



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



**NIVEL DE CONSUMO DE LAS LONCHERAS SALUDABLES EN  
LOS NIÑOS DE 4 AÑOS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA 1231  
TANKARPATA – SAN SEBASTIAN – CUSCO**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**PRESENTADO POR:**

**MARLENI SALLO AMBOR**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**PUNO - PERÚ**

**2024**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**NIVEL DE CONSUMO DE LAS LONCHERAS SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 4 AÑOS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA 1231 TANKARPATA - SAN SEBASTIAN - CUSCO**

AUTOR

**MARLENI SALLO AMBOR**

RECuento de palabras

**7674 Words**

RECuento de caracteres

**44270 Characters**

RECuento de páginas

**50 Pages**

Tamaño del archivo

**1.6MB**

Fecha de entrega

**Jan 18, 2024 4:00 PM GMT-5**

Fecha del informe

**Jan 18, 2024 4:01 PM GMT-5**

### ● 13% de similitud general

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

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Firmado digitalmente por CORNEJO  
VALDIVIA Gabriela FAU  
20145496170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 18.01.2024 16:09:02 -05:00



Firmado digitalmente por CORNEJO  
VALDIVIA Gabriela FAU  
20145496170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 18.01.2024 16:09:11 -05:00

Resumen



## DEDICATORIA

Al regalo más grande que Dios me ha dado, mi hija Emma Catalina y a mi mamá por todo su apoyo, a quienes con amor y cariño les dedico todo mi esfuerzo.

**Marleni Sallo Ambor**



## AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiarme en cada paso de este viaje académico y darme la fuerza. Te agradezco por ser mi fuente de fortaleza y entendimiento en este logro académico.

A mi familia por el apoyo y fortaleza que me dan para seguir adelante.

Por su asesoría a la Dra. Gabriela.

**Marleni Sallo Ambor**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>11</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>14</b>
1.1.1. Problema general.....	15
1.1.2. Problemas específicos .....	16
<b>1.2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
1.3.1. Objetivo general .....	17
1.3.2. Objetivos específicos .....	18
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>21</b>
2.2.1. Lonchera saludable.....	21
2.2.2. Composición de la lonchera saludable.....	22



2.2.2.1.	Alimentos energéticos.....	22
2.2.2.2.	Alimentos constructores.....	22
2.2.2.3.	Alimentos reguladores .....	23
2.2.3.	Preparación de la lonchera saludable .....	24
2.2.4.	Contenido de nutrientes.....	25
2.2.4.1.	Contenido de nutrientes de los alimentos energéticos. ....	25
2.2.4.2.	Contenido de nutrientes de los alimentos constructores. ....	26
2.2.4.3.	Contenido de nutrientes de los alimentos reguladores.....	26
2.2.5.	Importancia de la lonchera saludable.....	29
<b>2.3.</b>	<b>SISTEMA DE VARIABLES.....</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO III</b>		
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>		
<b>3.1.</b>	<b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>32</b>
3.1.1.	Tipo de Investigación.....	32
3.1.2.	Diseño de Investigación.....	32
<b>3.2.</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>32</b>
3.2.1.	Población.....	32
3.2.2.	Muestra.....	33
<b>3.3.</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTO/S DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>33</b>
3.3.1.	Técnica.....	33
3.3.2.	Instrumentos.....	34
<b>3.4.</b>	<b>PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS .....</b>	<b>34</b>
<b>3.5.</b>	<b>DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>34</b>



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>36</b>
4.1.1. Nivel de consumo de los alimentos energéticos .....	36
4.1.2. Nivel de consumo de los alimentos constructores: .....	38
4.1.3. Nivel de consumo de los alimentos reguladores: .....	39
4.1.4. Nivel de consumo de la lonchera saludable: .....	40
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>42</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>43</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>46</b>

**Área:** Responsabilidad Social de la Educación

**Tema:** Salud y Nutrición Escolar

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 26 de enero del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Nombre: Los minerales .....	28
<b>Tabla 2</b> Nombre: Sistema de variables .....	31
<b>Tabla 3</b> Nombre: Población .....	33
<b>Tabla 4</b> Nombre: Muestra .....	33
<b>Tabla 5</b> Nombre: Diseño estadístico .....	35
<b>Tabla 6</b> Nombre: Nivel de consumo de los alimentos energéticos .....	36
<b>Tabla 7</b> Nombre: Nivel de consumo de los alimentos constructores .....	38
<b>Tabla 8</b> Nombre: Nivel de consumo de los alimentos reguladores.....	39
<b>Tabla 9</b> Nombre: Nivel de consumo de la lonchera saludable.....	40





## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Nivel de consumo de los alimentos energéticos. ....	37
<b>Figura 2</b> Nivel de consumo de los alimentos constructores .....	38
<b>Figura 3</b> Nivel de consumo de los alimentos reguladores .....	39
<b>Figura 4</b> Nivel de consumo de la lonchera saludable .....	41



## ACRÓNIMOS

IEI	: Institución Educativa Inicial
M	: Muestra
O	: Observación
SIAGE	: Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
MINEDU	: Ministerio de Educación



## RESUMEN

La presente Investigación es de gran importancia debido a que nos permitirá saber cuál es el nivel de consumo de los alimentos saludables incorporados en la lonchera personal de cada niño, y los resultados que se obtengan permitirán a los docentes tomar decisiones para proponer acciones que permitan que los estudiantes tengan una lonchera saludable. El problema investigado se resume en la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco? Esta investigación se guía por el objetivo de Evaluar el nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco. El diseño metodológico de investigación que se emplea es el diseño descriptivo diagnóstico, tomándose como población muestra a la totalidad de estudiantes del aula de 4 años, a quienes se aplicará la técnica de observación presentado por Piéron (1986) quien menciona que la observación constituye un método de toma de datos destinados a representar lo más fielmente posible lo que ocurre, la realidad, de esta manera tomare como instrumento la técnica de la observación y descripción para anotar y detallar los alimentos que son parte de la lonchera de cada estudiante; a través del instrumento de lista de cotejos, que fue utilizado por Sampiere (2015), consiste en una serie de ítems donde el observador indique simplemente si se realizó o no una conducta, si una determinada característica aparece o no en la actuación observada, etc.

