

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



Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001”, Tumbes, 2020.

**TESIS**

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

**AUTORA:**

Br. Riccy Rosmery, Rosillo Farías

TUMBES – PERÚ

2020

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



Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001”, Tumbes, 2020.

**TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:**

Dr. Jorge Echevarría Flores (Presidente)

Dr. Marco Román Lizarzaburu (Secretario)

Mg. Felicitas Tapia Cabrera (Vocal)

TUMBES – PERÚ

2020

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



Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001”, Tumbes, 2020.

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

Br. Rosillo Farías, Riccy Rosmery (Autora)

Mg. Grevillí Marlitt García Godos Castillo (Asesora)

Dra. Yovany Fernández Baca Morán (Co-Asesora)

TUMBES – PERÚ

2020

# ACTA DE SUSTENTACIÓN



**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°020-2020/UNTUMBES-FCS**  
**ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER**  
**EL TITULO DE LICENCIADA EN NUTRICION Y DIETETICA**  
**A LA BACHILLER: ROSILLO FARIAS RICCY ROSMERY**

Mediante la plataforma virtual denominada Cisco Webex Meetings que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las veinte (20.00 horas) del día jueves 29 de octubre del 2020, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Mg. Jorge Echevarría Flores** (presidente), **Dr. Marco Román Lizarsaburu**, (secretario), **Mg. Felicita Tapia Cabrera** (vocal) **Dra. Grevilli García Godos Castillo** (asesora) y **Dra. Yovany Fernández Baca Moran** (Co asesora) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada “**ALIMENTOS CONTENIDOS EN LAS LONCHERAS DE LOS NIÑOS DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE LISHNER TUDELA 001 TUMBES 2020**” Presentado por la Bachiller en Nutrición y Dietética: **ROSILO FARIAS RICCY ROSMERY**.

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

- Siendo las ocho horas con cuarentaycinco minutos del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando al Bachiller a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones realizadas se obtuvo el siguiente resultado la Bachiller **ROSILO FARIAS RICCY ROSMERY** es **APROBADA** por **UNANIMIDAD** con el Calificativo **BUENO**

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

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

Mg. Jorge Echevarría Flores  
Presidente

Dr. Marco Román Lizarsaburu  
Secretario

Mg. Felicita Tapia Cabrera  
Vocal

Mg. Grevilli Marlitt García Godos Castillo  
Asesora

Dra. Yovany Fernández Baca Moran  
Co-Asesora

## CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

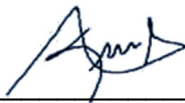
**Mg. Grevillí Marlitt García Godos Castillo**

Docente principal de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento Académico de Obstetricia.

### CERTIFICA

Que el presente Proyecto de Tesis: **“ALIMENTOS CONTENIDOS EN LAS LONCHERAS DE LOS NIÑOS DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ LISNHER TUDELA 001, TUMBES, 2020”**, presentado por la Bachiller ROSILLO FARIAS RICCY ROSMERY, ha sido asesorado y guiado por mi persona, por tanto, queda autorizado para su presentación e inscripción a la Escuela Académica Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes 17 de diciembre del 2019



---

Mg. Grevillí Marlitt García Godos Castillo

Asesora de Tesis

## **DEDICATORIA**

*A mis padres Wilfredo y María, quienes son la parte fundamental en mi vida, ya que día a día se esfuerzan dándome lo mejor; también por su constante apoyo, paciencia, amor, confianza y porque gracias a ellos puedo culminar con éxito cada meta trazada y alcanzar mis objetivos.*

**La autora**

## **AGRADECIMIENTO**

*Expreso mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo de investigación en especial a mis queridos padres porque de alguna forma me brindaron su apoyo incondicional y económico.*

*A mi asesora por la dedicación y compromiso oportuno para orientarme en la elaboración y culminación exitosa del presente trabajo.*

*A los miembros de jurados por contribuir con sus aportes y sugerencias para la mejora constante durante el proceso de la investigación.*

*A las autoridades y padres de familia que conforman la Institución Educativa “José Lisnher Tudela” por brindarme la autorización de ejecutar y hacer posible la aplicación del instrumento de estudio de tal manera que se pudo terminar exitosamente.*

*Asimismo agradezco de antemano a todos mis docentes quienes con sus conocimientos, dedicación me incentivaron a amar y respetar esta hermosa carrera y por ende han sido un soporte para nuestra formación como profesionales.*

**La autora.**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Rosillo Farías Riccy Rosmery, Bachiller en Nutrición y Dietética de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N° 73428681, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

El proyecto de investigación titulado “Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa José Lisner Tudela 001, Tumbes, 2020” es de mi autoría.

1. Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
2. El proyecto de investigación no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
3. Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no serán falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, auto plagio, piratería, asumo las consecuencias y sanciones de mi acción, se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes 17 de diciembre de 2019.



---

Bach. Rosillo Farías Riccy Rosmery

DNI N° 7342868

## ÍNDICE GENERAL

ACTA DE SUSTENTACIÓN.....	iv
CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA .....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD .....	viii
RESUMEN .....	xiii
ABSTRAC .....	xiv
I. INTRODUCCIÓN .....	15
II. ESTADO DEL ARTE .....	19
2.1. Antecedentes.....	19
2.2. Bases teórica.....	23
2.3. Definición de términos .....	31
III. MARCO METODOLÓGICO .....	32
3.1. Tipo de investigación.....	32
3.2. Diseño de investigación.....	32
3.3. Variable .....	33
3.4. Población y muestra .....	34
3.5. Criterios de selección .....	36
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	37
3.7. Procesamiento de recolección de datos.....	38
3.8. Procesamiento y análisis de datos .....	39
3.9. Consideraciones éticas .....	39
IV. RESULTADOS .....	40
V. DISCUSIÓN .....	50
VI. CONCLUSIONES.....	53
VII. RECOMENDACIONES .....	54
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA .....	55
IX. ANEXOS .....	61

## INDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla N°1 Descripción de los alimentos energéticos contenidos en las lonchera de los escolares de primer grado de primaria .....	40
Tabla N°2 Descripción de los alimentos constructores contenidos en las lonchera de los escolares de primer grado de primaria .....	42
Tabla N°3 Descripción de los alimentos protectores contenidos en las lonchera de los escolares de primer grado de primaria .....	44
Tabla N°4 Descripción de los líquidos contenidos en las lonchera de los escolares de primer grado de primaria .....	46
Tabla N°5 Descripción de los resultados en base a los alimentos contenidos en las lonchera de los escolares de primer grado de primaria .....	48

## INDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
Gráfico 1: Representación porcentual de los alimentos energéticos contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria .....	41
Gráfico 2: Representación porcentual de los alimentos constructores contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria.....	43
Gráfico 3: Representación porcentual de los alimentos protectores contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria .....	45
Gráfico 4: Representación porcentual de líquidos contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria .....	47

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	61
Anexo 2: Operacionalización de variables .....	63
Anexo 3: Solicitud de autorización del estudio .....	65
Anexo 4: Documento de autorización del estudio .....	66
Anexo 5: Autorización de los padres para la recolección de datos .....	69
Anexo 6: Consentimiento informado .....	70
Anexo 7: Instrumento de aplicación: Lista de cotejo .....	71
Anexo 8: Agenda telefónica.....	72
Anexo 9: Fotografías de las video llamadas con los escolares y sus respectivas loncheras.....	75
Anexo 10: Visita a domicilios de los escolares.....	76
Anexo 11: Constancias de validación por los jueces expertos para la aceptabilidad del instrumento de estudio .....	77
Anexo 12: Informe de originalidad – Turnitin.....	79

## RESUMEN

El presente proyecto de investigación consideró como objetivo determinar cuáles son los alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020. Esta investigación posee un enfoque tipo cuantitativo de diseño no experimental, descriptivo, corte transversal y prospectivo. Para la obtención de datos se empleó como instrumento una lista de cotejo, el cual fue validado a la problemática de las loncheras que los escolares optan por llevar a las Instituciones Educativas en la región, logrando conseguir información sobre la variable de estudio. Asimismo la población estuvo constituida por 80 escolares y la muestra de estudio conformada por 36 de los cuales 18 eran mujeres y 18 varones. Los resultados del estudio revelaron que: de las loncheras evidenciadas, el 53% de las mismas contenían alimentos energéticos, mientras que el 47% no consumen ningún alimento de este grupo. Por ende también indica que el 62% contenían alimentos constructores mientras que el 39% no presentaban ningún alimento constructor. Asimismo el 92% contenían frutas, mientras que el 0% no presentaban verduras, de igual forma se evidencia que el 8% no presenciaba ningún alimento protector. Por ultimo menciona que el 78% contenían líquidos al natural y 22% restante no contenían ningún tipo de líquidos.

**PALABRAS CLAVES:** Alimentos, loncheras escolares, edad escolar.

## **ABSTRACT**

The present research project considered as an objective to determine what are the foods contained in the lunch boxes of the schoolchildren of the first grade of primary school, of the José Lisnher Tudela 001 Educational Institution, Tumbes, 2020. This research has a quantitative approach of non-experimental design, descriptive, cross-sectional and prospective. To obtain data, a checklist was used as an instrument, which was validated to the problem of lunchboxes that schoolchildren choose to take to Educational Institutions in the region, obtaining information on the study variable. Likewise, the population was made up of 80 schoolchildren and the study sample made up of 36 of which 18 were women and 18 men. The results of the study revealed that: of the lunch boxes evidenced, 53% of them contained energy foods, while 47% did not consume any food from this group. Therefore it also indicates that 62% contained builder foods while 39% did not present any builder foods. Likewise, 92% contained fruits, while 0% did not present vegetables; in the same way, it is evident that 8% did not witness any protective food. Finally, he mentions that 78% contained natural liquids and the remaining 22% did not contain any type of liquids.

**KEY WORDS:** Food, school lunch boxes, school age.

## I. INTRODUCCION

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son catalogados como uno de los principales problemas a nivel mundial cuya prevalencia ha podido ascender en los últimos años a causa de múltiples factores de riesgo, como una inadecuada ingesta de nutrientes, sedentarismo o por el consumo excesivo de alimentos altos en calorías vacías. Por lo tanto es importante conocer la realidad problemática desde un contexto más amplio, siendo así que, la Organización Mundial de la Salud en el año 2018, mencionó que tales trastornos alimentarios se frecuentan con mayor énfasis en el mundo donde la población adulta no es la única que se encuentra afectada, los niños y adolescentes entre 5 a 19 años de edad también se ven involucrados, en el año 2016 se destaca más de 340 millones de los mismos con estos trastornos alimentarios y como consecuencia de ello la prevalencia ha venido incrementando de una manera sorprendente en tal sentido que del 4% de afectados en el año 1975 aumentó a más del 18% en el año 2016.

1

A nivel internacional según Organización Panamericana de la Salud en el año 2016, detalló que en Argentina se dio a conocer el perfil de nutrientes en los alimentos, destacando que el consumo continuo de los productos adquiridos por la población escolar son industriales, los cuales con mayor frecuencia son consumidos y que al mismo tiempo eran adquiridos en los quioscos de las instituciones educativas o se encontraban en las loncheras de los escolares, gran parte de estos productos presentaban un contenido elevado de azúcar y sal convirtiéndose en elementos importantes causantes del desarrollo de enfermedades no trasmisibles. Actualmente este país viene siendo afectado por la alta ganancia de peso en la población infantil, donde la prevalencia se encuentra a un 57,9% en el año 2013. En tanto que del 2005 al 2013 la obesidad ascendió un 42,5%, al pasar de un 14,6% a un 20,8% y que estos porcentajes se elevaron producto de diferentes factores como una inadecuada orientación de buenos hábitos alimentarios, por una incorrecta elección de alimentos saludables, el consumir productos en los quioscos o porque los padres no colaboran al brindarles los alimentos y bebidas apropiadas en las loncheras.

Asimismo Macías A y Gordillo L, en el año 2012 en su trabajo de investigación menciona que la familia juega un rol muy importante para que los niños lleven a cabo buenas opciones alimentarias entre ellas la elaboración de una lonchera saludable que cubra los nutrientes necesarios permitiendo en el niño un buen desarrollo y crecimiento además de contrarrestar la aparición de patologías. <sup>2,3</sup>

De igual manera atendiendo a estas consideraciones a nivel nacional nuestro país no es ajeno ante este problema, ya que en el Perú la alta ganancia de peso en los niños de edades entre 5 a 9 años pudo ascender de 24,4% en el año 2009-2010 a 32,3% siendo las causas asociadas con mayor frecuencia, el consumo elevado de alimentos altos en grasas saturadas, el consumo de bebidas azucaradas, alimentos altos en sal que son encontrados en la lonchera y el sedentarismo. Es por esta razón que la Agencia Peruana de Noticias destaca que una lonchera escolar no saludable puede triplicar las calorías que el escolar necesita, por lo que es necesario tener en cuenta que una lonchera debería ser elaborada en el hogar principalmente porque es considerada una de las comidas intermedias que necesita el niño para un rendimiento escolar exitoso.<sup>4,5</sup> Por otro lado, el Instituto Nacional de Salud en el 2019, indicó que la mayor parte del grupo etario de niños entre 6 y 12 años están propensos a contraer elevados índices de enfermedades no transmisibles por lo que se resaltan con mayor influencia el sobrepeso y la obesidad siendo la prevalencia para el caso del sobrepeso tanto en niños como en las niñas una ascensión del 15% al 22% respectivamente y para el caso de la obesidad la prevalencia fue del 6,1% al 16,0% entre los años 2007 al 2017 y 2018.

Asimismo precisa que en Lima y Callao la obesidad se sigue manteniendo alrededor del 20% en la zona urbana y que entre los años 2015, 2017 al 2018 la obesidad ascendió del 13% al 17% y el sobrepeso pudo elevarse del 21% al 27% en los escolares de primaria siendo una única causa principal los malos hábitos alimenticios. <sup>6</sup>

A nivel regional y local no se han realizado estudios de investigación respecto a los alimentos contenidos en las loncheras de niños escolares, por tanto se desconoce la realidad en este tema, motivo por el cual se realizará el presente trabajo de investigación con la finalidad de que los resultados sirvan para Identificar esta realidad en los niños de este grupo etario y de acuerdo a ello se tomen las medidas de prevención y promoción más adecuadas. En este sentido a consecuencia de la problemática evidenciada en los diferentes estudios, se optó convenientemente realizar la siguiente pregunta de investigación relacionada a la variable de estudio, formulándose así la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los alimentos contenidos en loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020?

De la misma forma, en el contexto de orientación por la que se rige el presente estudio se estableció como justificación que una alimentación saludable así como también la formación de buenos hábitos alimentarios, suelen cumplir un papel fundamental e importante durante esta etapa de manera que si son correctamente establecidos en el niño le va a permitir un oportuno crecimiento y desarrollo tanto a nivel cognitivo como social. Tiene como valor teórico profundizar los conocimientos relacionados a este estudio de tal manera que la información obtenida brinde resultados veraces, que aporten a la comunidad científica y que al mismo tiempo pueda ser de gran valor para futuras investigaciones.

Asimismo es relevante socialmente porque permitió conocer la realidad relacionada a la variable y los problemas nutricionales que se desencadenan por una inadecuada alimentación o por llevar a cabo incorrectos hábitos alimentarios en esta etapa. Igualmente desde el campo metodológico, la investigación aspira conseguir resultados confiables, además busca identificar y prevenir las posibles complicaciones que ponen en riesgo el óptimo crecimiento y desarrollo de los niños por lo que es conveniente que tanto las autoridades, docentes y padres de familia que conforman el plantel educativo, puedan tener el conocimiento sobre dicho tema de investigación y de ser necesario los resultados veraces sean derivados a las autoridades de la Institución Educativa junto al personal especializado en el área de nutrición, generando nuevas formas de intervención en los padres permitiendo mejorar la correcta preparación de una lonchera.

En consecuencia resulta conveniente plantear objetivos para fundamentar el desarrollo de la investigación, el objetivo general es determinar cuáles son los alimentos contenidos en loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020. Asimismo, en los objetivos específicos se procura Identificar que alimentos energéticos contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio; Identificar que alimentos constructores contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio; Identificar los alimentos protectores, que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio e Identificar los alimentos líquidos, que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio.

## II. ESTADO DEL ARTE

### 2.1. ANTECEDENTES

La inspección de estudios previos en una investigación permite otorgar veracidad, confiabilidad y al mismo tiempo darán sustento sobre la variable en estudio denominada loncheras escolares. De ello se procede que:

Dentro del ámbito internacional, Muñoz V y Zambrano J. en su estudio denominado, Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 – 2020. Las autoras concluyen que: la mayoría de los estudiantes que fueron parte del estudio de investigación trasportaban en sus loncheras alimentos no saludables en un porcentaje de 74% entre ellos se encontraban las bebidas industriales con un 71%, en menor porcentaje con 39% estaban los saludables conformado por el grupo de alimentos reguladores y en el caso de los alimentos aptos para el consumo de un escolar solo el 52% de ellos eran los permitidos mientras que el 48% no eran los adecuados, pero aun así la diferencia es mínima para ambos. <sup>7</sup>

Asimismo Tevalán G. en su investigación titulada, 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. El autor concluye que: hay una existencia mayor de productos que aporta una gran cantidad de grasas saturadas elevados en azúcares y sal, así como también se encontró alimentos esenciales como frutas y verduras. Las loncheras que fueron evaluadas presentan un valor nutricional muy ascendente a lo recomendado de acuerdo a la etapa escolar y en los centros educativos privados los niños suelen llevar loncheras con productos altos en grasa y energía mientras que los centros educativos públicos la mayor parte de loncheras contienen alimentos proteicos además de alimentos ricos en carbohidratos. <sup>8</sup>

Es así que los autores Rongen, Van, Sanjaya, et al. En su trabajo de investigación, El contenido y la calidad de loncheras consumidos por holandeses primarios escolares y las diferencias entre refrigerios consumidos en casa y en la escuela. Los autores concluyeron que: los escolares que formaron parte del estudio resaltan un alto consumo de bebidas industrializadas como bebidas azucaradas y con elevado contenido de colorantes. En lo que respecta al contenido de frutas y verduras era de nivel bajo ya que en la mayoría de los casos suelen presentar alimentos como queso, pan, galletas en un 51.5%, y mantequilla, margarina con un porcentaje de 71.1%, mientras que las frutas y las verduras la consumían en 8.0%.<sup>9</sup>

Por su parte Caballero C, Polanco M, et al. En su estudio denominado Evaluación de la calidad nutricional del refrigerio y estado nutricional de una población de estudiantes de primaria de Veracruz, México. Los autores concluyeron que: la obesidad sigue siendo un problema que afecta con mayor dominio el ámbito escolar debido al descontrol de alimentos densamente energéticos, además que en la escuela suelen brindarles alimentos con preparaciones que predominan los cereales, grasas y azúcares. Asimismo en lo que respecta a los grupos de alimentos que eran enviados por los padres en las loncheras, también incluían productos como cereales, alimentos de origen animal, azúcares y grasas en forma de fritura provocando un exceso de calorías consumidas por los mismos estudiantes.<sup>10</sup>

Es oportuno enfatizar en base a las investigaciones anticipadas los autores concluyen que, los alimentos que se encontraban contenidos en las loncheras eran productos que presentaban exceso de azúcar y sal, siendo así que las frutas y verduras, además de los alimentos de origen animal eran de escasa elección por los escolares.

De la misma manera en el ámbito nacional, Bravo A. en su estudio denominado nutrientes encontrados en productos de loncheras escolares, el autor concluye que: de las loncheras evaluadas el 97.58% se consideran no aptas para el consumo del escolar y un 2.42% se catalogan en un estado medio como saludable. Las bebidas azucaradas junto a otros productos industrializados

presentan un contenido elevado de azúcar ya que ascienden a lo recomendado. Las loncheras contenían productos elevados en grasa saturada como galletas, pasteles, chocolates, además entre otros productos con niveles de sodio elevados. <sup>11</sup>

Por ende Grijalva V. en su estudio titulado Frecuencia de las loncheras con alimentos que contienen azúcares extrínsecos en los escolares del 1er grado de primaria en la institución educativa particular Alfonso Ugarte del distrito de Lince en el 2016, concluye que: Las loncheras de los escolares que fueron parte del estudio el 78.3% de las mismas contenían alimentos altos en azúcares empezando por los productos líquidos que se encontraban en un porcentaje de 56.5% entre los cuales el frugos era el más consumido con el 28.3%, seguido de infusiones con el 17.4% y por ultimo las gaseosas con un 10.9%. De la misma manera en lo que respecta a los productos solidos se estimó un total de 63%, donde con mayor frecuencia de consumo por los escolares son los queques con 30.4% seguido de las galletas con el 15.2%, los cereales con el 6.5%, las papitas lays con el 6.5% y por ultimo las tortas con el 4.3%, por otro lado menciona que las frutas también eran alimentos contenidos en las loncheras en un total de 32.6%, seguido del yogurt con un 15.2% y las verduras con el 8.7%. <sup>12</sup>

De la misma forma, Kanashiro C. en su trabajo de investigación Loncheras escolares como factor desencadenante de caries dental en niños de 1er año de primaria en la Institución Educativa José Gálvez y el centro educativo señor de Luren, Arequipa, 2018 concluye que: el contenido de las loncheras de los escolares de la Institución José Gálvez se basaba en el alto consumo de bebidas azucaradas en un porcentaje promedio de 30.8%. Mientras que por otro lado los escolares de la Institución Educativa señor de Luren trasportaban en sus loncheras alimentos como sándwich y jugos azucarados en un 41% y en un porcentaje de 18.2% lo conformaban las bebidas gaseosas. <sup>13</sup>

Asimismo en el estudio realizado por Ancco P. en su investigación Estado nutricional antropométrico, composición y valor nutricional de las loncheras de niños preescolares de la I.E.E. Melitón Carvajal, Lince- 2018, el autor concluye que: la mayor parte de las loncheras escolares en estudio estuvieron conformadas

por 5 grupos de alimentos entre los cuales se encontraban el grupo de bebidas, cereales, granos, tubérculos, el grupo de frutas, el de carnes y huevos y por último el de lácteos y derivados, siendo los grupos de alimentos menos consumidos el de verduras y azúcares, es así que las frutas, refrescos, pan c/ alguna proteína incluida, los lácteos, cereales y sus derivados fueron alimentos más contenidos en las loncheras lo cual indica que aquellas eran inadecuadas para los escolares de acuerdo a su edad. Además las preparaciones que se encontraron eran en forma de frituras, que alteraban parcialmente la energía y el exceso de macronutrientes en las loncheras, considerándose que la mitad de las loncheras estaban conformadas por productos industriales con un 45,5%.<sup>14</sup>

No obstante es considerable indicar que de acuerdo a lo mencionado anteriormente por los autores concluyen que los escolares que formaron parte de los estudios optaban por llevar en sus loncheras alimentos no nutritivos altos en azúcar que provenían mayormente de las bebidas, asimismo en otros casos el contenido de frutas, carnes, lácteos, tubérculos y cereales también eran considerados pero en una menor proporción.

