

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



Efectividad de un programa educativo para la elaboración de loncheras en la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati,
Aguas Verdes, Tumbes 2025

Tesis

Para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autoras

Br. Rivas Rentería Lesly Zarai
Br. Cortez Olavarria Carmen Edita

Asesor

Dr. José Miguel Silva Rodríguez

TUMBES-PERÚ

2026

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



Efectividad de un programa educativo para la elaboración de loncheras en la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dra. Judith Margot García Ortiz (presidenta):

Mg. Angie Balbina Zapata Boyer (secretaria):

Dr. José Miguel Silva Rodríguez (vocal):

TUMBES-PERÚ

2026

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



Efectividad de un programa educativo para la elaboración de loncheras en la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025

Los suscritos declaramos que el proyecto de tesis es original en su contenido y forma:

Br. Rivas Rentería Lesly Zarai (Autora)

Br. Cortez Olavarria Carmen Edita (Autora)

Dr. Silva Rodríguez, José Miguel

(Asesor)

TUMBES-PERÚ

2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes - Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 12 días del mes junio del dos mil veintiséis, siendo la 10:00 horas, en la modalidad presencial en la Ciudad Universitaria en el pabellón del programa de nutrición y dietética, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 007 - 2025/ UNTUMBES - FCS a la Dra. Judith Garcia Ortiz (Presidenta), Mg. Angie Zapata Boyer (Secretaria), Dr. Jose Miguel Silva Rodriguez (Asesor-Vocal), se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada **"EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO PARA ELABORACION DE LONCHERAS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL HERMANAS BONIFATI, AGUAS VERDES 2025"** para optar el Título Profesional licenciada en nutrición y dietética, presentado por las bachilleres:

Bch. RIVAS RENTERÍA LESLY ZARAI
Bch. CORTEZ OLAVARRIA CARMEN EDITA

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de las sustentantes y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a las bachilleres RIVAS RENTERÍA LESLY ZARAI y CORTEZ OLAVARRIA CARMEN EDITA, **APROBADAS** con calificativo: **MUY BUENO**.

En consecuencia, quedan APTAS para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de nutrición y dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 10 Horas 50 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 12 de Junio del 2026.



Dra. Judith Garcia Ortiz
DNI N° 00241265
ORCID N° 0000-0003-0673-2600
(Presidenta)



Mg. Angie Zapata Boyer
DNI N° 71717660
ORCID N° 0000-0003-4318-4658
(Secretario)



Dr. Jose Miguel Silva Rodriguez
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Asesor - Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)

RECIBO TURNITIN



Página 1 de 40 - Paralela

Identificador de la entrega: turni-211739940621

Lesly Zarai Rivas Rentería

INFORME FINAL DE TESIS CORTEZ Y RIVAS turni

2025

Detalles del documento

Identificador de la entrega

turni-211739940621

Fecha de entrega

12 jun 2024, 13:03 GMT-4

Fecha de devolución

12 jun 2024, 13:06 GMT-4

Nombre del archivo

INFORME FINAL DE TESIS CORTEZ Y RIVAS turni.docx

Tamaño del archivo

113.8 KB

36 páginas

7958 palabras

43.851 caracteres

Asesor

Orcid 0000-0002-96290131



Página 1 de 40 - Paralela

Identificador de la entrega: turni-211739940621

13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, excluidas las fuentes apropiadas, para su...

Filtrado desde el informe




- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)



Asesor

Orcid 0000-0002- 96290131

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajo del estudiante)

Marcas de integridad

Nº de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento originalidad para buscar coincidencias que permitan distinguir de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una alerta de este tipo no es necesariamente un indicador de problema. Sin embargo recomendamos que preste atención y lo revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Asesor
 Orcid 0000-0002- 96290131

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se muestran.

1	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.uno.edu.pe	2%
3	Internet	repositorio.une.edu.pe	2%
4	Internet	slcia.concytec.gob.pe	2%
5	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
6	Internet	repositorio.ucsg.edu.ec	<1%
7	Internet	repositorio.sfn.edu.ec	<1%
8	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
9	Trabajo del estudiante	FUNIBER en 2025-12-07	<1%
10	Trabajo del estudiante	surinova en 2025-05-18	<1%
11	Internet	www.cienciadigital.org	<1%

Asesor

Orcid 0000-0002- 96290131

12	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Trujillo on 2026-01-15	<1%
13	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
14	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
15	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
16	Internet	repositorio.udh.edu.pe	<1%
17	Internet	repositorio.unamba.edu.pe	<1%
18	Internet	www.revista-portalesmedicos.com	<1%
19	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	<1%
20	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Santa María on 2026-01-06	<1%
21	Internet	hdl.handle.net	<1%
22	Internet	repositorio2.esppsantarasacusco.edu.pe	<1%
23	Internet	tesis.usat.edu.pe	<1%
24	Internet	repositorio.unprg.edu.pe	<1%
25	Internet	revistas.uta.edu.ec	<1%

DEDICATORIA

A Dios, por guiarnos y darnos fortaleza para alcanzar la meta.

A nuestros padres, por su amor, apoyo incondicional y por ser nuestra principal motivación para seguir adelante. Este logro también es suyo.

A nuestros hermanos, por su compañía y palabras de aliento en cada etapa de este camino.

A nuestros docentes, por compartir sus conocimientos y orientarnos con dedicación, contribuyendo a nuestra formación académica y personal.

Con gratitud, dedicamos este trabajo a todas las personas que nos acompañaron y apoyaron en el logro de este objetivo.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a todas las personas que nos acompañaron durante el desarrollo de este trabajo. A nuestras familias, por su paciencia, apoyo y confianza en cada etapa de este proceso; y a nuestros docentes, por compartir sus conocimientos, orientarnos y motivarnos a dar lo mejor de nosotras.

Gracias por formar parte de este logro y por contribuir, de una u otra manera, a que este objetivo se hiciera realidad.

Las autoras.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
INDICE.....	ix
INDICE DE TABLAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1. INTRODUCCIÓN.....	13
2. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	15
2.1. Bases Teóricas.....	15
2.2. Antecedentes.....	22
3. MATERIAL Y METODOS.....	27
3.1. Tipo de Investigación.....	27
3.2. Diseño de Investigación.....	27
3.3. Población y Muestra.....	27
3.4. Criterios de selección.....	28
3.5. Técnicas e instrumentos.....	28
3.6. Validación y confiabilidad del instrumento.....	29
3.7. Procedimiento de recolección de datos.....	29
3.8. Aspectos éticos.....	29
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	31
4.1. Resultados.....	31
4.2. Discusión.....	35
5. CONCLUSIONES.....	38
6. RECOMENDACIONES.....	39
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	40
ANEXOS.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01 Determinar la efectividad del programa educativo al elaborar loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.	31
Tabla 02 Identificar el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos en madres de familia en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.	32
Tabla 03 Identificar el efecto del programa educativo en el nivel de preparación de loncheras, en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.	33
Tabla 04 Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.	34

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la efectividad de un programa educativo sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes – 2025. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con diseño cuasi experimental y de tipo aplicativo, utilizando un pre test y post test aplicado a una muestra de 40 madres de familia.

Los resultados evidenciaron una mejora significativa en el nivel de conocimientos, pasando de un 62.5% en nivel bajo en el pre test a un 60.0% en nivel alto en el post test. Asimismo, en la preparación de loncheras se observó un incremento del nivel adecuado de 12.5% a 65.0% después de la intervención educativa. En términos de efectividad global, el 65.0% de las participantes alcanzó un nivel alto.

Se concluye que el programa educativo fue efectivo para mejorar significativamente los conocimientos y prácticas sobre la elaboración de loncheras saludables, contribuyendo al fortalecimiento de hábitos alimentarios adecuados en las familias.

Palabras clave: programa educativo, loncheras saludables, conocimientos, prácticas alimentarias, madres de familia.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the effectiveness of an educational program on the preparation of healthy lunchboxes among mothers from the Initial Educational Institution Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes – 2025. The research followed a quantitative approach with a pre-experimental design, applying a pre-test and post-test to a sample of 40 mothers.

The results showed a significant improvement in knowledge levels, increasing from 62.5% at the low level in the pre-test to 60.0% at the high level in the post-test. Likewise, in lunchbox preparation, the adequate level increased from 12.5% to 65.0% after the educational intervention. Regarding overall effectiveness, 65.0% of participants achieved a high level.

It is concluded that the educational program was effective in significantly improving knowledge and practices regarding the preparation of healthy lunchboxes, contributing to the strengthening of healthy eating habits in families.

Keywords: educational program, healthy lunchboxes, knowledge, eating practices, mothers.

I. INTRODUCCIÓN

La nutrición infantil constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral de los niños, ya que influye directamente en su crecimiento físico, desarrollo cognitivo, estado de salud y capacidad de aprendizaje. Durante la etapa preescolar y escolar, una alimentación equilibrada permite satisfacer los requerimientos nutricionales necesarios para fortalecer el sistema inmunológico, mantener niveles adecuados de energía y favorecer el rendimiento académico. En este sentido, la participación de la familia, especialmente de las madres o cuidadores principales, resulta esencial en la formación de hábitos alimentarios saludables que perduren a lo largo de la vida. La alimentación saludable en la etapa escolar constituye un factor determinante para el adecuado crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y rendimiento académico de los niños. En este contexto, la lonchera escolar se configura como un componente esencial de la dieta diaria, ya que contribuye al aporte oportuno de nutrientes necesarios para mantener los niveles de energía, favorecer la concentración y asegurar un óptimo desempeño durante la jornada educativa. No obstante, en diversas familias aún se evidencian prácticas inadecuadas en la selección, preparación y combinación de alimentos, lo que impacta negativamente en la calidad nutricional de las loncheras escolares.

Ante esta problemática, se diseñó e implementó un programa educativo dirigido a las madres de familia de la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati, ubicada en Aguas Verdes, Tumbes – 2025, con la finalidad de fortalecer sus conocimientos y optimizar sus prácticas en la elaboración de loncheras saludables. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y un diseño cuasi experimental, aplicando un pre test y post test a una muestra de 40 participantes.

La presente investigación se justificó debido a la importancia de la elaboración de loncheras saludables como parte fundamental de la alimentación infantil, ya que estas proporcionan energía, proteínas, vitaminas y minerales necesarios para favorecer el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo de los niños en etapa preescolar. Asimismo, el estudio permitió fortalecer el conocimiento sobre la educación nutricional y la influencia de un programa educativo en la adquisición de

prácticas adecuadas para la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes. Además, la investigación tuvo relevancia práctica porque permitió mejorar la preparación de loncheras saludables mediante la aplicación de un programa educativo dirigido a las madres de familia, brindándoles conocimientos y herramientas para una adecuada selección y combinación de alimentos nutritivos destinados a sus hijos. Desde el aspecto metodológico, permitió evaluar la efectividad del programa educativo mediante estrategias orientadas al fortalecimiento de los conocimientos relacionados con la alimentación saludable. Finalmente, presentó importancia social porque benefició a los niños, madres de familia y a la institución educativa, promoviendo hábitos alimentarios saludables que contribuyeron al bienestar infantil, desarrollo integral y adecuado desempeño escolar.

En relación al objetivo general fue: Determinar la efectividad del programa educativo al elaborar loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025. En cuanto a los objetivos específicos, i) Evaluar el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos en madres de familia en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025; ii) Evaluar el efecto del programa educativo en el nivel de preparación de loncheras, en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025; iii) Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Los resultados obtenidos evidenciaron una mejora significativa tras la intervención educativa, observándose que el nivel de conocimientos pasó de un predominio de nivel bajo en el pre test (62,5%) a un nivel alto en el post test (60,0%). Asimismo, en la preparación de loncheras se registró un incremento del nivel adecuado de 12,5% a 65,0%, lo que demuestra una mejora sustancial en las prácticas alimentarias. En términos de efectividad global, el 65,0% de los participantes alcanzó un nivel alto, confirmando el impacto positivo del programa educativo.

En ese sentido, la investigación contribuye al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables en el entorno familiar y escolar, promoviendo mejores condiciones nutricionales y de salud en los niños en edad escolar.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Bases Teóricas – Científicas

Según el Ministerio de Salud (MINSA), una lonchera saludable debe caracterizarse por ser práctica, sencilla de preparar, fácil de transportar y estar conformada por alimentos nutritivos que contribuyan a cubrir parte de las necesidades energéticas del escolar. Además, debe elaborarse considerando alimentos disponibles en el entorno, evitando productos con bajo valor nutricional o con presencia de octógonos de advertencia. Este refrigerio puede ser consumido durante la mañana o tarde y representa aproximadamente entre el 10 % y 15 % del requerimiento energético diario del niño, favoreciendo su desempeño y participación durante la jornada escolar¹.

La preparación adecuada de loncheras escolares representa una estrategia importante para garantizar que los niños reciban nutrientes esenciales durante su etapa de crecimiento. Una alimentación equilibrada desde los primeros años de vida favorece la adquisición de hábitos saludables y contribuye a disminuir riesgos relacionados con una nutrición inadecuada. Por ello, las loncheras deben contener alimentos variados, priorizando opciones naturales y nutritivas, evitando el consumo frecuente de productos procesados con elevados niveles de azúcar, grasas saturadas y sodio. Asimismo, se recomienda promover el consumo de agua como principal fuente de hidratación².

Una lonchera saludable debe estar compuesta por alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para mantener la energía y concentración del niño durante sus actividades escolares. Entre los principales alimentos recomendados se encuentran las frutas, verduras, cereales y fuentes proteicas como carnes, pollo o pescado, debido a que aportan componentes esenciales para el crecimiento y adecuado funcionamiento del organismo. La elección de alimentos con menor contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio favorece una alimentación más equilibrada y beneficiosa para la salud infantil³.

Además, la composición de una lonchera nutritiva puede incluir alimentos como panes, tubérculos, cereales, productos naturales y frutas frescas, acompañados de bebidas elaboradas de manera saludable. Estos alimentos proporcionan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que participan en diferentes funciones del organismo, contribuyendo al mantenimiento de un adecuado estado de salud y prevención de enfermedades relacionadas con una alimentación deficiente⁴.

La nutrición infantil representa un componente esencial dentro de las políticas alimentarias y de salud pública, debido a que durante la infancia se establecen las bases del crecimiento, desarrollo y formación de hábitos alimentarios. Cubrir las necesidades nutricionales específicas de los niños permite favorecer su desarrollo integral y constituye un elemento importante para alcanzar mejores condiciones de salud a largo plazo⁵.

Durante la etapa infantil, la alimentación cumple un papel determinante porque una nutrición insuficiente o desequilibrada puede ocasionar alteraciones que afecten el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño. Aunque algunas consecuencias pueden no evidenciarse inmediatamente, pueden manifestarse posteriormente mediante problemas relacionados con el crecimiento o aparición de enfermedades. Por esta razón, es fundamental fomentar hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas mediante la orientación y educación nutricional⁶.

Lonchera: La lonchera escolar es considerada un complemento dentro de la alimentación diaria del niño, cuya finalidad es aportar nutrientes y energía durante el periodo que permanece en la institución educativa. Esta no sustituye comidas principales como el desayuno o el almuerzo, sino que contribuye a completar los requerimientos nutricionales diarios del escolar, aportando aproximadamente entre el 10 % y 15 % de sus necesidades energéticas⁷.

Alimentación: La alimentación comprende el conjunto de acciones mediante las cuales las personas seleccionan, preparan e ingieren alimentos provenientes del entorno con el propósito de obtener energía y nutrientes necesarios para conservar la vida y mantener las funciones del organismo. Al ser una actividad influenciada

por decisiones conscientes, puede modificarse mediante procesos educativos orientados a mejorar los hábitos alimentarios⁸.

Frutas: Las frutas constituyen alimentos fundamentales dentro de una dieta equilibrada debido a su aporte de vitaminas, minerales, fibra y compuestos beneficiosos para el organismo. Según la Organización Mundial de la Salud, su consumo frecuente se relaciona con la prevención de diversas enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer⁹.

Verduras: Las verduras presentan una composición nutricional variable según su tipo y color, pero en general destacan por aportar fibra, agua, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas necesarias para diferentes procesos metabólicos. Además, suelen caracterizarse por presentar bajo contenido de grasa, convirtiéndose en alimentos importantes dentro de una alimentación saludable¹⁰.

Nutrición: La nutrición adecuada está estrechamente relacionada con el bienestar y desarrollo del niño, debido a que influye en el fortalecimiento del sistema inmunológico, prevención de enfermedades y mantenimiento de una adecuada calidad de vida. Una alimentación suficiente y equilibrada durante la infancia contribuye a reducir riesgos asociados a enfermedades no transmisibles y favorece un desarrollo saludable¹¹.

Nutrientes: Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que cumplen funciones indispensables dentro del organismo, participando en procesos como crecimiento, reparación de tejidos, producción de energía y regulación de diversas funciones fisiológicas necesarias para mantener la salud¹².

Proteínas: Las proteínas son macronutrientes formados por cadenas de aminoácidos que cumplen funciones estructurales y funcionales en el organismo. Se encuentran presentes tanto en alimentos de origen animal como vegetal y participan principalmente en la formación y mantenimiento de músculos, órganos, tejidos y diferentes estructuras corporales¹³.

Hidratación: La hidratación consiste en mantener un adecuado equilibrio de líquidos en el organismo mediante la reposición del agua que se pierde a través de procesos como la sudoración, respiración y eliminación de residuos. Una correcta hidratación permite el adecuado funcionamiento corporal y favorece procesos fisiológicos esenciales¹⁴.

Fibra: La fibra dietética es un componente presente principalmente en alimentos de origen vegetal que contribuye al adecuado funcionamiento digestivo. Además, algunos tipos de fibra favorecen la sensación de saciedad y pueden ayudar en la regulación del consumo alimentario y control del peso corporal¹⁵.

Calorías: Las calorías representan la cantidad de energía que proporcionan los alimentos al organismo después del proceso de digestión y metabolismo. Esta energía es utilizada para realizar funciones vitales, mantener la actividad física y desarrollar diferentes procesos necesarios para la vida diaria¹⁶.

Alimentación saludable en la etapa infantil

La alimentación durante la infancia representa un factor determinante para el crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño, debido a que en esta etapa existe una elevada demanda de energía y nutrientes necesarios para la formación de tejidos, maduración de órganos y fortalecimiento del sistema inmunológico. Una alimentación adecuada durante los primeros años de vida permite establecer patrones alimentarios saludables que pueden mantenerse durante las etapas posteriores, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con una nutrición deficiente. La Organización Mundial de la Salud señala que una adecuada nutrición infantil contribuye al desarrollo integral del niño y constituye una base importante para mantener una buena salud a lo largo de la vida¹⁷.

Asimismo, la alimentación saludable se define como aquella que proporciona al organismo la cantidad suficiente de energía y nutrientes esenciales mediante el consumo variado de alimentos, permitiendo cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la edad, sexo y nivel de actividad física de cada individuo. En los niños,

una dieta equilibrada debe incluir alimentos naturales y nutritivos como frutas, verduras, cereales, legumbres, alimentos fuente de proteínas y adecuada hidratación, evitando el consumo frecuente de productos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio¹⁸.