**Palabras clave:** Lonchera saludable y alimentación saludable de los estudiantes.



## ABSTRACT

This research is of great importance because it will allow us to know the level of consumption of healthy foods included in each child's personal lunch box, and the results obtained will allow teachers to make decisions to propose actions that allow students have a healthy lunch box. The problem investigated is summarized in the following question: What is the level of consumption of healthy lunch boxes in 4-year-old boys and girls of the Educational Institution 1231 Tankarpata – San Sebastián – Cusco? This research is guided by the objective of Evaluating the level of consumption of healthy lunch boxes in 4-year-old boys and girls of the Educational Institution 1231 Tankarpata – San Sebastián – Cusco. The methodological research design used is the descriptive diagnostic design, taking as the sample population the entire 4-year-old classroom students, to whom the observation technique presented by Piéron (1986) will be applied, who mentions that observation constitutes a method of data collection intended to represent as faithfully as possible what is happening, reality, in this way I will take as an instrument the technique of observation and description to write down and detail the foods that are part of each student's lunchbox; Through the checklist instrument, which was used by Sampiere (2015), it consists of a series of items where the observer simply indicates whether or not a behavior was performed, whether or not a certain characteristic appears in the observed performance, etc. .

**Keywords:** Healthy lunch box and healthy eating of the students.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

Apoyo el enfoque de la investigación descriptiva, percibiendo y analizando la situación actual de la lonchera saludable de los estudiantes de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián – Cusco, describiendo y tabulando que tipos de alimentos llevan los estudiantes cada día a la Institución, motivo por el cual se plantea este tema de investigación Nivel de Consumo de las Loncheras Saludables en los niños de 4 años en la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián – Cusco.

Mediante este trabajo de investigación conoceremos en que consiste las loncheras saludables de los estudiantes si son saludables propios para un estudiante para posteriormente ser presentados a la Institución Educativa y pueda realizar acciones de mejora frente a los resultados obtenidos.

Este trabajo es realizado con mucha dedicación y esmero para brindar información muy valiosa para el interés común, por lo que es motivo informar detalladamente todo el procedimiento que se irá realizando en el trabajo de investigación.

En el primer capítulo esta descrito el planteamiento del problema de investigación, seguido de las preguntas de investigación; la justificación del trabajo de investigación y los objetivos del estudio tanto el general como los específicos.

En el segundo capítulo se presenta tres antecedentes de la investigación; el marco conceptual de la investigación, el cual contiene definiciones y conceptos utilizados en la temática; de igual forma se encuentra el sistema de variables.

En el tercer capítulo se presenta el tipo y el diseño metodológico de la investigación; la población total de la Institución Educativa Inicial N°645 Aplicación La



Salle y la muestra que viene ser la cantidad de los estudiantes del aula de 4 años de edad en donde fue aplicado el trabajo de investigación; seguidamente se encuentra el plan de tratamientos de datos; por último, el diseño estadístico del trabajo de investigación

En el cuarto capítulo se centra en la presentación del informe de investigación, por ello se presenta los resultados de la investigación utilizan una serie de instrumentos estadísticos como figuras y tablas, que permiten la explicación de los hallazgos encontrados a través de la interpretación del investigador. El informe contiene soporte cuantitativo, así como un resumen cualitativo detallado de la información proporcionada por cada Ítems. Posteriormente se encuentra las conclusiones y recomendaciones que fueron fruto de la investigación, así como la bibliografía consultada y algunos anexos que se consideraron de vital importancia.

### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

La formulación del presente estudio pretende coadyuvar esfuerzos en la lucha contra la inseguridad alimentaria, sin embargo, este problema es multicausal, por ello se ha identificado una primera intervención que se enmarca en garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo de la población vulnerable como son el infante menor de 4 años, madres gestantes y lactantes, siendo los servicios a mejorar aquellos que tienen contacto directo con esta población.

Por otro lado, se ha dejado de lado la participación de la comunidad educativa en acciones que ayuden a mejorar la calidad de vida y sobre todo que hagan que proyectos asociados con mejorar los niveles de nutrición tengan sostenibilidad, el proyecto permitirá la integración de la comunidad al monitoreo y al logro del objetivo del mismo.

La concepción de la inseguridad alimentaria implica la carencia de múltiples servicios que parten desde salud integral, educación básica, acceso adecuado a alimentos,



conocimiento de derechos de acceso a servicios, etc. La perspectiva del estudio es atacar este problema desde el acceso a un adecuado servicio de salud de áreas muy específicas con atención a las comunidades donde el servicio es inadecuado.

Se ha evidenciado estadísticamente que el retraso en el crecimiento lineal es la forma más prevalente de falta de crecimiento; comienza al nacimiento y prosigue a lo largo de los dos primeros años de vida. Una vez que cesa el retraso en el crecimiento, los niños ganan peso y talla similares a la norma de referencia, pero el déficit en talla es permanente. Como resultado de una mayor pérdida en el crecimiento lineal en comparación con la ganancia de peso, la mayoría de los niños tienden a tener relaciones de peso para la talla por encima de la mediana de la norma de referencia, lo cual indica una tendencia al sobrepeso, que pone a los niños en riesgo futuro de padecer enfermedades crónicas. Por ello tomamos como mejor indicador que muestra los niveles de desnutrición a la desnutrición crónica, que es medida por la relación peso /talla.

Los patrones de riesgo específicos por edad con respecto al retraso en el crecimiento son similares en todas las provincias de la Región sin importar los muy variados niveles de retraso, lo que confirma que los primeros dos años de vida representan una ventana de oportunidad crítica para mejorar la nutrición.

### **1.1.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián – Cusco?



### 1.1.2. Problemas específicos

- ¿Cuánto es el nivel de consumo de los alimentos energéticos en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco ?
- ¿Cómo es el nivel de consumo de los alimentos constructores en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco ?
- ¿Cuál es el nivel de consumo de los alimentos reguladores en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco ?

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

Por el incremento de la tasa de desnutrición infantil las loncheras saludables complementan las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día para satisfacer parte de la energía y los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo.

Como se da con mucha frecuencia el uso de loncheras no saludables tanto en el nivel nacional, regional y local; así mismo antes de plantear el presente tema de investigación como docente evidencie que después de los recreos los estudiantes ya no tienen la mayor predisposición en el aula como en el primer bloque, hay algunos niños que muestran síntomas de cansancio, otros niños muestran desgano y otros muestran más energía como moverse más de su sitio, estar inquieto, fastidiar al compañero.





Es por ello que es importante realizar un estudio de cómo se encuentran las loncheras de los niños de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco.

para que con esa base podamos analizar e inferir si la institución educativa tiene una lonchera saludable adecuada y balanceada ya que será muy beneficioso para las personas que estén interesadas en el tema de la alimentación saludable de los niños mediante las loncheras saludables, así mismo los beneficiarios directos serán los niños, los padres de familia y la institución educativa inicial.

De igual manera el presente trabajo será funcional para poderlo aplicar en cualquier institución educativa de cualquier contexto de la sociedad y lugar del país de la misma forma dar la facilidad para que cualquier persona interesada en el tema pueda tomar como base el presente trabajo y pueda ampliarlo más según su criterio científico e investigativo.

La metodología de la investigación será una observación directa de lo que llevan los niños y las niñas en sus loncheras para que posteriormente se pueda tabular, interpretar e inferir con la ayuda y criterio de un médico especialista para dar las interpretaciones.

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Evaluar el nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco



### 1.3.2. Objetivos específicos

- Describir el nivel de consumo de los alimentos energéticos en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco
- Observar el nivel de consumo de los alimentos constructores en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco
- Verificar el nivel de consumo de los alimentos reguladores en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Luego de una revisión bibliográfica se considera los siguientes antecedentes:

La tesis de (Janeth Mercedes Alvarado La Torre - 2012) que presenta el objetivo de determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial 115-24 Semillitas del Saber .Cesar Vallejo – 2012. Se llegó a la conclusión que Los conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos. Respecto a los conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras saludables según dimensiones tenemos que el mayor porcentaje desconoce en la dimensión energéticos los aspectos referidos al almacenamiento del aporte energético y la función de los alimentos energéticos, en los alimentos constructores las necesidades de proteínas y el origen de las proteínas; y en los alimentos reguladores los alimentos que contienen vitamina A y los alimentos que ayudan en la absorción de hierro, y un porcentaje considerable de madres en lo energético conocen los alimentos que contienen grasa y el origen de los alimentos energéticos, en lo constructores la importancia de las proteínas y la frecuencia de los alimentos que contiene proteínas; y en la dimensión reguladores los alimentos que aportan vitamina C y los alimentos que contienen calcio.



Así mismo se tomó en cuenta la tesis de (María Virginia-2015), Infante Contreras que propone el objetivo de Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita– Lima. Producto de la investigación llega a la conclusión La intervención educativa fue efectiva en los conocimientos y prácticas de las madres sobre la preparación de la lonchera, evidenciándose mejoramiento de éstas (90%) después de su participación en la Intervención educativa. Los conocimientos y prácticas de las madres antes de la aplicación de la Intervención educativa, en un porcentaje significativo no conocían sobre los tipos de alimentos y la adecuada preparación de la lonchera ya que sus puntajes no fueron los suficientes, en relación a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores dentro de la lonchera saludable, forma de preparación adecuada de la lonchera, cantidad en bebidas no colorantes y frecuencia de alimentos saludables. Los conocimientos y prácticas de las madres después de la aplicación de la Intervención educativa, en un porcentaje significativo conocían sobre los tipos de alimentos y la adecuada preparación de la lonchera ya que sus puntajes fueron suficientes, referidos a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores en la lonchera, inclusión de una bebida natural, al modelo adecuado de lonchera y la combinación de alimentos nutritivos y contenido de la lonchera.

Del mismo modo se revisó la tesis de (Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo y Yhovana Mora Herrera-2014) que presenta el objetivo de Determinar si existe relación entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.

Producto de su investigación llega a la conclusión que la intervención educativa fue efectiva en los conocimientos y prácticas de las madres sobre la preparación de la



lonchera, evidenciándose mejoramiento de éstas (90%) después de su participación en la Intervención educativa. Los conocimientos y prácticas de las madres antes de la aplicación de la Intervención educativa, en un porcentaje significativo no conocían sobre los tipos de alimentos y la adecuada preparación de la lonchera ya que sus puntajes no fueron los suficientes, en relación a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores dentro de la lonchera saludable, forma de preparación adecuada de la lonchera, cantidad en bebidas no colorantes y frecuencia de alimentos saludables. Los conocimientos y prácticas de las madres después de la aplicación de la Intervención educativa, en un porcentaje significativo conocían sobre los tipos de alimentos y la adecuada preparación de la lonchera ya que sus puntajes fueron suficientes, referidos a la combinación de alimentos energéticos, constructores y reguladores en la lonchera, inclusión de una bebida natural, al modelo adecuado de lonchera y la combinación de alimentos nutritivos y contenido de la lonchera.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Lonchera saludable.**

En los ámbitos de la nutrición y la salud existen muchos autores que se han preocupado del estudio de la lonchera saludable. A continuación, se expondrán la definición.

Según Jiménez Ramos (2011) “recalcó que la lonchera escolar es un complemento de la alimentación diaria de un niño o un adolescente, y esta no reemplaza a otras comidas como el desayuno o el almuerzo. Así mismo las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño o el adolescente durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio. Recomendó a



los padres de familia tratar que la lonchera de los niños incluyan los alimentos llamados constructores, encargados de proporcionar proteínas, entre ellos están los huevos, la quinua, el pescado, el yogurt y el queso. De igual modo está el grupo de alimentos energéticos, los cuales proporcionan carbohidratos y grasas, siendo la papa, el camote, la yuca, el queque y el pan los más comunes. Por último, se puede encontrar vitaminas y minerales en los alimentos reguladores grupo al que pertenecen las frutas y verduras. La especialista recordó que el líquido también es un elemento indispensable de las loncheras saludables, de preferencia refrescos de frutas naturales, infusiones o agua” (Jiménez Ramos, 2011).

### **2.2.2. Composición de la lonchera saludable.**

A continuación se presentan requerimientos nutricionales para la población infantil:

#### **2.2.2.1. Alimentos energéticos.**

Según Crowther (2013) el tercer grupo de alimentos incluye aquellos denominados como energéticos. Estos son los que tienen por misión proveer al cuerpo con la energía que necesita para poder realizar sus actividades cotidianas. Son los responsables de suministrar la energía muscular, vitalidad y fuerza. Aquí se incluyen los hidratos de carbono y las grasas (Crowther, 2013).

