nivel inicial de la I.E.I. N° 859 de barrio Siglo XX Azángaro – 2018.</p>	<p>V. D. La alimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Proteínas • Grasas • Proteínas • Minerales • Agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Características • Componentes • Tipos 	<p>Cuestionario</p>	<p>a) Siempre b) A veces c) Nunca</p>	<p>Diseño de investigación Descriptivo - explicativo.</p>



ANEXO 4: DISTRIBUCION DE CHI – CUADRADO

Tabla de la distribución Chi-cuadrado

g=grados de libertad p=área a la derecha

El valor x de la tabla cumple que para X es chi-cuadrado con g grados de libertad $P(X>x)=p$

g	p										
	0.001	0.025	0.05	0.1	0.25	0.5	0.75	0.9	0.95	0.975	0.999
1	10.827	5.024	3.841	2.706	1.323	0.455	0.102	0.016	0.004	0.001	0
2	13.815	7.378	5.991	4.605	2.773	1.386	0.575	0.211	0.103	0.051	0.002
3	16.266	9.348	7.815	6.251	4.108	2.366	1.213	0.584	0.352	0.216	0.024
4	18.466	11.143	9.488	7.779	5.385	3.357	1.923	1.064	0.711	0.484	0.091
5	20.515	12.832	11.07	9.236	6.626	4.351	2.675	1.61	1.145	0.831	0.21
6	22.457	14.449	12.592	10.645	7.841	5.348	3.455	2.204	1.635	1.237	0.381
7	24.321	16.013	14.067	12.017	9.037	6.346	4.255	2.833	2.167	1.69	0.599
8	26.124	17.535	15.507	13.362	10.219	7.344	5.071	3.49	2.733	2.18	0.857
9	27.877	19.023	16.919	14.684	11.389	8.343	5.899	4.168	3.325	2.7	1.152
10	29.588	20.483	18.307	15.987	12.549	9.342	6.737	4.865	3.94	3.247	1.479
11	31.264	21.92	19.675	17.275	13.701	10.341	7.584	5.578	4.575	3.816	1.834
12	32.909	23.337	21.026	18.549	14.845	11.34	8.438	6.304	5.226	4.404	2.214
13	34.527	24.736	22.362	19.812	15.984	12.34	9.299	7.041	5.892	5.009	2.617
14	36.124	26.119	23.685	21.064	17.117	13.339	10.165	7.79	6.571	5.629	3.041
15	37.698	27.488	24.996	22.307	18.245	14.339	11.037	8.547	7.261	6.262	3.483
16	39.252	28.845	26.296	23.542	19.369	15.338	11.912	9.312	7.962	6.908	3.942
17	40.791	30.191	27.587	24.769	20.489	16.338	12.792	10.085	8.672	7.564	4.416
18	42.312	31.526	28.869	25.989	21.605	17.338	13.675	10.865	9.39	8.231	4.905
19	43.819	32.852	30.144	27.204	22.718	18.338	14.562	11.651	10.117	8.907	5.407
20	45.314	34.17	31.41	28.412	23.828	19.337	15.452	12.443	10.851	9.591	5.921
21	46.796	35.479	32.671	29.615	24.935	20.337	16.344	13.24	11.591	10.283	6.447
22	48.268	36.781	33.924	30.813	26.039	21.337	17.24	14.041	12.338	10.982	6.983
23	49.728	38.076	35.172	32.007	27.141	22.337	18.137	14.848	13.091	11.689	7.529
24	51.179	39.364	36.415	33.196	28.241	23.337	19.037	15.659	13.848	12.401	8.085
25	52.619	40.646	37.652	34.382	29.339	24.337	19.939	16.473	14.611	13.12	8.649
26	54.051	41.923	38.885	35.563	30.435	25.336	20.843	17.292	15.379	13.844	9.222
27	55.475	43.195	40.113	36.741	31.528	26.336	21.749	18.114	16.151	14.573	9.803
28	56.892	44.461	41.337	37.916	32.62	27.336	22.657	18.939	16.928	15.308	10.391
29	58.301	45.722	42.557	39.087	33.711	28.336	23.567	19.768	17.708	16.047	10.986
30	59.702	46.979	43.773	40.256	34.8	29.336	24.478	20.599	18.493	16.791	11.588
35	66.619	53.203	49.802	46.059	40.223	34.336	29.054	24.797	22.465	20.569	14.688
40	73.403	59.342	55.758	51.805	45.616	39.335	33.66	29.051	26.509	24.433	17.917
45	80.078	65.41	61.656	57.505	50.985	44.335	38.291	33.35	30.612	28.366	21.251
50	86.66	71.42	67.505	63.167	56.334	49.335	42.942	37.689	34.764	32.357	24.674
55	93.167	77.38	73.311	68.796	61.665	54.335	47.61	42.06	38.958	36.398	28.173
60	99.608	83.298	79.082	74.397	66.981	59.335	52.294	46.459	43.188	40.482	31.738
65	105.988	89.177	84.821	79.973	72.285	64.335	56.99	50.883	47.45	44.603	35.362
70	112.317	95.023	90.531	85.527	77.577	69.334	61.698	55.329	51.739	48.758	39.036
75	118.599	100.839	96.217	91.061	82.858	74.334	66.417	59.795	56.054	52.942	42.757
80	124.839	106.629	101.879	96.578	88.13	79.334	71.145	64.278	60.391	57.153	46.52
85	131.043	112.393	107.522	102.079	93.394	84.334	75.881	68.777	64.749	61.389	50.32
90	137.208	118.136	113.145	107.565	98.65	89.334	80.625	73.291	69.126	65.647	54.156
95	143.343	123.858	118.752	113.038	103.899	94.334	85.376	77.818	73.52	69.925	58.022
100	149.449	129.561	124.342	118.498	109.141	99.334	90.133	82.358	77.929	74.222	61.918



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo ROCIO KATTY CONDORI HUANCA
, identificado con DNI 75249965 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Complementación Académica, Programa de Maestría o Doctorado

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado
Bachiller Título Profesional denominado:

"REALIZADO DE LAS LANCHEAS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN LA ALIMENTACIÓN

DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N° 859 BARRIO SIGLO XX AZANGARO - 2018

" Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

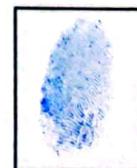
Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 08 de MAYO del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo ROCIO KATY CONOQUI HUANCA
identificado con DNI 75249965 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Complementación Académica, Programa de Maestría o Doctorado
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado Bachiller Título Profesional denominado:

"REALIDAD DE LAS LONCHERAS SALUDABLES Y SU INFLUENCIA EN LA AUMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.T. N° 859 BARRIO SIGLO XX AZANGARO-2018"

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 08 de MAYO del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella