

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019

TESIS

Para optar la licenciatura profesional en Nutrición y Dietética

AUTORA:

Bach. Nut. Y Diet. Navarro Morán, Shirley Milena

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Mauro Pablo Meza Olivera (presidente)

Dra. Yovany Fernández Baca Moran (secretaria)

Mg. José Miguel Silva Rodríguez (vocal)

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma.

Bach. Nut. Y Diet. Navarro Morán, Shirley Milena (Autora)

Mg. Enf. Cervantes Rujel, Balgelica Antazara (Asesora)

Mg. Nut. Ramírez Neira, Leydi Tatiana (Co asesora)

TUMBES – PERÚ
2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N°24894-11 de octubre 1988
Ciudad Universitaria -Barrio Pampa Grande
Av. Tumbes N°863
Tumbes- Perú

ACTA N°005-2021/UNTUMBES-FCS
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADA EN NUTRICION Y DIETETICA
DE LA BACHILLER: NAVARRO MORAN SHIRLEY MILENA

Mediante la plataforma virtual denominada Zoom, que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes- ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 17.00 horas del día jueves 25 de marzo del 2021, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Dr. Mauro Pablo Meza Olivera** (Presidente), **Dra. Yovany Fernández Baca Moran** (Secretaria) y el **Mg. José Miguel Silva Rodríguez** (Vocal), **Mg. Balgelica Antazara Cervantes Rujel** (asesora) y la **Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira** (Co asesora) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada **“LONCHERA ESCOLAR Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL 009 “JESÚS DE LA DIVINA MISERICORDIA” E INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “NIÑO JESÚS”, TUMBES, 2019”**. Presentada por la Bachiller en Nutrición y Dietética. **NAVARRO MORAN SHIRLEY MILENA**.

Luego de la exposición del Bachiller, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 17 horas con 35 minutos del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando a la Bachiller a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

NOMBRE	CALIFICATIVO
Bach. Nut. NAVARRO MORAN SHIRLEY MILENA.	BUENO

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

Siendo las 18 horas con 05 minutos se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.

Dr. Mauro Pablo Meza Olivera
DNI: 00244870
Presidente

Dra. Yovany Fernández Baca Moran
DNI: 00244601
Secretaria

Mg. José Miguel Silva Rodríguez
DNI: 42474683
Vocal

Mg. Balgelica Antazara Cervantes Rujel
DNI: 29645154
Asesora

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira
DNI: 46532868
Co - asesora

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Mg. Enf. Cervantes Rujel, Balgética Antazara

Docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrita de la Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento Académico de Enfermería.

CERTIFICA:

Que la tesis **“LONCHERA ESCOLAR Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL 009 “JESÚS DE LA DIVINA MISERICORDIA” E INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “NIÑO JESÚS”, TUMBES, 2019”**, presentado por la bachiller NAVARRO MORÁN, SHIRLEY MILENA; ha sido asesorado y revisado por mi persona por tanto queda autorizado para su presentación e inscripción en la Facultad de Ciencias de la Salud-Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, marzo del 2021



Mg. Cervantes Rujel, Balgética Antazara
Asesora de Tesis

DEDICATORIA

A mis padres, por su apoyo y motivación incondicional que me brindan para seguir adelante con mi carrera profesional sin ninguna dificultad.

A mi hijito Augustito, por ser el motor y motivo de mi vida, porque gracias a él he podido concluir mi trabajo de investigación.

La autora.

AGRADECIMIENTO

Brindo mi más sincero agradecimiento a las docentes asesoras, Mg. Balgéllica Antazara Cervantes Rujel y a la Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira, quienes con sus conocimientos de investigación me ayudaron, orientaron, motivaron firmemente en cada fase del informe. Darles las gracias por la absoluta confianza, tiempo y calidez de profesionales que a cada instante me han demostrado.

La Autora.

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

La suscrita, Navarro Morán, Shirley Milena, bachiller de la Escuela de Nutrición y Dietética de la facultad de ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, con el estudio Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019

Declaramos bajo juramento lo siguiente:

1. El estudio es de nuestra autoría.
2. Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el estudio no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
3. El estudio no ha sido plagiado; es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como estudio de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, marzo 2021



Br. Navarro Morán, Shirley Milena

DNI: 74983215

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
I. INTRODUCCIÓN	15
II. ESTADO DEL ARTE	19
2.1. Antecedentes.....	19
2.2. Bases teóricas	23
III. MATERIAL Y MÉTODOS.....	29
3.1. Tipo de investigación	29
3.2. Diseño de investigación.....	29
3.3. Variables.....	30
3.4. Operacionalización de variables	31
3.5. Población Muestral	32
3.6. Criterios de selección	32
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.1. Método	33
3.7.2. Técnica.....	33
3.7.3. Instrumento.....	33
3.8. Procedimientos de la recolección de datos.....	35
3.9. Procedimientos y análisis estadístico	35
3.10. Consideraciones éticas.....	36
IV. RESULTADOS.....	37
V. DISCUSIÓN	43
VI. CONCLUSIONES	45
VII. RECOMENDACIONES	46
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
IX. ANEXOS.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Relación entre la lonchera escolar y el estado nutricional en los preescolares de la I.E.E. 009 “Jesús de la Divina Misericordia” el.E.P. “Niño Jesús”	37
Tabla 2: Prueba estadística de relación Chi cuadrada entre las variables loncheras escolares y el estado nutricional	38
Tabla 3: Relación de la dimensión alimentos energéticos, según criterios y el estado nutricional de los preescolares	39
Tabla 4: Relación de la dimensión alimentos protectores, según criterios y el estado nutricional de los preescolares	40
Tabla 5: Relación de la dimensión alimentos reguladores, según criterios y el estado nutricional de los preescolares	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Pág.

Figura 1: Distribución porcentual de las variables y su relación entre las variables loncheras escolares y el estado nutricional de los preescolares de la II.EE Pública “Jesús de la Divina Misericordia” y Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019	38
Figura 2: Distribución porcentual de las dimensiones de las loncheras escolares y el estado nutricional en los preescolares de la II.EE Pública “Jesús de la Divina Misericordia” y Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019	42

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Consentimiento informado para padres de familia de la I.E.E. 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e I.E.P. “Niño Jesús”, Tumbes, 2019	54
Anexo 2: Lista de cotejo para los padres de familia de la I.E.E. 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e I.E.P. “Niño Jesús”, Tumbes, 2019	55
Anexo 3: Ficha de observación – valoración nutricional.....	59
Anexo 4: Análisis de confiabilidad	60
Anexo 5: Evidencias fotográficas del trabajo de campo en la aplicación de la lista de cotejo y ficha de observación.....	61
Anexo 6: Taller educativo a padres de familia de la I.E.E. 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e I.E.P. “Niño Jesús”, sobre una correcta elaboración de lonchera escolar.....	64

RESUMEN

La desnutrición y obesidad son los estados nutricionales mórbidos más comunes que afectan a la población infantil, acentuándose en niños menores de 5 años; el objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la lonchera escolar y el estado nutricional en 50 preescolares de la institución educativa estatal Jesús de la Divina Misericordia y la institución educativa privada Niño Jesús; la investigación es de enfoque metodológico cuantitativo de tipo correlacional y prospectivo, con un diseño no experimental y de corte transversal; la ficha de observación y el cuestionario fueron los instrumentos utilizados para el recojo de información, aplicado a los padres de familia de los preescolares; para el análisis de los resultados se trabajó con el software SPSS, se aplicó la prueba estadística coeficiente chi-cuadrado de Pearson, que permitió medir el nivel entre ambas variables, los resultados muestran que el 52% (13) y 40 % (10) de las instituciones públicas y privadas respectivamente presentan loncheras no saludables y un estado nutricional de bajo peso. Solo el 40% y 20% de ambas instituciones presentan un IMC corporal normal a pesar de presentar una lonchera no saludable. Además, el consumo de alimentos energéticos, protectores y reguladores es frecuente y poco frecuente; y en estos grupos existen divergencias del estado nutricional, presentándose bajo peso para los niños de instituciones públicas y sobrepeso en niños de la institución privada. El estudio concluye que no existe significancia estadística para establecer la relación entre loncheras escolares y el estado nutricional (p valor $0.664 > 0.05$ y p valor $0.134 > 0.05$) para las instituciones públicas y privadas respectivamente.

Palabras Claves: Loncheras escolares, estado nutricional.

ABSTRAC

Malnutrition and obesity are the most common morbid nutritional states that affect the child population, being accentuated in children under 5 years of age; The objective of the research was to determine the relationship between the school lunch box and the nutritional status in 50 preschoolers from the Jesús de la Divina Misericordia state educational institution and the Niño Jesús private educational institution; The research is of a correlational quantitative and prospective methodological approach, with a non-experimental and cross-sectional design; the observation file and the questionnaire were the instruments used to collect information, applied to the parents of the preschoolers; For the analysis of the results, the SPSS software was used, the Pearson chi-square coefficient statistical test was applied, which allowed to measure the level between both variables, the results show that 52% (13) and 40% (10) of public and private institutions respectively have unhealthy lunch boxes and a low nutritional status. Only 40% and 20% of both institutions have a normal body BMI despite having an unhealthy lunch box. In addition, the consumption of energy, protective and regulating foods is frequent and infrequent; and in these groups there are divergences in the nutritional status, presenting low weight for children from public institutions and overweight for children from private institutions. The study concludes that there is no statistical significance to establish the relationship between school lunch boxes and nutritional status (p value $0.664 > 0.05$ and p value $0.134 > 0.05$) for public and private institutions respectively.

Key Words: School lunch boxes, nutritional status.

I. INTRODUCCIÓN

La malnutrición es un problema mundial, ya que son muchos los países que lidian durante la etapa infantil, sobre todo en aquellos países en desarrollo, donde los más afectados son los niños menores de cinco años; siendo la desnutrición y la obesidad mórbida las principales afecciones debido a una mala ingesta e inadecuada alimentación afectando su estado nutricional; ambas condiciones son preocupantes para la salud pública, dado que a largo plazo elevan la prevalencia de la morbimortalidad infantil, razón por la cual, es necesario determinar de manera cuidadosa la explicación de indicadores antropométricos para definir un apropiado análisis referente al estado nutricional de los niños de la primera infancia^{1,2}. Un ambiente familiar donde se consume constantemente alimentos como carbohidratos y grasas, es un escenario que permite que los niños ganen un peso acelerado, esto debido a la inestabilidad energética y a la decadencia en la actividad física; pues se ha aumentado el tiempo ofrecido a actividades de recesos sedentarios^{3,4}.

En el Perú, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) durante el primer semestre del periodo 2017, prevalece una inclinación de reducción del grado de delgadez crónica en el país con una incidencia de 13.0%, comparado con la cifra alcanzada durante el año 2012 donde la prevalencia fue de 18,1%⁵.

Asimismo, ENDES indica que la desnutrición crónica infantil ha descendido en áreas urbanas, dado que entre los años 2012 y el primer semestre del año 2017, se redujo en 6,5 puntos porcentuales con el patrón OMS de 31,9% a 25,4%, situación contraria sucede en zonas rurales, donde para el año 2016 esta problemática se presentó en el 7,9% de los niños en comparación con el primer semestre del año 2017 donde la DCI se presentó en el 8,4% de los niños menores de 5 años⁵.

Este mismo informe reporta que durante el primer semestre del año 2017 ocurrió una disminución de la desnutrición crónica infantil en 18 regiones del país, destacando Ayacucho, Cusco, Huánuco, Amazonas, San Martín, Lambayeque y Piura; se mantiene en tres regiones, que son: Loreto, Tacna y Ucayali; y aumentó en cuatro regiones: Cajamarca, Junín, Pasco y Puno^{6,7}.

De igual manera, otros expertos consultados afirman que la alimentación no saludable y la falta de actividad física son las principales razones de sobrepeso y la obesidad; al igual que, es importante la higiene en la preparación de las loncheras, por esa razón, los alimentos deben elaborarse en condiciones de higiene apropiada y los contenedores deben estar aseados, además, es trascendental que los docentes sigan fortaleciendo el hábito del lavado de manos previo a ingerir las loncheras en la escuela.

A nivel regional el departamento de Tumbes según un estudio realizado por ENDES durante el año 2018, de cada dos niños tamizados con alguna prueba de hemoglobina uno de ellos padece de anemia y en relación a la DCI mencionó que, por cada 10 niños menores de cinco años uno es desnutrido, lo que nos permite establecer que a nivel de la región el 8% de niños menores de 5 años padece de desnutrición crónica⁷.

Cabe destacar que se está tratando de afrontar dicho problema de salud pública, tal es así, que el Ministerio de Educación junto con el poder legislativo mostraron el primer concurso nacional escolar de quioscos y loncheras saludables, tal actividad es respaldada con el soporte experto del MINSa, la OMS/OPS y la FAO; teniendo como finalidad promocionar el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, y fomentar la mezcla de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, asimismo, el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las instituciones educativas⁸.

De lo descrito, hace referencia un panorama alarmante para la niñez, donde prevalecen deficiencias nutricionales marcadas en la población infantil, cuyas consecuencias desencadenan problemas crónicos respecto a la salud infantil como lo son la malnutrición, obesidad, y sus efectos en el rendimiento académico.

La investigación se evidencia socialmente, porque a través de los resultados permitirá conocer el estado nutricional de los estudiantes, siendo uno de los aspectos importantes para valorar la salud biológica y psicológica del niño y niña, además, enmarca su relevancia en identificar los elementos que se asocian a este problema de salud pública, donde su prioridad es la reducción de la desnutrición crónica infantil y la anemia, siendo prioridad nacional y regional y de la institución de promover una cultura de alimentación saludable. En el contexto teórico, se justifica porque los resultados podrán sumarse a la información de carácter científico sobre la elaboración adecuada o composición de la lonchera saludable en los preescolares y cuán importante resulta mezclar algunos alimentos (energéticos, formadores y reguladores) además, de establecer indicadores antropométricos (peso/talla, talla/edad, peso/edad) para valorar el estado nutricional.

Con respecto a la utilidad práctica, obtenidos los resultados, se alcanza el informe a las instituciones educativas y los organismos pertinentes para tomar acciones y decisiones políticas correspondientes o reformularlas en beneficio a la comunidad educativa, a través de sesiones y talleres a madres de familia sobre cómo practicar una nutrición saludable, asegurando un buen estado nutricional; y por último, su utilidad metodológica se sustenta en la elaboración de los instrumentos de recojo de información de forma objetiva empleados durante la ejecución del estudio, asimismo, pueden ser referentes para investigaciones futuras, dado que cuentan con la validez y la confiabilidad pertinente.

Desde esta perspectiva se desarrolla la presente investigación, y se establece como objetivo general determinar la relación entre la loncheras escolar y el estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019; y como objetivos específicos son establecer la relación entre los alimentos energéticos y su estado nutricional; determinar la relación entre los alimentos protectores y el estado nutricional, establecer la relación entre los alimentos reguladores y el estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y la Institución Educativa Privada “Niño Jesús”.

II. ESTADO DEL ARTE

2.1. Antecedentes

Es preciso mencionar que todo estudio científico debe contemplar antecedentes, de esta manera a nivel internacional se consideró estudios como el realizado por Ledesma y Col⁹, quienes en su investigación sobre la Ingesta de energía y nutrientes en niños de 2-4 años que asisten al programa “Buen Comienzo”, concluyeron que el suministro de alimentos en las sedes o guarderías infantiles favorece la aportación de proteínas y micronutrientes; pese a que tanto en la vivienda como en los centros educativos, los niños están expuestos a una dieta obesogénica que con el período origina una ganancia de peso no anhelado, dado estos hallazgos se brindaron alternativas preventivas y correctivas en la normativa vigente, desde la ejecución de intervenciones sostenibles en un periodo extenso a través de componentes fundamentales como lo son la educación, prácticas en alimentación y nutrición, y la actividad física, previendo de un abordaje no solo a nivel institucional, sino también familiar, asimismo, dice que es el momento de asegurar las alianzas interinstitucionales e intersectoriales, para llevar a cabo una lectura del contexto y ejecutar un análisis de la situación alimentaria de los niños y de todos los componentes vinculados con su estado nutricional, de modo que se pueda proporcionar una atención integral adaptada más desde la prevención y promoción de hábitos de estilo de vida saludable desde la progresión de la enfermedad.

De igual modo, Briones¹⁰ en su tesis doctoral llamada Estudio de la alimentación y estado nutricional de los niños de un orfanato – escuela en Guatemala, 2013, infiere que en base al estudio antropométrico se percibe un índice de desnutrición muy semejante (aproximadamente del 5%) entre los niños/as y adolescentes tanto institucionalizados como externos que llegan a la escuela-comedor del Departamento de Izabal, en estos últimos, con constancia cuanto más limitado es su situación familiar y socioeconómica, por el contrario, excepto del 1% de los niños/as y adolescentes de la Ciudad de Guatemala muestran desnutrición, indicando también menos problemas de salud. Del mismo modo, en los 3 grupos de población estudiados se manifiestan casos de sobrepeso con un 34 % y

obesidad con 19 %, sobre los sujetos de la ciudad de Guatemala, 4 y 4 % relativamente en los habitantes del orfanato-escuela, y 1 y 2 % paralelamente entre los ayudantes a la escuela-comedor, por otra parte la estimación de los platos realizados en el comedero del orfanato - colegio demuestra una aportación de energía y de macronutrientes apropiados, a pesar de ello, se ha notado un aporte insuficiente de vitaminas como la vitamina C, A, D, E, B2 o B12, así como también de minerales, dicha situación ha sucedido más en los períodos en donde las contribuciones económicas han reducido al centro.

Asimismo, Tevalán¹¹, en su tesis basada, en la exploración de la evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. Enero - mayo 2015, encontró como resultado que en la totalidad de loncheras escolares se hallaron productos energéticamente sólidos a lo que le llamamos comida chatarra como son las golosinas, jugos envasados, paquetes de frituras, galletas dulces y saladas, del mismo modo, se descubrieron en mínima cantidad, provisiones de disminuida densidad energética como son las frutas y verduras; el valor alimenticio del conjunto de loncheras está sobre las recomendaciones en los escolares según el sexo y la edad; por otra parte, se concluyó que las loncheras de las instituciones educativas particulares muestran una cantidad superior de kilocalorías y de lípidos en contraste con las loncheras de las instituciones estatales que muestran considerables aportes de proteínas e hidratos de carbono, en la totalidad de los casos.

Según García¹², en su estudio de investigación propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa realizado en centros educativos privados y públicos de la ciudad de Guatemala, durante enero – mayo 2015, cuya muestra estuvo constituida por niños de 7 a 10 años de dos instituciones educativas (particular y estatal), donde además participaron los padres de los infantes y docentes tutores; concluyó que los estudiantes estuvieron atraídos y colaboraron al instante para ejecutar juegos didácticos como parte del proyecto, por otra parte fue relevante hacer la charla antes del juego para entender la mayoría de las reglas y el propósito del mismo, donde las escuelas

aceptaron que es posible ejecutar dicha intervención, dada la elevada incidencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes en edad escolar independientemente de si es particular o estatal. Por otro lado, una elevada proporción de padres encuestados quisiera continuar recibiendo este tipo de proyecto ya que estiman que la intervención fue favorable para desarrollar las costumbres nutricionales saludables en sus hijos en las instituciones intervenidas, los estudiantes no tienen el lugar apropiado para desarrollar actividad física; asimismo, los quioscos escolares ofertan una elevada proporción de alimentos chatarra y deficientes alimentos saludables.

De igual manera Jurado y Col¹³, destaca en su estudio correlacional, Influencia de las loncheras en el estado nutricional, jardín infantil “casita del saber” Medellín 2016, cuya muestra estuvo constituida por 76 niños (32 femeninos y 44 masculinos); concluyeron que el nivel educativo es de gran utilidad para el momento de la selección de las loncheras, siendo estas más saludables y esto contribuyen a un crecimiento sano, por otro lado, los padres, madres y cuidadores utilizan un importe necesario de moneda para la adquisición de refrigerios, por último, la mayor parte de niñas que niños presentan riesgo de talla baja para la edad y una pequeña proporción un retraso en la talla para la edad, una tercera parte que representa el 27,6% teniendo un exceso de peso para su edad y en pequeña proporción un riesgo bajo peso para la edad, demostrando así la influencia del consumo a diario de loncheras que son pocas nutritivas y altas en azúcares y bajo consumo de alimentos formadores como carne de res, pollo, pescado, leche, huevos, yogurt.

Mientras que a nivel nacional encontramos a Florián y Torres¹⁴, tesis sobre lonchera escolar y estado nutricional de los niños (as) Pacasmayo, 2013, con una muestra compuesta por 35 estudiantes (15 masculinos y 20 femeninas) de 3 y 4 años de edad; concluyeron que la mayoría de niños y niñas presenta una lonchera escolar no saludable, siendo las niñas con mayor frecuencia del consumo de este tipo de lonchera. Del mismo modo presentan problemas nutricionales como desnutrición y sobrepeso, pero en menor proporción.