#### **2.2.2.2. Alimentos constructores**

Según Tull (1996) la función primordial de los alimentos que pertenecen a este grupo es la de ayudar a la reparación de tejidos corporales averiados y a la construcción de nuevos tejidos. Estos alimentos benefician



a los tejidos conectivo, **epitelial**, sanguíneo, **muscular** y nerviosos, entre otros.

Aquí se pueden encontrar todos los derivados de la leche, todo tipo de carnes (rojas y blancas), cualquier alimento rico en contenido proteico como lo son las **leguminosas**, los huevos y algunos **cereales**.

Algunos alimentos que se pueden clasificar dentro de este grupo incluyen los **fríjoles**, las habas, las **lentejas**, la mayoría de cereales, los alimentos provenientes del mar, las vísceras y todo tipo de derivados de la leche, como yogures y quesos.

La ingesta de este grupo de alimentos debe corresponder por lo menos al 15% de la dieta diaria de las personas, con el fin de que estos puedan cumplir con su función a cabalidad. (Tull, 1996)

### **2.2.2.3. Alimentos reguladores**

Según Merriam Webster (2017) los alimentos reguladores son aquellos ricos en proteínas, vitaminas, minerales. Se caracterizan por ser protectores de las funciones vitales del cuerpo humano y se clasifican en dos grupos primarios:

Alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas de alto valor biológico. Aquí se encuentran numerosas verduras y frutas, la leche, los huevos, el **pescado**, las proteínas de origen animal y las vísceras como el hígado.

Alimentos ricos en vitaminas y minerales puntuales. Aquí se incluyen los vegetales de hojas verdes y ciertas frutas. Este grupo de



alimentos son los ayudan a regular el metabolismo del cuerpo y le permiten funcionar de manera óptima. Se entienden como los alimentos que dan al cuerpo aquello que éste no puede producir.

Se caracterizan por contribuir con el correcto funcionamiento de diferentes procesos que tienen lugar al interior del cuerpo, como lo son la digestión.

De igual manera, se encargan de fortalecer la vista y preparar al cuerpo para que pueda recibir y aprovechar los alimentos pertenecientes a otros grupos (Merriam-Webster, 2017).

### **2.2.3. Preparación de la lonchera saludable**

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: "Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.





Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma (Meyer Magarici).

#### **2.2.4. Contenido de nutrientes.**

##### **2.2.4.1. Contenido de nutrientes de los alimentos energéticos.**

###### **Carbohidratos.**

Según Bourgues (1987) los carbohidratos son compuestos a base de carbono (C), hidrogeno (G) y oxigeno (O) y contribuyen la principal fuente energética en la dieta (40 al 80% del aporte energético).

Van Dram, (1998) menciona que los carbohidratos también conocidos como hidratos de carbono, son la fuente de energía más rentable y más rápida que tiene el cuerpo humano, provee al 4 Kcal, por gramo (Bourgues, 1987).

###### **Grasas.**

Las grasas son esenciales para que se cubran los requerimientos energéticos, de vitaminas liposolubles y acido grasos esenciales. Se encuentran en el aceite, .mantequilla, margarina y determinados tipos de carnes y pescados. La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada .Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (mono-poliinsaturadas. (Página zonadiet)



#### **2.2.4.2. Contenido de nutrientes de los alimentos constructores.**

##### **Proteínas.**

Según Van Dram (1998) las proteínas son constituyentes principales del protoplasma vivo y participan en todos los procesos vitales, intervienen en la formación de hormonas, enzimas, anticuerpos, neurotransmisores, transportadores de nutrientes y otras sustancias esenciales para la vida. Las proteínas son grandes moléculas constituidas por aminoácidos que contienen nitrógeno, unidas por cadenas de amina (Van Dram, 1998).

#### **2.2.4.3. Contenido de nutrientes de los alimentos reguladores.**

##### **Vitaminas.**

Según el Dr. Rios (2013) las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B 1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal. Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional (Dr. Rios, 2013).



### **La fibra dietética.**

Según el Doctor López (2015) es un conjunto heterogéneo de sustancias que se encuentran en los alimentos de origen vegetal, cuya principal característica diferencial es que no son digeridas en el intestino delgado, y como consecuencia llegan sin modificar al intestino grueso. En general, la fibra dietética son polímeros de hidratos de carbono que forman parte de las paredes celulares vegetales como la celulosa, hemicelulosas, pectinas y otros polisacáridos de origen vegetal y de algas, como las gomas o los mucílagos. La fibra también incluye polisacáridos no digeribles como la inulina, el almidón resistente, celulosas modificadas y sustancias asociadas, como lignina, ceras, cutina, y diversos poli fenoles.

La fibra insoluble se encuentra principalmente en los cereales, las leguminosas, algunos frutos secos y algunas hortalizas y frutas. La fibra fermentable o se encuentra en manzanas, cítricos, plátanos, espinacas, coliflor, legumbres, la avena y la cebada.

El consumo de fibra dietética tiene numerosos efectos sobre la salud. Existe numerosa evidencia que indican que el consumo de dietas con más de 25 g/día de fibra de cereales no refinados, integrales, frutas y hortalizas y el menor riesgo de estreñimiento, diverticulosis, hemorroides, litiasis biliar, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y control del peso corporal (Doctor López, 2015).

### **Agua.**

Según García (1990) el agua no aporta ninguna caloría, el cuerpo contiene permanentemente una gran cantidad de agua, aproximadamente



del 60-70 % del peso total del hombre. En el caso del cuerpo de la mujer se considera un 50-60% de agua, esto es porque se puede tener mas grasa. Puede depender según la edad.

Así mismo indica que las necesidades diarias de agua son difíciles de calcular porque depende de varios factores, menciona que es necesario 1 litro de agua por cada caloría ingerida; otros optan por relacionarlas con el peso corporal y afirman que 40-50 ml/Kg. (minimo de 30 ml) en el caso de los adultos y cifras mayores en niños (García, 1990).

### **Minerales.**

Según García (1990) los minerales de la misma manera que las vitaminas actúan como cofactores en el metabolismo corporal y tienen implicación en todas las reacciones químicas. Además forman parte de las cuantiosas estructuras corporales, como lo es el calcio y el fosforo en los huesos y dan posibilidad a una gran cantidad de funciones fisiológicas, como la relajación y la contracción muscular, o la transmisión del impulso nervioso, la conservación del pH y la presión osmótica (García, 1990).

**Tabla 1**

*Nombre: Los minerales*

<b>Minerales</b>	<b>Fuentes más abundantes</b>	<b>Función</b>
Calcio	Lácteos, verduras verdes, maíz y frijol	Básico para la coagulación sanguínea y para la formación de huesos y dientes, necesario para el sistema nervioso y la actividad eléctrica de los



		tejidos.
Fósforo	carne, lácteos, chicharos, frijoles, garbanzos, cereales	Reserva básica de energía para las células elemento clave de las reacciones celulares
Potasio	Aguacate, plátano, acelgas, papas, lentejas y betabel.	Esencial para el equilibrio de los líquidos corporales y para numerosas reacciones celulares.
Magnesio	Frijoles, chicharos, nueces, cereales y verduras verdes de hojas grandes.	Necesario para las células e importante para la actividad eléctrica muscular y nerviosa
Yodo	Pescados, mariscos y sal yodada	Necesario para la glándula tiroides
Hierro	Hígado, carne, cereales enriquecidos, huevos, berros y acelgas.	Necesario para la formación de hemoglobina, portadora de oxígeno de la sangre
Flúor	agua fluorada y dentífricos,	Ayuda a prevenir las caries
cobre	pescados y mariscos, carne	básico para el metabolismo
zinc	Pescados y mariscos, carne, trigo entero, frijoles y nueces.	celular necesario para tomar las enzimas celulares
Cromo	muchos alimentos lo desempeña	funciones
selenio	contienen en cantidades secundarias en la actividad	
molibdeno	mínimas pero suficientes	química del organismo
manganeso		
Sodio	Casi todos los alimentos salvo las frutas.	Necesario para el equilibrio de los líquidos corporales, los músculos y los nervios

Fuente: Nutrinet. Lima-Perú. 2006

### 2.2.5. Importancia de la lonchera saludable.

Según Patricia Velarde (2007) "Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir



las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en su institución educativa. El contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que los niños y niñas necesitan durante el día. Además “es una fuente de energía adicional para que los menores presten mayor atención y concentración en la clase y no se duerman” (Patricia Velarde, 2007).

Según Cecilia Soliz (2015) Muchas veces se subestima la importancia de la lonchera escolar, a pesar de que este pequeño equipaje de alimentos es fundamental para la salud y desarrollo de un niño. Una merienda nutritiva brinda la energía necesaria para ejecutar las actividades escolares de manera efectiva y aporta al proceso de crecimiento de nuestros hijos.

Asimismo, la merienda es una buena opción para completar las raciones diarias de frutas, cereales y lácteos, alimentos fundamentales para un desarrollo saludable. “Los niños sufren un desgaste de energía por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deportes”.

Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la merienda que lleva el niño en su lonchera. De esta manera, su cuerpo contará con los nutrientes necesarios para prestar mayor atención y concentrarse más fácilmente en clases. Sin embargo, el mayor problema que enfrentan muchos padres en este ámbito es que la lonchera retorna a casa casi intacta, dejando a los padres con la necesidad de usar su creatividad para que este refrigerio sea una experiencia más divertida (Cecilia Soliz, 2015).



### 2.3. SISTEMA DE VARIABLES.

**Tabla 2**

*Nombre: Sistema de variables*

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de valoración</b>	<b>de Instrumentos</b>
Lonchera saludable	1. Alimentos energéticos	<b>a)</b> Carbohidratos. <b>b)</b> Grasas	a) Si b) No	Ficha de lista de cotejos
	2. Alimentos constructores	a) Proteínas	Descripción lo que llevo	
	3. Alimentos reguladores	a) Vitaminas b) La fibra dietética c) Agua d) Minerales		



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 3.1.1. Tipo de Investigación.

Según la estrategia aplicada la presente investigación, corresponde al tipo descriptivo ya que no se realiza ningún tipo de manipulación de variables. (Palomino: 2007)

##### 3.1.2. Diseño de Investigación.

Es descriptivo simple en donde el investigador busca, recoge y recolectan información en varias informaciones en forma directa para muestras sobre un mismo fenómeno, tomar decisiones. Es la forma más simple y elemental para comparar los datos recogidos. (Dankhe, 1986)

#### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

##### 3.2.1. Población.

La población está constituida por los niños y niñas del salón de 4 años y 5 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco



**Tabla 3**

*Nombre: Población*

<b>Sección</b>	<b>Varón</b>	<b>Mujer</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
<b>4 años</b>	10	14	24	100%
<b>5 años</b>	17	4	21	100%
<b>Total</b>	27	18	45	

Fuente: SIAGE 2023

Elaborado por el investigador

### **3.2.2. Muestra.**

La muestra está constituida por la misma cantidad de niños y niñas del salón de 4 años de edad.

**Tabla 4**

*Nombre: Muestra*

<b>Sección</b>	<b>Varón</b>	<b>Mujer</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
<b>4 años</b>	10	14	24	100%

Fuente: SIAGE 2023

Elaborado por el investigador

## **3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTO/S DE INVESTIGACIÓN**

### **3.3.1. Técnica.**

En la presente investigación se utilizará la técnica de la observación es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.(Arias, 2012)



### **3.3.2. Instrumentos.**

El instrumento utilizado es una lista de cotejos, consiste en una serie de ítems referidos a características, realizaciones y actividades que requieren que el observador indique simplemente si se realizó o no una conducta, si una determinada característica aparece o no en la actuación observada, etc. (Sampiere, 2015, p. 67).

### **3.4. PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS**

Para el tratamiento de datos se utilizó el software SPSS Statistics 20, sobre el cual se aplicó un análisis estadístico descriptivo de la muestra, utilizando el análisis porcentual, el número de casos mínimos, máximos, media, desviaciones típicas y gráficos.