Durante la etapa preescolar y escolar, los hábitos alimentarios comienzan a consolidarse debido a la influencia del entorno familiar, educativo y social. Los padres o cuidadores cumplen un papel fundamental en la selección, preparación y disponibilidad de los alimentos que consumen los niños, ya que sus prácticas alimentarias pueden favorecer o limitar la adquisición de hábitos saludables. Por ello, la educación nutricional dirigida a las familias representa una estrategia importante para mejorar las decisiones relacionadas con la alimentación infantil¹⁹.

Una alimentación inadecuada durante la infancia puede generar consecuencias negativas como deficiencias de micronutrientes, alteraciones del crecimiento, disminución del rendimiento escolar y mayor predisposición al desarrollo de problemas nutricionales. Por esta razón, promover una alimentación equilibrada desde edades tempranas constituye una intervención preventiva que favorece el bienestar del niño y contribuye a mejorar su calidad de vida¹⁷.

Importancia de la lonchera escolar saludable

Una lonchera saludable debe caracterizarse por incluir alimentos variados, nutritivos, seguros y adaptados a las necesidades del niño. Su adecuada elaboración debe considerar la incorporación de alimentos energéticos que proporcionen energía para las actividades diarias, alimentos formadores que aporten proteínas necesarias para el crecimiento y alimentos reguladores como frutas y verduras que proporcionen vitaminas, minerales y fibra. Además, debe priorizarse el consumo de agua como principal fuente de hidratación, evitando bebidas con exceso de azúcar¹⁸.

La elaboración de loncheras saludables representa una práctica preventiva frente a problemas de malnutrición infantil, debido a que permite mejorar la calidad de los alimentos consumidos durante el horario escolar. Investigaciones realizadas en instituciones educativas peruanas han evidenciado que muchas loncheras

presentan deficiencias en su composición nutricional, encontrándose presencia de alimentos con elevado contenido calórico o ausencia de componentes esenciales para una alimentación equilibrada, lo cual demuestra la importancia de fortalecer la educación alimentaria en padres y estudiantes²⁰.

Además, la preparación de una lonchera adecuada no depende únicamente de la disponibilidad de alimentos, sino también del conocimiento que poseen los responsables de la alimentación del niño. Estudios desarrollados en población escolar peruana muestran que el conocimiento de las madres o cuidadores sobre la selección de alimentos saludables se relaciona con mejores prácticas alimentarias, resaltando la necesidad de implementar estrategias educativas que fortalezcan las capacidades familiares para elaborar loncheras nutritivas¹⁹.

Componentes de una lonchera saludable

La elaboración de una lonchera saludable requiere considerar la inclusión equilibrada de diferentes grupos de alimentos que permitan cubrir las necesidades nutricionales del niño durante la jornada escolar. Una adecuada combinación debe contener alimentos que proporcionen energía, favorezcan el crecimiento y aporten micronutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. La calidad de la lonchera no depende únicamente de la cantidad de alimentos enviados, sino principalmente de su valor nutricional, variedad y adecuación según la edad del escolar¹⁸.

Los alimentos energéticos cumplen una función importante dentro de la lonchera escolar debido a que proporcionan la energía necesaria para que los niños puedan realizar sus actividades físicas y cognitivas durante el horario escolar. Dentro de este grupo se encuentran principalmente los cereales, panes, tubérculos y derivados, los cuales aportan carbohidratos que constituyen la principal fuente de energía utilizada por el organismo. La inclusión adecuada de estos alimentos permite evitar periodos prolongados de fatiga y favorece el desempeño del niño en sus actividades diarias²¹.

Por otro lado, los alimentos formadores tienen como función principal contribuir al crecimiento y mantenimiento de los tejidos corporales, debido a su aporte de proteínas de alto valor biológico. En este grupo se encuentran alimentos como

carnes, pescado, huevos, leche, derivados lácteos, legumbres y frutos secos. Durante la infancia, el consumo adecuado de proteínas es fundamental debido al proceso constante de crecimiento y desarrollo que caracteriza esta etapa de vida²². Asimismo, los alimentos reguladores cumplen un papel esencial porque proporcionan vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos que participan en diversas funciones metabólicas del organismo. Las frutas y verduras representan los principales alimentos de este grupo y su consumo frecuente se relaciona con una mejor calidad de dieta, mayor aporte de antioxidantes y prevención de enfermedades asociadas a una alimentación deficiente. Por ello, una lonchera saludable debe incluir al menos una porción de fruta fresca o alimentos naturales que aporten estos nutrientes¹⁸.

La hidratación también constituye un componente indispensable dentro de la lonchera escolar, ya que el agua participa en procesos fisiológicos importantes como la regulación de la temperatura corporal, transporte de nutrientes y eliminación de sustancias de desecho. En los niños, una hidratación insuficiente puede afectar la concentración, el estado de alerta y el rendimiento durante las actividades escolares. Por ello, se recomienda priorizar el consumo de agua segura frente a bebidas azucaradas o productos industrializados²³.

Importancia del consumo de frutas y verduras en la lonchera escolar

Las frutas y verduras constituyen alimentos fundamentales dentro de una alimentación saludable debido a su contenido de vitaminas, minerales, fibra dietética y sustancias antioxidantes. Durante la infancia, su consumo contribuye al adecuado funcionamiento del organismo, fortalecimiento del sistema inmunológico y mantenimiento de una adecuada salud digestiva. Además, la incorporación temprana de estos alimentos favorece la formación de preferencias alimentarias saludables que pueden mantenerse durante la vida adulta¹⁸.

El consumo insuficiente de frutas y verduras durante la infancia representa un problema frecuente relacionado con hábitos alimentarios inadecuados. Diversos estudios han identificado que los niños suelen presentar baja aceptación hacia estos alimentos debido a factores como preferencias individuales, influencia familiar,

disponibilidad en el hogar y exposición frecuente a productos ultraprocesados. Por ello, la educación nutricional y la participación activa de los padres resultan estrategias importantes para incrementar su incorporación en la alimentación diaria²⁴.

Alimentos ultraprocesados y su relación con las loncheras escolares

En los últimos años, el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados en niños ha generado preocupación debido a que estos productos suelen presentar elevados niveles de azúcares libres, grasas saturadas y sodio, además de una baja calidad nutricional. La incorporación frecuente de estos alimentos dentro de las loncheras escolares puede desplazar el consumo de alimentos naturales y contribuir al desarrollo de problemas relacionados con la malnutrición infantil²⁵.

Los productos como bebidas azucaradas, golosinas, snacks y productos con exceso de nutrientes críticos suelen ser elegidos por los niños debido a su disponibilidad, sabor y estrategias de publicidad dirigidas al público infantil. Sin embargo, su consumo habitual puede afectar la calidad de la dieta y favorecer patrones alimentarios poco saludables. Por esta razón, diferentes organismos de salud recomiendan promover ambientes escolares que faciliten opciones alimentarias saludables y reduzcan la exposición a productos con bajo valor nutricional²⁶.

Factores que influyen en la elaboración de loncheras saludables

La elaboración de loncheras saludables está influenciada por diversos factores relacionados con el conocimiento nutricional, disponibilidad económica, cultura alimentaria y tiempo destinado a la preparación de alimentos. Aunque los padres reconocen la importancia de brindar alimentos saludables, en muchas ocasiones las decisiones alimentarias se encuentran condicionadas por la practicidad, preferencias del niño y falta de información sobre combinaciones adecuadas de alimentos²⁷.

El nivel de conocimiento nutricional de los padres representa un elemento determinante en la calidad de las loncheras preparadas para los niños. Aquellos cuidadores que poseen mayor información sobre alimentación saludable tienen

mayor probabilidad de seleccionar alimentos variados y nutritivos, mientras que un conocimiento limitado puede favorecer la elección de productos con bajo aporte nutricional. Por ello, los programas educativos dirigidos a padres constituyen una herramienta fundamental para mejorar las prácticas alimentarias familiares²⁸.

2.2. Antecedentes

En el contexto internacional, encontramos a Muñoz JA, Zambrano GV et al., presentando su investigación titulada: 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 2021 – 2022. Esta investigación es de estudio cuantitativo, transversal, descriptivo, no experimental. Asimismo, la población de dicho estudio estuvo conformada de 83 niños y 76 padres de familia. Mediante la observación. se demostró que el total de loncheras estaban conformadas por un 52% de alimentos recomendados y 48% de alimentos no recomendados, con una diferencia de 3% más de alimentos saludables en el sexo femenino. En conclusión, de esta investigación a pesar del alto conocimiento que poseen los padres de familia, en la distribución de alimentos que componen el refrigerio escolar existe menos del 5% de diferencia entre la presencia de alimentos recomendados y no recomendados²⁹

Así mismo Ipial Cortez E et al., presentando su investigación titulada: “Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021” La investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 63 madres o cuidadores con edades entre 20 y 56 años que participaron voluntariamente en el estudio. La recolección de datos se realizó mediante una encuesta, la cual permitió evaluar las características socioeconómicas y culturales, así como el conocimiento y práctica sobre la preparación de loncheras saludables. Los resultados descriptivos evidenciaron que el 49,21% de las madres presentó un nivel alto de conocimiento y el 38,10% un nivel medio; asimismo, respecto a la práctica de preparación de

loncheras saludables, el 46,03% presentó un nivel bueno y el 34,92% un nivel excelente. A nivel inferencial, los resultados demostraron que existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y la práctica de preparación de loncheras saludables, además de asociación con el grado de instrucción y los ingresos económicos mensuales. Finalmente, la investigación concluyó que el conocimiento de las madres influye significativamente en la adecuada preparación de loncheras saludables³⁰.

De igual manera, Salazar y Palacios³¹ desarrollaron el estudio denominado: Diseño de una lonchera saludable para escolares de primero de básica como método preventivo de la caries dental, efectuado en Ecuador durante el año 2021. La investigación correspondió a una revisión bibliográfica cuyo propósito fue identificar los alimentos más adecuados para la elaboración de loncheras saludables orientadas a la prevención de caries y al adecuado desarrollo infantil. Para ello, los autores recopilaron información científica proveniente de bases de datos como Scielo, PubMed, Elsevier y Dialnet, considerando publicaciones en español e inglés entre los años 2010 y 2020. Inicialmente se revisaron 145 documentos científicos, de los cuales se seleccionaron 25 por su relevancia con el tema de estudio. Los hallazgos señalaron que las loncheras saludables deben contener frutas, verduras, cereales, proteínas, lácteos y agua, evitando productos con alto contenido de azúcar y bebidas gaseosas, debido a los efectos negativos que ocasionan en la salud bucal y nutricional de los niños. Finalmente, los investigadores concluyeron que una adecuada preparación de loncheras saludables favorece la prevención de enfermedades dentales y contribuye al bienestar nutricional de los escolares, destacando también la necesidad de fortalecer la educación alimentaria en padres y estudiantes.

En el contexto nacional, encontramos a Larico Rodríguez M et al., presentando su investigación titulada: Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres pre escolares de una institución educativa. Universidad Ricardo palma. Año 2021. Esta investigación es de diseño pre experimental. Asimismo, la población de dicho estudio estuvo conformada por 43 padres pre escolares seleccionados por muestreo probabilístico. Se utilizó la prueba

de Wilcoxon para comparar los grupos. Los resultados obtenidos de dicha investigación nos muestran que se encontró el 41.9% de las personas con bajo conocimiento, se encontró una diferencia estadísticamente significativa antes y después de la prueba ($p < 0.05$). Finalmente, esta investigación logró una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución, Lima 2018 sea eficaz³².

Así mismo Amaro³³ presentó su investigación titulada: Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI “Mis pequeños talentos” del distrito de San Luis. Año 2021. Esta investigación es de diseño preexperimental, siendo una sola muestra donde se aplican un pretest y luego un postest. Así mismo la población estuvo conformada de 20 madres de familia siguiendo el muestreo no probabilístico. La recolección de datos se dio mediante el cuestionario evaluando los conocimientos y preparación de las loncheras escolares. Los resultados a nivel descriptivo afirman que el pretest el conocimiento y preparación de loncheras escolares, el 80,0% (16) tienen un nivel medio y en el postest del conocimiento y preparación de loncheras escolares, el 55,0% (11) tienen un nivel alto. Y los resultados a nivel inferencial corroboran que el programa nutricional educativo tiene efecto positivo. Finalmente, esta investigación logró la mejora de los conocimientos y preparación de loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI “Mis Pequeños Talentos” del distrito de San Luis.

Encontramos a Ayala³⁴., presentando su investigación titulada: Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I privada y una I.E.I pública 2019. Año 2021. Esta investigación es de diseño no experimental- transversal. La muestra del estudio estuvo conformada por 40 madres de los alumnos preescolares. se empleó como técnica encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario. Los resultados obtenidos en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la I.E.I. privada San Francisco de Paula en promedio fue de 15,45 respuestas correctas, mientras que en la I.E.I.

N° 106/Mx-P – 2019 se obtuvo un promedio de 14. Asimismo, dado un p-valor menor a 0.05. Se llegó a la conclusión de esta investigación que el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables es diferente en madres de preescolares en una I.E.I. privada san Francisco de Paula y una I.E.I N° 106/Mx-P- 2019.

En el contexto local, encontramos a Navarro³⁵, presentando su investigación titulada: Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019. Año 2019. La investigación es de enfoque metodológico cuantitativo de tipo correlacional y prospectivo. Esta investigación es de diseño no experimental y de corte transversal. se aplicó la prueba estadística coeficiente chi-cuadrado de Pearson. Los resultados muestran que el 52% (13) y 40% (10) de las instituciones públicas y privadas respectivamente presentan loncheras no saludables y un estado nutricional de bajo peso. Solo el 40% y 20% de ambas instituciones presentan un IMC corporal normal a pesar de presentar una lonchera no saludable. Finalmente, esta investigación concluye que no existe significancia estadística para establecer la relación entre loncheras escolares y el estado nutricional (p valor $0.664 > 0.05$ y p valor $0.134 > 0.05$) para las instituciones públicas y privadas respectivamente³⁵.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

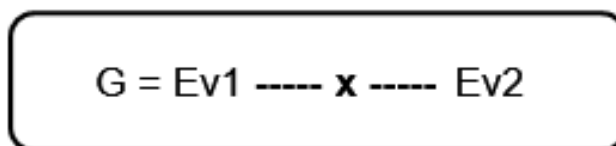
3.1. Tipo de investigación

El estudio de investigación fue de tipo práctica, explicativa, cuantitativa, longitudinal y orientada a la aplicación.

3.2. Diseño de investigación

La investigación fue cuasi experimental porque aplico un programa educativo haciendo en si charlas y encuestas, manipulando una variable donde es determinar la efectividad de loncheras en niños.

La investigación presento el siguiente esquema:



Trabajos de programas educativos (aplicación de pretest y postest)

Dónde:

G = Grupo de estudio: Madres de familia

Ev1 = Nivel de conocimiento de las madres antes de la intervención

Ev2 = Nivel de conocimiento de las madres después de la intervención

x = Intervención

3.3. Población y muestra

Población estuvo conformada por todas las madres de familia de los niños matriculados en la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati del distrito de Aguas Verdes, provincia de Zarumilla, región Tumbes, durante el año 2025. La población accesible estuvo constituida por 40 madres de familia, quienes cumplían con los criterios de inclusión establecidos para el estudio.

Muestra conformada por 40 madres de familia de la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati. Debido a que el número de participantes fue reducido y accesible, se trabajó con la totalidad de la población disponible, por lo que la muestra coincidió con la población de estudio ($n = 40$).

Muestreo no probabilístico de tipo censal, ya que se incluyó a la totalidad de los integrantes de la población accesible (40 madres de familia), permitiendo evaluar a todos los participantes que cumplieron los criterios de inclusión y aceptaron participar voluntariamente en la investigación.

3.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Madres de familia de los niños matriculados en la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati de Aguas Verdes durante el año 2025.
- Madres que aceptaron participar voluntariamente en la investigación mediante la firma del consentimiento informado.
- Madres que asistieron al programa educativo y participaron en la aplicación del pre test y post test.
- Madres que estuvieron presentes durante el período de recolección de datos.

Criterios de exclusión

- Madres de familia que no aceptaron participar en el estudio.
- Madres que no asistieron a las sesiones del programa educativo.
- Madres que no completaron el pre test o el post test.
- Madres que se retiraron de la investigación antes de concluir todas las actividades programadas.

3.5. Técnicas e instrumentos

Técnicas

Se utilizó como técnica la encuesta porque permitió que el investigador obtenga información directa, a través de la formulación de preguntas específicas dictadas a madres de familia.

Instrumentos Se utilizó el instrumento de cuestionario porque permitió recopilar información de manera sistemática y estandarizada para poder medir conocimientos de las madres de familia de dicha institución, permitiendo al

investigador obtener una muestra representativa y generar resultados estadísticamente válidos.

3.6. Validación y confiabilidad

Para la validación del cuestionario participaron 3 expertos en Nutrición y un médico general.

3.7. Procesamiento y recolección de datos

Para la recolección de datos se realizaron las coordinaciones correspondientes con la dirección de la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati de Aguas Verdes, obteniendo la autorización para la ejecución del estudio. Posteriormente, se informó a las madres de familia sobre los objetivos de la investigación y se solicitó su participación voluntaria mediante la firma del consentimiento informado.

La recopilación de la información se desarrolló en dos momentos. En primer lugar, se aplicó un **pre test** para evaluar el nivel de conocimientos y las prácticas relacionadas con la preparación de loncheras saludables antes de la intervención educativa. Luego, se ejecutó el programa educativo mediante sesiones teórico-prácticas orientadas a fortalecer los conocimientos sobre alimentación saludable y la adecuada elaboración de loncheras escolares. Finalmente, al concluir la intervención, se aplicó un **post test** utilizando el mismo instrumento, con la finalidad de medir los cambios producidos por el programa educativo.

3.8. Procesamiento y análisis estadístico

Los datos obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos fueron revisados, codificados y registrados en una base de datos elaborada en el programa **Microsoft Excel 2019**. Posteriormente, la información fue exportada al software estadístico IBM SPSS Statistics para su procesamiento y análisis.

3.9 Aspectos éticos

La investigación se realizó respetando los principios éticos fundamentales, garantizando la protección de los derechos, la dignidad y el bienestar de los

participantes. Se respetaron sus valores y características culturales, y se obtuvo el consentimiento informado de manera libre y voluntaria antes de su participación. Asimismo, se aseguró la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada, la cual será utilizada únicamente con fines académicos. Finalmente, se garantizará el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello implique consecuencias adversas.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

Tabla 01: Determinar la efectividad del programa educativo al elaborar loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Nivel de efectividad	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Alta	26	65.0%
Media	11	27.5%
Baja	3	7.5%
Total	40	100%

Fuente: datos de la investigación

Los resultados obtenidos en una muestra de 40 madres de familia evidencian que el 65,0 % (26 participantes) alcanzó un nivel alto de efectividad en la elaboración de loncheras saludables después de la aplicación del programa educativo, mientras que el 27,5 % (11 participantes) presentó un nivel medio y únicamente el 7,5 % (3 participantes) un nivel bajo.

Estos hallazgos demuestran que la intervención educativa tuvo un impacto favorable en la población estudiada, al fortalecer significativamente los conocimientos y las prácticas relacionadas con la selección y preparación de loncheras saludables. En consecuencia, se puede afirmar que el programa educativo fue efectivo, ya que la mayoría de las participantes logró mejorar sus competencias para la elaboración de loncheras nutritivas, contribuyendo a la promoción de hábitos alimentarios saludables en el entorno familiar y escolar.

Tabla 02: Identificar el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos en madres de familia en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Nivel de conocimiento	Pre test (f)	Pre test (%)	Post test (f)	Post test (%)
Alto	3	7.5%	24	60.0%
Medio	12	30.0%	13	32.5%
Bajo	25	62.5%	3	7.5%
Total	40	100%	40	100%

Fuente: datos de la investigación

En una muestra conformada por 40 madres de familia, los resultados del pre test evidenciaron que el 62,5 % (25 participantes) presentó un nivel bajo de conocimientos sobre la elaboración de loncheras saludables, mientras que solo el 7,5 % (3 participantes) alcanzó un nivel alto. Estos hallazgos reflejan la necesidad de fortalecer la educación nutricional en las madres, debido a las limitaciones existentes en el conocimiento relacionado con la selección y preparación adecuada de alimentos para la lonchera escolar.

Después de la aplicación del programa educativo, los resultados del post test mostraron una mejora significativa en el nivel de conocimientos, observándose que el 60,0 % (24 participantes) alcanzó un nivel alto, mientras que el nivel bajo se redujo a 7,5 % (3 participantes). Asimismo, se evidenció una disminución importante de los niveles de conocimiento insuficientes y un incremento de los niveles satisfactorios.

Estos resultados permiten afirmar que el programa educativo fue efectivo para mejorar los conocimientos de las madres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables, demostrando que la intervención contribuyó significativamente a la adquisición de información y al fortalecimiento de competencias relacionadas con una alimentación escolar saludable.

Tabla 03: Identificar el efecto del programa educativo en el nivel de preparación de loncheras, en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Nivel de preparación	Pre test (f)	Pre test (%)	Post test (f)	Post test (%)
Adecuado	5	12.5%	26	65.0%
Regular	14	35.0%	11	27.5%
Inadecuado	21	52.5%	3	7.5%
Total	40	100%	40	100%

Fuente: datos de la investigación

En una muestra de 40 madres de familia, los resultados del pre test mostraron que el 52,5 % (21 participantes) presentaba un nivel inadecuado en la preparación de loncheras saludables, mientras que únicamente el 12,5 % (5 participantes) evidenciaba una preparación adecuada. Estos resultados indican que, antes de la intervención educativa, predominaban prácticas alimentarias poco favorables para una adecuada nutrición infantil.

Tras la aplicación del programa educativo, los resultados del post test evidenciaron una mejora significativa en la preparación de loncheras saludables. El nivel adecuado se incrementó hasta alcanzar el 65,0 % (26 participantes), mientras que el nivel inadecuado disminuyó considerablemente a 7,5 % (3 participantes). Este cambio refleja una modificación positiva en las prácticas de selección, combinación y preparación de alimentos destinados a la alimentación escolar.

Los hallazgos obtenidos demuestran que el programa educativo tuvo un efecto favorable en la mejora de la preparación de loncheras saludables, permitiendo que la mayoría de las madres incorporara en la práctica los conocimientos adquiridos durante la intervención. Esto evidencia la importancia de las estrategias educativas como herramienta para promover hábitos alimentarios saludables en el entorno familiar y contribuir al bienestar nutricional de los niños.

Tabla 04: Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Nivel de efectividad	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Alta	25	62.5%
Media	12	30.0%
Baja	3	7.5%
Total	40	100%

Fuente: datos de la investigación

En una muestra de 40 madres de familia, los resultados evidenciaron que el 62,5 % (25 participantes) alcanzó un nivel alto de efectividad tras la aplicación del programa educativo, mientras que el 30,0 % (12 participantes) presentó un nivel medio y únicamente el 7,5 % (3 participantes) un nivel bajo de efectividad.

Estos hallazgos demuestran que la intervención educativa logró resultados favorables en la mayoría de las participantes, evidenciando cambios significativos tanto en el nivel de conocimientos como en las prácticas relacionadas con la elaboración de loncheras saludables. Asimismo, los resultados sugieren que las estrategias educativas empleadas facilitaron la comprensión y aplicación de los contenidos impartidos, fortaleciendo las capacidades de las madres para promover una alimentación más saludable en sus hijos.

En consecuencia, se concluye que el programa educativo fue efectivo en la población estudiada, al contribuir significativamente al mejoramiento de los conocimientos y de la preparación de loncheras saludables, favoreciendo la adopción de hábitos alimentarios adecuados en el entorno familiar.

Discusión

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la efectividad de un programa educativo sobre la elaboración de loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati de Aguas Verdes. La discusión de los resultados se centra en analizar los cambios observados en el nivel de conocimientos y en las prácticas de preparación de loncheras después de la intervención educativa, considerando que la educación nutricional constituye una estrategia fundamental para promover hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

En relación con la efectividad global del programa educativo, los resultados de la Tabla 1 muestran que el 65,0 % de las participantes alcanzó un nivel alto de efectividad. Desde la perspectiva de la investigación, este hallazgo demuestra que la intervención desarrollada logró cumplir sus objetivos, ya que produjo cambios favorables en las madres de familia respecto a la elaboración de loncheras saludables. Estos resultados sugieren que la información brindada durante las sesiones educativas fue comprendida y asimilada por las participantes, permitiéndoles fortalecer sus capacidades para seleccionar alimentos más nutritivos para sus hijos. Asimismo, evidencian que las estrategias educativas participativas empleadas durante el programa facilitaron el aprendizaje y la aplicación práctica de los contenidos abordados.

Respecto al nivel de conocimientos, los resultados de la Tabla 2 evidencian una mejora importante después de la intervención educativa. Antes del programa, el 62,5 % de las madres presentó un nivel bajo de conocimientos; sin embargo, después de la intervención, el 60,0 % alcanzó un nivel alto y solo el 7,5 % permaneció en el nivel bajo. Estos hallazgos permiten inferir que existían deficiencias de información relacionadas con la alimentación saludable y la composición adecuada de las loncheras escolares, situación que fue revertida mediante el proceso educativo. Desde el punto de vista del investigador, este cambio puede explicarse por el acceso a información clara, actualizada y adaptada al contexto de las participantes, lo que favoreció la comprensión de conceptos nutricionales básicos y la importancia de su aplicación en la alimentación diaria de los niños. Estos resultados coinciden con investigaciones previas que reportan incrementos significativos en los conocimientos de los

padres de familia tras la implementación de programas educativos sobre nutrición infantil.

En cuanto a la preparación de loncheras saludables, los resultados de la Tabla 3 muestran una mejora significativa en las prácticas alimentarias de las madres participantes. Antes de la intervención, el 52,5 % presentaba un nivel inadecuado en la preparación de loncheras; posteriormente, el nivel adecuado se incrementó hasta alcanzar el 65,0 %. Este resultado resulta particularmente relevante porque demuestra que el aprendizaje adquirido no se limitó al aspecto teórico, sino que fue trasladado a la práctica cotidiana. Desde la perspectiva del investigador, ello evidencia que las madres lograron comprender la importancia de incluir alimentos nutritivos y equilibrados en las loncheras de sus hijos, sustituyendo progresivamente productos ultraprocesados o de bajo valor nutricional por alternativas más saludables. Este hallazgo confirma que los programas educativos generan mayor impacto cuando combinan contenidos teóricos con orientaciones prácticas que pueden aplicarse directamente en el entorno familiar.

Por otra parte, los resultados de la Tabla 4 indican que el 62,5 % de las participantes alcanzó un nivel alto de efectividad del programa, mientras que solo el 7,5 % presentó una efectividad baja. Este comportamiento reafirma la capacidad del programa educativo para generar cambios positivos tanto en el conocimiento como en las prácticas relacionadas con la alimentación infantil. Desde el punto de vista del investigador, la efectividad observada puede atribuirse a la pertinencia de los contenidos desarrollados, a la metodología participativa empleada y al interés mostrado por las madres durante las actividades educativas. Asimismo, los resultados permiten sostener que la educación alimentaria constituye una herramienta eficaz para promover hábitos saludables y contribuir a la prevención de problemas nutricionales en la población infantil.

En términos generales, los hallazgos de la presente investigación demuestran que el programa educativo tuvo un impacto favorable en las madres de familia, mejorando significativamente sus conocimientos y prácticas sobre la elaboración de loncheras saludables. Estos resultados resaltan la importancia de implementar intervenciones educativas permanentes en las instituciones

educativas, involucrando activamente a los padres de familia en la promoción de una alimentación saludable que contribuya al crecimiento, desarrollo y bienestar integral de los niños.

V. CONCLUSIONES

- Se determinó que el programa educativo mejoró significativamente el nivel de conocimientos de las madres de familia sobre la elaboración de loncheras saludables, evidenciándose una reducción del nivel bajo de conocimientos y un incremento del nivel alto después de la intervención, lo que demuestra la efectividad de la estrategia educativa implementada.
- Se identificó una mejora sustancial en la preparación de loncheras saludables, observándose un aumento del nivel adecuado y una disminución del nivel inadecuado en el post test, lo que evidencia la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos durante el programa educativo.
- Se estableció que la intervención educativa generó cambios favorables en las prácticas alimentarias de las participantes, fortaleciendo su capacidad para seleccionar y combinar alimentos nutritivos que contribuyan a una alimentación saludable en los niños.
- Se concluye que el programa educativo fue efectivo en la población estudiada, al lograr mejoras significativas tanto en el nivel de conocimientos como en la preparación de loncheras saludables, contribuyendo al fortalecimiento de hábitos alimentarios adecuados en el entorno familiar y escolar.

VI. RECOMENDACIONES

- A la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati, se recomienda incorporar de manera permanente programas educativos sobre alimentación saludable y elaboración de loncheras nutritivas, con la finalidad de fortalecer y mantener los conocimientos adquiridos por las madres de familia.
- A los docentes y directivos de la institución, se sugiere desarrollar actividades educativas complementarias, utilizando recursos didácticos visuales y estrategias participativas que promuevan la preparación de loncheras saludables y refuercen los hábitos alimentarios adecuados en el hogar.
- Al personal de salud de la jurisdicción, se recomienda establecer acciones coordinadas con la institución educativa para brindar orientación nutricional continua a los padres de familia, favoreciendo la adopción de prácticas alimentarias saludables en beneficio de la población infantil.
- A las madres de familia, se les recomienda aplicar de manera constante los conocimientos adquiridos durante el programa educativo, priorizando la inclusión de alimentos nutritivos, variados y balanceados en las loncheras escolares de sus hijos.
- A futuros investigadores, se sugiere realizar estudios con muestras más amplias y en diferentes contextos educativos, a fin de evaluar la efectividad de programas similares y generar evidencia que contribuya al fortalecimiento de las estrategias de educación nutricional.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño [Internet]. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. [citado el 23 de julio de 2023]. Disponible en:<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>
2. Loncheras ricas y nutritivas: descubre cómo benefician a la salud y al rendimiento escolar de tus hijos [Internet]. RPP. 2023 [citado el 23 de julio de 2023]. Disponible en: <https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/loncheras-ricas-y-nutritivas-descubre-como-benefician-a-la-salud-y-al-rendimiento-escolar-de-tus-hijos-noticia-1475216?>
3. Tienda C. Loncheras saludables: ¿Qué son y qué contienen? (+5 Ejemplos) [Internet]. blog.calimodstore.com. 2023 [citado el 23 de julio de 2023]. Disponible en: <https://blog.calimodstore.com/loncheras-saludable/>
4. Lonchera de los escolares excede en 50% el límite del consumo azúcar que lo recomendado por la OMS [Internet]. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. [citado el 29 de julio de 2023]. Disponible en:<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-de-los-escolares-excede-en-50-el-limite-del-consumo-azucar-que-lo>
5. Ejecutivo R. Crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. Unicef.org. [citado el 29 de julio de 2023]. Disponible en:<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
6. Euroinnova Business School. ¿Qué es la Nutrición infantil? - cursos [Internet]. Euroinnova Business School. 2022 [citado el 29 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.euroinnova.pe/blog/que-es-la-nutricion-infantil>

7. arqui-Mamani CB, Alvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev Salud Publica (Bogotá) [Internet]. 2018 [citado el 28 de julio de 2023];20(3):319–25. Disponible en: <https://labotica.pe/blog/loncheras-escolares-saludables>
8. No title [Internet]. Www.uv.es. [citado el 28 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
9. La OMS afirma que el aumento del consumo de frutas y verduras podría salvar 1,7 millones de vidas [Internet]. Interempresas. [citado el 28 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.interempresas.net/Alimentaria/Articulos/240270-OMS-afirma-que-aumento-del-consumo-frutas-verduras-podria-salvar-1-7-millones-vidas.html>
10. Quaker.lat. [citado el 28 de julio de 2023]. Disponible en: <https://quaker.lat/mx/articulos/que-son-las-verduras-y-por-que-debes-comerlas/>
11. Nutrición [Internet]. Who.int. [citado el 28 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/nutritio>
12. Corio Andújar R, Arbonés Fincias L. Nutrición y salud. Semergen [Internet]. 2009 [citado el 29 de julio de 2023];35(9):443–9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricion-salud-S1138359309728436>
13. Proteínas [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. [citado el 29 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/requirements/proteinas/es/>

14. Nutrition H. ¿Qué es la hidratación y cuáles son sus beneficios? [Internet]. Com.pe. Herbalife Nutrition; 2022 [citado el 29 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.herbalife.com.pe/articulos/que-es-la-hidratacion-y-cuales-son-sus-beneficios/>
15. Bhupathiraju SN, Hu F. Calorías [Internet]. Manual MSD versión para público general. [citado el 29 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/calor%C3%ADas>
16. Ipial Cortez E. “Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021” [Tesis de pos grado].Ecuador: Universidad Tecnica del Norte; 2021. Recuperado a partir de 25 de mayo de 2026. Disponible en <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
17. OMS. Nutrición infantil [Internet]. Who.int. [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/infant-nutrition>
18. OMS. Alimentación saludable [Internet]. Who.int. 2026 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/%EF%BB%BFhealthy-diet>
19. Bastidas VD, Sulca JM, et al. Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. Nutr clín diet hosp [Internet]. 2024;44(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12873/442bastidas>

20. Ruiz EM. Relación Entre Contenido Calórico y Estructura de Loncheras Escolares de dos Instituciones Educativas de Lima-Perú. Ciencia Latina [Internet]. 2024;8(5):499–509. Disponible en: http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13360
21. FAO. Nutrición humana en el mundo en desarrollo [Internet]. Fao.org. 2002 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s00.htm>
22. FAO. Human energy requirements [Internet]. Fao.org. 2004 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.fao.org/4/y5686e/y5686e00.htm>
23. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA J [Internet]. 2010;8(3). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1459>
24. FAO. El Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV) [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2021 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>
25. OPS. Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas [Internet]. Paho.org. 2019 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/23-10-2019-alimentos-ultraprocesados-ganan-mas-espacio-mesa-familias-latinoamericanas>
26. OPS. Promoción y publicidad de alimentos ultraprocesados y procesados y bebidas no alcohólicas [Internet]. Paho.org. 2010 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-publicidad-alimentos-ultraprocesados-procesados-bebidas-no-alcoholicas>

27. UNICEF. Niños, alimentos y Nutrición [Internet]. Unicef.org. 2019 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
28. FAO. Educación Alimentaria y Nutricional [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2019 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
29. Muñoz J, Zambrano, G. 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 - 202 [Internet]. Edu.ec. [citado el 28 de julio de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13663/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-371.pdf>
30. Ipial E, et al. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021 [Internet]. [Carchi]: Universidad Técnica del Norte; 2021 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
31. Salazar K, Palacios D. Diseño de una lonchera saludable para escolares de primero de básica como un método de prevención para la caries dental [Internet]. Universidad Católica de Cuenca. 2021 [citado el 26 de mayo de 2026]. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/13531>

32. Larico M. Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa [Internet]. [Lima]: Universidad Ricardo Palma; 2020 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/1bfd16cb-b017-46d8-a25b-855576a54234>
33. Espinoza D. Programa nutricional educativo sobre loncheras escolares en madres de familia del PRONOEI “Mis pequeños talentos” del distrito de San Luis [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2021 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/7507>
34. Ayala M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una IEI privada y una IEI publica 2019 [Internet]. [Huancayo]: Universidad Peruana Los Andes; 2020 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/item/b9f14c84-a00f-465f-be7f-f273ea965845>
35. Navarro S. Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019 [Internet]. [Tumbes]: Universidad Nacional de Tumbes; 2019 [citado el 10 de junio de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2d97627f-0a2f-4bff-a9ff-de91614c0d17/content>

Anexos

Anexo 1

Matriz de consistencia

Título: Efectividad de un programa educativo para la elaboración de loncheras en la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Pregunta en investigación	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la efectividad del programa educativo para la elaboración de loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, ¿Aguas Verdes?	Objetivo General: Determinar la efectividad del programa educativo al elaborar loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.	H ₁ : Existe efectividad del programa educativo al elaborar loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025. H ₀ : La determinación de efectividad del programa educativo al	Variable única: Elaboración de loncheras saludables	Tipo de investigación Práctica Explicativa Cuantitativa Longitudinal Orientada a la aplicación Diseño de investigación Cuasi experimental

	<p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar el efecto del programa educativo en el nivel de conocimientos en madres de familia en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025. 2. Evaluar el efecto del programa educativo en el nivel de preparación de loncheras, en la Institución 	<p>elaborar loncheras en niños no es eficaz en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025</p>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> $G = Ev1 \text{ ---- } x \text{ ---- } Ev2$ </div> <p>Muestra: 40 participantes</p> <p>Técnica de investigación Técnicas de encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>
--	--	---	--	---

	<p>Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025</p> <p>3. Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.</p>			
--	---	--	--	--

Anexo 2

Consentimiento Informado

Estimado(a) padre de familia, usted ha sido invitado a participar en una investigación relacionada a un programa educativo, antes de brindarme su autorización para formar parte de este proyecto de investigación, se le invita a leer la siguiente información:

Título del proyecto: Efectividad de un Programa educativo para la elaboración de loncheras saludables en la institución educativa inicial hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Equipo de investigadores: Estudiante de Nutrición y dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Lesly Rivas Rentería y Carmen Cortez Olavarria

Objetivo general: Determinar la efectividad de un programa educativo al elaborar loncheras en la Institución Educativa Inicial, Hermanas Bonifati, Aguas Verdes, Tumbes 2025.

Procedimiento de recolección de datos:

Riesgo: Este trabajo no implica ningún riesgo para el participante.

Beneficio y compensación: El beneficio que brinda este proyecto de investigación es que el niño va a tener un aporte energético, un mejor desempeño escolar, contribuye al crecimiento y fomenta hábitos saludables. Por ser de carácter voluntario, no va a ver ni un tipo de compensación por parte de la investigación.

Derechos: El paciente tiene derecho a abstenerse y retirarse cuando este crea conveniente, sin temor.

Su firma en este documento “Declaración voluntaria de consentimiento informado” significa que usted acepta participar en el presente proyecto, luego de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento.

Anexo 3

Cuestionario aplicado en madres de familia

PRESENTACIÓN:

Buenos días padres de familia u apoderados, mi nombre es LESLY RIVAS RENTERIA y CARMEN CORTEZ OLAVARRIA, somos estudiantes de la universidad nacional de tumbes.

El presente cuestionario tiene como objetivo evaluar sus conocimientos acerca de loncheras escolares, para lo cual se solicita su colaboración respondiendo con sinceridad a las preguntas planteadas, así mismo se le agradece su participación.

INSTRUCCIONES:

En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas que pedimos que conteste con total sinceridad y con lapicero (no llenar con lápiz), se encontraran preguntas cerradas, pero con alternativas múltiples, usted deberá responder con un aspa (X) una sola alternativa.

TIEMPO: Este cuestionario tiene como duración 20 minutos.

PREGUNTAS:

1. LA FUNCIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR ES:

- A) Mantener una dieta balanceada
- B) Satisfacer las necesidades nutricionales del niño
- C) Reemplazar el desayuno del niño
- D) Favorecer la memoria del niño

2. LA CARACTERÍSTICA QUE NO DEBE TENER UNA LONCHERA ESCOLAR ES:

- A) Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene.
- B) Los alimentos deben ser enviados en bolsas
- C) Variedad en las presentaciones enviadas en la lonchera
- D) La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño

3. CON QUE FRECUENCIA EL ESCOLAR DEBE CONSUMIR ALIMENTOS DE UNA LONCHERA:

- A) Tres veces por semana
- B) Todos los días de la semana
- C) Los días de clases escolares
- D) Solo una vez a la semana

4. ES UN BENEFICIO DE LA LONCHERA ESCOLAR:

- A) Aporta la energía que necesita su niño durante todo el día
- B) Evita solamente enfermedades nutricionales
- C) Ayuda en el desarrollo intelectual del niño
- D) Protege a su niño sobre enfermedades respiratorias

5. UNA LONCHERA ESCOLAR DEBE CONTENER ALIMENTOS:

- A) Constructores, energéticos, reguladores y rehidratantes
- B) Constructores, energéticos, reguladores y bebidas con colorante
- C) Energéticos, constructores, bebidas azucaradas, enriquecidos con calcio
- D) Reguladores, energéticos, bebidas naturales y suplementos alimenticios

6. LOS CARBOHIDRATOS TIENEN LA FUNCIÓN DE:

- A) Construir y sanar células del cuerpo
- B) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos
- C) Llevar oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo
- D) Dar energía a las células del cuerpo

7. SON EJEMPLOS DE ALIMENTOS ENERGÉTICOS:

- A) Sangrecita
- B) Verduras verdes y huevo
- C) Frutos secos y pan integral
- D) Pan de molde y yogurt

8. LAS PROTEÍNAS TIENEN LA FUNCIÓN DE:

- A) Dar energía a las células del cuerpo
- B) Regular la proporción de líquidos en el cuerpo
- C) Construir y sanar células y tejidos del cuerpo
- D) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos

9. SON EJEMPLOS DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES:

- A) Carnes y huevo
- B) Pollo y frutas
- C) Sangrecita y pan de molde
- D) Huevo frito y cereales

10. LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES TIENEN LA FUNCIÓN DE:

- A) Proporcionar defensas al cuerpo
- B) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos
- C) Regular la proporción de líquidos en el cuerpo
- D) Construir y sanar las células del cuerpo

11. SON EJEMPLOS DE ALIMENTOS REGULADORES:

- A) Cereales y plátano
- B) Zanahoria y pollo sancochado
- C) Manzana y choclo
- D) Mandarina y lechuga

12. LA FUNCIÓN QUE CUMPLE LAS FIBRAS EN EL ORGANISMO ES:

- A) Ayuda a mantener un mejor físico
- B) Ayuda a la digestión
- C) Incrementa la capacidad de concentración del niño
- D) Es recomendable para tener una mejor visión.

13. LA BEBIDA QUE DEBE ESTAR PRESENTE EN TODA LONCHERA ESCOLAR ES:

- A) Refrescos gasificados
- B) Frugos
- C) Refresco natural
- D) Bebidas con colorantes

14. DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRESENTA A CONTINUACIÓN, CUÁLES CREE UD. QUE SE DEBE EVITAR EN UNA LONCHERA SALUDABLE:

- A) Gelatina y queque
- B) Snack, frugos y dulces
- C) Yogurt y cereal.
- D) Frutos secos y pan

15. MARQUE USTED EL ALIMENTO NO PROCESADO, QUE DEBE SER CONSIDERADO EN UNA LONCHERA ESCOLAR:

- A) Jamonada, hot-dog
- B) Chorizo y cereales
- C) Huevo y pescado
- D) Pan y salchicha

16. ¿CUÁL DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS NO DEBE ESTAR PRESENTE DENTRO DE LA LONCHERA ESCOLAR?

- A) Agua de manzanilla
- B) Yogurt
- C) Galletas con dulce
- D) Cereales

17. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ALTERNATIVAS ES UNA ADECUADA LONCHERA ESCOLAR?

- A) Pan con pollo, frugos, cereales

- B) Manzana, refresco de hierbas, pan con huevo frito con hot-dog
- C) Agua de maracuyá, pan con queso, plátano
- D) Agua, pan con mantequilla

18. LAS FRUTAS QUE SE ENVÍAN EN LA LONCHERA ESCOLAR DEBEN SER:

- A) Difíciles de pelar, colocadas directamente en la lonchera
- B) Fáciles de pelar, de la estación y enviadas en depósitos herméticos
- C) Deben enviarse peladas y en bolsas
- D) De difícil transporte y con cascara

19. SI SE PREPARA LA FRUTA EN TROZOS SE DEBE:

- A) Esparcir agua a la fruta para mantenerla hidratada
- B) Ponerla en bolsa para mantener una temperatura adecuada
- C) Esparcir gotas de jugo de limón a la fruta para evitar la oxidación de la misma
- D) Enviarla sin gotas de limón, ya que el limón no ayuda a prevenir la oxidación de la fruta

20. SON ALIMENTOS SEGUROS A TEMPERATURA AMBIENTE Y QUE PUEDEN SER ENVIADOS EN UNA LONCHERA:

- A) Quesos blandos y frutas cortadas.
- B) Leche, verduras cortadas
- C) Panes, frutas enteras sin cortar, quesos duros, jugos no abiertos
- D) Huevo sancochado sin cascara, jugo de manzana

Fase de intervención: Presentación de las sesiones educativas

PRIMERA SESIÓN EDUCATIVA: Definición y características de una lonchera saludable para el adecuado desarrollo infantil.

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsables
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia. - Presentación. - Toma del pretest. - Exposición del contenido. - Ronda de preguntas. - Reflexión del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de una lonchera saludable. - Importancia de una lonchera saludable. - Características de una lonchera saludable. 	40 min		

SEGUNDA SESIÓN EDUCATIVA: Alimentación saludable

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsables

<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia. - Presentación. - Exposición del contenido. - Ronda de preguntas. - Reflexión del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de una alimentación saludable. - Alimentación en la etapa preescolar. - Beneficio de una óptima alimentación en la etapa preescolar. 	30 min		
---	---	--------	--	--

TERCERA SESIÓN EDUCATIVA: Elaboración de la lonchera saludable

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsables
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia. - Presentación. - Exposición del contenido. - Elaboración de menús. - Ronda de preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones para la elaboración de una lonchera saludable. - Higiene alimentaria. - Ejemplo de preparación de loncheras. 	40 min		

- Reflexión del tema.				
-----------------------	--	--	--	--

CUARTA SESIÓN EDUCATIVA: Creación de hábitos saludables.

Momentos	Contenido de las sesiones	Tiempo	Fecha	Responsables
<ul style="list-style-type: none"> - Toma de asistencia. - Presentación. - Exposición del contenido. - Toma de post test, - Ronda de preguntas. - Reflexión del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de los hábitos saludable. - Principales hábitos saludables. - Consecuencias de no tener hábitos saludables. - Recomendaciones 	30 min		

Fase de evaluación

CONTENIDO DE EVALUACIÓN			
Evaluación del programa educativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Pre test - Post test 	2025	

I. DESARROLLO DE LAS SESIONES EDUCATIVAS

Sesión 1: Definición y características de una lonchera saludable para el adecuado desarrollo infantil.

1.1. Introducción

La nutrición en la etapa preescolar representa un factor determinante para el adecuado desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Dentro de este contexto, la lonchera escolar cobra especial relevancia, ya que constituye una de las principales fuentes de energía y nutrientes durante la jornada académica. Esta comida intermedia, muchas veces subestimada, cumple una función esencial al complementar las necesidades nutricionales diarias del niño, favoreciendo su capacidad de concentración, aprendizaje y desempeño escolar. Una lonchera saludable, por el contrario, se define como aquella que incluye una combinación equilibrada de alimentos pertenecientes a los diferentes grupos nutricionales: carbohidratos complejos, proteínas de buena calidad, grasas saludables, frutas, vegetales y líquidos naturales. Además de cubrir los requerimientos energéticos del niño, su adecuada composición contribuye a prevenir enfermedades como la obesidad infantil, la diabetes tipo 2, la anemia y otros trastornos relacionados con la mala alimentación.

1.2. Objetivos de la sesión educativa

Mejorar el conocimiento de las madres

1.3. Temas a desarrollar

Durante la primera sesión educativa se tendrá en cuenta el siguiente temario:

1.3.1. Concepto de lonchera

La lonchera escolar se define como el conjunto de alimentos y bebidas que un niño o niña lleva desde su hogar para consumir durante su permanencia en la institución educativa, generalmente en los recesos o entre las comidas principales. Esta comida intermedia, también conocida como refrigerio escolar, cumple una función complementaria en la alimentación diaria y tiene como objetivo principal proporcionar una fuente adicional y equilibrada de energía y nutrientes esenciales

para mantener el bienestar físico, cognitivo y emocional del estudiante a lo largo de la jornada escolar. Una lonchera saludable no solo aporta nutrientes, sino que también constituye una herramienta pedagógica y social, ya que promueve hábitos alimentarios positivos, fortalece la autonomía del niño al momento de elegir y consumir sus alimentos, y contribuye a la consolidación de valores como la responsabilidad, la higiene personal y la toma de decisiones conscientes respecto a la salud.

Así mismo desde una perspectiva nutricional, la lonchera debe estar conformada por una combinación adecuada y balanceada de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas saludables) y micronutrientes (vitaminas y minerales), con el fin de favorecer el desarrollo infantil, apoyar los procesos de aprendizaje, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir tanto deficiencias nutricionales como excesos que podrían derivar en enfermedades crónicas no transmisibles.

1.3.2. Importancia de una lonchera saludable

La lonchera escolar es muy importante y necesaria para al niño en la etapa preescolar y escolar, ya que permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo al crecimiento y el desarrollo cerebral del niño. El objetivo de la lonchera escolar es que aporte la energía que diariamente es gastada durante sus actividades físicas. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la alimentación.

Una lonchera nutritiva debe incluir tres grupos de alimentos esenciales:

- **Alimentos energéticos:** aportan la energía necesaria para las actividades escolares y físicas. Aquí entran panes integrales, avena, frutos secos, galletas sin azúcar y tubérculos como la papa o camote.
- **Alimentos formadores:** son las fuentes de proteínas que favorecen el crecimiento y la función cerebral. Podemos incluir huevos, lácteos bajos en grasa, pollo o conservas de pescado.
- **Alimentos reguladores:** frutas y verduras frescas que proporcionan fibra, vitaminas y minerales esenciales para el sistema inmunológico y la digestión.

Y no debe faltar una buena **hidratación**, siendo “el agua la primera y mejor opción”. También se pueden enviar bebidas naturales como limonada, chicha morada o emoliente, siempre sin azúcar añadida.

1.3.3. Características de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que aporta los nutrientes necesarios para mantener la energía y la concentración a lo largo del día, especialmente en niños preescolares que se encuentran en etapa de crecimiento. Sus principales características incluyen el equilibrio, la variedad y la frescura de los alimentos. Es fundamental que contenga porciones adecuadas de cada grupo alimenticio: frutas y verduras frescas que aporten vitaminas y fibra; una fuente de proteína como huevo, queso, yogur o legumbres; carbohidratos integrales como pan, arroz o galletas de avena, que proporcionen energía de manera sostenida; y una bebida saludable, idealmente agua o jugos naturales sin azúcar añadida.

Además, una lonchera saludable evita el exceso de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultra procesados, como golosinas, frituras o gaseosas. Su presentación debe ser atractiva y fácil de consumir, lo que favorece que los niños se animen a comerla completa. También debe estar bien conservada para prevenir la proliferación de bacterias, por lo que es recomendable usar recipientes herméticos y mantenerla refrigerada si es necesario. En conjunto, una lonchera bien planificada no solo satisface el hambre, sino que contribuye a desarrollar buenos hábitos alimenticios desde temprana edad.

Anexo 4

Solicitud de Permiso para aplicar instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988
Ciudad Universitaria - Pampa Grande
TUMBES-PERÚ



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Tumbes, 03 de Diciembre del 2025

OFICIO N° 0139-2025/UNTUMBES-FCS-D

Señor:
SILVIA CÓRDOVA MORÁN
Directora de la Institución Educativa Inicial Hermanas Bonifati
PRESENTE. -

ASUNTO : SOLICITO FACILIDADES PARA LA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

REF. : RESOLUCIÓN DECANAL N° 059-2025/UNTUMBES-FCS.

De mi especial consideración:

Tengo a bien dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo, y mediante el documento de la referencia, solicito a Ud. tenga a bien brindar las facilidades y autorización correspondiente a las Bachilleres de la Nutrición y dietética Rivas Rentería Lesly y Cortez Olavarría Carmen, para la ejecución (Aplicación) del proyecto de tesis titulado: "EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS EN NIÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL HERMANAS BONIFATI, AGUAS VERDES, TUMBES 2025", con el Asesoramiento del Mg. José Miguel Silva Rodríguez, asimismo se le indica que consiste en un cuestionario que se aplicará en madres de familia de las aulas de 5 años, para que lo pueda aplicar en su digna institución que usted dirige, dicha visita se llevara a cabo el día 4 de Diciembre del presente año en el horario que esté disponible ya que, es importante para las alumnas durante su carrera profesional, conocedores de su espíritu colaborativo en beneficio de la calidad educativa de nuestros estudiantes, se agradece de antemano la atención brindada al presente.

Sin otro particular, es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración



Atentamente,

Dra. Greவில் Marilit Gacia Godos Castillo
DECANA

Cc.
ARCHIVO
GARCOC//Diana



Recibido 4-12-25
Hora 11 am.

Anexo 5

Confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente Alfa de Cronbach

Estadístico	Valor
Número de participantes (prueba piloto)	20
Número de ítems	20
Alfa de Cronbach (α)	0,87
Nivel de confiabilidad	Muy buena

Interpretación: El instrumento estuvo conformado por 20 ítems y fue aplicado a una prueba piloto de 20 participantes. El análisis de confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach obtuvo un valor de $\alpha = 0,87$, lo que indica una muy buena consistencia interna entre los ítems del cuestionario. Por lo tanto, el instrumento es confiable para su aplicación en la población de estudio.

Anexo 6

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del experto:

More ~~Tinedo~~ Jova ~~Katerine~~

1.2. Grado académico:

Maestra en docencia universitaria

1.3. Cargo e institución donde labora:

Docente del Programa de Nutrición y Dietética.

1.4. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Cuestionario

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Legenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.			X		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			X		
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.			X		
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones			X		
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		

VALORACIÓN:

(X) APLICABLE

= () NO APLICABLE

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO
DNI: 72228388

Anexo 7

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del experto:

Valle Mendoza, Jhonatan Jans

1.2. Grado académico:

Maestro en Ciencias de la Salud con Mención en Salud Familiar y Comunitaria

1.3. Cargo e institución donde labora:

Docente del Programa de Nutrición y Dietética

1.4. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Cuestionario

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Legenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VALORACIÓN:

(X) APLICABLE

=(=) NO APLICABLE




 Jhonatan Jans Valle Mendoza
 Lic. Nutrición y Dietética
 CNP. N° 7495

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO
DNI: 70469583

Anexo 8

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto:
Feeler Aldair, Palacios Feijoo
- 1.2. Grado académico:
Magister
- 1.3. Cargo e institución donde labora:
Universidad Nacional de Tumbes - Docente
- 1.4. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:
Cuestionario

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

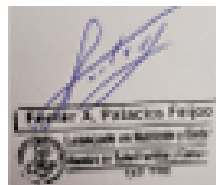
Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICACIONES	CRITERIOS	D 0 - 20%	R 21 - 40%	B 41 - 60%	MB 61 - 80%	E 81 - 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Cubre los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los ítems, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La escala responde al propósito del diagnóstico.					X

VALORACIÓN:

(X) APLICABLE



≡ NO APLICABLE

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO
DNI: 72453882

ANEXO 9

Carta de aceptación para aplicación de los instrumentos



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

OFICIO N°014-2025-GRET-DRET-UGEL-IE-H.B.B-2009

SEÑORITA : DRA. GREVILLI MARLITT GARCIA CODOS CASTILLO
DECANA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
UNTUMBES.

DE : SILVIA DEL PILAR CÓRDOVA MORÁN
Director(a) de la I.E.N 209 "HNAS.BARCIA BONIFATTI"

ASUNTO : RESPUESTA A SOLICITUD PARA FACILIDADES DE
EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

REF : OFICIO N° 0139-2025/UNTUMBES-FCS-D

FECHA : Aguas verdes, 04 de diciembre del 2025

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez comunicarle que esta Dirección ha visto por conveniente autotizar la aplicación del proyecto de tesis titulado: "EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA ELABORACIÓN DE LONCHERAS EN NIÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL HERMANAS BONIFATI, AGUAS VERDES, TUMBES 2025", presentado por las Bach. Rivas Renteria Lesly, Cortez Olavarria Carmen, estudiantes de la escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

Asimismo, se brindaron las facilidades correspondientes para el desarrollo de dicho trabajo de investigación en nuestra institución educativa, considerando su importancia y aporte al ámbito educativo y nutricional de nuestros estudiantes.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

GRET - DRET - UGEL ZARUMILLA
I.E. N° 209 "HNAS. BARCIA BONIFATTI"
LA CIENVA AGUAS VERDES
Prof. Silvia Del Pilar Córdova Morán
DIRECTORA (a)

SILVIA DEL PILAR CÓRDOVA MORÁN
Director(a) de la I.E.N 209 "HNAS.BARCIA BONIFATTI"

ANEXO 10

Fotos de evidencia