De esta misma línea Colquechaca¹⁵, en su tesis Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014, resaltó que existe un desacuerdo en el grado de conocimientos en la elaboración, beneficios y los grupos de alimentos en las loncheras nutritivas en el centro educativo estatal (Centro Educativo inicial N° 305) de la particular (Centro Educativo inicial Adventista Túpac Amaru).

Por otra parte Chunga¹⁶, en su estudio denominado “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017”, llevado a cabo en 50 de los infantes; la autora infiere que anteriormente de aplicar una intromisión didáctico, la totalidad de madres tenía poco entendimiento, pero después de aplicar la intervención, mejoró de manera importante teniendo un mayor conocimiento de elaborar dichas loncheras escolares.

De igual modo, Terrazas¹⁷, en su estudio Comparación del estado nutricional según antropometría de preescolares de dos centros de educación inicial público y privado, Carabayllo, 2015, llevado a cabo en 170 preescolares entre 3 a 5 años de edad; La autora argumenta que la malnutrición por exceso es predominante en los preescolares del C.E.I privado que del C.E.I público, sobresaliendo en las niñas que en los niños, es decir existen diferencias en las prevalencias de estado nutricional entre preescolares de los C.E.I privado y público. En el ámbito local no se encontraron estudios realizados referentes al tema de investigación.

2.2. Bases teóricas

En el abordaje de las bases teóricas se describe en el orden de las variables de investigación. Las loncheras escolares, está constituido por alimentos básicos y fundamentales para los niños, estas cubren las carencias nutricionales, garantizando así un aprovechamiento intelectual en la institución educativa; está formada por alimentos que brindan energía, los cuales son más favorables al mezclarse con algún alimento de origen animal, además, se sugiere enviar una fruta de estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, entre otros. De igual manera, los alimentos que llevan las loncheras escolares deben ser de fácil digestión, variables y de fácil elaboración, estos no sustituyen el desayuno ni el almuerzo del niño, al mismo tiempo mencionan dos aspectos que debemos tomar en cuenta para considerar una lonchera escolar saludable, en primer lugar, debe ser nutritiva y como segunda característica debe adecuarse a las necesidades nutricionales de los niños, conteniendo alimentos con una correcta higiene y debe ser inocuo^{2,3}.

Asimismo, las loncheras nutritivas o saludables deben contener una variedad de componentes nutritivos, así tenemos a los alimentos energéticos, estos suministran la fuerza al individuo para ejecutar cada uno de los cargos orgánicos que sostienen al ser humano, destacando los carbohidratos y las grasas; los primeros (carbohidratos) proporcionan energía de uso inmediato, mediante la sacarosa que transita por el torrente circulatorio, esta además es usada por los músculos para el desplazamiento y por las neuronas para la labor intelectual¹⁸.

Otro grupo serían los alimentos protectores o también llamados formadores, los cuales son los responsables de suministrar los elementos imprescindibles para restaurar, formar o recomponer las células o el sistema del organismo, permitiendo el desarrollo al formar los músculos y huesos, este tipo de alimento es primordial durante esta etapa de crecimiento. Los alimentos formadores están constituidos por las proteínas por excelencia, entre ellas tenemos a la carne en general como la de res, pollo y pescado además de la leche y sus variantes como

yogurt, queso; huevos; legumbres destacando las lentejas, soya, arvejas, garbanzos¹⁸.

Del mismo modo, los alimentos reguladores son agrupaciones que incluyen a los minerales, vitaminas y el agua, se trataría de un conjunto de comidas que no contribuye con el aporte de fuerza, pese a que, origina la factibilidad que las restantes comidas realicen el destino que les conciernen, ya que comúnmente las resistencias bioquímicas que pasan en el cuerpo, se requiere en enormes cuantía de agua, pese a que es el elemento más cuantioso en el organismo, mientras que los minerales y vitaminas son requeridos en pequeñas cantidades, cabe resaltar que son los frutos y vegetales los primordiales principios de minerales y vitaminas, no obstante, los encontramos en alimentos de origen animal¹⁸.

Las loncheras no saludables, son las que incluyen comida y consumición que exceden la valoración enorme de calorías, grasas, azúcar y/o sodio por fracción, como néctares edulcorados, piqueo (doritos, chizitos, papitas, maní salado), dulces en absoluto (chupetines, caramelos con azúcar, chicles, y demás) y postres mantecosos (hechos con elevado contenido de grasas), tortas, chocolate, alimentos envueltos con caramelo o azúcar (manzana acaramelada, etc.) galletas cubiertas o rellenas, helados, bizcochos simples, waffles cubiertos¹⁸.

El estado nutricional expresa el nivel en el que se encuentra la persona y son cubiertos sus requerimientos nutritivos, donde la entrada de nutrientes dependerá de la ingesta de comida, del consumo que el cuerpo pueda hacer de ellos además del predominio de causas socioeconómicos, emocionales, físicos, culturales, entre otros, de esta forma se podrán diferenciar el estado nutricional saludable, este beneficia el incremento, conserva la energía usual, ofrece soporte a las labores diarias y propicia a las personas de las patologías y trastornos, algún ambiente de inestabilidad por carencia o abundancia de nutrimentos, implicará una alimentación deficiente¹⁹.

Otra definición menciona que el estado nutricional, efecto del equilibrio entre lo comido y lo requerido por el organismo, establecido por la calidad y cantidad de nutrimentos del régimen alimenticio y uso completo en el cuerpo²⁰.

Debemos tener en cuenta que un estudiante sano es aquel que tiene buenas capacidades físicas y mentales, manifestándose en sus diferentes características, las cuales hacen referencia a un adecuado estado nutricional pues se tratan de aspectos que indudablemente condicionan el funcionamiento del organismo irradiándose hacia todas partes del cuerpo¹⁹. Para su valoración del IMC los indicadores antropométricos constituyen el instrumento orientado a la evaluación de los diferentes factores relacionados al estado nutricional, los cuales determinan el diagnóstico nutricional en el que se encuentran los diferentes grupos etarios, ayudando a la mejora del proceso nutricional²¹.

Los indicadores del estado nutricional son determinados teniendo en cuenta al grupo etario según los patrones de crecimiento de la OMS (2006 y 2007), clasificándola en el grupo etario de 0 a 4 años al peso para la longitud (talla) e índice de masa corporal (IMC); mientras que en el rango de 0 a 10 años es la longitud (talla) para la edad y peso para la edad; y en el rango de 5 a 18 años su indicador es el índice de masa corporal(IMC), asimismo, muestra como puntos de corte los patrones de crecimiento de la OMS para la población entre 0 y 18 años (2006 y 2007)²².

Loncheras Escolares, grupo de colación que tiene como objetivo abastecer a los alumnos los nutrimentos y la energía necesaria para: mantener adecuados sus niveles de desempeño físico e intelectual, cubrir sus recomendaciones nutricionales, y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente²³.

Estado nutricional, es la circunstancia en el que una persona se encuentra en correspondencia a su adaptación fisiológica y consumo tras la entrada de los alimentos; por consiguiente, la valoración del estado nutricional es el acto y la consecuencia de evaluar, percibir y determinar la situación en la que se encuentre una persona de acuerdo con el cambio en la alimentación en el que se hayan podido perjudicar, entre la contribución de alimentos y energía en el cuerpo; y el resultado en el desarrollo e incremento de talla del escolar.

Desnutrición, es una fase en la que la enfermedad se presenta de diferentes fases y manifestaciones clínicas, producido por el insuficiente y defectuoso aprovechamiento, absorción e ingestión de los nutrientes a través del organismo; asimismo, por un régimen alimenticio inadecuado como en baja de calorías y de proteínas. Predominando en el carácter psicológico y social de los perjudicados.

Sobrepeso, es el incremento del peso corporal por encima de lo normal. Para evaluar si un individuo muestra sobrepeso, los profesionales utilizan la fórmula del IMC (índice de masa corporal), que evalúan el grado de grasa en el cuerpo en correlación con la talla y peso.

Preescolar, es la etapa que especifica la edad de los pequeños de 5 años, donde es empleado en la actual educación, en el cual los infantes adquieren los primeros hábitos de enseñanza y socialización²⁴.

Hábitos, desarrollo continuo donde se obtiene a lo largo de los años a través de una práctica repetida. Además, son guías de utilización de alimentos que se han educado o se van adaptando conforme a los deleites y prioridades de cada persona.

Hábitos alimentarios saludables, son aquellos hábitos de expendio de alimentos mediante las cuales, las personas escogen su alimentación con el propósito de conservar una vida saludable ²⁵.

Alimentación saludable, es aquella que nos ofrece una mezcla adecuada de energía y nutrientes, mediante el consumo de distintos alimentos en suficiente calidad y cantidad. Asimismo, es inocua, es decir, no representa una inseguridad para la salud de las personas, apetitosa y aprobada culturalmente y está disponible frecuentemente en cantidad suficiente²⁶.

Nutrición, absorción de la comida en correspondencia con las necesidades dietéticas del organismo. Una correcta alimentación (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la adecuada salud²⁷.

Malnutrición, aquella que abarca dos grupos amplios de afecciones: la desnutrición y el sobrepeso y la obesidad²⁸.

Antropométrica, es la medición de fragmentos anatómicos que permiten clasificar al humano. Es un instrumento que permite realizar el diagnóstico nutricional²⁹.

Índice de masa corporal (IMC), cifra que se evalúa el peso y la estatura en centímetros de la persona. Para la totalidad de las personas, el IMC es un indicador esperado de la gordura y se utiliza para describir las clases de peso que pueden conducir a un problema saludable³⁰.

La **infancia**, etapa que acontece desde el nacimiento a la madurez del niño, comprendiendo las edades de 0 a 5 años. Este principal período de la vida es importante para el progreso, pues de este va a necesitar la evolución posterior, y sus características fundamentales serían las físicas, motrices, capacidades lingüísticas y socio afectivas³¹.

Obesidad infantil, es el almacenamiento enorme de grasa corporal, principalmente en el tejido adiposo, y que, se puede observar por el incremento del peso corporal cuando llega hasta el 20% a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo del infante. Se estima que el peso ideal del infante entre 2 y 5 años de edad, hay que multiplicar la edad en años por dos más ocho³².

Alimentos energéticos, son aquellos alimentos que nos brindan energía para que nuestro cuerpo funcione³³.

Alimentos constructores, son los que contienen proteínas. Estos favorecen a la alineación de recientes epitelios, la protección de la piel y la renovación constante de células internas. Ayudan a actuar contra las enfermedades infecciosas³⁴.

Los **alimentos reguladores**, lo conforman las vitaminas y minerales, en la cual se consumen en pequeñas cantidades y sirven para regular el funcionamiento de nuestro organismo³⁵.

La **salud**, aspecto de íntegro bienestar físico, mental y social, y no únicamente la deserción de afecciones o enfermedades³⁶.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

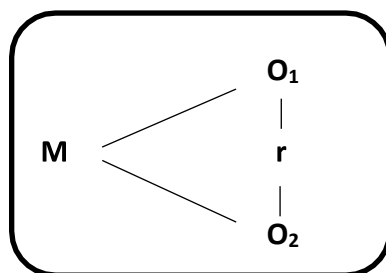
3.1. Tipo de investigación

El estudio es de enfoque cuantitativo – de tipo Correlacional y Prospectivo; cuantitativo porque el estudio está referido a la medición de las variables, a través de referentes estadísticos; asimismo, es correlacional, porque busca determinar el nivel de relación entre las variables lonchera escolar y el estado nutricional de los estudiantes; y finalmente prospectivo, porque los resultados han sido recogidos en un momento determinado y en una línea de tiempo establecida.

3.2. Diseño de investigación

La investigación de diseño no experimental, de corte Transversal, en este tipo de estudio el investigador no manipula variable alguna, se da por las acciones propias de los participantes, y transversal porque la información es recogida en un solo espacio y en un mismo momento. El diseño se esquematiza de la siguiente manera:

Esquema:



Donde:

M= Muestra

O1 = Variable 1 (Lonchera escolar).

O2 = Variable 2 (Estado nutricional).

r = Relación de las variables de estudio.

3.3. Variables

Variable Independiente: Lonchera escolar.

Definición Conceptual: Grupo de colación que tiene como objetivo abastecer a los alumnos los nutrimentos y la energía necesaria para: mantener adecuados sus niveles de desempeño físico e intelectual, cubrir sus recomendaciones nutricionales, y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente²³.

Definición Operacional: Alimentos que conforman en la lonchera escolar, se evaluarán la frecuencia del consumo de alimentos energéticos, formadores y reguladores.

Variable Dependiente: Estado nutricional

Definición Conceptual: Efecto del equilibrio entre lo comido y lo requerido por el organismo, establecido por la calidad y cantidad de nutrimentos del régimen alimenticio y uso completo en el cuerpo²⁰.

Definición Operacional: La valoración del estado nutricional de los preescolares se tomarán los indicadores antropométricos: talla, peso y edad, respectivamente.

3.4. Operacionalización de variables

Variable	Definición Operacional	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1 Loncheras escolares	Para determinar el tipo de alimento que conforma la lonchera escolar, se evaluaron las dimensiones alimentos energéticos, formadores y reguladores.	Alimentos energéticos	- Hidratos de Carbono	Escala de Likert: -Frecuentemente -Poca frecuencia -Nunca Clasificación: -Lonchera saludable: 36 a 54 -Lonchera No saludable: 18 a 35
			- Lípidos	
		Alimentos formadores	- Proteínas	
			- Vitaminas	
Alimentos reguladores	- Minerales			
	- Agua			
Variable 2 Estado Nutricional	La valoración del estado nutricional de los estudiantes se tomaron los indicadores antropométricos: talla, peso y edad, respectivamente.	Indicadores antropométricos – IMC	- Peso/talla	Escala nominal: - Delgadez - Normal - Obesidad - Sobrepeso
			- Talla/edad	
			- Peso/edad	

Fuente: Elaborado por la Bach. De Nutrición y Dietética, 2019.

3.5. Población Muestral

La población muestral estuvo formada por 50 estudiantes de 5 años del nivel inicial, ambos sexos, 25 estudiantes de cada institución educativa (privada-pública), la muestra presenta las mismas características biológicas y sociales; como lo describe el siguiente cuadro:

Distribución de los preescolares de la Institución Educativa 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019.

Institución Educativa	Aula	5 años		Total
		Hombre	Mujer	
IE Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia”	5 años	9	16	25
IE Privada “Niño Jesús”	5 años	14	11	25
Total		23	27	50

Fuente: Lista de los preescolares de ambas instituciones, Tumbes, 2019.

Muestreo

El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que se eligió a los estudiantes de 5 años de forma intencional del investigador, debido a que son aulas únicas, y la muestra de madres de familia, quienes son responsables de la elaboración loncheras escolares, eligiéndose el mismo número de madre en cada institución.

3.6. Criterios de selección

Criterio de inclusión: Se incluyeron a todos los niños/as de 5 años que estudien en la Institución Educativa Privada “Niño Jesús”; y de la Institución Educativa Estatal “Jesús de la Divina Misericordia” aula rosada. Además, los niños/as cuyos padres quieran ser partícipes durante el desarrollo de este proyecto de investigación.

Criterio de exclusión: Se excluyeron a los niños/as de 5 años que estudien en la Institución Educativa Privada “Niño Jesús”; y de la Institución Educativa Estatal “Jesús de la Divina Misericordia” aula rosada, cuyos padres no deseen ser partícipes en la investigación.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Método

La observación de las loncheras escolares para valorar el tipo de alimentos tanto energéticos, reguladores y constructores.

3.7.2. Técnica

Son las herramientas que permitieron recoger la información de manera específica, teniendo en cuenta los indicadores, dimensiones de cada una de las variables; para efecto del presente proyecto se utilizaron fichas de observación.

3.7.3. Instrumento

a. Lista de cotejo (ver anexo N° 2), fue elaborada por la autora, teniendo en cuenta los objetivos del estudio, conformado por una lista de 18 ítems en el que es dividido por tres dimensiones los cuales son: alimentos energéticos, protectores y reguladores, cada pregunta tuvo un valor de 1: Nunca, 2: Poca frecuencia, 3: Frecuentemente; los valores de la lonchera escolar se determinaron con la escala de Baremo: Lonchera saludable de 36 a 54 puntos y no saludable de 18 a 35. Para el proceso de confiabilidad se aplicó una encuesta piloto y sometida al análisis de confiabilidad de Alfa de Cron Bach (α) (anexo N°5), obteniendo un valor de 0.8 siendo fiable el instrumento para su aplicación.

b. Ficha de observación (ver anexo N° 3). Para determinar el estado nutricional (ver anexo N° 3), se distribuyó en 2 partes: La primera contempló los datos generales como edad en años y meses, sexo; y datos específicos como talla, peso y diagnóstico nutricional; teniendo en cuenta la tabla de posición de corte de los patrones de crecimiento de la OMS para los habitantes entre 0 y 18 años (2006 y 2007), en lo que corresponde a la clasificación de Índice de Masa Corporal/Edad y Talla/Edad; en la segunda parte se evaluó el estado nutricional con los siguientes indicadores: IMC/EDAD: Obesidad ($>+3$ DE hasta $=+3$ DE), Sobrepeso ($>+1$ DE hasta $=+2$ DE), Normal (Mediana hasta -2 DE), Delgadez (<-2 DE hasta -3 DE) y Delgadez Severa (<-3 DE).

TALLA/EDAD: Muy alto ($>+3$ DE), Normal ($>+2$ DE hasta $=-2$ DE), Baja Talla (<-2 DE hasta $=-3$ DE), y Baja Talla Severa (<-3 DE).

c. Cuadro de valoración nutricional antropométrica según índice de masa corporal (IMC)/edad y Talla/edad para preescolares. Instrumento que se utilizó para determinar el estado nutricional de los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús” en correlación al índice masa corporal según su talla y edad, la misma que se clasifica en delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. **(Anexo 2, 3 y 4)**

d. Instrumentos mecánicos. Con el apoyo de los instrumentos mecánicos se obtuvieron los datos en correlación a las medidas de peso y talla en los preescolares que fueron establecidos en la investigación, utilizando, un infantómetro y una balanza estandarizada para la toma de datos correspondientes.

3.8. Procedimiento de la recolección de datos

Precedente a la recolección de la información, se coordinó y realizó los cargos administrativos mediante un oficio enviado a la oficina de dirección de la Institución Educativa Inicial 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús” (Anexo N° 4), obteniendo la facilidad y autorización correspondiente para la ejecución del estudio en los niños de 5 años del nivel inicial. Asimismo, se organizó con las docentes del nivel inicial de 5 años, el cronograma de actividades del estudio de investigación que se desarrollaron en el mes de mayo del 2019, teniendo en cuenta el tiempo de 1 hora para su ejecución.

Para la recopilación de datos referentes al estado nutricional de los preescolares del nivel inicial, se procedió a medir el peso (balanza) y talla (infantómetro), utilizando equipos antropométricos adecuados para la edad, de manera individualizada con un promedio de 10 minutos aproximados de duración por cada niño que formó parte de la muestra. Posteriormente se procedió a efectuar los cálculos correspondientes del estado nutricional, se elaboraron tablas de Índice de Masa Corporal/Edad y Talla/Edad de la OMS.

3.9. Procesamiento y análisis estadístico

La información recogida a través del cuestionario y la guía de observación se tabularon en una matriz de datos (Excel), organizándolo, según sus dimensiones e indicadores, y haciendo uso del software SPSS, se elaboraron las tablas, figuras estadísticas y la prueba de relación Chi cuadrada, la misma que fue interpretada según el marco de los objetivos de la investigación, asimismo, la discusión de los resultados con los estudios previos y la revisión literaria. La aplicación de la prueba Chi, determinó el nivel de relación de las variables, teniendo en cuenta el grado de confiabilidad del estudio.

Se consideraron según los criterios de significación y con respecto a los cálculos estadísticos se utilizó un nivel de significancia de 0.05.

- a. $p > 0.05$ No existe relación significativa.
- b. $p < 0.05$ Si existe relación significativa.
- c. $p < 0.01$ Si existe relación altamente significativa.

3.10. Consideraciones éticas

En la presente investigación ha sido aplicada bajo criterios éticos, donde se respetaron cada uno de ellos como: la libre participación, no se precisó a los preescolares, si no que fue de mutuo acuerdo y decisión de los padres de familia si deseaban participar en la investigación.

El Anonimato, puesto que, no se reveló los nombres y apellidos de la población.

Y confidencialidad, ya que el estudio de investigación solo fue de manipulación exclusiva de la investigadora.

IV. RESULTADOS

4.1. Estudio y descripción de la relación entre las variables de investigación.

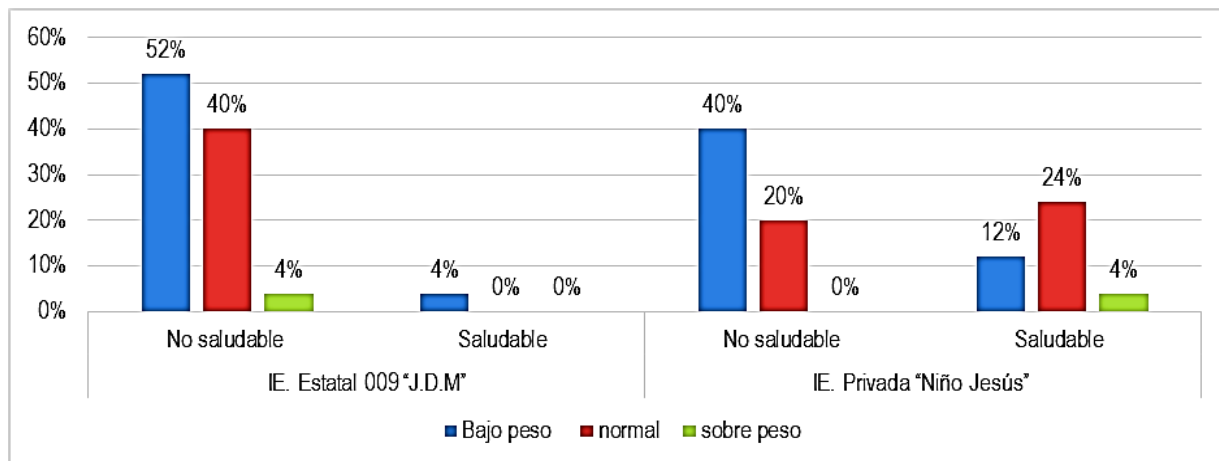
Tabla N° 1: Relación entre la lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la I.E.E 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e I.E.P. “Niño Jesús”.

IE. Estatal 009 “J.D.M”				IE. Privada “Niño Jesús”		
V: Lonchera Escolar				V: Lonchera Escolar		
V: IMC	No Saludable	Saludable	Total	No Saludable	Saludable	Total
Bajo Peso	13	1	14	10	3	13
	52%	4%	56%	40%	12%	52%
Normal	10	0	10	5	6	11
	40%	0%	40%	20%	24%	44%
Sobre Peso	1	0	1	0	1	1
	4%	0%	4%	0%	4%	4%
Total	24	1	25	15	10	25
	96%	4%	100%	60%	40%	100%

Fuente: Encuesta empleada a las madres de familia y evaluación del estado nutricional –IMC- de los preescolares de las instituciones educativas en estudio.

La tabla 1, describe la relación entre las variables lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de las instituciones; donde se muestra que los mayores porcentajes corresponde a loncheras no saludables, y con respecto al estado nutricional tenemos bajo peso con el 52% en la IE pública y 40% en la privada; con IMC normal presentando en la I.E pública el 40% y 20% en la privada, mostrando además, una lonchera saludable que viene a hacer el 24%; finalmente, en ambas instituciones solo 1 estudiante presenta sobrepeso que corresponde al 4%, con la diferencia de que en la I.E pública muestra una lonchera no saludable y en la I.E privada saludable.

Figura N° 1. Distribución porcentual de las variables y su relación entre las variables loncheras escolares y el estado nutricional de los preescolares de la II.EE Pública “Jesús de la Divina Misericordia” y Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019.



Fuente: Tabla 1.

Tabla N° 2. Prueba estadística de relación Chi cuadrada entre las variables loncheras escolares y el estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y la Institución Educativa Privada “Niño Jesús”.

	IE. Estatal 009 “J.D.M.”			IE. Privada “Niño Jesús”		
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	0,818a	2	0,664	4,021 ^a	2	0,134
Razón de verosimilitud	1,192	2	0,551	4,447	2	0,108
Relación lineal por lineal	0,699	1	0,403	3,806	1	0,051
N de casos válidos	25			25		

a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,04.

a. 3 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,40.

Fuente: Resultados de la encuesta empleada a las madres de familia y evaluación del estado nutricional –IMC- de los preescolares de las instituciones educativas en estudio.

La tabla 2, muestra los resultados estadísticos de relación entre las variables lonchera escolar y el IMC de los preescolares de ambas instituciones, donde señala que en la I.E. Estatal el valor de significancia (valor crítico observado) es de $0.664 > 0.05$; por lo tanto, no existe una correlación entre las variables de estudio; del mismo modo, en la I.E. Privada el valor crítico observado es de $0.134 > 0.05$; donde se observó que el valor crítico es menos a la pública, con cierto grado mayor de relación entre las

Tabla N° 3. Relación de la dimensión alimentos energéticos, según criterios y el estado nutricional de los preescolares de la IE Estatal N° 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y la IE Privada “Niño Jesús”.

IE. Pública "Jesús de la Divina Misericordia"						IE. Privada "Niño Jesús"					
Alimentos Energéticos	Estado Nutricional				Total	Alimentos Energéticos	Estado Nutricional				Total
	Bajo Peso	Normal	Sobre Peso	Obes.			Bajo Peso	Normal	Sobre Peso	Obes.	
Nunca	6	5	0	0	11	Nunca	0	1	1	1	3
Poca	9	2	1	0	12	Poca	0	3	8	6	17
Frecuente	0	2	0	0	2	Frecuente	0	1	4	0	5
Total	15	9	1	0	25	Total	0	5	13	7	25

Fuente: Encuesta empleada a las madres de familia y evaluación del estado nutricional –IMC- de los preescolares de las instituciones educativas en estudio.

La tabla 3, describe la relación entre la dimensión alimentos energéticos y el estado nutricional en los preescolares de las instituciones donde se muestra que, en la I.E Pública de los 25 preescolares, 6 que presentan bajo peso y 5 con diagnóstico nutricional normal, la madre de familia no le incluye en su lonchera escolar algún alimento energético (leguminosa como la soya; los tubérculos como el camote, papa, yuca; pan y aceite vegetal); asimismo, la madre de familia que le coloca con poca frecuencia alimentos energéticos 9 presentan un diagnóstico nutricional de bajo peso, 2 normal y 1 con sobrepeso; finalmente, los que consumen frecuentemente alimentos energéticos, 2 presentan diagnóstico nutricional normal. Mientras que en la I.E Privada, de los 25 preescolares, 3 con diagnóstico nutricional normal, sobrepeso y obesidad respectivamente, la madre de familia no le incluye en la lonchera escolar alimentos de alto valor energético; del mismo modo, 3 preescolares con diagnóstico nutricional normal, 8 con sobrepeso y 6 con obesidad, consumen con poca frecuencia; y, por último, las madres que le colocan frecuentemente alimentos energéticos, 1 presenta diagnóstico nutricional normal y 4 con sobrepeso.

Tabla N° 4. Relación de la dimensión alimentos protectores y el estado nutricional de los preescolares de la IE Estatal N° 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y la IE Privada “Niño Jesús”.

IE. Pública "Jesús de la Divina Misericordia"						IE. Privada "Niño Jesús"							
		Estado Nutricional				Total			Estado Nutricional				Total
Alimentos Protectores	Bajo Peso	Normal	Sobre Peso	Obes.	Alimentos Protectores		Bajo Peso	Normal	Sobre Peso	Obes.			
Nunca	5	4	1	0	10	Nunca	0	0	1	0	1		
Poca	7	0	1	0	8	Poca	0	9	5	3	17		
Frecuente	4	2	1	0	7	Frecuente	0	1	6	0	7		
Total	16	6	3	0	25	Total	0	10	12	3	25		

Fuente: Encuesta empleada a las madres de familia y evaluación del estado nutricional –IMC- de los preescolares de las instituciones educativas en estudio.

La tabla 4, muestra la relación entre frecuencia del consumo de alimentos protectores y el estado nutricional, donde la IE Pública, los preescolares que no le incluyen en su lonchera escolar alimentos protectores, 5 presentan un IMC de bajo peso, 4 normal y 1 con sobrepeso; asimismo, los que consumen con poca frecuencia, 7 muestran un IMC de bajo peso y 1 con sobrepeso; y finalmente, los que frecuentemente consumen, 4 tienen un IMC de bajo peso, 2 normal y 1 con sobrepeso. Mientras que en la I.E Privada, de los 25 preescolares, 1 con IMC de sobrepeso, la madre de familia no le coloca ningún tipo de alimento protector en su lonchera escolar; del mismo modo, 9 preescolares con IMC normal, 5 con sobrepeso y 3 con obesidad, consumen con poca frecuencia; y, por último, las madres que le colocan frecuentemente alimentos protectores, 1 presenta IMC normal y 6 con sobrepeso.

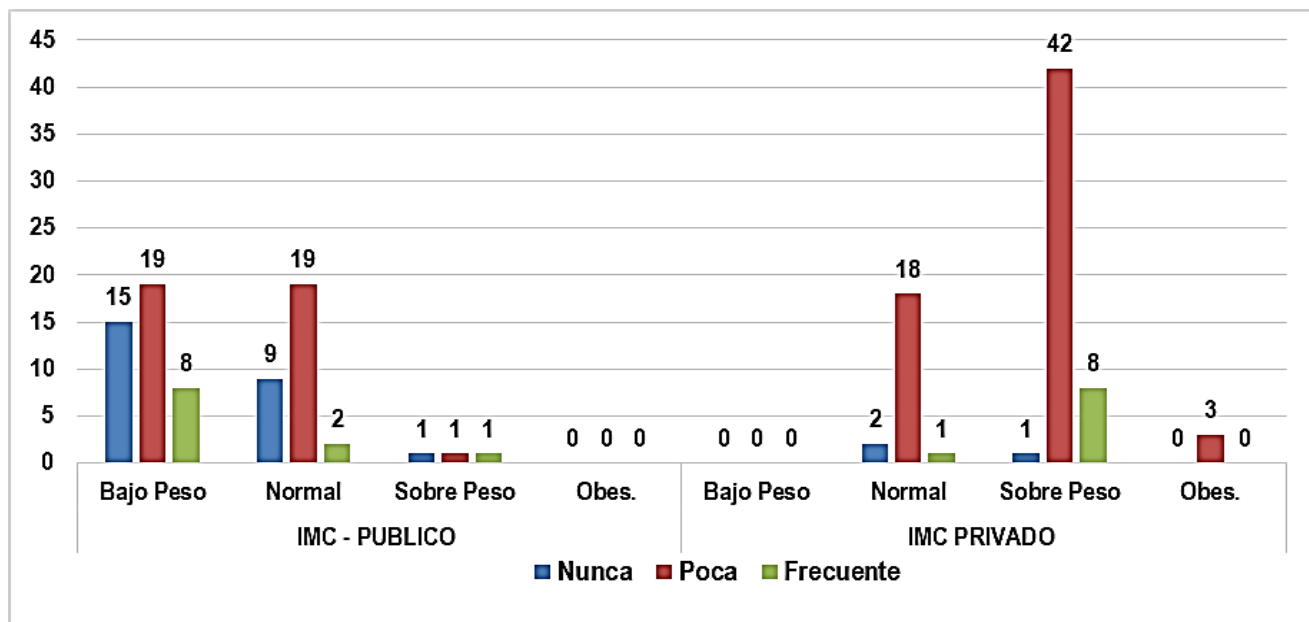
Tabla N° 5. Relación de la dimensión alimentos reguladores y el estado nutricional de los preescolares de la IE Estatal N° 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y la IE Privada “Niño Jesús”.

IE. Pública "Jesús de la Divina Misericordia"						IE. Privada "Niño Jesús"					
Alimentos Reguladores	Estado Nutricional				Total	Alimentos Reguladores	Estado Nutricional				Total
	Bajo Peso	Normal	Sobre Peso	Obes.			Bajo Peso	Normal	Sobre Peso	Obes.	
Nunca	8	2	1	0	11	Nunca	0	1	4	0	5
Poca	5	3	2	0	10	Poca	0	2	8	4	14
Frecuente	3	1	0	0	4	Frecuente	0	2	3	1	6
Total	16	6	3	0	25	Total	0	5	15	5	25

Fuente: Encuesta empleada a las madres de familia y evaluación del estado nutricional –IMC- de los preescolares de las instituciones educativas en estudio.

La tabla 5, manifiesta la relación de la dimensión alimentos reguladores y el estado nutricional de los preescolares. En la IE Pública, los preescolares que no consumen alimentos reguladores, 8 presentan un IMC de bajo peso, 2 normal y 1 con sobrepeso; asimismo los que consumen con poca frecuencia dichos alimentos, 5 muestran un IMC de bajo peso, 3 normal y 2 con sobrepeso; finalmente, los que consumen frecuentemente, 3 tiene un IMC de bajo peso y 1 normal. Mientras que en la I.E Privada, de los 25 preescolares, a los que no le incluyen alimentos reguladores, presentan 1 con IMC normal, 4sobrepeso; del mismo modo, 2 preescolares con IMC normal, 8 con sobrepeso y 4 con obesidad, consumen con poca frecuencia; y, por último, las madres que le colocan frecuentemente alimentos reguladores, 2 presentan un IMC normal, 3 con sobrepeso y 1 con obesidad.

Figura N° 2. Distribución porcentual de las dimensiones de las loncheras escolares y el estado nutricional en los preescolares de la II.EE Pública “Jesús de la Divina Misericordia” y Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019.



Fuente: Tabla 3, 4, 5.

En la figura 2, se muestra los resultados porcentuales de las dimensiones de las loncheras escolares (alimento energético, formador y regulador) con el estado nutricional, en el que evidencia como resultado que existen divergencias con respecto a la variable estado nutricional, presentándose bajo peso para los niños de instituciones públicas y, sobrepeso y en niños de las instituciones privadas

V. DISCUSIÓN

El estudio de investigación busca determinar el grado de relación entre las variables lonchera escolar y el estado nutricional de los estudiantes de los preescolares de las instituciones educativas Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019, asimismo, busca establecer las diferencias y similitudes con estudios previos y con las teorías que brindan la sostenibilidad de las variables de investigación.

La tabla 1, muestra que el 52% (13) y 40 % (10) de las instituciones públicas y privadas respectivamente presentan loncheras no saludables y un estado nutricional de bajo peso. Solo el 40% y 20% de ambas instituciones presentan un IMC corporal normal a pesar de presentar una lonchera no saludable. Además, en La tabla 2, se muestra los resultados estadísticos de relación entre las variables lonchera escolar y el IMC de los estudiantes de ambas instituciones p valor $0.664 > 0.05$ y p valor $0.134 > 0.05$ para las instituciones públicas y privadas respectivamente.

Datos contrarios son reportados por Jurado y Col¹³, donde se resalta la importancia de la selección de las loncheras, siendo estas más saludables contribuyendo a un crecimiento sano. Por último, la mayor parte de niñas que niños presentan riesgo de talla baja para la edad y una pequeña proporción un retraso en la talla para la edad, una tercera parte que representa el 27,6% teniendo un exceso de peso para su edad y en pequeña proporción un riesgo bajo peso para la edad, demostrando así la influencia del consumo a diario de loncheras que son pocas nutritivas y altas en azúcares y bajo consumo de alimentos formadores como carne de res, pollo, pescado, leche, huevos, yogurt.

En ese orden de ideas Florián y Torres¹⁴, describen que la mayoría de niños y niñas presenta una lonchera escolar no saludable, siendo las niñas con mayor frecuencia del consumo de este tipo de lonchera. Del mismo modo, presentan problemas nutricionales como desnutrición y sobrepeso, pero en menor proporción.

De otro lado, en la tabla 3, 4 y 5 se describe que el consumo de alimentos energéticos, protectores y reguladores es frecuente y poco frecuente; y en estos grupos existen divergencias del estado nutricional, presentándose bajo peso para

los niños de instituciones públicas y sobrepeso en niños de las instituciones privadas. Esta explicación la brinda Tevalán¹¹, en su tesis basada, en la exploración de la evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, donde encontró como resultado que en la totalidad de loncheras escolares se hallaron productos energéticamente sólidos a lo que le llamamos comida chatarra como son las golosinas, jugos envasados, paquetes de frituras, galletas dulces y saladas, del mismo modo se descubrieron en mínima cantidad, provisiones de disminuida densidad energética como son las frutas y verduras; el valor alimenticio del conjunto de loncheras está sobre las recomendaciones en los escolares según el sexo y la edad; por otra parte, se concluyó que las loncheras de las instituciones educativas particulares muestran una cantidad superior de kilocalorías y de lípidos en contraste con las loncheras de las instituciones estatales que muestran considerables aportes de proteínas e hidratos de carbono, en la totalidad de los casos.

De igual modo, Briones¹⁰, en su análisis en 3 grupos de población estudiados se manifiestan casos de sobrepeso con un 34 % y obesidad con 19 %. Además, la disposición de alimentos en a la escuela brinda un aporte energético y de macronutrientes apropiados, a pesar de ello, se ha notado un aporte insuficiente de vitaminas como la vitamina C, A, D, E, B2 o B12, así como también de minerales (alimentos reguladores) dicha situación ha sucedido más en los períodos en donde las contribuciones económicas han reducido al centro. El abordaje de las determinantes sociales como disposición de alimentos chatarra y situación economía podrían ser una respuesta a los extremos del estado nutricional en ambas instituciones educativas.

VI. CONCLUSIONES

En marco de los objetivos de la investigación se concluye:

1. No existe relación significativa entre loncheras escolares y el estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y la Institución Educativa Privada “Niño Jesús.
2. No hay dependencia en cuanto al consumo de alimentos energéticos, protectores con el estado nutricional; ya que en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” presentan un diagnóstico nutricional de bajo peso y en los niños de la Institución Educativa Privada “Niño Jesús” muestran sobrepeso y obesidad.
3. Las diferencias el estado nutricional en ambas instituciones deben fomentar nuevas investigaciones de salud social para una mejor comprensión.

VII. RECOMENDACIONES

1. Los programas de extensión universitaria de la escuela de Nutrición y Dietética, deben monitorear el estado nutricional en las instituciones educativas a fin fortalecer el voluntariado comunitario.
2. La programación de las guardias comunitarias de salud debe incluir el desarrollo de talleres de sensibilización dirigido a padres y docentes en la elaboración de loncheras saludables.
3. Ejecutar talleres educativos sobre cómo reconocer las características de una lonchera saludable a los padres de familia y educadores de las instituciones, y de qué manera poder mandarles a sus menores hijos.
4. A través del programa “Quioscos saludables” en las instituciones educativas, se debe promover una alimentación y nutrición saludable.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Latham, M. Nutrición humana en el mundo en desarrollo, capítulo 3 Nutriciones e infección, salud y enfermedad: Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO). [Fecha de acceso 05 de octubre del 2017]. URL disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s07.htm>
2. Huayllacayán, S y Mora, Y. Relación entre Conocimiento Materno sobre Loncheras Escolares y Estado Nutricional de Estudiantes de Primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. [Tesis De Pregrado]. Lima: Escuela de enfermería de Padre Luis Tezza, Universidad Ricardo Palma; 2014.
3. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Sobrepeso y obesidad infantiles; 2017. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
4. Organización Mundial de la Salud. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. Ginebra: OMS; 2016. Serie de Informes Técnicos: 130. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/206450/1/9789243510064_spa.pdf
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Indicadores de Resultados de los Programas Presupuestales, Primer Semestre 2017: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Resultados Preliminares al 50% de la muestra). [En línea]. Perú; 2017. [Fecha de acceso 04 de noviembre del 2017]. URL disponible en: https://encuestas.inei.gob.pe/endes/images/Indicadores_Resultados_PPR_Primer_Semestre_2017.pdf

6. La República. Niveles de sobrepeso y obesidad ya son un problema de salud pública [en línea]. Perú: La República; 2017. [Fecha de acceso 05 de octubre del 2017]. URL disponible en: <http://larepublica.pe/sociedad/1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-ya-son-un-problema-de-salud-publica>.

7. La OMS. Loncheras no saludables pueden ocasionar enfermedades en los niños. [En línea]. Perú: Perú.com; 2013. [Fecha de acceso 27 de septiembre del 2017]. URL disponible en: <https://peru.com/estilo-de-vida/salud/loncheras-no-saludables-pueden-ocasionar-enfermedades-ninos-noticia-123138>

8. Ministerio de Salud. En Tumbes uno de cada dos niños sufre de anemia [En línea]. 2019, Julio. Disponible en: <https://inversionenlainfancia.net/?blog/entrada/noticia/4220/0>

9. Ledesma, N. y Col. Ingesta de energía y nutrientes en niños de 2-4 años que asisten al programa “Buen Comienzo”, Medellín (Colombia). *Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. 2016; 33(5): 1052-1061. Disponible en: [file:///C:/Users/Mis%20Documentos/Downloads/566-2697-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Mis%20Documentos/Downloads/566-2697-1-PB%20(1).pdf)

10. Briones, M. Estudio exploratorio de la alimentación y estado nutricional de los niños de un orfanato – escuela en Guatemala. [Tesis doctoral]. España: Editorial de la Universidad de Granada; 2013. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/30858/1/22476763.pdf>

11. Tevalán, B. Estudio transversal de la evaluación de la composición y el valor nutricional de las loncheras escolares, de cinco establecimientos educativos privados y cinco establecimientos públicos, del departamento de Guatemala. [Tesis de pregrado]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2015. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Tevalan-Brenda.pdf>

12. García, A. Estudio transversal de la propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa. Estudio realizado en centros educativos privados y públicos de la ciudad de Guatemala. [Tesis de pregrado]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2015. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Garcia-Andrea.pdf>

13. Jurado, S y Col. Influencia de las loncheras en el estado nutricional, jardín infantil “casita del saber”. Medellín. 2016. [Tesis de Pregrado]. Medellín: Universidad Católica Luis Amigo; 2016.

14. Florián, N y Torres, N. Lonchera escolar y estado nutricional de los niños (as) Pacasmayo, 2013. [Tesis de Pregrado]. Pacasmayo: Universidad Nacional de Trujillo; 2013.

15. Colquechaca Colque, Z. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución (sic) Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014. [Tesis de pregrado]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2014. Disponible en: <https://www.importancia.org/nutricion.php>

16. Chunga, T. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de Loncheras Saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N0 1447 San José - La Unión, marzo - abril 2017". [Tesis de Pregrado]. Piura: Universidad Nacional de Piura; 2017.
17. Terrazas, J. Comparación del estado nutricional según antropometría de preescolares de dos centros de educación inicial público y privado. Carabayllo, 2015. [Tesis de pregrado], Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.
18. Ramírez Montaña, M. Nivel de Conocimiento de las Madres y el Valor Nutritivo de las Loncheras Escolares de Niños de Nivel Primaria de una Institución Educativa, 2016. [Tesis de Pregrado]. Lima: Escuela Profesional de Nutrición Humana, Universidad Peruana Unión; 2017.
19. Fernández Contreras, D. y Montenegro Neira, G. Factores socioculturales del cuidador familiar relacionados con el estado nutricional del niño de 1 a 5 años en el sector magllanal- Jaén, 2013. [Tesis de pregrado]. Jaén: escuela académico profesional de enfermería, universidad nacional de Cajamarca; 2014.
20. De León, D. Determinación del estado nutricional de niños menores de 2 años y prácticas alimentarias de niños con desnutrición aguda en el municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango, Guatemala. Guatemala.
21. Castillo, J. y Zenteno, R. Valoración del Estado Nutricional. Revista Médica de la Universidad Veracruzana. Julio - diciembre 2004; 4(2). Disponible en: https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol4_num2/articulos/valoracion.htm

22. Álvarez Castaño, et al. Análisis de datos antropométricos de la población menor de 18 años de Medellín usando los estándares de la Organización Mundial de la Salud y su adaptación para Colombia propuesta por el Ministerio de la Protección Social. Revista Perspectivas en Nutrición Humana. Universidad de Antioquia, Medellín: Colombia. Enero – junio 2012; 14(1). Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/nutricion/article/view/10288/12432>

23. Herrera, E y Vegas, E. factores maternos y su relación con el estado nutricional del pre-escolar de la I.E.I. 001 SANTA RITA DECASIA - Tumbes, 2016. [Tesis de pregrado]. Tumbes: escuela académico profesional de enfermería, universidad nacional de Tumbes; 2016.

24. Kattia, H. Hábitos alimentarios saludables. Ministerio de Educación Pública. 06 de febrero de 2016. Disponible en: <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

25. Araneda, A. Alimentación Saludable: Conceptos y Principios. Eidualimentaria.com. 17 de octubre de 2015. Disponible en: <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-concepto-y-principios>

26. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. Ginebra; 2017. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

27. Organización Mundial de la Salud. ¿Qué es la malnutrición? Ginebra; 2016. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>

28. Castillo J. Definición de Infancia. Psicopedagogía; 2017. Disponible en: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/infancia>

29. Witriw A. y Castro P. Antropometría técnicas de medición. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2014. Nutrievaluación.
30. Centros para el control y la prevención de enfermedades. Índice de Masa Corporal. Usa: Gobierno.usa.gov; 2015.
31. Medina, V. Obesidad Infantil. Guía infantil [Internet]. 2013 [citado 14 Feb 2013]; 78(1):1-5. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/index.htm>
32. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Los tres tipos de alimentos. República Dominicana; Disponible en: https://www.unicef.org/republicadominicana/TEMA_DE_VIDA_4_PREVIEW.pdf
33. Universidad de Lima. Pirámide Nutricional Clasificación de los alimentos. Lima; 2005. Disponible en: http://comidassaludablhttp://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion_1.pdf <http://www.info/alimentos-reguladores/>
34. Organización Panamericana de la Salud. Guías alimentarias. Guatemala; 2012. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-as870s.pdf>
35. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes. Ginebra; 2017. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
36. Clinic cloud [Internet]. Granada: Planta baja. 2015 diciembre - [fecha de acceso 12 de diciembre de 2017]. URL disponible en: <https://clinic-cloud.com/blog/frases-celebres-sobre-la-investigación-científica>

IX. ANEXOS



ANEXO N° 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES



Estimado padre/madre de familia o apoderado:

Soy estudiante de la Universidad Nacional de Tumbes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética; donde usted ha sido invitado a participar en la investigación titulada “Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019”; requisito para obtener la licenciatura en Nutrición y Dietética. El objetivo del estudio es determinar la relación entre la lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, por lo cual, solicito su autorización a participar voluntariamente en este estudio; el cual consiste en la administración de una encuesta mediante la que se podrá determinar la relación de la lonchera escolar y el estado nutricional.

El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado.

Asimismo, la investigación tendrá un aporte muy significativo al saber, en qué estado nutricional se encuentra su menor hijo (a) y a la vez identificar qué tipo de lonchera consume su niño.

Si usted está de acuerdo en participar, se le pedirá que firme la autorización y se le dará una copia para que la guarde.

Atentamente la Investigadora Navarro Morán, Shirley Milena.

Atentamente la Investigadora

Navarro Morán, Shirley Milena.

ANEXO N° 2

Lista de cotejo para los padres de familia de los preescolares de la institución educativa estatal 009 “Jesús De La Divina Misericordia” e institución educativa privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019

LISTA DE COTEJO PARA LOS PADRES DE FAMILIA

LONCHERAS ESCOLARES Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL 009 “JESÚS DE LA DIVINA MISERICORDIA” E INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “NIÑO JESÚS”, TUMBES, 2019

I. DATOS GENERALES

1. INSTITUCIÓN A LA QUE SU MENOR HIJO PERTENECE:

2. EDAD DEL PADRE O MADRE Y/O APODERADO:

3. SEXO:

4. GRADO DE INSTRUCCIÓN:

Sin estudios

Primaria Completa

Secundaria Completa

Superior Técnico

Superior Universitario

5. ESTABILIDAD LABORAL

Sin trabajo

Trabajador Independiente

Trabajador Dependiente

6. ESTADO CIVIL

Soltero

Separado

Divorciado

Casado

Conviviente

Viudo (a)

7. NÚMERO DE HIJOS:

II. OBJETIVO: Determinar la relación entre las loncheras escolares y el estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” y de la Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, en el año 2019.

III. INDICACIONES: Este cuestionario consta de 18 preguntas, y en él se consigna la siguiente escala de Likert:

1: NUNCA

2: POCA FRECUENCIA

3: FRECUENTEMENTE

Marque de la manera más sincera posible, con un aspa (X) sólo una de las puntuaciones de la escala de (1; 2 y 3) que crea conveniente.

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

**Loncheras escolares y estado nutricional en los preescolares de la
institución educativa estatal 009 “Jesús De La Divina Misericordia” y de la
institución educativa privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019**

VARIABLE 1: LONCHERAS ESCOLARES

Escala Valorativa 1= NUNCA 2= POCA FRECUENCIA 3= FRECUENTEMENTE			
INDICADOR / ITEMS			
DIMENSIÓN: ALIMENTOS ENERGÉTICOS			Escala valorativa
INDICADOR: HIDRATOS DE CARBONO			1 2 3
1. Lleva 2 o 3 veces a la semana en la lonchera de su niño: galletas, pan, queque, papas fritas, chifles.			
2. La frecuencia es de 2 a 3 veces que coloca en la lonchera de su niño: plátano, camote, yuca sancochada.			
3. Con qué frecuencia le envía a su niño en la lonchera escolar: avena, chicha morada, quinua y trigo.			
4. Con qué frecuencia le envía en la lonchera escolar de su niño leguminosas como: soya.			
5. Ud. no agrega: caramelos, chizitos, torta y trigo atómico en la lonchera escolar de su niño.			
INDICADOR: LÍPIDOS.			
6. Le agrega aceite vegetal o mantequilla de manera moderada a las preparaciones de la lonchera escolar de su niño.			
7. Envía con escasa frecuencia sándwich con Hot Dog, salchicha, jamonada o chorizo.			
8. Envía de manera interdiaria maní, almendras, pecanas y aceitunas en la lonchera escolar de su niño.			
DIMENSIÓN: ALIMENTOS FORMADORES			Escala valorativa
INDICADOR: PROTEÍNAS.			1 2 3
1. A su niño, ¿con qué frecuencia le envía yogurt o queso en la lonchera escolar?			
2. En la lonchera escolar le agrega carnes como: pollo, pavo, carne de res.			
3. Con qué frecuencia le añade huevo en la lonchera escolar de su niño.			
DIMENSIÓN: ALIMENTOS REGULADORES			Escala valorativa
INDICADOR: VITAMINAS.			1 2 3
1. ¿Con qué frecuencia le envía frutas en la lonchera escolar de su niño?			
2. En las comidas que envía en la lonchera escolar de su niño, le agrega vegetales como: zanahoria, lechuga, y tomate.			

3. Le envía refrescos naturales (jugo de frutas) en la lonchera escolar como: cebada, naranjilla, carambola.			
INDICADOR: MINERALES.			
4. Consume su niño pescado en la lonchera escolar o en el quiosco.			
5. Con qué frecuencia le envía hígado, sangrecita y bofe en la lonchera escolar de su niño.			
INDICADOR: AGUA.			
6. Le envía agua diariamente en la lonchera escolar de su niño.			
7. Preparara sus bebidas naturales frecuentemente en casa para la lonchera de su niño.			

BAREMO	TIPO DE LONCHERA
18 a 35 PUNTOS	LONCHERAS NO SALUDABLE
36 a 54 PUNTOS	LONCHERAS SALUDABLE

ANEXO N° 3

FICHA DE OBSERVACIÓN – VALORACIÓN NUTRICIONAL

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL ESTUDIANTE

I. DATOS GENERALES

1.1. Edad actual:

Fecha de nacimiento:

Fecha de aplicación de la ficha:

1.2. Número de la lista:

1.3. Sexo:

II. DATOS ESPECÍFICOS

2.1. Peso:

2.2. Talla:

2.3. IMC:

2.4. Diagnóstico nutricional:

ANEXO N° 4

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

PILOT OS	ITE MS 1	ITE MS 2	ITE MS 3	ITE MS 4	ITEM S 5	ITE MS 6	ITEM S 7	ITE MS 8	ITE MS 9	ITEM S 10	ITEM S 11	ITE MS 12	ITE MS 13	ITE MS 14	ITEM S 15	ITEM S 16	ITEM S 17	ITEM S 18	SUMA
PILOT O 1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	50
PILOT O 2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	30
PILOT O 3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	40
PILOT O 4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	37
PILOT O 5	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	36
PILOT O 6	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	1	3	39
PILOT O 7	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	42
PILOT O 8	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	39
PILOT O 9	3	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	35
PILOT O 10	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	34
VARIA NZA	0.27	0.10	0.32	0.62	0.62	0.62	0.27	0.62	0.27	0.40	0.27	0.23	0.46	0.46	0.54	0.62	0.62	0.71	28.84

k	ítems	18
k - 1		17
Varianza Sumatoria	S _i	8.0
Varianza Total	ST	28.84

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

ANEXO N° 5

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL TRABAJO DE CAMPO EN LA APLICACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN EN LOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL 009 “JESÚS DE LA DIVINA MISERICORDIA” E INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “NIÑO JESÚS”, TUMBES, 2019

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS N° 01



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS N° 02

Aplicación de las medidas antropométricas en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”





ANEXO N° 6

TALLER EDUCATIVO A PADRES DE FAMILIA SOBRE UNA CORRECTA ELABORACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR

1. DURACIÓN DEL TALLER:

- 40 minutos.

2. NOMBRE DEL TALLER:

- Loncheras escolares.

3. TEMAS BÁSICOS A TRATAR:

- Definición.
- Importancia.
- Componentes.
- Opciones de loncheras escolares.

4. OBJETIVOS:

- ✓ Brindar información y plantear modelos de loncheras escolares, a los padres de familia de los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes.
- ✓ Diseñar y elaborar una campaña permanente que incida en mejorar los hábitos alimenticios de niñas y niños.
- ✓ Proponer estrategias para fortalecer la nutrición saludable en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes.

5. BENEFICIARIOS:

Directos:

- Padres de familia de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”.

Indirecto:

- Comunidad Educativa.

6. RECURSOS:**Recursos materiales:**

- Material de escritorio.
- Material Bibliográfico.
- Proyector.

Servicios y movilidad

- Internet.
- Impresiones.
- Pasajes.

Recursos humanos

- Tesista.

FASE 1. ACTIVIDAD INTRODUCTORIA

Antes de ejecutar el taller se les entregó a las madres de familia unos Solapines con el fin de poder identificarlas en el transcurso del taller.

Di inicio a nuestro taller de **Loncheras escolares** con una dinámica que se tituló “Rimando mi nombre”, en esta dinámica se trata de hacer que los padres de familia escriban su nombre y luego confeccionar una rima. Ej. Mi nombre es Teresa y me gusta la fresa³⁷.

FASE 2. DESARROLLO DEL TALLER

Explicación del taller a los padres de familia, luego explicamos los objetivos para proceder con el desarrollo del taller.

A) Definición:

Las **loncheras escolares**, está constituido por alimentos básicos y fundamentales para los niños, estas cubren las carencias nutricionales, garantizando así un aprovechamiento intelectual en la institución educativa; está formada por alimentos que brindan energía, los cuales son más favorables al mezclarse con

algún alimento de origen animal, además, se sugiere enviar una fruta de estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, entre otros. De igual manera, los alimentos que llevan las loncheras escolares deben ser de fácil digestión, variables y de fácil elaboración, estos no sustituyen el desayuno ni el almuerzo del niño^{2, 3}.

Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

B. Beneficios de una lonchera Saludable.

Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.

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

C. Cómo lograr tener una lonchera nutritiva y qué aspectos tener presente al hacerlo:

Principios básicos de una lonchera nutritiva: Una lonchera nutritiva es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

Composición Desde el punto de vista nutricional estará integrada por: alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

Alimentos energéticos: Estos proporcionan energía al individuo para ejecutar todas las funciones orgánicas que sostienen al ser humano, destacando los carbohidratos y las grasas; los primeros (carbohidratos) proporcionan energía de uso inmediato, mediante la glucosa que transita por el torrente sanguíneo, esta además es usada por los músculos para los movimientos y por las neuronas para la labor intelectual¹⁸; ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc.

Alimentos constructores: O también llamados formadores, los cuales son alimentos encargados de suministrar la materia imprescindible para restaurar, construir o recomponer las células o el sistema del cuerpo, permitiendo el desarrollo al formar los huesos y músculos, este tipo de alimento es primordial durante esta etapa de crecimiento. Los alimentos formadores están constituidos

por las proteínas por excelencia, entre ellas tenemos a la carne en general como la de res, pollo y pescado además de la leche y sus variantes como yogurt, queso; huevos; legumbres destacando las lentejas, soya, arvejas, garbanzos¹⁸.

Alimentos reguladores: Son agrupaciones que incluyen a los minerales, vitaminas y el agua, se trataría de un conjunto de comidas que no contribuye con el aporte de energía, pero hace factible que los demás alimentos realicen las funciones que les conciernen, ya que regulan las reacciones bioquímicas que pasan en el cuerpo, se requiere en grandes cantidades el agua, dado que es el elemento más abundante en nuestro organismo, mientras que los minerales y vitaminas son requeridos en pequeñas cantidades, cabe resaltar que son las frutas y vegetales las principales fuentes de vitaminas y minerales, no obstante, se hallan también en alimentos de origen animal¹⁸.

Además de tener en cuenta ciertos aspectos importantes como:

- ❖ **Practicidad:** La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.
- ❖ **Variedad:** Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.
- ❖ **Idoneidad:** La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que:
Para los preescolares (2 a 5 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej.: medio pan con dos rodajitas de palta, manzana entera y refresco de naranja). *En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas enteras y que la docente encargada le ayude en cortar en rodajas su frutita.

FASE 3. DINÁMICA

Dinámica: “*Canasta Revuelta*”; todos los participantes se forman en círculo con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie.

En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto.

En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

FASE 4. SEGUNDA PARTE DEL TALLER

ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE

a. ALIMENTOS RECOMENDADOS

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
Pan blanco.	Huevo o tortillas de	Frutas:
Pan integral.	verduras.	Manzana, plátano, pera,
Papa, camote, yuca.	Yogurt.	mango, uvas, duraznos,
Choclo sancochado.	Queso fresco.	piña, etc.
Maíz tostado.	Pollo.	Verduras:
Frutos secos.	Pescado cocido.	Lechuga, tomate,
Palitos de ajonjolí.	Atún.	pepino, zanahoria, etc.

La hidratación es muy importante en la etapa escolar:

REFRESCOS NATURALES	COCCIÓN DE CEREALES	AGUA
Limonada, naranjada, piña, maracuyá, manzana, chicha morada.	Avena, maca, quinua, cebada, etc.	Hervida.

a. ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Alimentos chatarra:

Galletas, caramelos, chupetines, papitas, chettrees, chicles, gomitas; estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa.

Bebidas artificiales:

Frugos, gaseosas y bebidas energizantes, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.

Embutidos:

Jamonada, mortadela, hot dog, salchichas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.

b. RECOMENDACIONES³⁸

Toda lonchera saludable se debe incluir un alimento de cada grupo tanto energético constructor y regulador; además de líquidos bajos o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños).

La lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales del día como son el desayuno, almuerzo o comida).

Se recomienda a la persona encargada de preparar la lonchera la suma limpieza en la elaboración, así como también la lonchera del preescolar.

La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.

La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cáscara para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.

Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.

Se recomienda a los profesores encargados de los preescolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.

Inclusión de servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.

Y, finalmente, planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables; tomando en cuenta que una lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas ya que llama mucho la atención de los preescolares, además de, ayudar a mantener la buena salud bucal.

c. EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES

DÍA ALIMENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENERGÉTICO	1 pan	1 papa sancochada y en rodajas	1 pan	1 paquetito de galletas	Camote sancocha do
CONSTRUCTOR	Pollo deshilachado	Queso	Palta	Yogurt	Tortillita de verduras
REGULADOR	1 mandarina Agua de manzana	1 manzana Refresco de carambola	Uvas Refresco de maracuyá	Plátano de seda o de la isla Refresco de cebada	Durazno Refresco de naranja

FASE 5. FINAL DEL TALLER EDUCATIVO

Al finalizar el taller cada madre de familia recibirá un afiche como recuerdo, el cual será entregado por mi persona, además se realizará un pequeño compartir, como gesto de agradecimiento a los padres de familia por participar de este taller educativo.

Loncheras • Escolares •



¿Por qué es importante?

- ▶ **Complementa** la alimentación del escolar.
- ▶ **Recupera la hidratación** que pierde al jugar.
- ▶ **Repone la energía** que gasta durante el recreo y las clases.
- ▶ **Evita** que su rendimiento escolar decaiga.

¿Cómo debe ser una lonchera?

▶ **NUTRITIVA**

Debe contener **alimentos naturales** que brinden **nutrientes necesarios** según la edad, sexo, peso, etc.

▶ **VARIADA**

Evita que el niño se **aburra**, diferentes colores, sabores, formas, texturas, etc.

▶ **SENCILLA**

Enviar **alimentos que puedan abrirse con facilidad** o comer sin problemas.

▶ **CANTIDAD ADECUADA**

Utilizar **porciones pequeñas** o adecuadas para cada niño.



**RECUERDA: LA LONCHERA ESCOLAR
NO REEMPLAZA EL DESAYUNO NI EL ALMUERZO.
POR EL CONTRARIO, DEBE APORTAR ENTRE EL 10 Y 15% DE SU
REQUERIMIENTO ENERGÉTICO TOTAL.**

Fuente: Educanimandoal: Material para maestros, Planeaciones, exámenes, material didáctico y más.