### **3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO**

El presente trabajo de Investigación por ser de tipo descriptivo diagnóstico, no presenta relación de variables, por lo cual se considerará una hipótesis univariable.

Para esta investigación se elaboró un instrumento de observación el cual es la lista de cotejos para la revisión de las loncheras, el cual será aplicado a 24 niños mediante ítems y registrados tal cual se observa con Si o No, para posteriormente ser tabulado y analizado, a continuación, se da un ejemplo del modelo de instrumento que será utilizado.



**Tabla 5**

*Nombre: Diseño estadístico*

N°	Apellido y nombre	Descripción de los alimentos que contiene su lonchera	Lonchera del día:						
			Alimentos energéticos		Alimentos constructores		Alimentos reguladores		
			Si	No	Si	No	Si	No	
01									
02									

“Elaborado por el investigador”



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este presente capítulo damos la información de los resultados obtenidos durante el proceso de la recolección de datos, acerca loncheras saludables de los niños de 4 años que muestran los niños y niñas.

El objetivo de la presente investigación es evaluar el nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa 1231 Tankarpata – San Sebastián– Cusco. Para lo cual se organizan los cuadros y gráficos en relación a los resultados obtenidos según la psicomotricidad, consolidado sobre el nivel de desarrollo psicomotor con sus respectivos estadígrafos que ayuda a la comprensión e interpretación de los resultados. Para los fines de la presentación de los resultados, se utilizó el método de la estadística descriptiva, el análisis de frecuencias absolutas y relativas como el promedio aritmético, según la ficha de observación.

##### 4.1.1. Nivel de consumo de los alimentos energéticos

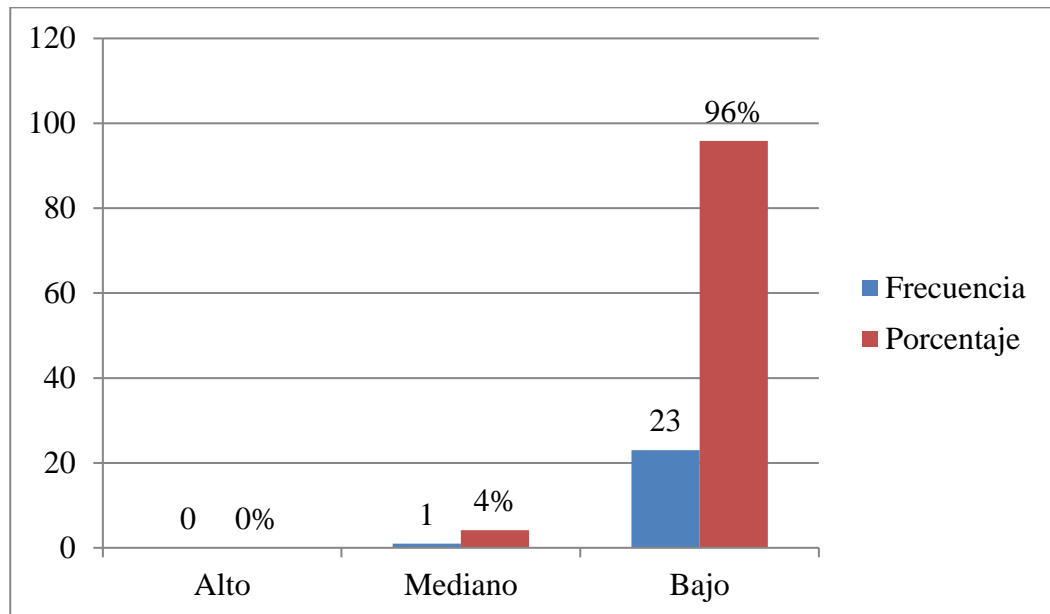
**Tabla 6**

*Nombre: Nivel de consumo de los alimentos energéticos*

Nivel de consumo	Alimentos energéticos	
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0%
Mediano	1	4%
Bajo	23	96%
<b>TOTAL</b>	24	100%

**Figura 1**

*Nivel de consumo de los alimentos energéticos.*



Fuente: Tabla 6

**Interpretación:**

En cuanto al consumo de los alimentos energéticos, se puede expresar que del 100% (24), 0% (0) tienen un nivel alto en el consumo de los alimentos energéticos, 4% (1) tienen un nivel mediano en el consumo de los alimentos energéticos, 96% (23) tienen un nivel bajo en el consumo de los alimentos energéticos. Un porcentaje significativo tienen un nivel bajo en el consumo de los alimentos energéticos.

Del resultado mencionado se puede interpretar que el nivel de consumo de los alimentos energéticos es muy bajo siendo el porcentaje que predomina más a comparación de los demás niveles de consumo, ya que los estudiantes no suelen traer carbohidratos y grasas.

#### 4.1.2. Nivel de consumo de los alimentos constructores:

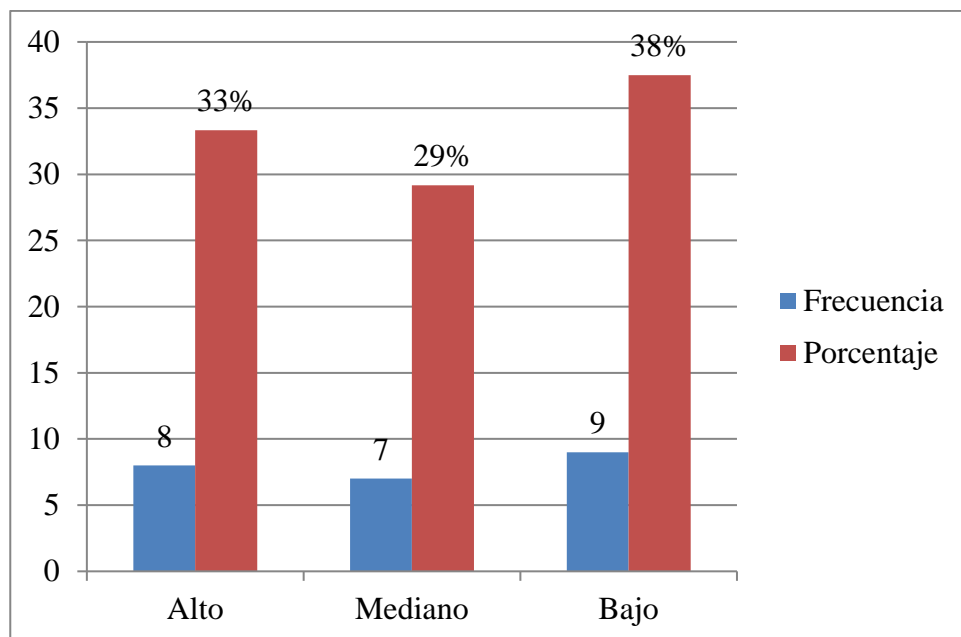
**Tabla 7**

*Nombre: Nivel de consumo de los alimentos constructores*

Nivel de consumo	Alimentos constructores	
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	8	33%
Mediano	7	29%
Bajo	9	38%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Figura 2**