En el contexto local, no existen investigaciones previas relacionadas con la variable de estudio.

## 2.1. BASES TEÓRICAS

Es de fundamental importancia que todo estudio de investigación, exprese un sustento teórico, ya que este orienta a realizar dicho proceso, además permite reunir, explicar, y analizar las teorías existentes con la variable de estudio, en tal sentido se manifiesta que la etapa escolar o también considerada como segunda infancia, es uno de los ciclos de vida que comprende edades desde los 6 años hasta los 12 años de edad, siendo así una etapa muy esencial para el niño o niña principalmente porque a partir de ello empiezan desarrollar nuevas capacidades y maneras para desenvolverse en cualquier ámbito ya sea el hogar o la escuela. El niño o la niña dentro de casa opta por adquirir nuevos comportamientos de alimentación teniendo la libertad para elegir el tipo de alimento, mientras que en la escuela le permitirá entablar nuevas relaciones de compañerismo donde también se verá influenciado por los refrigerios o comidas escolares.

Durante esta edad el niño o niña puede alcanzar un crecimiento intelectual así como también físico siendo cambios que puede ser tardíos pero invariables, es decir la rapidez con la que suelen desarrollarse no es tan elevada en comparación con la etapa de lactante y a medida que aumenta su crecimiento físico sus responsabilidades también son mayores pero de igual manera ellos están aptos y son capaces para realizar cualquier labor predispuesta.<sup>15</sup>

Según Moreno y Galiano mencionan que respecto a las características en esta etapa se consideran:

a) Las Biológicas, aquí el crecimiento longitudinal del escolar es aún más pausado es decir pueden llegar a crecer entre 5-6 cm de estatura y obtener una ganancia de peso de 3-3,5 kg al año. Además pueden alcanzar una maduración de órganos y desarrollar habilidades.<sup>16</sup> Por ende Estos cambios se pueden ver relacionados con el apetito y la ingesta de alimentos, por lo que en algunos casos la composición corporal se mantiene relativamente constante.

La grasa suele disminuir durante los primeros años de vida alcanzando hasta el periodo entre los 4 y 6 años de edad, mientras que pasando dicho periodo ellos vuelven a experimentar una ganancia de grasa preparándose para los cambios en la pubertad. Las diferencias que surgen entre los niños y las niñas en cuanto a la composición corporal suelen ser más notables, ya que los varones tienden a desarrollar mayor masa corporal magra que las mujeres mientras que ellas solo suelen tener un peso más elevado. Por lo que se puede decir que los cambios en el crecimiento pueden cambiar las necesidades nutricionales y producir modificaciones en sus hábitos alimentarios.

b) Relacionadas con la alimentación y nutrición, los niños durante esta etapa tienden a elegir alimentos según su captación sensitiva a través de colores, sabores, texturas, entre otros, suelen elegir alimentos de baja calidad nutritiva, dejándose llevar por sus percepciones sensitivas, la comida va dejando de ser tan importante y se convierte en una segunda opción frente al crecimiento social, cognitivo y del lenguaje, clasificándolo como parte de un gusto o de rechazo. Normalmente los patrones de alimentación en los niños a esta edad han sido modificados con el tiempo, al igual que los cambios físicos de crecimiento, el consumo de alimentos es constante y aumenta la ingesta de la mayoría de nutrientes.<sup>17</sup>

Asimismo Martínez y Pedrón, la alimentación, se determina como una acción que desempeñan los seres humanos la cual ocasiona el adquirir usualmente una gama de alimentos que son importantes tanto para mejorar el rendimiento físico, así como también cognitivo y psicológico. Es una actividad importante y voluntaria que desempeña el ser humano la misma que va a depender de nosotros si cambiamos la manera de cómo nos podemos alimentar. <sup>18</sup> En ese sentido, una alimentación saludable, es importante en los ciclos de vida, donde debe ser sustancial elegir alimentos adecuados que nos favorezcan y permitan conseguir un buen estado de salud. Por esta razón una alimentación para que sea saludable debe ser:

- a) Completa, que aporte todos los nutrientes necesarios para el organismo, desde macronutrientes, micronutrientes y agua.
- b) Equilibrada, porque los nutrientes que serán adquiridos de los alimentos deben de guardar proporción en cuanto a los requerimientos de energía que necesitan las personas para realizar sus actividades diarias.
- c) Suficiente, para poder satisfacer las necesidades individuales de manera que favorezcan un peso y crecimiento óptimo.
- d) De la misma manera debe ser adecuada a la edad, sexo y actividad física de la persona e incluso si se presenta alguna patología debe de adaptarse a ella para controlarla, permitiendo un estado de salud adecuado. <sup>3</sup> Además es importante que una alimentación saludable sea variada es decir que las comidas que sean preparadas contengan diferentes tipos alimentos todos los días en el hogar o en la escuela. <sup>19</sup>

Por otro lado Moreno y Galiano, sostienen también que los requerimientos nutricionales para un escolar se basan principalmente en las necesidades de nutrientes y las necesidades metabólicas basales, así como también al crecimiento, actividad física y cambios en el aspecto psicológico. Asimismo se puede establecer que una de las causas principales por la que se genera cierta ganancia de peso en los escolares es precisamente por la variación en el consumo de nutrientes y el gasto de energía.

En el caso de las necesidades energéticas, las cantidades de energía que un niño requiere depende del tamaño, la masa magra y la actividad física, por lo que aproximadamente un niño de 4 y 8 años requiere unos 1.200- 1.800 kcal/ Kg/día y para los de 9 a 13 años es de 1.600-2.000 kcal/kg/día debido a que en la infancia los niños y niñas requieren de necesidades energéticas que sean adecuadas para su crecimiento y desarrollo y por la alta tasa metabólica basal. El equilibrio nutricional aconsejado debe basarse principalmente en el 11 a 15% proteínas, 55 a 60% de carbohidratos y 30 a 35% de grasas.

Las necesidades proteicas, deben atenderse y es importante destacar que los niños que sufren de alguna deficiencia de proteínas, son aquellos que tienen una dieta en base a la restricción de este nutriente ya sea por la presencia de una enfermedad o aquellos infantes que llevan una alimentación vegetariana sin recibir algún suplemento proteico es por ello que es de suma importancia incorporarlas en la alimentación porque cumplen funciones importantes en el organismo relacionándose con el crecimiento y formación de tejidos musculares y epiteliales. El porcentaje de proteínas diarias es de 11 a 15% de energía total, siendo el 65-70% consumida como proteínas de alto valor biológico que normalmente se encuentran en las carnes o productos lácteos.

Las necesidades de grasas, son esenciales ya que aportan al organismo energía al igual que los carbohidratos, además permiten el paso de las vitaminas y abastece los ácidos grasos esenciales como los omega 3 y omega 6. El porcentaje de lípidos constituye un 25 a 35%, para niños de 4 a 18 años de los cuales el 10% debe de provenir de ácidos grasos saturados, debe de estar en menor porcentaje ya que estos pueden perjudicar la salud y permite el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, la grasa saturada se encuentra en las carnes rojas, mantequilla, tocino, entre otros. Es importante recalcar que el consumo de colesterol debe ser en cantidades menores de 300 mg/día así como también las grasas trans.

Los Hidratos de carbono, cumplen una función importante en el organismo aportando la energía y sirviendo de sustento para el paso de vitaminas, minerales y elementos traza. Los porcentajes de carbohidratos constituidos en la dieta tienen un mayor porcentaje, siendo de 50 a 60%, provenientes de azúcares complejos, como cereales, entre ellos, pastas, arroz, maíz y legumbres siendo así que el adecuado consumo de los mismos permite la adquisición óptima de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico, por otro lado la fibra dietética es otro de los elementos importantes dentro de la dieta del escolar, ya que permite al buen funcionamiento del tracto digestivo, ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y disminuye la absorción del colesterol, lo cual la ingesta recomendada en los niños mayores de 2 años es de acuerdo a la edad, más de 5

a 10 g por día, (máximo 30 g por día), siendo esta proveniente de cereales integrales, frutas y verduras.

Las necesidades de vitaminas y minerales, cabe mencionar al hierro ya que durante la etapa de infancia, sobre todo desde el 1er año hasta los 3 años, es un periodo en el que hay más riesgo de alguna deficiencia de este micronutriente, para eso los alimentos que el niño o niña consuma deben de ser aquellos con alto contenido de hierro y que sean fáciles de absorber por el intestino.

El calcio es uno de los minerales importantes en la infancia por lo que es necesario el consumo de alimentos con fuente de calcio como la leche y sus derivados que constituyen una buena fuente de este mineral y de igual manera tener un correcto crecimiento óseo.<sup>16</sup> En ese mismo contexto las recomendaciones alimentarias para un buen desarrollo psicomotor son establecidas en base a una buena alimentación en la etapa del escolar, en este caso la leche y sus derivados los cuales son alimentos que provee este mineral importante previniendo la aparición de osteoporosis a etapas futuras, como la etapa adulta.

En el caso de las Carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres, de preferencia se recomienda el consumo de carnes blancas evitando la grasa visible, también se hace presente el consumo de pescado debido a que es un alimento provechoso en omega 3, para el caso de los cereales se priorizan el consumo de cereales fortificados o integrales.

Las Frutas, el consumo es de 3 raciones al día, mientras que el consumo de verduras y hortalizas frescas son 2 raciones durante el día. Asimismo también es imprescindible el consumo de frutos secos ya que son ricos en aceites esenciales para el desarrollo cognitivo.<sup>20</sup>

Asimismo al referirnos sobre el concepto de lonchera escolar el Ministerio de salud, 2015, expresa que es un incorporado de todos los grupos de alimentos considerándose como uno de los refrigerios intermedios esenciales en la alimentación del escolar, además porque genera la energía y el desarrollo

adecuado en el infante acompañado de un buen rendimiento físico y mental. Es importante tomar en cuenta que una lonchera escolar debe aportar entre el 10-15% de sus requerimientos energéticos diarios.<sup>21</sup>

Es así que ESSALUD (2014), determinó que una lonchera para que se considere beneficiosa y provechosa esta debe aportar entre 200 a 300 Kcal/día ya que un escolar debe consumir 2000 Kcal/día de su requerimiento energético total.<sup>22</sup>

Por su parte, el Instituto Nacional de Salud, 2018 (INS), detalla que una lonchera saludable no es aquella que sustituye el almuerzo consistente del niño sino que viene hacer uno de los refrigerios que se deberían tomar en cuenta al momento de su preparación debido a que solo aporta el 10-15% del requerimiento energético que el escolar necesita a diario para mantenerse activo en sus labores escolares.<sup>23</sup>

Menciona además, que la mayoría de las loncheras escolares no saludables están superando los rangos establecidos por la Organización Mundial de la Salud, 2019 (OMS) debido a que el consumo de azúcar en los niños es un contenido aproximado de 15 cucharaditas de azúcar es decir que los escolares están consumiendo 74g al día de azúcar en sus loncheras cuando lo ideal que deberían consumir es 50g, la mayor parte es contenida en las bebidas industriales, galletas, entre otros dulces que son accesibles incluso en los quioscos de la misma Institución Educativa.<sup>24</sup>

También refiere, que las loncheras no solo superan los niveles excesivos de azúcar puesto que la sal es otro de los elementos que se frecuentan en algunos productos industriales consumidos por los escolares y que precisamente los padres tienden a colocar en sus loncheras, la mayoría de los productos industrializados presentan un alto contenido de sal siendo casi el 50% de sodio, sin embargo la Organización Mundial de la Salud, 2016. Determina que el consumo de sal es hasta 5g por día, no obstante se debe tener en cuenta que cuando un escolar consume una mayor cantidad de sal puede conllevarlo a sufrir en la etapa adulta enfermedades como hipertensión arterial, osteoporosis, obesidad y hasta cáncer.<sup>25</sup>

De igual manera toda lonchera escolar optima y nutritiva debe abarcar tres grupos de alimentos entre los cuales tenemos:

a) Energéticos o también denominados carbohidratos, son aquellos que le van a proporcionar la energía necesaria para sus jornadas académicas, podemos enfatizar los cereales como galletas de preferencia integrales así como también la papa, Trigo, arroz, maíz, avena, maca, quinua, papa, camote y yuca.

b) Constructores o también proteínas (de origen animal), se van a encargar de actuar como puntos importantes en la producción de hormonas formación de los músculos, huesos, las piezas dentales, uñas y cabello, mencionando a los lácteos el huevo, pollo, atún y el queso.

c) Protectores o reguladores (verduras y frutas), tendrán como función resaltante la protección del sistema inmunológico disminuyendo la presencia de enfermedades, evitando el estreñimiento, así como también enfermedades crónicas no trasmisibles.

d) Líquidos, el contenido de agua al natural o una bebida no debe faltar en la lonchera ya que servirá para que el escolar se mantenga hidratado, de preferencia la bebida debe ser de fruta natural cítrica como una naranjada, limonada, maracuyá, jugo de piña, chicha morada, etc. Evitando así el uso de bebidas industriales como gaseosas o jugos principalmente porque contienen un alto aporte de azúcares y colorantes que podrían provocar en el niño alergias, diabetes, ganancia inadecuada de peso, anemia y desnutrición.

Se puede afirmar que una lonchera saludable suele aportar beneficios que contribuyen al mejoramiento de la salud en los escolares, según el Ministerio de Educación Perú, 2017 menciona que una lonchera saludable impone correctos hábitos alimentarios y un estilo de vida adecuado, además suministrar los nutrientes indispensables para un correcto desarrollo, otro de los beneficios que aporta es que permite la elección y consumo de alimentos inocuos y nutritivos. <sup>26</sup>

Además una lonchera para considerarse saludable debe cumplir con estándares básicos que ayuden a prevenir enfermedades que pongan en riesgo la vida de los niños. La misma que deberá ser:

- a) Inocua. Es decir que todos los alimentos que contenga la lonchera deben ser estrictamente manipulados cuidadosamente, evitando a que estos puedan entrar en contacto con agentes infecciosos. De igual manera se debe tener en cuenta que los utensilios y envases a utilizar deben ser los apropiados para evitar la descomposición de los alimentos.
- b) Práctica. Todos los alimentos que el niño transporte en su lonchera deberán ser colocados en envases cerrados y limpios para que de esta forma se garantice condiciones óptimas de los mismos.
- c) Variada. Para que los escolares puedan acceder a consumir los alimentos enviados en las loncheras es necesario implementarla con productos nutritivos, y variados ya sea en colores y texturas.
- d) Idónea. Porque debe ser elaborada y adecuada conforme a la edad del niño y la actividad física que realiza y que pueda cubrir los nutrientes que necesita para proteger su salud.

Por ultimo una lonchera escolar saludable no debe contener productos que puedan poner en riesgo la salud del niño a lo largo de su vida, es por ello que se requiere que una lonchera no contenga: pasteles, caramelos, papitas fritas, barras de chocolate, galletas dulces, bebidas gaseosas, jugos artificiales, embutidos, gomitas, chicles, entre otros, ya que el consumo frecuente de estos productos están relacionados con enfermedades no trasmisibles como el sobrepeso, obesidad, anemia, hipertensión y diabetes.<sup>27</sup>

## 2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

**Lonchera escolar:** es aquella que está conformada por un grupo de alimentos nutritivos que se encargan de brindar al niño o niña energía, asimismo les permitirá un óptimo desarrollo físico y cognitivo de manera que el escolar pueda tener un exitoso desenvolvimiento académico. <sup>22</sup> [ESSALUD].

**Edad escolar:** se caracteriza por ser una etapa donde los escolares acogen una madurez oportuna que se relacionan a sus habilidades ya sean motoras o intelectuales, normalmente esta etapa engloba desde los 6 años hasta el inicio de la pubertad. <sup>16</sup> [Moreno J, Galiano M].

**Alimentación:** Es la acción que el ser humano realiza respondiendo a la necesidad fisiológica del consumo de alimentos que se recibe del entorno, para adquirir las sustancias básicas que el organismo necesita permitiéndole realizar las funciones diarias. <sup>28</sup> [Rosales Y, Peralta L, et al].

**Alimentación saludable:** implica en todas sus formas una manera fundamental de proporcionar todos los alimentos esenciales de manera equilibrada para indemnizar las necesidades nutricionales que el organismo necesita y además de ayudar a prevenir enfermedades. <sup>29</sup> [Salas J, Bonada A].

**Alimentación escolar:** es aquella que alude a brindar a los niños y niñas una ingestión de alimentos en las escuelas y que además de ello engloba la entrega de colaciones y/o refrigerios con la finalidad de mejorar el aspecto nutricional de los escolares. <sup>30</sup> [Organización de las naciones unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)].

**Nutrición:** Son un conjunto de procesos biológicos, las cuales logran la asimilación de los nutrientes contenidos en los alimentos, capaces de mantener, ejercer el funcionamiento y desarrollo del organismo. <sup>31</sup> [Esquivel R, Martínez S].

### **III. MARCO METODOLÓGICO**

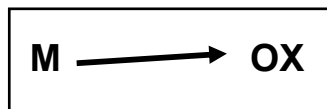
#### **3.1. Tipo de investigación**

La presente investigación por su finalidad es un estudio básico de tipo descriptivo y de naturaleza cuantitativa. Se denomina básica porque busca generar nuevos conocimientos y la información obtenida explicará los fenómenos de la sociedad, pero sin profundizar sus posibles aplicaciones prácticas. Asimismo, descriptivo, debido a que dicha investigación consistirá en la observación e inspección de los fenómenos en estudio, además de la descripción del grupos de alimentos que se encuentran contenidos en las loncheras de los escolares. Cuantitativa por la manera estructural en la que se recopilaron los datos los cuales fueron sometidos al uso de herramientas estadísticas para obtener resultados.<sup>32</sup>

#### **3.2. Diseño de la investigación**

Estudio no experimental de corte transversal y prospectivo. Se denomina no experimental ya que se realizó sin operar predeterminadamente la variable, es decir no hubo intercesión y variación intencional a la misma. Asimismo es transversal, porque la recolección de datos se aplicó en un determinado momento sin un control posterior. Prospectivo, porque a través de la inspección de los fenómenos acontecidos se acopia a las características de la variable en el momento determinado dando una explicación futura de los hechos.<sup>33</sup>

Esquema:



Donde:

**M** = Muestra (Niños y niñas del 1er grado de primaria)

**O** = Observación de casos relevantes.

**Xi** = Variable (Loncheras escolares)

3.3. Variable

Variable: Loncheras escolares

Definición conceptual: es un incorporado de todos los grupos de alimentos considerándose como uno de los refrigerios intermedios esenciales en la alimentación del escolar, además porque generara la energía y el desarrollo adecuado en el infante acompañado de un buen rendimiento físico y mental [ESSALUD, 2014].

Definición operacional: se evaluarán los alimentos contenidos en las loncheras de los escolares mediante los grupos de alimentos utilizando como instrumento una lista de cotejo.

La variable de estudio se define operacionalmente dentro de una determinada matriz en las páginas posteriores, las mismas que especifican las categorías a evaluar en la presente investigación.

### 3.4. Población y muestra

La población de estudio, consiste en el total de individuos a quienes de manera general se desarrollan los resultados de la investigación, los cuales se encuentran limitados por cualidades parecidas, además son definidos en tiempo y espacio. <sup>34</sup> La población estuvo conformada por 80 escolares que cursaban el primer grado del nivel primario los cuales fueron matriculados en la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001. Los mismos que se distribuyen a continuación:

Cuadro 1. Distribución de los niños del primer grado de primaria de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001.”, Tumbes – 2020.

Secciones	Sexo		N.º de estudiantes
	M	F	
A	13	12	25
B	12	18	30
C	14	11	25
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>80</b>

**Fuente:** Institución Educativa José Lisnher Tudela N° 001, Tumbes - 2020.

#### Muestra

La muestra, refiere al grupo o parte de la población en la que se lleva a cabo la investigación. <sup>35</sup> La misma que estuvo conformada por 36 escolares del primer grado de primaria de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001” de la provincia de Tumbes de los cuales según el género son 18 niños y 18 niñas de las secciones A,B y C. Para determinarla se utilizó una fórmula que permite calcular el tamaño de la muestra procediéndose a realizar el ajuste o corrección.

Para obtener la muestra se pudo utilizar la formula siguiente:

$$n = \frac{N z^2 p.q}{d^2 (N-1) + z^2 p.q}$$

**Dónde:**

**N** = Tamaño de la población.

**Z** = Coeficiente de confiabilidad: para un 95% de confiabilidad

**z** = 1,96 2

**p** = Probabilidad de éxito o proporción de aciertos = 0.5

**q** = 1 – p

**d** = Nivel de precisión o margen de error que está dispuesto para generalizar los resultados = 0.05 = 0.5%

Aplicando Formula:

$$n = \frac{80 \times 1.96^2 \times 0.5^2}{0.05^2 (80-1) + 1.96^2 \times 0.5^2}$$

$$n = 66$$

Fórmula Corrección del Tamaño de la Muestra:

$$n = \frac{n}{1+(n/N)}$$

Dónde:

$$n = \frac{66}{1+(66/80)}$$

$$n = 36 \text{ ajuste de la muestra}$$

Cuadro 2. Muestra de los niños del primer grado del nivel primario de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001”, Tumbes – 2020.

<b>Grado de estudio en el nivel primario</b>	<b>Secciones</b>	<b>N° de niñas</b>	<b>N° de niños</b>	<b>N° total de estudiantes</b>
	A			
Primer grado	B	18	18	36
	C			

**Fuente:** Institución Educativa José Lisnher Tudela N° 001, Tumbes - 2020.

Muestreo probabilístico, la población muestral se eligió por sorteo a través de balotas.

### 3.5. Criterios de selección

#### Criterio de inclusión

- Niños y niñas que tengan 6 a 7 años de edad.
- Escolares de primer grado del nivel primario que se encuentren matriculados en el año escolar.
- Escolares del mismo grado que formen parte de las secciones A, B, C.
- Escolares que participaron bajo la autorización del padre o la madre.

#### Criterios de exclusión

- Escolares que no participaron en los días que se ejecutó el instrumento de la investigación.
- Niños y niñas que sean mayores de 7 años de edad.

### 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### Técnicas:

Dentro de la presente investigación para la recolección de la información y su respectivo análisis se empleó como técnica la observación, mediante el uso del teléfono celular (video llamadas y archivos multimedia) o de forma presencial cuando los padres no contaban con el servicio de internet en sus teléfonos celulares.

#### Instrumento:

Como instrumento se consideró la lista de cotejo, la cual fue dirigida a los padres de familia, el mismo que fue aplicado a través de llamadas telefónicas (anexo 4), asimismo cabe indicar que existió un grupo de padres que no disponían del servicio de internet en ningún medio de comunicación por lo que se consideró realizar la aplicación del instrumento de forma presencial a cada vivienda contando siempre con los protocolos de seguridad, protección personal y la autorización de cada padre de familia, logrando con ello obtener la información sobre los alimentos que contenía cada lonchera de los escolares del primer grado de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela”.

### 3.7. Procedimiento de recolección de datos

La investigación se pudo llevar a cabo dentro de las plataformas virtuales por motivo del estado de emergencia a nivel nacional decretado por el gobierno peruano debido a la propagación del virus COVID-19, el cual provocó la paralización absoluta de las labores escolares en todas las instituciones educativas a nivel nacional. Dentro del primer criterio que se realizó es la comunicación anticipada mediante llamadas telefónicas con el director de la Institución Educativa haciendo una breve explicación sobre la finalidad de dicho estudio de investigación, asimismo se presentó la solicitud de autorización para la aplicación del instrumento, al obtener una pronta respuesta por parte del director, se procuró solicitar a la tutora de primaria la obtención de los números telefónicos de los padres, una vez obtenidos, se dio inicio a la ejecución del instrumento mediante la oportuna comunicación con los mismos a través de llamadas telefónicas, video llamadas o mensajería Whatsapp, se explicó el motivo de la presente investigación y al mismo tiempo se redactó el consentimiento y autorización a cada padre o madre de familia para que se brinde el permiso por parte de ellos, al obtener una afirmación positiva y colaboradora, se llegó a un acuerdo para el día posterior que durante las clases virtuales de los escolares ellos puedan preparar de antemano la lonchera con los respectivos alimentos de tal manera que se permita realizar la video llamada o en algunos casos tomar las fotos correspondientes, las mismas que serán observadas y al mismo tiempo útiles como parte de las evidencias que permitirán identificar el contenido de las loncheras de cada niño o niña. Sin embargo, con los padres de familia que no optaban por el servicio de internet se procedió acudir de forma presencial a sus hogares con las respectivas medidas de protección personal y manteniendo los protocolos de seguridad se pudo realizar la aplicación del instrumento. Cabe resaltar que 6 de 36 niños y niñas que no se logró realizar las llamadas telefónicas, fue necesario acudir a sus hogares, es decir en 30 escolares el proceso se realizó virtual mientras que en los 6 restantes de forma presencial.

### 3.8. Procesamiento y análisis de datos

Después de obtener toda la información, los datos cuantitativos que fueron recolectados se organizaron mediante una matriz de tabulación estadística. Posteriormente, se derivó a ingresar y procesar toda la información haciendo uso de elementos como cuadros estadísticos. Asimismo para el análisis de los datos se procedió a emplear programas estadísticos como el uso del programa computacional Software Microsoft Excel 2013 y el software SPSS versión 26, los cuales facilitaron el proceso de la investigación y por ende también permitieron obtener la descripción de las figuras tales como diagramas de barras u otros gráficos que se relacionaran con los objetivos de la investigación estableciendo una mejor presentación de la información y resultados.

### 3.9. Consideraciones éticas

Esta investigación ha sido aplicada bajo criterios éticos, teniendo en cuenta que el propósito es evitar todo tipo de daño a la población de estudio, ya que solo se procedió a la revisión de las loncheras de cada escolar sin ocasionar daños físicos y psicológicos, además se le hizo mención a la Institución Educativa que la información obtenida solo serán utilizados con el objetivo de beneficiar la presente investigación garantizando la confidencialidad (anonimato). Asimismo cabe resaltar que todos los escolares que formaron parte del estudio tenían la potestad o el derecho de elegir si participar o retraerse a no participar, mientras tanto a los escolares que participaron se le tomó en cuenta el carácter individualmente y se les detalló con lenguaje claro y preciso en qué consistía la presente investigación para que los mismos tengan una adecuada comprensión y de esta manera resolver toda duda respectiva. Por otro lado se le brindó a cada escolar un trato equitativo y justo antes, durante y después de la cooperación, proporcionándoles el tiempo necesario para que participen.

Además el análisis de los resultados se acogió a un preciso control, sin ser manejados para la obtención de resultados que están acorde con los objetivos, siendo así que estos serán presentados en todo momento con exactitud. <sup>36</sup>

#### IV. RESULTADOS

En el presente capítulo de la investigación se darán a conocer los datos de la muestra estudiada, teniendo en cuenta la relación con los objetivos propuestos. El estudio estuvo conformado por 36 escolares que cursaban el primer grado de primaria buscando determinar cuáles son los alimentos contenidos en las loncheras de los escolares.

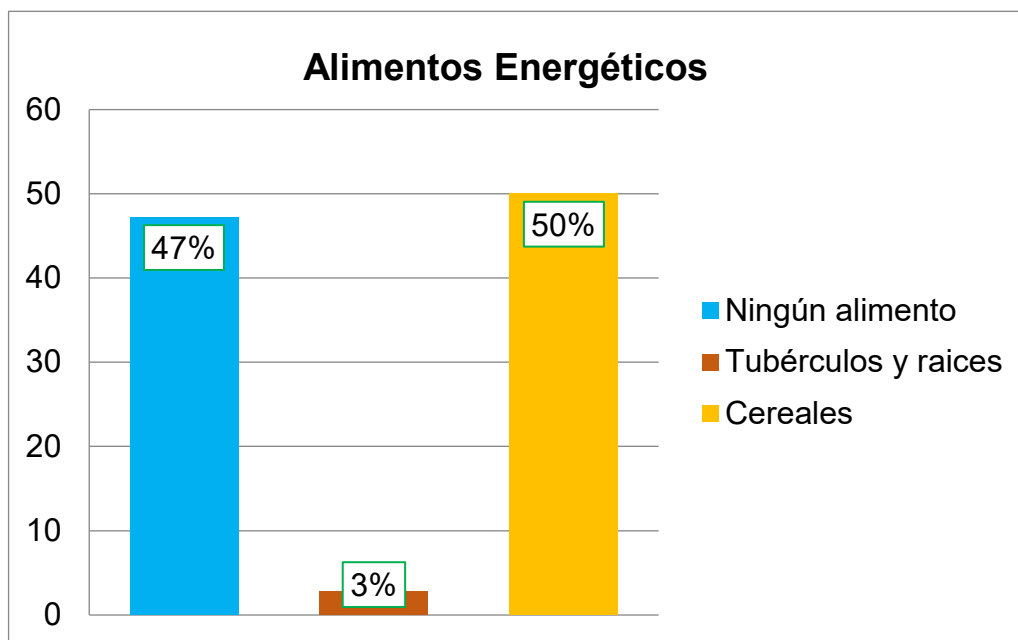
Tabla N° 1. Descripción de los alimentos energéticos que contienen las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

Energéticos	N°	%
Ningún alimento	17	47
Tubérculos y raíces	1	3
Cereales	18	50
Total	36	100

**Fuente:** resultados obtenidos del instrumento lista de cotejo aplicado a los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

Al visualizar la tabla 1. Se observa que del 100% (N=36) de los escolares que participaron de la presente investigación, el 50% (N=18) de las loncheras contienen alimentos energéticos como “cereales”, mientras que el 3% (N=1) contiene solo tubérculos y raíces. Asimismo posee indicar que el 47% (N=17) no consumen ningún alimento energético.

Gráfico 1. Representación porcentual de los alimentos energéticos contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.



Fuente: tabla 1

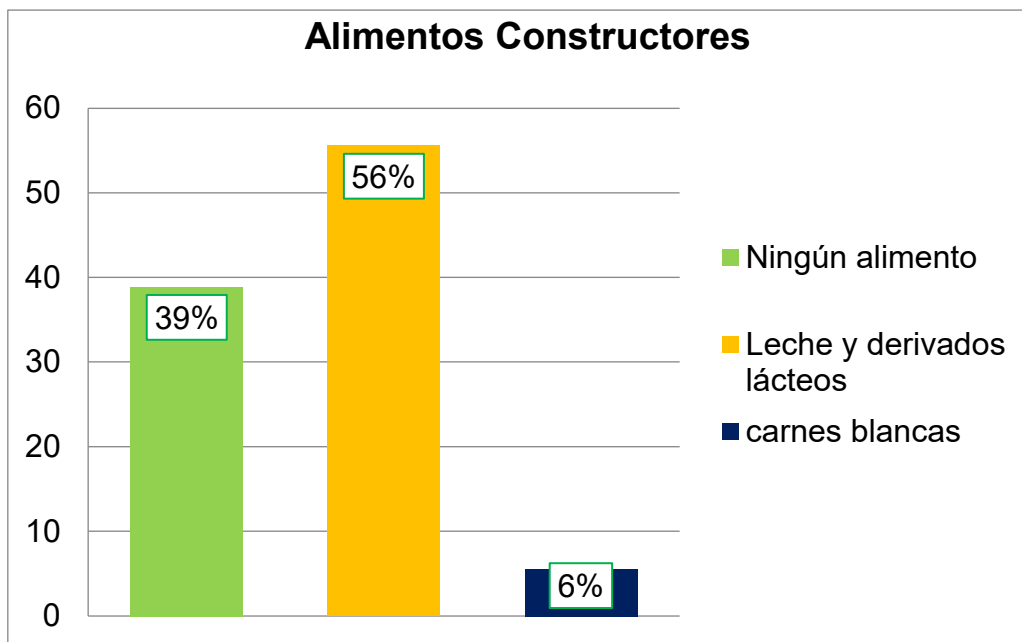
Tabla N° 2. Descripción de los alimentos constructores contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

Constructores	N	%
Ningún alimento	14	39
Leche y derivados lácteos	20	56
Carnes blancas	2	6
Total	36	100

**Fuente:** resultados obtenidos del instrumento lista de cotejo aplicado a los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

En la tabla 2. Se observa que del 100% (N=36) de los escolares que participaron de la presente investigación, el 6% (N=2) de las loncheras contenían alimentos constructores como carnes blancas, el 56% (N=20) indicaban contener leches y derivados lácteos mientras que el 39% (N=14) no presentaban ningún alimento constructor.

**Gráfico 2.** Representación porcentual de los alimentos constructores en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.



Fuente: tabla 2

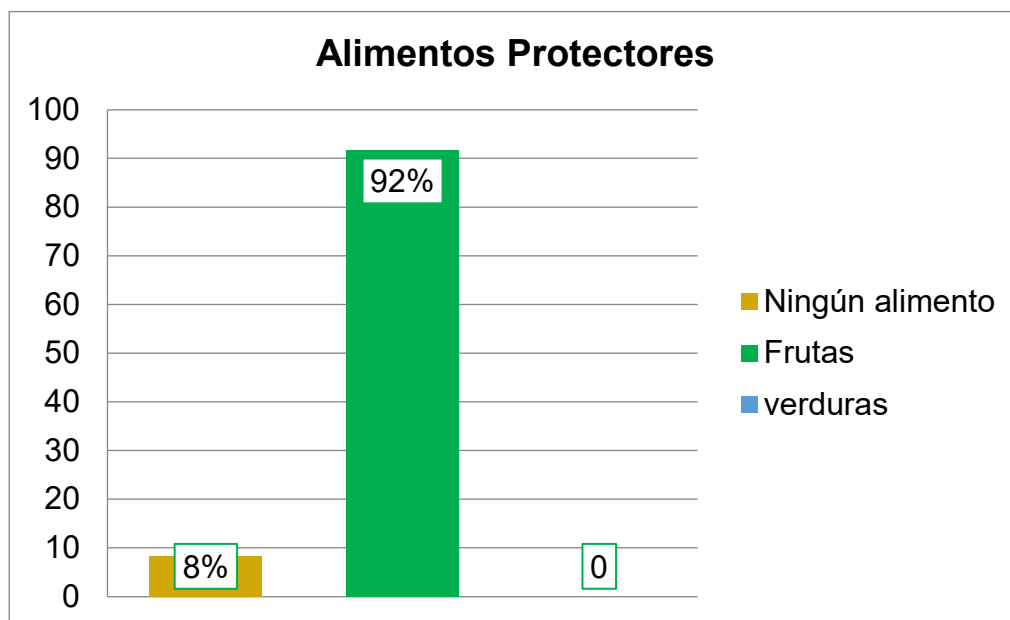
Tabla N° 3. Descripción de los alimentos protectores contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

Protectores	N	%
Ningún alimento	3	8
Frutas	33	92
Verduras	0	0
Total	36	100

**Fuente:** resultados obtenidos del instrumento lista de cotejo aplicado a los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

Al observar la tabla N° 3 se visualiza como resultados que del total de los escolares el 92% (N=33) presentaban loncheras que contenían frutas, sin embargo se evidenció también que ninguna lonchera contenía verduras, mientras que el 8% (N=3) destacó que no contenían ningún alimento protector.

**Gráfico 3.** Representación porcentual de alimentos protectores contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.



Fuente: tabla

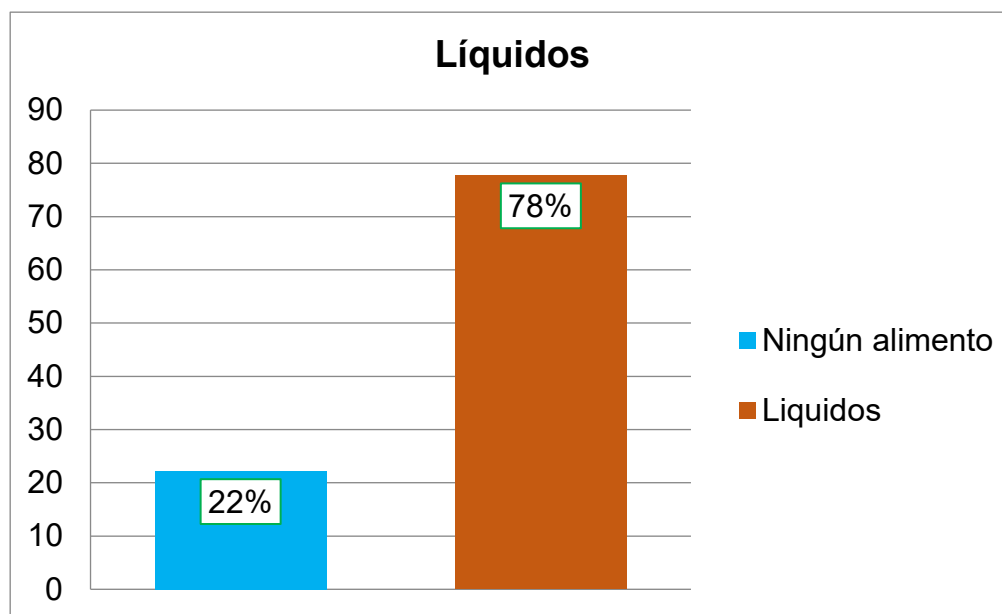
En la tabla N° 4. Descripción de líquidos contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

Líquidos	N	%
Ningún alimento	8	22
Líquidos	28	78
Total	36	100

**Fuente:** resultados obtenidos del instrumento lista de cotejo aplicado a los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

La tabla N° 4 muestra como resultados que del total (100%) de los escolares que formaron parte del estudio el 78% (N=28) de las loncheras contenían líquidos, sin embargo 22%(N=8) restante no contenían ningún tipo de líquidos.

Gráfico 4. Representación porcentual de líquidos contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.



Fuente tabla 4.

Tabla N° 5. Descripción de los resultados en base a los alimentos contenidos en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

<b>Indicador</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Energéticos</b>		
Ningún alimento	17	47
Tubérculos y raíces	1	3
Cereales	18	50
<b>Constructores</b>		
Ningún alimento	14	39
Leche y derivados lácteos	20	56
carnes blancas	2	6
<b>Protectores</b>		
Ningún alimento	3	8
Frutas	33	92
Verduras	0	0
<b>Líquidos</b>		
Ningún alimento	8	22
Líquidos	28	78
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**Fuente:** resultados obtenidos del instrumento lista de cotejo aplicado a los escolares del primer grado de primaria, de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.

Al observar la tabla N° 5 se puede apreciar como resultados que del 100% (N=36) de los escolares que participaron de la presente investigación, el 50% (N=18) de las loncheras contienen alimentos energéticos como “cereales”, mientras que el 3% (N=1) contiene solo tubérculos y raíces. Además cabe indicar que el 47% (N=17) no consumen ningún alimento energético. Por ende también indica que el 6% (N=2) de las loncheras contenían alimentos constructores como carnes blancas, el 56% (N=20) indicaban contener leches y derivados lácteos mientras que el 39% (N=14) no presentaban ningún alimento constructor. Asimismo se visualiza que el 92% (N=33) presentaban loncheras que contenían frutas, seguidamente el 0% de las loncheras no presentaban verduras, mientras que el 8% (N=3) destacó que no contenían ningún alimento protector. Por ultimo menciona que el 78% (N=28) de las loncheras contenían líquidos, sin embargo 22%(N=8) restante no contenían ningún tipo de líquidos.

## V. DISCUSIÓN

Al comprender la variable loncheras se hace referencia al incorporado de todos los grupos de alimentos considerándose como uno de los refrigerios intermedios esenciales en la alimentación del escolar, además porque genera la energía y el desarrollo adecuado en el infante acompañado de un buen rendimiento físico y mental.<sup>21</sup> La alimentación que adquiere el niño o niña va a depender de los hábitos que los padres incluyan, principalmente porque puede beneficiar o perjudicar su salud y ello se verá reflejado en el tipo de alimentos que incorporen en sus loncheras. Es así que, en el presente estudio con respecto a los alimentos energéticos el 50% de las loncheras manifestaron contener cereales, el 3% solo era tubérculos y raíces mientras que el 47% no consumen ningún alimento de este grupo (Tabla 1).

Tomando como referencia los resultados obtenidos, se pudieron encontrar datos, los cuales indican no presentar similitud con el estudio de Grijalva V, denominado Frecuencia de las loncheras con alimentos que contienen azúcares extrínsecos en los escolares del 1er grado de primaria en la Institución Educativa particular Alfonso Ugarte del distrito de Lince, el cual concluye que las loncheras solo contenían alimentos energéticos como cereales en un 6.5%.<sup>12</sup>, mientras que el estudio realizado por Ancco P. en su investigación denominada Estado nutricional antropométrico, composición y valor nutricional de las loncheras de niños preescolares de la I.E.E. Melitón Carvajal, Lince, se podía apreciar similitud considerando que las loncheras si contenían el grupo de alimentos energéticos como cereales y tubérculos y que para este caso los cereales fueron los alimentos más contenidos.<sup>14</sup>

Cabe recalcar que durante la investigación se pudo identificar una debilidad con respecto al contenido de los tubérculos, debido a que las madres no demostraban un interés al momento de preparar las loncheras, y solo optaban por elegir alimentos de fácil acceso, en este caso utilizaban con mayor frecuencia el pan o galletas, asimismo conviene señalar que los mismos también forman parte de los alimentos energéticos y que además de ellos le proporcionará la energía que

necesitan, pero en el caso de los tubérculos o raíces son alimentos que poseen más valor nutritivo y que por ende les ayudará con el paso de vitaminas y minerales, asimismo les provee los nutrientes esenciales en la alimentación del niño.<sup>16</sup>

En lo que respecta al segundo objetivo específico para identificar los alimentos constructores (tabla N° 2), indica que de las loncheras que formaron parte de la investigación se pudo identificar alimentos constructores como leches y derivados lácteos los cuales se encontraban contenidos en un 56% y el 6% lo conformaban las carnes blancas, Encontrándose una similitud en el estudio de Rongen, Van, Sanjaya, *et al.*, donde concluyen que entre los alimentos proteicos o constructores que se encontraban en las loncheras de los escolares holandeses predominaba el queso con un 51.5%.<sup>9</sup> Asimismo en los resultados obtenidos del trabajo realizado por Grijalva V. menciona que el yogurt también es un derivado lácteo frecuentado en la lonchera de los escolares predominando en un 15.2% lo que se puede deducir que también existe una cierta similitud al respecto.<sup>12</sup> Es importante mencionar que los estudios ya considerados no resaltan el contenido de alimentos constructores de origen animal por lo que no se ha podido llegar a una oportuna manera de comparar este tipo de alimentos dentro de la investigación, en consecuencia el consumo de carnes blancas al igual que los lácteos durante esta etapa es fundamental ya que permite la formación de tejidos musculares y ayuda con el crecimiento en los niños, asimismo porque forma parte de este grupo de alimentos.<sup>16</sup> Sin embargo para este caso el contenido de las loncheras observadas, las madres solo osaron por elegir lácteos y sus derivados.

Al abordar el tercer objetivo (tabla N°3), el cual tiene como fin identificar el contenido de los alimentos protectores en las loncheras de los escolares del primer grado de primaria de la Institución Educativa José Lisnher Tudela, se precisa que del total de los escolares el 92% presentaban loncheras que contenían frutas, sin embargo se evidenció también que ninguna lonchera observada contenía verduras.

Tal es el caso que en base a las consideraciones previas no guarda semejanza a los resultados obtenidos en el estudio de Muñoz V y Zambrano J. cuya investigación se denomina, Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, concluyendo que en menor porcentaje se encontraban los alimentos protectores o también conocidos como reguladores con un 39%.<sup>7</sup> Tal es el caso que los autores Rongen, Van, Sanjaya, *et al.*, concluye que el contenido de frutas y verduras dentro de su investigación era de nivel bajo considerando que el consumo se encontraban en un 8.0% por lo que tampoco guarda similitud con los resultados obtenidos.<sup>9</sup> De igual manera el estudio realizado por Grijalva V. señala que el contenido de frutas en las loncheras de los escolares se encontraba en un porcentaje de 32.6% y para el caso de las verduras era 8.7% por lo que se determina que estos datos no son similares a los resultados obtenidos en esta investigación.<sup>12</sup>

Finalmente de acuerdo al objetivo que tiene como propósito identificar los alimentos líquidos que contiene la lonchera de los escolares, se indica que del total de las loncheras observadas presentaban un contenido del 78%, siendo así que solo el 22% restante no contenían ningún tipo de líquidos. En base a las consideraciones anteriores los resultados demostrados por el autor Ancco P. refiere que los refrescos fueron uno de los alimentos más contenidos en las loncheras considerando que si hay cierta similitud.<sup>14</sup>

En este punto es preciso señalar que la mayoría de las loncheras que formaron parte del estudio un gran porcentaje de ellas contenían líquidos en refrescos naturales, jugos a base de frutas así como también agua al natural, denotando que se está cumpliendo con lo recomendado en una lonchera apta para el consumo del escolar, asimismo cabe indicar que es importante que una lonchera contenga líquidos porque le permitirá al escolar mantenerse hidratado durante sus jornadas académicas.<sup>26</sup> Sin embargo el contenido de bebidas o productos industrializados no se evidenciaron en la preparación de las respectivas loncheras observadas.

## VI. CONCLUSIONES

Las conclusiones que se pudieron obtener del presente estudio fueron las siguientes:

1. Con respecto al contenido de alimentos energéticos, se observó que el 50% de las loncheras contienen alimentos energéticos como “cereales”, el 3% contiene solo tubérculos y raíces y el 47% de las loncheras indican no presentar ningún alimento energético.
2. De la misma manera refiere para el caso de los alimentos constructores que el 56% de las loncheras visualizadas indicaban contener leches y derivados, el 6% contenían carnes blancas, mientras que el 39% no presentaban ningún alimento constructor.
3. Asimismo se visualiza que el 92% de las loncheras solo contenían frutas, siendo así que para el caso de las verduras ninguna lonchera en estudio contenía este alimento, mientras que el 8% no refería este grupo.
4. De los alimentos líquidos encontrados en las loncheras escolares solo se pudo identificar que el 78% de las loncheras lo contenían, sin embargo 22% restante no contenían ningún tipo de líquidos.

## **VII. RECOMENDACIONES**

A las autoridades que forman parte de la Institución Educativa José Lisnher Tudela, incentivar mediante sesiones educativas la importancia del contenido de una lonchera escolar saludable, dirigida a las madres y padres de familia, principalmente para que brinde los conocimientos necesarios que motiven a la preparación correcta de una lonchera y de esta manera prever o disminuir los porcentajes de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

A los profesionales de la salud especialmente nutricionistas, se les incita con la continuación del presente trabajo de investigación, para determinar que otros problemas o factores se pueden desencadenar debido a una incorrecta preparación de la lonchera.

A la Dirección Regional de Salud de Tumbes, en particular al director ejecutivo de Promoción de la Salud implementar personal especialista en nutrición en todas las Instituciones Educativas de la región, además de brindar capacitaciones para fortalecer la práctica de una adecuada elección de alimentos contenidos en la lonchera, con la finalidad de reducir riesgos patológicos nutricionales.

Asimismo, al Ministerio de Salud y Ministerio de Educación se recomienda realizar en conjunto con la cooperación del personal nutricionistas, fomentar estrategias de intervención nutricional a nivel nacional en las Instituciones Educativas que permitan la realización de talleres y sesiones demostrativas para promover hábitos de higiene, tratar asuntos sobre el contenido adecuado e inadecuado de alimentos en una lonchera y educación nutricional que originen conciencia sobre la importancia de una adecuada nutrición en los estudiantes del nivel primario.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. [Internet]. Ginebra; 2018. [Citado el 25 de julio de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Llama a avanzar en las regulaciones de productos alimentarios para contribuir a la disminución de la obesidad. [Internet]. Argentina; 2016. [Citado el 25 de julio de 2019]. Disponible en: [https://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10030:opsoms-llama-a-avanzar-en-las-regulaciones-de-productos-alimentarios-para-contribuir-a-la-disminucion-de-la-obesidad&Itemid=294](https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10030:opsoms-llama-a-avanzar-en-las-regulaciones-de-productos-alimentarios-para-contribuir-a-la-disminucion-de-la-obesidad&Itemid=294)
3. Macias A, Gordillo L, Camacho E, Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud [Internet]. 2012 [Citado el 25 de julio de 2019]; Rev. Chil. Nutr. 39(3): 41 – 42. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006)
4. Tarqui C y Álvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. Salud pública. 2018; 20 (3): 319-325.
5. Andina Agencia Peruana de Noticias. Loncheras no saludables podrían causar sobrepeso y obesidad en niños [Internet]. 2018. [Citado el 30 de julio de 2019]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-loncheras-no-saludables-podrian-causar-sobrepeso-y-obesidad-ninos-700141.aspx>
6. Instituto Nacional de Salud (INS). Malos hábitos alimentarios elevaron el riesgo de enfermedades al corazón, colesterol y triglicéridos en niños y adolescentes. [Internet]. 2019. [Citado el 30 de julio de 2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-malos-habitos-alimentarios-elevaron-el-riesgo-de-enfermedades-al-corazon>

7. Muñoz V y Zambrano J. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, Ecuador 2019. [Tesis de licenciatura]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2019.
8. Tevalán G. 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 2015. [Tesis de licenciatura]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2015.
9. Rongen F, van E, Sanjaya S. et al. ¿What's for lunch? The content and quality of lunches consumed by Dutch primary schoolchildren and the differences between lunches consumed at home and at school. 2019; 19 (1365): 1-10.
10. Caballero C, Polanco M, Cortez S, Morteo O, et al. Evaluación de la calidad nutricional del refrigerio y estado nutricional de una población de estudiantes de primaria de Veracruz, México. Nutr. Clín. Diet. Hosp. 2018; 38(3):85-92.
11. Bravo A, Nutrientes encontrados en productos de loncheras escolares. Perú; 2017.
12. Grijalva V. Frecuencia de las loncheras con alimentos que contienen azúcares extrínsecos en los escolares del 1er grado de primaria en la institución educativa particular Alfonso Ugarte del distrito de Lince en el 2016. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Alas Peruanas; 2016.
13. Kanashiro C. contenido de las loncheras escolares como factor desencadenante de caries dental en niños de 1er año de primaria en la Institución educativa 41037 José Gálvez (público) y el centro educativo señor de Luren (particular) Arequipa 2018. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Católica de Santa María, Arequipa, 2018.

14. Ancco P. Estado nutricional antropométrico, composición y valor nutricional de las loncheras de niños preescolares de la I.E.E Melitón Carvajal, Lince- 2018. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, 2018.
15. EFE Salud. La importancia de la nutrición en la edad escolar [Internet]. 2016. [Citado el 04 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/>
16. Moreno J, Galiano M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr. Integral* 2015; 14 (4): 268-276.
17. Mahan K, Stump E, Raymond L. Krause Dietoterapia. 13ª ed. Barcelona, España: Elsevier; 2013.
18. Martínez Z y Pedrón G. Conceptos básicos de alimentación. *Advanced Medical Nutrition*. [Internet]. España; 2016. [Citado el 06 de agosto de 2019]. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
19. Serafín P, manual de la alimentación escolar saludable: hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. Paraguay; 2012.
20. Asociación Española de Pediatría (AEP), Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP). Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. En: Peña L, Ros L, Gonzales D, Rial R, editores. Alimentación del preescolar y escolar. España: ERGON; 2010. p. 297- 305.
21. Ministerio de salud (MINSA). Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario Perú 2013. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional. [Internet], Lima; 2015 [Citado 07 de agosto de 2019]. Disponible en:

[https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia\\_poblacion/Informe\\_de\\_Lonchera\\_Escolar\\_2013.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/Informe_de_Lonchera_Escolar_2013.pdf)

22. ESSALUD. Loncheras saludables aseguran un buen rendimiento escolar [internet], 2014 [Citado el 09 de setiembre del 2019]. Disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/loncheras-saludables-aseguran-un-buen-rendimiento-escolar/>
23. Instituto Nacional de Salud (INS). Refrigerio Escolar [internet]. Lima; 2018 [citado el 09 de setiembre del 2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>
24. Instituto Nacional de Salud (INS). Lonchera de los escolares excede en 50% el límite del consumo azúcar que lo recomendado por la OMS [internet]. Lima; 2019 [Citado el 10 de setiembre del 2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-de-los-escolares-excede-en-50-el-limite-del-consumo-azucar-que-lo>
25. Instituto Nacional de Salud (INS). Se alerta sobre alto contenido de sodio en productos industrializados presentes en la lonchera escolar [internet]. Lima; 2016 [Citado el 10 de setiembre del 2019]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/se-alerta-sobre-alto-contenido-de-sodio-en-productos-industrializados-presentes-en>
26. Ministerio de Educación (MINEDU). Lonchera y menú diario de escolares deben contener alimentos constructores, energéticos y protectores [internet]. Lima; 2017 [Citado el 10 de setiembre del 2019]. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=43483>
27. Gerencia del Desarrollo Humano. Manual escolar: Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Perú; 2012.

28. Rosales Y, Peralta L, Yaulema L, Pallo J, Orozco D, Caiza V, et al. Alimentación saludable en docentes. *Rev. Cubana*. 2017; 33 (1): 115-128.
  
29. Salas J, Bonada A, Trallero R, Engràcia M, Burgos R. Nutrición y dietética clínica [Internet]. Barcelona: Elsevier; 2019 [Citado el 11 de octubre del 2019]. 10 p. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=agSWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=alimentacion+nutrici%C3%B3n&ots=B0YZmVG2uU&sig=p6Q70ZEyKJQthnalwzKDbdyLBI#v=onepage&q=alimentacion%20nutrici%C3%B3n&f=false>
  
30. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La Alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil [Internet]. Perú; 2012 [Citado el 11 de octubre del 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>
  
31. Esquivel R, Martínez S, Martínez J. Nutrición y salud [Internet]. México: el Manual Moderno; 2018 [citado el 13 de noviembre del 2019]. 15 p. disponible en: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UoJZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP16&dq=nutrici%C3%B3n+&ots=NJ-YGECaaj&sig=dBnSuoW5W\\_Az6\\_wW8JknlqYfQVg#v=onepage&q=nutrici%C3%B3n&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UoJZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP16&dq=nutrici%C3%B3n+&ots=NJ-YGECaaj&sig=dBnSuoW5W_Az6_wW8JknlqYfQVg#v=onepage&q=nutrici%C3%B3n&f=false)
  
32. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [internet]. 6° ed. México D.F: McGraw-Hill; 2014 [Citado el 20 de agosto del 2020]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
  
33. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística [internet]. 1° ed. Perú: Universidad Ricardo Palma; 2018 [Citado el 20 de agosto del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>

34. Daniel O. Metodología de la investigación: población y muestra. Cuba: Universidad de Ciencias Médicas de La Habana; 2015.
35. Espinoza I. Tipos de muestreo. Honduras: Unidad de investigación científica; 2016.
36. Comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y comportamental. Informe Belmont principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. España: National Institute of Health; 2003.

## IX. ANEXOS

### ANEXO 1

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA		
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuáles son los alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b></p> <p>¿Cuáles son los alimentos energéticos que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar cuáles son los alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa José Lisnher Tudela 001, Tumbes, 2020.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <p>Identificar que alimentos energéticos contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio.</p>	<p><b>Variable: loncheras Escolares</b></p>		
		<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
		<b>Alimentos constructores</b>	<p><b>Tubérculos y raíces</b></p> <p>Papa, camote, yuca.</p> <p><b>Cereales</b></p> <p>Pan, galletas integrales, trigo, arroz, maíz, avena, Maca, quinua, fideos.</p>	<p>Lista de cotejo aplicado a las loncheras de los escolares.</p>

<p>¿Cuáles son los alimentos constructores que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio?</p>	<p>Identificar que alimentos constructores contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio.</p>	<p><b>Alimentos constructores</b></p>	<p><b>Leche y derivados lácteos</b> yogurt, queso, huevos <b>Carnes blancas</b> Pollo, atún, pescado.</p>	
<p>¿Cuáles son los alimentos protectores que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio?</p>	<p>Identificar los alimentos protectores, que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio.</p>	<p><b>Alimentos protectores</b></p>	<p><b>Frutas</b> Plátano, uva manzana, pera, granadilla, mandarina y otros. <b>verduras</b> Espinaca, lechuga, brócoli, zanahoria, tomate, cebolla y otros.</p>	
<p>¿Cuáles son los líquidos que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio?</p>	<p>Identificar los alimentos líquidos, que contiene la lonchera de la muestra objeto de estudio.</p>	<p><b>Líquidos</b></p>	<p>Jugo de frutas, refresco de frutas, agua hervida, agua mineral, bebidas hidratantes y otros</p>	



			<p><b>Alimentos Protectores</b></p> <p><b>Líquidos</b></p>	<p><b>Frutas y verduras</b></p> <p>Plátano, uva, manzana, pera, granadilla, mandarina y otros.</p> <p>Espinaca, lechuga, brócoli, zanahoria, tomate, cebolla y otros.</p> <p>Jugo de frutas, refresco de frutas, agua hervida, agua mineral, bebidas hidratantes y otros</p>	
--	--	--	--	--	--

## ANEXO 3

### SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN DEL ESTUDIO

*"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"*

Tumbes, julio del 2020

OFICIO N° 001-2020

Señor:

Prof. Robin Prado Navarro

DIRECTOR DE LA I.E. JOSÉ LISNER TUDELA N° 001

ASUNTO: solicito autorización para ejecutar proyecto de investigación

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle muy cordialmente y la vez hacer de su conocimiento que la suscrita es bachiller egresada de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, para cual solicito a Ud. muy respetuosamente me brinde facilidades para la aplicación de una lista de cotejo de forma virtual, mediante llamadas telefónicas a los padres de familia con la finalidad de observar las loncheras propuestas por los mismos. De esta forma los datos obtenidos servirán para la elaboración de mi proyecto de investigación.

En tal sentido se agradecerá de antemano la atención que brinde a la presente.



---

Bach. Riccy Rosmery Rosillo Farias

DNI: 73428681

## ANEXO 4

### DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ESTUDIO



Tumbes, 12 de agosto del 2020

Señorita:

Riccy Rosmery Rosillo Farias

Alumno de la Escuela de Nutrición y Dietética

Universidad Nacional de Tumbes

De acuerdo al oficio enviado por usted le informamos que el colegio está presto a colaborar en la aplicación de su lista de cotejo de forma virtual, mediante llamadas telefónicas a los padres de familia con la finalidad de observar las loncheras propuestas por los mismos.

Cordialmente,



## ANEXO 5

### AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

#### AUTORIZACIÓN:

Yo.....  
identificado con DNI ....., declaró haber recibido y  
entendido la información brindada sobre los procedimientos de evaluación  
que se aplicaran a mi menor  
hijo(a).....  
perteneciente al ..... Grado, Sección....., del nivel primario de la  
Institución Educativa “José Lisnher Tudela N°001”.

En tales condiciones, en pleno uso de mis facultades mentales y  
comprensión del presente, expongo que ORTORGO VOLUNTARIAMENTE  
MI CONSENTIMIENTO Y ACEPTACIÓN para que mi menor hijo(a)  
participe en el estudio titulado *Alimentos contenidos en loncheras de niños  
del primer grado de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001”,  
Tumbes-2020.*

Sí ( ) No ( )

---

Firma del padre o madre

Tumbes.....de.....,2020

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

## ANEXO 6

### CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES**



Estimado padre/ madre de familia o apoderado:

Soy bachiller egresada de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes; la misma que está llevando a cabo un estudio cuyo objetivo principal es Determinar cuáles son los alimentos contenidos en las loncheras de los escolares del 1er grado de primaria, que pertenecen a dicha Institución Educativa “José Lisnher Tudela N° 001” donde su menor hijo/a ha sido invitado a participar en la investigación la cual es un requisito primordial para obtener la licenciatura en Nutrición y Dietética. Por lo cual solicito su autorización para que su menor hijo(a) participe voluntariamente en este estudio; titulado: *Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001”, Tumbes-2020*, el cual consiste en observar de forma virtual las loncheras de cada uno de los participantes, haciendo uso de una lista de cotejo para conocer los alimentos que suelen llevar los niños en su respectiva lonchera. Por lo que al participar usted hará envío de las fotos de la lonchera preparada a través de vía whatsapp en el momento en que su menor hijo (a) reciba sus clases virtuales. Es importante mencionar que ninguno de los procedimientos a realizarse en este estudio son invasivos o dañinos para los participantes, y que la investigación se maneja solo de esta forma. El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado.

Si usted está de acuerdo en que su menor hijo/a participe, se le pedirá que llene este formulario de consentimiento y devolver a la subdirectora.

**Atentamente la Investigadora.**

## ANEXO 7

INSTRUMENTO DE APLICACIÓN: LISTA DE COTEJO



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



I.E:.....

Aula:.....

Edad:

sexo:

F

M

Registro de alimentos que habitualmente son llevados por los niños/niñas del nivel primario.

<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>Cumple</b>	<b>No cumple</b>
<b>Energéticos</b>		
<b>Tubérculos y raíces</b>		
Papa		
Camote		
Yuca		
<b>Cereales</b>		
Pan		
galletas integrales		
Trigo		
Arroz		
Maíz		

Avena		
Maca		
Quinoa		
Fideos		
<b>Constructores</b>		
<b>Leche y derivados lácteos</b>		
Yogurt		
Queso		
Huevos		
<b>Carnes blancas</b>		
Pollo		
Atún		
Pescado		
<b>Protectores</b>		
<b>Frutas</b>		
Plátano		
Uva		
Manzana		
Pera		
Granadilla		
Mandarina y otros		
<b>Verduras</b>		
Espinaca		

Lechuga		
Brócoli		
Zanahoria		
Tomate		
Cebolla y otros		
<b>Líquidos</b>		
Jugo de frutas		
refresco de frutas		
agua hervida		
agua mineral		
bebidas hidratantes y otros		

## ANEXO 8

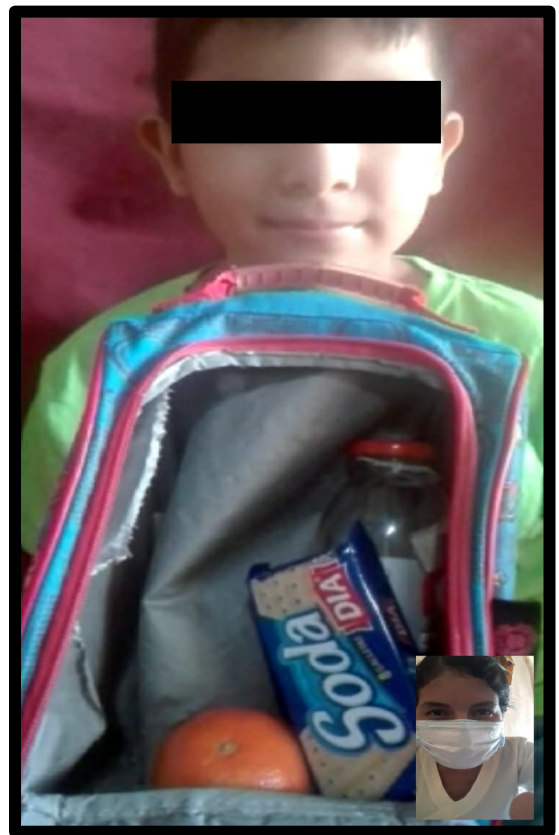
### AGENDA TELEFÓNICA

VARONES		
N°	INICIALES	TELÉFONOS
1	A.G.S	966113250
2	L.F.A	DOMICILIO
3	L.M.N	948094375
4	V.B.P	953981214
5	V.P.D	975465911
6	O.M.Y	982818119
7	P.P.I	976821224
8	H.D.N	902627916
9	C.M.C	955205338
10	C.A.E	987651308
11	J.P.Y	988884879
12	M.S.S	972937950
13	D.R.G	992048187
14	O.O.E	961078309
15	Q.R.A	DOMICILIO
16	A.P.M	DOMICILIO
17	M.Q.T	DOMICILIO
18	M.A.W	956725420

MUJERES		
1	C.F.A	972076015
2	L.C.T	945301154
3	C.M.A	990637953
4	P.C.D	937473869
5	I.S.I	971409591
6	V.M.M	925347410
7	R.C.L	DOMICILIO
8	S.P.C	920027314
9	A.F.N	DOMICILIO
10	R.R.I	DOMICILIO
11	C.F.A	923729169
12	L.C.T	985278426
13	C.M.A	994909679
14	P.C.D	954549732
15	I.S.I	921320235
16	V.M.M	967255357
17	R.C.L	994808501
18	S.P.C	938795486

## ANEXO 9

FOTOGRAFÍAS DE LAS VIDEO LLAMADAS CON LOS ESCOLARES Y SUS RESPECTIVAS LONCHERAS



# ANEXO 10

## VISITA A DOMICILIOS DE LOS ESCOLARES



## **ANEXO 11**

### **CONSTANCIAS DE VALIDACION POR LOS JUECES EXPERTOS PARA LA ACEPTABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE ESTUDIO**

#### **CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS PARA EVALUAR LA VARIABLE ALIMENTOS CONTENIDOS EN LAS LONCHERAS ESCOLARES**

##### **I. DATOS INFORMATIVOS**

TÍTULO DEL PROYECTO:

ALIMENTOS CONTENIDOS EN LAS LONCHERAS DE LOS NIÑOS DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JOSÉ LISNHER TUDELA 001”, TUMBES-2020.

PERSONAL INVESTIGADOR:

AUTOR: RICCY ROSMERY ROSILLO FARIAS

ASESOR: MG. GREVILLÍ MARLIT GARCÍA GODOS CASTILLO

VARIABLES DE ESTUDIO:

VARIABLE: LONCHERAS ESCOLARES

##### **II. SUGERENCIAS AL INSTRUMENTO**

El instrumento de recolección de datos para la variable alimentos contenidos en las loncheras ha sido revisado en su contexto integral, habiéndose planteado sugerencias respecto a la inclusión de algunos ítems que le den mayor consistencia. Luego se ha sugerido se someta a una prueba piloto en una población similar a la que se pretende realizar la investigación.

- I. Cumplido el levantamiento de las sugerencias se ha validado como instrumento a ser utilizado en la presente investigación.

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN


Quien suscribe Miguel Francisco Barreto Gallegos  
 Con documento de identidad N° 44031631 de profesión Nutricionista  
 Con grado de Licenciado, ejerciendo actualmente  
 Como Docente Invitado de en la Institución Universidad Nacional de Tumbes  
Universidad Nacional de Tumbes

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (lista de cotejo), a los efectos de su aplicación a la muestra correspondiente.


Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			✓	
Amplitud de contenido			✓	
Redacción de los ítems			✓	
Claridad y precisión			✓	
Pertinencia		✓		

Fecha: 29 del mes de Octubre del 2019

  
**Miguel F. Barreto Gallegos**

Lic. Bromatología y Nutrición

 CNP: 5458

Firma y sello

DNI N° 44031631

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

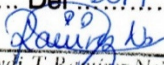
Quien suscribe ..... Leydi Patricia Ramírez Neira .....  
 Con documento de identidad N° 46532868 de profesión Nutricionista .....  
 Con grado de Licenciada ..... ejerciendo actualmente  
 Como Docente Titulado de ..... en la Institución Unidad Neurol de Funes  
Unidad Neurol de Funes

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (lista de cotejo), a los efectos de su aplicación a la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			✓	
Amplitud de contenido			✓	
Redacción de los ítems		✓		
Claridad y precisión			✓	
Pertinencia			✓	

Fecha: 04 del mes de Noviembre Del 2019

  
 .....  
 Lic. Leydi T. Ramírez Neira  
 NUTRICIONISTA  
 CND 5646  
 Firma y sello

DNI N° 46532868 .....

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe Felicitas Tapia Cabrera  
 Con documento de identidad N° 18842939 de profesión... Nutricionista...  
 Con grado de... Magister....., ejerciendo actualmente  
 Como... Nutricionista....., en la Institución... Hospital Regional II - 2 "JAMO"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumento (lista de cotejo), a los efectos de su aplicación a la muestra correspondiente.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			✓	
Amplitud de contenido			✓	
Redacción de los ítems			✓	
Claridad y precisión			✓	
Pertinencia			✓	

Fecha: 31..... del mes de Octubre..... Del 2019.....

Firma y sello

DNI N° 18842939.....

  
**Mg. Felicitas Tapia Cabrera**  
 CNP. 1284  
**NUTRICIONISTA**

## ANEXO 12

### INFORME DE ORIGINALIDAD - TURNITIN

Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del 1er grado de la Institución Educativa "José Lisnher Tudela 001", Tumbes, 2020.

---

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

---

<b>17</b> %	<b>17</b> %	<b>2</b> %	<b>%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

#### FUENTES PRIMARIAS

---

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5</b> %
----------	--	------------

---

---

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

  
DOC. GREVILLI GARCIA GODOS C.  
ASESORA