*Nivel de consumo de los alimentos constructores*



Fuente: Tabla 7

#### **Interpretación:**

En cuanto al consumo de los alimentos constructores, se puede expresar que del 100% (24), 33% (8) tienen un nivel alto en el consumo de los alimentos constructores, 29% (7) tienen un nivel mediano en el consumo de los alimentos

constructores, 38% (9) tienen un nivel mediano en el consumo de los alimentos constructores.

Del presente resultado se interpreta que los estudiantes consumen y llevan en sus loncheras saludables de vez en cuando los alimentos constructores y una minoría de los estudiantes no consume ni hace parte de su lonchera saludable los alimentos constructores como pueden ser los huevos, la quinua, el pescado, el yogurt y el queso.

#### 4.1.3. Nivel de consumo de los alimentos reguladores:

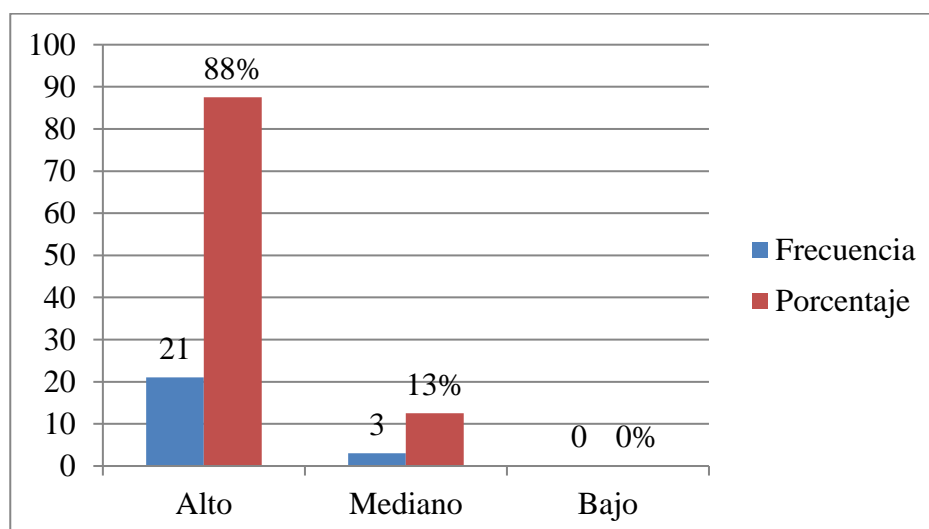
**Tabla 8**

*Nombre: Nivel de consumo de los alimentos reguladores*

Nivel de consumo	Lonchera saludable	
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	21	88%
Mediano	3	13%
Bajo	0	0%
TOTAL	24	100%

**Figura 3**

*Nivel de consumo de los alimentos reguladores*



Fuente: Tabla 8



### **Interpretación:**

En cuanto al consumo de los alimentos reguladores, se puede expresar que del 100% (24), 88% (21) tienen un nivel alto en el consumo de los alimentos reguladores, 13% (3) tienen un nivel mediano en el consumo de los alimentos reguladores, 0% (0) tienen un nivel mediano en el consumo de los alimentos constructores.

Del presente resultado se interpreta que la gran mayoría de los estudiantes consumen los alimentos reguladores siendo incluidos en su lonchera diaria, pero el nivel alto de consumo de los alimentos energéticos se debe a que la mayoría lleva agua o refresco con azúcar disminuida en su lonchera es por ello que alcanza el nivel alto de consumo, pero sin menospreciar a los demás alimentos energéticos como las frutas y verduras que también son consumidos en porcentaje significativo.

#### **4.1.4. Nivel de consumo de la lonchera saludable:**

**Tabla 9**

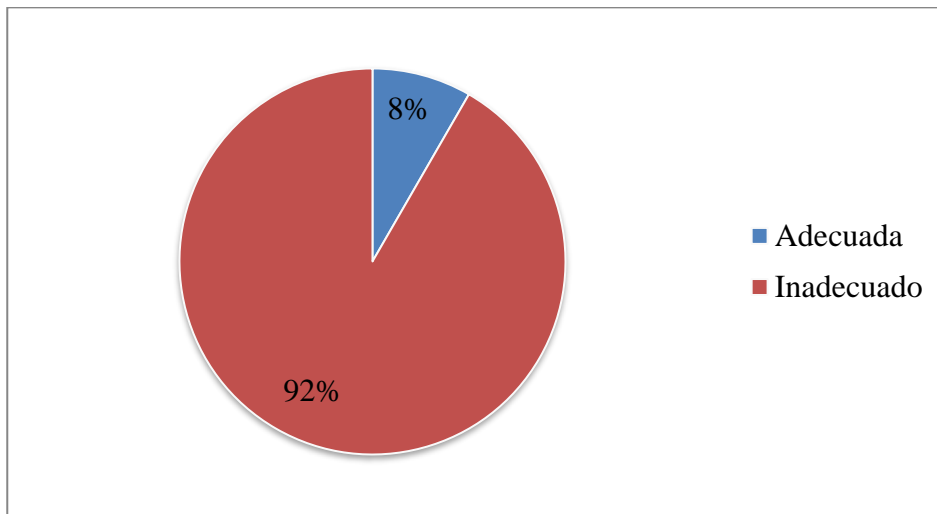
*Nombre: Nivel de consumo de la lonchera saludable*

<b>Consumo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Adecuada	2	8%
Inadecuado	22	92%
<b>Total</b>	24	100%



#### Figura 4

##### *Nivel de consumo de la lonchera saludable*



Fuente: Tabla 9

#### **Interpretación:**

En cuanto al nivel de consumo de la lonchera saludable, se puede expresar que del 100% (24), 92% (22) tienen un consumo inadecuado de la lonchera saludable y el 8% (2) tienen un consumo adecuado de la lonchera saludable.

Del resultado obtenido se interpreta que casi la mayoría de los estudiantes no tienen un adecuado consumo de las loncheras saludables porque la lonchera debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores, que se traduce en lo siguiente: un alimento de origen animal, un alimento energético, un alimento que proporcione vitaminas, minerales y agua, de acuerdo a lo que sugiere el Ministerio de Salud. Pero no quiere decir que haya predominancia de alimentos no saludables porque el consumo de las comidas chatarras es una minoría y raras veces.



## V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Que el mayor porcentaje de los estudiantes 96% tiene un bajo nivel de consumo de los alimentos energéticos debido a que desconocen la importancia de la lonchera, los alimentos que favorecen a proveer energía y llenarnos de vitalidad.
- SEGUNDA:** Que el mayor porcentaje de los estudiantes 38% tiene un bajo nivel de consumo de los alimentos constructores debido a que desconocen la importancia de la lonchera, los alimentos que favorecen a la formación de los tejidos.
- TERCERA:** Que el mayor porcentaje de los estudiantes 88% tiene un alto nivel de consumo de los alimentos reguladores debido a que tienen presente la importancia de la lonchera, los alimentos que favorecen a mantener el buen funcionamiento del cuerpo, relacionándolo que la mejor alimentación es la fruta y las verduras es por ello que son incluidos en sus loncheras saludables y tenemos un alto nivel de consumo en este tipo de alimento a comparación de los demás alimentos.
- CUARTA:** La lonchera debe contener alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva para reponer las energías perdidas durante sus actividades, es por eso que es importante tener conocimiento sobre la preparación de la lonchera en el preescolar y ponerlo en práctica ya que el niño se encuentra en una etapa donde hay un aumento de las necesidades proteicas por el crecimiento de los músculos y otros tejidos.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Que la institución implemente programas preventivos promocionales, tales como talleres, dinámicas grupales, consejerías, sesiones educativas, dirigido las madres de familia para la promoción de estilos de vida saludable.
- SEGUNDA:** Que se elaboren modelos de lonchera preescolar y entregárselos a las madres para mejorar la calidad de la alimentación del niño.
- TERCERA:** Diseñar estrategias de coordinación entre el sector educación y salud para que formulen intervenciones y acciones priorizadas sobre la lonchera saludable.
- CUARTA:** Introducir sesiones de aprendizajes con los estudiantes sobre una alimentación balanceada y la importancia de traer y consumir una lonchera saludable.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, J. (2013). *Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del saber: César Vallejo, 2012.* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Behar, D. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*, Argentina: Shalom.
- Cassany, D. (1995). *La cocina de la escritura*. Barcelona, España: Anagrama.
- Huayllacayán S. (2014). *Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.* (Tesis de pregrado). Escuela de Enfermería de Padre Luis Tezza , Lima, Perú.
- Hernández, R. Fernández C. y Baptista P.(2003). *Metodología de la Investigación*. Tercera Edición. México, Interamericana Editores.
- Infante, M. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita-Lima.* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Jiménez, R. (1998). *Metodología de la investigación*, Habana: Ciencias Médicas.
- Martinez, J. (2012). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid: SEDCA
- MINSA (2014). *Modulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud*. Perú: Oficina General de Comunicaciones
- MINEDU (2010) *Diseño Curricular Básico Nacional, Educación Inicial y primaria*.
- RAE. (2012). *Diccionario de la Lengua Española* (Vigésima Segunda Edición). Recuperado de <http://www.rae.es/drae/>



Requena, L. (2005). *Conocimientos prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora De la Esperanza en octubre del 2005*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Sánchez Lobato, J. (Coord.). (2008). *Saber escribir*. México: Aguilar.



## ANEXOS



**ANEXO 1: Instrumento**

**Lista de cotejo**

**Ficha de evaluación de mi lonchera.**

Nº	Apellido y nombre	Descripción de los alimentos que contiene su lonchera	Lonchera del día:					
			Alimentos energéticos		Alimentos constructores		Alimentos reguladores	
			Si	No	Si	No	Si	No
01	Alegre Ayma, Franco Gonzalo							
02	Allende Mamani, Fernando Max							
03	Baca Misme, Micaela Rummy							
04	Barbano Peña, Fiorela Fatima							
05	Caceres Canasa, Solange Carolina							
06	Cardenas Rios, Sofia Yamile							
07	Ccorihuaman Guillen, Mileth Liana							
08	Chavez Umeres, Fabiana Juliette							
09	Cjuiro Huaman, Danna Lucero							
10	Cruz Guillen, Martin Lavid							
11	Guevara Diaz, Nikko Randy							
12	Huarancca Illatupa, Leonardo Andriy							
13	Lovon Torres, Antonino							



14	Mendoza Yañac, Marcos Antoni							
15	Montesinos Castro, Brigette Jazmin							
16	Mora Torres, Yraya Mayua							
17	Portugal Maguiña, José Arnau							
18	Quiñones Mora, Carlos Santhiago							
19	Rado Baca, Nivian Alexa Cesilia							
20	Rosa Tamayo, Juan Efrain							
21	Santander Castillo, Marian Jolie							
22	Soria Rueda, Zahara Milagros							
23	Soria Rueda, Zeleeene Milagros							
24	Alegre Ayma, Franco Gonzalo							





## ANEXO 2: Declaración jurada de autenticidad de tesis o trabajos de investigación



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Marilyn Sallo Ambar  
, identificado con DNI 44988781 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:

"Nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños  
de 4 años en la institución educativa 1231 Tankapeta-San Sebastián - Cusco"  
" 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 18 de Enero del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



### ANEXO 3: Autorización para el depósito de tesis o trabajos de investigación en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

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

Por el presente documento, Yo Marteni Salla Ambar

identificado con DNI 44988781 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:

"Nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños de 4 años en la institución educativa 1231 Tankapata-San Sebastián - Cusco"

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.

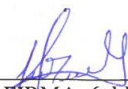
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de 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 18 de enero del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella