

CARTA N° 1133-2025-NTT/ATAT-PSEP-UNH/HVCA.

A : MG. RAUL QUINCHO APUMAYTA
DIRECTOR DEL PSEP-UNH

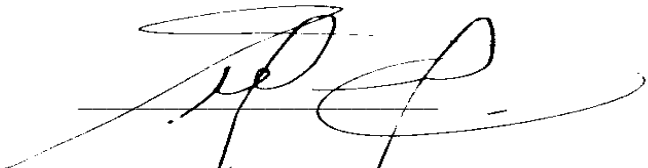
ASUNTO : ELEVO PROYECTO DE TESIS PARA SU TRAMITE DE
APROBACION, INSCRIPCIÓN Y MODIFICACIÓN DE
TITULO.

FECHA : Huancavelica, 10 de noviembre del 2025

Por medio del presente me dirijo a su Despacho; a fin de remitir 01 proyecto para su trámite de acuerdo a detalle siguiente

EGRESADO (A)	SOLICITA	FECHA PROBABLE DE SUSTENTACION
Marisol Celestina Huamaní Chino	APROBACION, INSCRIPCIÓN Y MODIFICACIÓN DE TITULO	DICIEMBRE DEL 2026

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.



Lic. Adm. NASÁLIDA TORPOCO TAIPE
(e) AREA DE TITULACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N° 25265)

Ciudad Universitaria Paturpampa

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

SECRETARÍA DOCENTE



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

RESOLUCIÓN DE DECANATURA

Resolución N° 1786-2024-D-FCED-UNH

Huancavelica, 12 de noviembre del 2024.

VISTO:

Solicitud de las egresadas HUAMANÍ CHINO, Marisol Celestina y, IBARRA VIÑA, Avelina Paulina, con oficio N° 1777-2024-UNH/PSEP-FCED de fecha (06.11.2024), del Proyecto de Investigación Titulado: Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco, Copia de DNI de las egresadas, derivado con Proveído de Decanatura N° 3347-2024-UNH/FCED, de fecha (07.11.2024); y de Secretaria Docente N° 2742-2024-UNH/SD-FCED, de fecha (11.11.2024), y;

CONSIDERANDO:

El artículo 1° de la ley de firmas y certificados digitales aprobado mediante Ley N° 27269 señala que la misma tiene por “objetivo regular la utilización de las firmas electrónicas otorgándole la misma validez y eficacia jurídica que el uso de una firma manuscrita u otra análoga que conlleve manifestación de voluntad”.

En consonancia con ello, el Reglamento de la Ley de firmas y certificados digitales aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM, dispone en su artículo 3° que “la firma digital generada dentro de la Infraestructura Oficial de firma Electrónica tiene la misma validez y eficacia jurídica que el uso de una firma manuscrita. En tal sentido, cuando la ley exija la firma de una persona, ese requisito se entenderá cumplido en relación con un documento electrónico si se utiliza una firma digital generado en el marco de la Infraestructura Oficial de la Firma Electrónica (...)”.

A mayores, el artículo 6° de la norma bajo comentario⁷ establece también que la firma digital es aquella firma electrónica que tiene la misma validez y eficacia jurídica que el uso de una firma manuscrita, siempre y cuando haya sido generado por el prestador de servicios de Certificación digital⁸ debidamente acreditado⁹ ante el Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (en adelante, el Indecopi), quien desempeña el rol de Autoridad Administrativa competente¹⁰.

Que, de conformidad con los Arts. 43°; 44°, inciso e), f), g) h), y i), del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Huancavelica, aprobado con Resolución N° 1068-2024.CU-UNH, de fecha (13.09.2024), el proyecto de investigación se inicia con la presentación de un (01) ejemplar del proyecto de investigación en medio digital formato PDF, al Programa de Segunda Especialidad, solicitando, designación de un docente asesor. El proyecto de investigación será elaborado en forma individual o por dos integrantes de la misma mención de Segunda Especialidad, a partir del II ciclo de estudios, el mismo que se efectuará en un plazo máximo de 2 años, pasado este periodo optará por otro proyecto de investigación o modalidad. El Director del Programa designará al docente asesor teniendo en cuenta el tema de investigación, en un plazo no mayor a diez (10) días hábiles. El Programa, designará a un docente ordinario o contratado (A1 o B1), el asesor designado tendrá un plazo de 15 días hábiles para la revisión de Proyecto de Investigación quien comunicará al Decano para su emisión de la resolución de designación correspondiente. A partir de la designación del asesor. El asesor después de revisar el proyecto emitirá el informe respectivo aprobando o desaprobando el proyecto investigación, según formato sugerido. Los que incumplan serán sancionados de acuerdo al Reglamento Interno de la Facultad. Los proyectos de investigación que no sean aprobados, serán devueltos, a través del Programa a los interesados con las correspondientes observaciones e indicaciones para su respectiva corrección. En caso que el asesor incumple sus funciones, al exceder el tiempo de 20 días hábiles sin presentar su informe, será sustituido por otro docente. El proyecto de investigación aprobado, será remitido a la Decanatura, para que esta emita resolución.

Que, las egresadas HUAMANÍ CHINO, Marisol Celestina y, IBARRA VIÑA, Avelina Paulina, del Programa de Segunda Especialidad Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Huancavelica adjunta, el Proyecto de Investigación Titulado: Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco, con oficio N° 1777-2024-UNH/PSEP-FCED de fecha (06.11.2024), propone a la asesora por lo que resulta pertinente emitir la resolución correspondiente. El Decano dispone al Secretario Docente de la Facultad para la emisión de resolución.

Que, la asesora es responsable para la revisión en un plazo de 15 días hábiles del Proyecto de Investigación, con Título Tentativo: Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco, presentado por las egresadas HUAMANÍ CHINO, Marisol Celestina y, IBARRA VIÑA, Avelina Paulina, del Programa de Segunda Especialidad Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Huancavelica.

En uso de las atribuciones que le confieren al Decano, al amparo de la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto vigente de la Universidad Nacional de Huancavelica y Resolución del Comité Electoral Universitario N° 001-2023-CEU-AU-UNH de fecha (28.06.2023);

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – DESIGNAR, como asesora al Mtra. JESSICA CORONEL CAPANI, del Proyecto de Investigación Titulado: Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco, presentado por las egresadas HUAMANÍ CHINO, Marisol Celestina y, IBARRA VIÑA, Avelina Paulina, a fines de optar el título de Segunda Especialidad en Educación Inicial, del Programa de Segunda Especialidad Profesional, de la Facultad de Ciencias de la Educación.

ARTÍCULO SEGUNDO. -NOTIFICAR con la presente a la asesora, a las interesadas al Programa de Segunda Especialidad Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación, para los fines que estime conveniente.

“Regístrese, comuníquese y archívese”.

Dr. Abel GONZALES CASTRO
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación

Mtro. Christian Luis TORRES ACEVEDO
Secretario Docente de la Facultad de Ciencias de la Educación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creado por Ley N°25265)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

INFORME N° 14-2025-JCC-PSEP-FCED-UNH

A : Mg. Raúl Quincho Apumayta
Director del PSEP

DE : Mtro. Jessica Coronel Capani
Asesora

ASUNTO: Remito informe de aprobación y modificación del título del proyecto de tesis.

FECHA: Huancavelica, 24 de marzo del 2025

Por intermedio del presente, es grato dirigirme a su digno despacho para hacerle llegar los saludos y a la vez cumpla con informar a Ud. Que el proyecto presentado por las Bachilleres Marisol Celestina Huamaní Chino y Avelina Paulina Ibarra Viña, fue revisado de acuerdo a la ficha de evaluación, cumpliendo con todos los requisitos mínimos exigidos para un proyecto de tesis, por lo que se declara aprobado. Así mismo se solicita la modificación del título del proyecto de investigación, toda vez que las variables muestran cierta incoherencia; en tal sentido solicito se autorice la modificación del título.

DECIA:

Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

DEBE SER:

Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Es todo cuanto informo a usted para los fines pertinentes

Atentamente;

.....
Mtro. JESSICA CORONEL CAPANI

Asesora



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACION

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

Investigador (es)	Marisol Celestina Huamaní Chino
	Avelina Paulina Ibarra Viña
Título del Proyecto de Investigación	Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.
Asesor (a)	Mtro. Jessica Coronel Capani

ESCALA DE CALIFICACIÓN

PÉSIMO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
1	2	3	4	5

TÍTULO	ESCALA				
	1	2	3	4	5
1 El título presenta claridad y precisión (15 a 20 palabras)				X	
2 Especifica la variable y/o la relación de variables y la población de estudio				X	

CAPÍTULO I [PROBLEMA]	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1	2	3	4	5
3	Se describe el problema con fundamentación teórica y empírica			X		
4	Se delimita y contextualiza el problema			X		
5	La redacción del planteamiento del problema es coherente			X		

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA		1	2	3	4	5
6	La formulación del problema está redactado sin ambigüedad				X	
7	El problema presenta la variable y/o la relación de variables y la población				X	

OBJETIVOS		1	2	3	4	5
8	El objetivo general es claro y evidencia el propósito del estudio				X	
9	Los objetivos se vinculan con los problemas de investigación				X	
10	Los objetivos específicos se derivan del objetivo general y son factibles de alcanzar				X	

JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO		1	2	3	4	5
11	Se exponen las razones ¿por qué? y ¿para qué? del estudio				X	

CAPÍTULO II [MARCO TEÓRICO]	ANTECEDENTES	1	2	3	4	5
12	Se mencionan los antecedentes de estudio			X		
13	En los antecedentes se mencionan el problema, la población y los resultados de la investigación, entre otros.			X		

BASES TEÓRICAS		1	2	3	4	5
14	Existe relación entre las bases teóricas y el problema de investigación			X		
15	La organización de las bases teóricas es coherente y corresponde a las variables de estudio			X		
16	La redacción de las bases teóricas es clara, coherente y sustentada en fuentes			X		

HIPÓTESIS		1	2	3	4	5
17	La hipótesis se enuncia de manera clara y precisa				X	
18	La hipótesis responde al problema planteado				X	

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS		1	2	3	4	5
19	Se identifican los conceptos más relevantes del estudio				X	
20	Se definen los conceptos básicos según fuentes				X	

VARIABLES		1	2	3	4	5
-----------	--	---	---	---	---	---

21	Se identifica (n) claramente la (s) variable (s) de estudio			X		
22	Se operacionaliza correctamente la (s) variables (s) de estudio			X		
23	Se proponen de manera clara los indicadores de la (s) variable (s) a medir			X		

CAPÍTULO III [METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN]		1	2	3	4	5
24	Se identifica con claridad el ámbito de estudio				X	
25	Se fundamenta el tipo y nivel de investigación				X	
26	Existe correspondencia entre nivel y diseño de investigación				X	
27	Se describen los métodos de investigación a utilizar				X	
28	Se identifican con precisión la población y muestra de estudio				X	
29	Se señala el tipo de muestreo a utilizar				X	
30	Se identifican las técnicas e instrumentos a utilizar en el estudio				X	
31	Se señala la fundamentación para la elaboración del instrumento			X		
32	Se establecen las actividades a realizar para la recolección de datos			X		
33	Se especifican las técnicas estadísticas a utilizar en el análisis de datos				X	

CAPÍTULO IV [ASPECTO ADMINISTRATIVO]		1	2	3	4	5
34	Se señala el potencial humano y los recursos materiales				X	
35	El presupuesto y el cronograma de actividades son coherentes				X	

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA		1	2	3	4	5
36	Las referencias bibliográficas están redactadas según el modelo establecido				X	
37	Existe correspondencia entre las referencias bibliográficas presentadas y las citas de texto				X	

ANEXO		1	2	3	4	5
38	La matriz de consistencia expresa la relación de los elementos de la investigación				X	

CONTEO TOTAL DE MARCAS		1	2	3	4	5
(realice el conteo de marcas en cada una de las cinco categorías de la escala y anote)				39	100	
		A	B	C	D	E

Para el **puntaje total** aplicar la siguiente fórmula:

$$Puntaje\ total = 1 \times A + 2 \times B + 3 \times C + 4 \times D + 5 \times E = 39 + 100 = 139$$

Para el resultado final, ubicar el puntaje obtenido en la siguiente tabla:

RESULTADO		INTERVALO
Desaprobado	☐	38 – 76
Replantear	☐	77 – 114
Aprobado	☒	115 - 190

Nombre del asesor Mtro. Jessica Coronel Capani



JESSICA CORONEL CAPANI

Huancavelica, marzo del 2025



UNH

Facultad de Ciencias
de la Educación

Programa de Segunda
Especialidad Profesional

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
(Creada por Ley N° 25265)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL



PROYECTO DE TESIS

**Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en los
niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco.**

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

GESTIÓN PEDAGÓGICA EN INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

Marisol Celestina, Huamaní Chino

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL EN
EDUCACIÓN INICIAL**

**HUANCAMELICA,
PERU**

(2025)

INDICE

Indice de Contenido.....	ii
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. Descripción del problema	4
1.2. Formulación del problema	7
1.2.1 Problema general.....	7
1.2.2 Problemas específicos.....	7
1.3. Objetivos	8
1.3.1 Objetivo general.....	8
1.3.2 Objetivos específicos.....	8
1.4. Justificación.....	8
II. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes	10
2.2 Bases teóricas	¡Error! Marcador no definido.
2.3 Definición de terminos	20
2.4 Hipótesis.....	22
2.5 Variables.....	23
2.6 Operacionalización de las variables.....	23
III. MÉTODOLÓGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	22
3.1 Ambito temporal y espacial.....	22
3.2 Tipo de investigación	22
3.3 Nivel de investigación.....	22
3.4 Método de investigación.....	23
3.5 Diseño de investigación.....	23
3.6 Población, muestra y muestreo.....	24
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
3.8 Técnicas y procesamiento de análisis de datos.....	26
IV. ASPECTOS ADMINSTRATIVOS.....	27
4.1 Potencial humano	27
4.2 Materiales y equipos.....	28

4.3 Cronograma de actividades.....	25
4.4 Presupuesto	¡Error! Marcador no definido.
4.5 Financiamiento	¡Error! Marcador no definido.
Referencias bibliográficas.....	27
Anexos	30
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	31
Anexo 2: Propuesta de instrumento	¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Según la Organización Mundial de la Salud, la malnutrición, que incluye problemas como emaciación, malnutrición relacionada con micronutrientes, sobrepeso, obesidad y comorbilidades, es a menudo responsable del 5% de las muertes entre los niños menores de cinco años, especialmente en los países de ingresos bajos y medios. Mejorar la nutrición, garantizar un estilo de vida saludable y tener en cuenta técnicas de intervención nutricional eficientes para mantener la estabilidad de la salud de la comunidad residencial se encuentran actualmente entre los objetivos del desarrollo sostenible.

Según el INS (2019) del Ministerio de Salud, los alumnos consumen al menos 15 cucharadas de azúcar cada día en sus loncheras, lo que supone más de la mitad de lo que aconseja la OMS. Los zumos embotellados, los néctares, los refrescos, las galletas rellenas y otros artículos que se encuentran habitualmente en las "loncheras saludables" fueron objeto de una investigación del INS sobre sus etiquetas. La investigación reveló que cada botella de refresco contenía 12 cucharadas de azúcar, los zumos embotellados entre 8 y 11 cucharadas y los caramelos rellenos o bañados entre 2 y 3 cucharadas. Ocho unidades de chicles (13 cucharaditas de azúcar) tenían la mayor cantidad de azúcar (5); lo que evidencia un alto contenido de azúcar dañino para el organismo de los infantes.

La problemática detectada se identificó producto de la aplicación de entrevistas no estructuradas con educadores, padres y nutricionistas quienes revelaron algunos hallazgos preocupantes, entre ellos: niños que sólo comen alimentos licuados o papilla en lugar de alimentos sólidos; problemas para comer frutas y verduras; consumo excesivo de comida chatarra; falta de conocimiento sobre el tema; baja participación en la preparación de alimentos; copia de comportamientos del hogar; y dificultades para realizar tareas relacionadas con la escuela; Se ha demostrado que los padres tienen un falso

compromiso, ya que no llenan sus loncheras con la cantidad y calidad adecuadas de alimentos porque no comprenden lo importante que es para sus hijos una buena alimentación. Esto a pesar de que una mala alimentación reduce el coeficiente intelectual, provoca enfermedades infecciosas infantiles y provoca problemas de aprendizaje, memoria y retención, que pueden derivar en enfermedades crónicas en la edad adulta.

En los tiempos actuales los alimentos más importantes que los estudiantes consumen durante los recreos o los descansos en el colegio es la lonchera saludable. Es cierto que no reemplaza el almuerzo, pero aun así les aporta energía y nutrición. Debido a que mantener una dieta saludable es beneficioso para el bienestar y desarrollo saludable de los niños, los padres eligen qué alimentos deben comer sus hijos (Pérez, 2020). Para evitar que los niños tengan experiencias alimentarias desagradables, la lonchera escolar también debe ser sencilla en su preparación y cambiar durante el día (Instituto Nacional de Salud, 2022). Sin embargo, algunos padres preparan las loncheras de sus hijos controlando los alimentos que consumen diariamente.

De manera similar, Mamani et al. (2018) señalan que los hábitos alimentarios son fundamentales, ya que un estado físico saludable requiere entre un 10% y un 15% de energía, que se obtiene con loncheras ricas en nutrientes. Además, estas loncheras pueden proteger a los niños de trastornos como la obesidad. Las prácticas de alimentación saludable ofrecen suficientes nutrientes y pueden prevenir la obesidad y el sobrepeso infantil, según otras investigaciones (Gordillo et al., 2019); En otras palabras, promover estilos de vida saludables en la escuela es crucial para ayudar a los alumnos a llevar una vida activa mejorando su salud cardíaca mediante una dieta adecuada, evitando la obesidad y evitando enfermedades.

Hasta el momento, la evidencia sugiere que la niñez es el período definido durante el cual las personas adquieren hábitos y conocimientos que son cruciales para el desarrollo de estilos de vida y capacidades saludables; sin embargo, entre los cinco y diez años, el 70% de los estudiantes consume alimentos poco saludables, como el azúcar (Termes et al., 2020). Las

costumbres alimenticias afectan negativamente a la formación integral y física de los estudiantes, lo que resulta en un bajo rendimiento académico; Además, como sugieren Colmenares et al. (2020), el asesoramiento nutricional y la alimentación adecuada deben iniciarse en la infancia con el fin de contrarrestar enfermedades, trastornos alimenticios, desnutrición, obesidad y reducción de mortalidad.

En la actualidad, los infantes menos de cinco años son esencialmente vulnerables a la desnutrición, en los años de formación, la desnutrición puede tener un impacto perjudicial en el desarrollo psicomotor, cognitivo y psicoemocional del niño; Hoy en día, los estrechos vínculos entre las empresas dedicadas a la industria alimentaria se hacen visibles debido a sus respectivas promociones, especialmente en televisión, de productos poco saludables, incluyendo comida chatarra, dulces y golosinas; Este estudio es una propuesta metodológica que enfatiza la efectividad de la lonchera saludable en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante los primeros años de vida porque contiene una variedad de alimentos ricos en nutrientes que aportan al niño la energía que necesita para realizar todas las funciones corporales, permitiéndole desarrollarse positiva y favorablemente en todas las áreas de su desarrollo: físico, psicológico y cognitivo.

Los docentes se encuentran preocupados por la situación negativa actual que se suscita en diversas entidades educacionales del Perú y otros países mundiales al notar que muchos estudiantes llevan al colegio alimentos poco saludables y bajos en nutrientes, pues la indagación pretende demostrar que la utilización de la lonchera nutritiva está relacionada con hábitos alimentarios saludables, según diversos estudios, los padres hogareños son los responsables principales de la mala alimentación de los estudiantes, pues optan por prepararles loncheras para que las lleven a la escuela. Esta situación difícil no es ajena a la realidad que se aprecia en las diversas entidades educacionales del país, donde los alumnos ingieren como parte de su lonchera comida chatarra, empaquetada y poco nutritiva, como galletas, bebidas, golosinas, etc. (Loncheras nutritivas, 2020).

Es importante manifestar que la mayoría de los alumnos no lleva con regularidad una lonchera saludable que contenga los alimentos necesarios para beneficio de su salud y que a su vez contribuya a un adecuado rendimiento académico al mantener un cuerpo sano y predispuesto para la asimilación de los aprendizajes, sin embargo, la mayoría de los niños portan alimentos pocos saludables, debido a escasos recursos económicos de los padres, falta de tiempo de algunos padres para la preparación de las loncheras por motivos laborales y algunos de ellos por desconocimiento de los principales alimentos saludables que debe de consumir, en tal sentido se torna necesario que los padres de familia tomen conciencia de la importancia que tiene el consumo de alimentos saludables en su hijos y como éstas contribuyan a la mejora de su salud mental y orgánica y a la vez posibilita un mejor aprendizaje en el ámbito educacional.

Abordar esta problemática en la entidad educacional “Nuestra Señora del Rosario” de la provincia de Pisco, se observa que los niños en algunas situaciones no portan una lonchera nutritiva que garantice la salud de los niños, debiendo tomar conciencia los padres de familia de inculcar en sus menores hijos los hábitos de alimentación saludable, debiendo de conocer el consumo responsable de alimentos energéticos, naturales, proteicos y reguladores indispensables para el desarrollo adecuado del niño, frente a esta situación problemática se realizará el presente estudio con la finalidad que los padres de familia puedan tomar conciencia de lo importante que es una lonchera nutritiva en los primeros años, ya que contribuye a cubrir las necesidades energéticas de los niños. Por ello, la participación de las madres u otros adultos responsables en el entorno familiar es crucial durante los primeros años del niño, ya que ayudan a elegir los productos adecuados y a preparar una comida sana. Del mismo modo, la participación de los directores y profesores es crucial para el buen funcionamiento de la escuela, al considerar que las loncheras nutritivas tienen repercusión positiva en la alimentación saludable de los niños, siendo necesario abordar esta problemática ligada al sector salud y educación como aspectos fundamentales para el crecimiento y aprendizaje de los niños.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco?

1.2.2 Problemas específicos

P.E.1 ¿Cuál es la relación que existe entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco?

P.E.2 ¿Cuál es la relación que existe entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco?

P.E.3 ¿Cuál es la relación que existe entre la practica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

1.3.2 Objetivos específicos

O.E.1 Establecer la relación que existe entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

O.E.2 Establecer la relación que existe entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

O.E.3 Establecer la relación que existe entre la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

1.4 Justificación

El estudio está suficientemente justificado porque sugiere que preparar loncheras nutritivas de manera adecuada tiene un efecto en el rendimiento estudiantil de los infantes. De esta manera, los hallazgos del estudio serán útiles para los padres, educadores y administradores de la organización porque, como entorno de aprendizaje, podrá implementar mejores políticas y promover una nutrición adecuada al preparar loncheras para los estudiantes de una manera que promueva hábitos alimenticios saludables y el éxito académico, al tiempo que beneficiaría a los padres.

▪ Justificación social

Socialmente, esto es comprensible porque muchos padres que laboran y tienen hijos en edad estudiantil (muchos de los cuales están influenciados por su origen cultural) ignoran qué es una nutrición adecuada y cómo seleccionar los alimentos que se empacarán en las loncheras.

La alimentación de los infantes es un rol responsable de los padres, es el momento de que ellos tomen las riendas. Además de fomentar la práctica deportiva regular y continua, también deben apoyar el sedentarismo y la alimentación saludable a base de frutas, verduras y cereales integrales.

▪ Justificación teórica

Este estudio pretende tener validez teórica ya que puede contribuir a nuestra comprensión de la nutrición, las comidas saludables y el rendimiento estudiantil de los infantes de cinco años. Estos hallazgos se basan en la dieta recomendada por Maslow y se refuerzan con las variables socio históricas de Vygotsky, factores que repercuten la situación nutricional de los infantes.

- **Justificación metodológica**

La metodología del estudio demostraría las reglas para la investigación correlacional entre las variables loncheras nutritivas y las costumbres de alimentación saludable de los infantes., de manera que sirva de apoyo a otros investigadores y sus recomendaciones científicas para mejorar los servicios educacionales que comparten las mismas características de este estudio.

- **Justificación práctica**

La justificación práctica radica al manejo de información de la comida chatarra, como caramelos, cereales azucarados, zumos embotellados, refrescos artificiales, gaseosas y galletas, se encuentra con frecuencia en las loncheras de los colegios, lo que sigue siendo un problema. Esto es resultado de la falta de experiencia de los padres a la hora de preparar las loncheras escolares.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

▪ Internacional

En 2021, Caroso et al. realizaron una investigación sobre el calibre de los alimentos envasados en las loncheras de los infantes en edad preescolar. En este estudio transversal, se observó la merienda de 200 niños de una escuela privada, de entre 2 y 6 años, en tres días diferentes. Tras un análisis descriptivo de los datos, se demostró que el 100% de los niños en edad preescolar ingirieron alimentos ultra procesados en un día examinado y el 85,5% de ellos en los tres días de observación. Solo el 39% de las personas consumieron alimentos frescos. En resumen, en comparación con los alimentos frescos o moderadamente procesados, había más productos ultra procesados en las loncheras.

Posteriormente, Díaz y Leytes (2019) investigaron la comprensión de las prácticas saludables y el uso de una dieta mediterránea por parte de los infantes de Santa Elena. Se refirió de un estudio descriptivo transversal correlacional que involucró a 125 parejas, utilizó la observación, la encuesta y el software SPSS para generar estadísticas descriptivas, se descubrió que: los padres, que eran principalmente adultos jóvenes con un nivel de educación medio y una edad entre 21 y 25 años, tenían un estado nutricional deficiente y una alimentación de calidad baja. concluyendose que los patrones de alimentación de los infantes se caracterizaban por llevar una dieta rica en sal, baja en proteínas y baja en hierro y zinc.

Quimis (2020). Propuso determinar los patrones de alimentación y la salud nutricional de los infantes del Centro de Desarrollo Infantil menores de tres años. Se reportaron resultados de un estudio descriptivo transversal y prospectivo con metodologías cuantitativas y una población de 53 jóvenes en cuanto a indicadores de índice de masa corporal. Algunos presentaban bajo peso y talla, mientras que otros presentaban obesidad y desnutrición. Referente a los hábitos alimenticios, la mayoría de los hogares consumen constantemente grasas

y comidas poco nutritivas. En resumen, la nutrición y la salud de los infantes se ven impactadas negativamente por una mala alimentación.

López et al. (2019) realizaron un estudio referido a la Universidad de Coruña de España, sobre los hábitos alimentarios de 245 estudiantiles de primaria. Los resultados mostraron que más del 95% de los participantes comían alimentos saludables, mientras que otro porcentaje, que oscilaba entre el 70% y el 94%, consumía alimentos poco saludables y menos del 60% de los estudiantiles comía alimentos poco saludables. Además, los estudiantiles no realizaban ninguna otra actividad física, lo que sugiere que llevan una vida estacionaria.

Según Torres-Lista et al. (2020), se utilizó una muestra de 515 estudiantes de Panamá y se descubrió que el 76,8% de ellos consumía menos alimentos saludables de la cantidad permitida. Además, se observó un aumento del 43,2% en la ingesta de alimentos no saludables. Al mismo tiempo, se dice que la alimentación tiene un papel trascendental en el crecimiento y desarrollo del infante, por lo que cuando un niño llega a la edad escolar, debe comer de manera saludable porque esto lo ayudará a formar buenos hábitos, lo cual es el objetivo primordial de la comunidad educativa.

▪ **Nacional**

Ávila et al. (2018) realizaron un estudio aleatorio con 590 escolares para establecer una muestra de 243 estudiantes con el fin de determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y las conductas de los escolares. La investigación utilizó un método transversal experimental cuantitativo, utilizando el cuestionario para medir los patrones de alimentación y conducta. Los hallazgos mostraron que mientras que el 48,6% de los hombres tenían hábitos de alimentación y conducta adecuados, el 52,7% de los hombres mostró una asociación con las variables. Hubo una correlación entre los factores y el sexo masculino. En resumen, los hábitos estudiantiles son una oportunidad para detectar acciones que podrían conducir a causales de riesgo. Se demostró que los niños participan en actividades menos saludables.

Mendoza (2018). El objetivo investigativo es determinar el nivel de conocimiento y relación de los infantes de preescolar de la I. E. Bolognesi con la lonchera escolar. Para ello, se realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal, correlacional, con una muestra de 43 estudiantes, utilizando las técnicas de observación y entrevista. Se utilizaron como instrumentos la encuesta y la guía de observación. Los resultados mostraron que, si bien algunos estudiantes vivían en el distrito de Cusco y otros en el distrito de Santiago, ambos contaban con educación superior y primaria, eran de religión católica y evangélica, y tenían un nivel de conocimiento regular, adecuado e inadecuado sobre la variable lonchera escolar; el 81% elaboraba loncheras saludables, mientras que el 19% preparaba loncheras no saludables. En resumen, existe correlación entre el grado de comprensión y la preparación de la lonchera escolar, dado que se aprueba la teoría.

Espinoza (2019). El propósito investigativo radica es determinar, mediante un enfoque cuantitativo descriptivo transversal, lo que saben las mamás sobre la preparación de loncheras escolares para sus hijos que asisten a la I.E. Cristo Redentor. Según los hallazgos, del total de madres, el 60% no sabe que su lonchera debe estar preparada, el 40% sí, y algunas madres son solteras y residen en la costa. Además, hay quienes tienen conocimientos sobre la clasificación de alimentos y otras que no. De quienes preparan loncheras, el 60% desconoce la necesidad de conservar los alimentos destinados a los preescolares. En resumen, las madres carecen del conocimiento necesario para preparar la lonchera escolar con base en sus especificaciones, contenido y preparación.

Idrogo (2021). El objetivo investigativo fue establecer relación existente referido a los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños de la Iglesia del Nazareno. Se realizó un estudio transversal con setenta madres, con técnica cuantitativa, tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental y diseño. Hallazgos: De los de 18 a 29 años, el 53% presenta malos hábitos alimentarios, mientras que el 47% presenta hábitos alimentarios saludables y ha concluido la primaria. Para el otro hábito alimentario saludable que es malo se

utiliza el indicador peso-edad, talla/edad. En conclusión, el indicador peso-edad muestra una asociación directa moderada, mientras que los indicadores peso-talla y talla-edad muestran una relación baja.

Navarro (2019). El objetivo investigativo, fue utilizar una metodología cuantitativa, correlacional, prospectiva, no experimental, de corte transversal para determinar la asociación entre la lonchera escolar y el estado nutricional de 50 estudiantes de dos entidades educacionales. A pesar de contar con loncheras poco saludables, las dos instituciones mostraron un estado nutricional de bajo peso y un IMC normal. De igual forma, el consumo de comidas altas en energía, protección y componentes básicos es a la vez típico y excepcional, resultando en bajo peso en las instituciones públicas y sobrepeso en las privadas. En resumen, no existe suficiente evidencia estadística que sustente un vínculo entre ambas variables.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Lonchera nutritiva.

Según el Ministerio de Salud (2018), las loncheras nutritivas son refrigerios y los alimentos que se recomiendan para los infantes en edad escolar deben brindarles energía y nutrientes en lugar de reemplazar las comidas habituales, como el desayuno y el almuerzo. Por lo tanto, una lonchera saludable solo debe contener entre 250 y 300 calorías. Los alimentos de alto contenido energético que aportan calorías para el aprendizaje y el juego, las proteínas que apoyan el crecimiento y el desarrollo, y los alimentos ricos en vitaminas y minerales que apoyan la regulación y protección corporal son los elementos básicos de las loncheras.

Un paquete de alimentos variados que sirve como una comida extra que se puede servir durante la mañana o tarde dependiendo de la jornada estudiantil, la lonchera nutritiva está diseñada para brindar a los estudiantes matriculados en educación básica regular, proporcionando la energía y los nutrientes que necesitan para maximizar su potencial y

mantener una dieta equilibrada a lo largo de sus etapas de desarrollo (Pardos et al., 2021).

Una dieta rica en nutrientes brinda al cuerpo la energía que requiere para funcionar correctamente y llevar a cabo las tareas diarias. Una dieta rica en nutrientes aumenta la cantidad de proteínas de alta calidad en la dieta, mientras que una dieta pobre en nutrientes puede provocar obesidad. Los hábitos alimentarios saludables deben formarse en los primeros años de vida y beneficiarán el desarrollo cognoscitivo de los niños con el tiempo.

2.2.2 Dimensiones de la lonchera nutritiva.

El Ministerio de Salud (2018), establece las dimensiones y categorizaciones de la lonchera nutritiva con la finalidad de organizar y regular su consumo según las disposiciones emanadas por la Organización Mundial de la Salud.

A. Tipos de alimentos

Según Guerra (2021), ciertos tipos de alimentos ayudan al crecimiento de la vida y ofrecen protección contra las enfermedades. Por ello, se recomienda ingerir alimentos altos en proteínas (huevo, pollo, leche), así como alimentos ricos en energía (zanahoria, tomate), que apoyan el sistema inmunológico y fortalecen el cuerpo contra las enfermedades, y caminar y correr.

La tipología de alimentos es fundamental para una dieta equilibrada porque protegen contra enfermedades como la anemia. Por este motivo, la lonchera estudiantil debe incluir una gran variedad de alimentos, como leche, pan, queso, yogur, naranjas, guayabas, fresas, brócoli y zanahorias, así como otros alimentos que garanticen que su cuerpo incorpore todos los nutrientes que requiere para sobrevivir.

B. Cantidad de alimentos

Minsa (2019); Establece que la cantidad se puede describir como el número total de calorías ingeridas. Otra forma de decirlo es decir el volumen total de alimentos. La cantidad se puede evaluar a lo largo de

un período prolongado, que puede ir desde una sola comida hasta un día completo de nuestra dieta.

C. Prácticas alimenticias

Minsa (2019); Considera que las prácticas alimentarias se conceptualizan como acciones performativas que se llevan a cabo en la interacción entre diversas materialidades, habilidades y sentidos; estas acciones se acumulan a lo largo de la vida de una persona y pueden sufrir transformaciones debido a cambios en las materialidades, habilidades o sentidos en cuestión.

2.2.3 Conceptualización de la lonchera nutritiva.

Según Magarici (2018) la lonchera es: un pequeño recipiente que contiene alimentos que ayudan al niño a mantener una dieta equilibrada y verdaderamente nutritiva, debe incluir alimentos energizantes, reguladores y constructores. Sus funciones son: mantener suficientes reservas de nutrientes a lo largo de la jornada escolar, ofrecer alimentos saludables que el niño disfrute y establecer hábitos alimentarios beneficiosos (p.66).)

De esta manera, la lonchera permite al niño mantener una dieta equilibrada durante todo el día, con suficientes reservas nutricionales para recuperar la energía gastada durante sus actividades. El requerimiento energético del niño puede definirse como la ingesta calórica necesaria para mantener la salud, promover el crecimiento normal y mantener un nivel adecuado de actividad física. El concepto de preparar una lonchera es que cada día, cuando el niño abra su lonchera, descubra alimentos diversos y equilibrados dispuestos de forma agradable para que disfrute comiéndolos.

La base de este estudio es la teoría de Nola Pender, que explica cómo se comportan los individuos en relación con la cultura preventiva que enfatiza el valor de la salud y cómo el conocimiento sobre las circunstancias que promueven la salud juega un papel en esa cultura. Esta

hipótesis se relaciona con el conocimiento que tienen las mamás sobre las ventajas, cómo preparar, qué contiene y cómo almacenar loncheras nutritivas.

2.2.4 Beneficios de la lonchera saludable

Según el Minsa (2019), establece las ventajas de una lonchera nutritiva siendo las siguientes:

- Desarrolla y refuerza hábitos alimentarios saludables.
- Aumenta la conciencia sobre el cuidado de la salud y la alimentación saludable
- Amplía la comprensión de los alimentos necesarios para un mejor desarrollo
- Enseña a los niños a equilibrar sus dietas desde una edad temprana.

2.2.5 Importancia de la lonchera saludable

Minedu (2020), establece la importancia de lonchera saludable y su repercusión en el ámbito educacional, considerándose que la lonchera es fundamental porque contiene la energía suficiente para soportar las horas de estudio y actividad motora de los niños en edad preescolar sin intentar sustituir el desayuno o el almuerzo. Es una oportunidad para que el pequeño adquiera hábitos alimentarios saludables y, si se siente incluido, se convertirá en un buen hábito donde podrá elegir y preparar sus refrigerios de manera inteligente.

Disponer de una lonchera nutritiva es esencial ya que proporciona a los niños la energía necesaria para las horas de estudio y juego en la escuela. No debe sustituir al desayuno ni al almuerzo.

La lonchera también brinda la oportunidad de aprender buenos hábitos alimenticios y debe contener alimentos seguros de preparar almuerzos que mayor durabilidad.

➤ Alimentos energéticos (carbohidratos)

La rápida acción de estas funciones como combustible dada la absorción de carbohidratos (azúcares, hidratos de carbono y carbohidratos) dependerá del tipo de energía consumida para obtener una mayor cantidad de fibra; a mayor contenido de almidón, menor energía se absorbe. Estas respiraciones son las encargadas de suministrar energía

a los órganos del cuerpo, cerebro y músculos para que se puedan realizar las actividades físicas. Por el contrario, el desarrollo de los tejidos corporales y el material genético (ADN y ARN) (Endochronology, 2021).

➤ **Las grasas:**

Los carbohidratos no nos aportan energía, sino las grasas y las proteínas de los alimentos. Por tanto, dado que realizar actividades exige una importante compensación energética, el ser humano debe consumir este tipo de alimentos. Dado que los ácidos grasos son necesarios para la producción de energía, también ayudan a mantener la piel sana y a la capacidad del organismo para absorber las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Las grasas saturadas e insaturadas son nuestras dos categorías. (Comecarne, 2021).

➤ **Alimentos constructores:**

Su consumo regula los aminoácidos, que son los componentes básicos necesarios para la fabricación de proteínas. El objetivo principal de este grupo de alimentos es apoyar o fortalecer los huesos, los músculos, los tejidos y las células. Por ejemplo, durante el embarazo, la lactancia, las quemaduras, la cicatrización de heridas, etc. Nestlé (2018).

Están conectados a las proteínas primarias que forman los sistemas corporales como el cerebro, los músculos y los ojos. Los niños necesitan comer este grupo de alimentos en las cantidades adecuadas para un crecimiento saludable. Los mariscos frescos, el atún, los productos lácteos (como el yogur, la mantequilla, etc.), los huevos y los productos vegetales como los frijoles, la soja y las semillas oleaginosas (nueces, cacahuetes) son algunos ejemplos. Nestlé (2018).

➤ **Las proteínas:**

Las proteínas dan estructura a los tejidos corporales y permiten el automantenimiento, la autorreparación y el autocrecimiento. Las proteínas constituyen la mayor parte del sistema inmunológico, los músculos y los órganos. Además, las proteínas se dividen en dos categorías: proteínas completas, que están presentes en los alimentos

derivados de animales, incluida la leche, el pescado, la carne y los huevos, e incluyen todos los aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas para sustentar la vida y promover un crecimiento y desarrollo saludables. Varios aminoácidos necesarios, que están presentes en las comidas de origen vegetal, incluidos los cereales, las legumbres y los frutos secos, están ausentes en las proteínas incompletas. (2009, Chávez).

➤ **Alimentos reguladores**

Este grupo de alimentos se encarga de aportar los nutrientes necesarios para obtener energía y de regular los alimentos para que trabajen en conjunto para favorecer las funciones corporales saludables. Las vitaminas y los minerales, presentes en las frutas y verduras, son los nutrientes principales. Comecarne (2021).

- **Las vitaminas:** Las vitaminas son compuestos que se producen a partir de seres vivos y que contienen mucho carbono. Actúan como reguladores del proceso metabólico, necesario para que el organismo crezca y se desarrolle con normalidad y mantenga una buena salud. (2021)

➤ **Los minerales:**

Aunque ofrecen una variedad de ventajas, su función principal es servir como componente estructural de diferentes tejidos. Son responsables de la formación de dientes, huesos y sangre. Serafin (2012).

Además, los minerales son beneficiosos para el crecimiento y la conservación de la salud del organismo. Los minerales son componentes inorgánicos que constituyen el 4% de la abrumadora tasa organizada.

2.2.6 Preparación de una lonchera saludable para la semana

El Minedu (2020) propone que, para un adecuado rendimiento académico por parte de los alumnos, se debería consumir los nutrientes adecuados, teniendo en cuenta la siguiente preparación de los alimentos durante la semana.

Lunes: hierro 0,8 mg, proteínas 6,1 y energía 159 kcal. Acompañado de maíz hervido se sirve zumo de limón, un poco de mandarina y un trozo de queso.

Martes: 2,2 mg de hierro, 2,6 de proteínas y 189 kcal de calorías. Pan con tortilla de verduras: media zanahoria rallada, una cebolla picada fina, un huevo cocido y una barra de pan. El yodo viene acompañado de un melocotón en miniatura y una bebida de manzana.

Miércoles: 6,7 mg de hierro, 6,2 de proteínas y 217 kcal de calorías. Los ingredientes para preparar pan con sangre son una hogaza de pan, limonada, un poco de mandarina, dos cucharadas de sangre de pollo humeante y un chorrito de aceite vegetal.

Jueves: hierro 2,6 mg, proteínas 6,6 y energía 226 kcal. Los ingredientes para preparar los huevos con patatas cocidas son cuatro huevos de codorniz cocidos, media patata amarilla, sal, refresco de carambola y un plátano como fruta.

Viernes: 1,0 mg de hierro, 8,3 de proteínas y 235 kcal. Ingredientes para el lomo rebozado: una hogaza de pan, cuatro lomos de lomo rebozados con huevo y fritos con harina, dos rodajas de tomate, sal de limón, un poco de mandarina y una cucharadita de aceite vegetal Pancca N. y Ugarte D. (2014)

2.2.7 Hábitos de alimentación saludable.

Los hábitos alimentarios son descritos por Castillo et al. (2022) como un conglomerado de conductas que establecen el comportamiento de un individuo por medio de acciones repetidas, como preparar y consumir alimentos, particularmente en relación con características biológicas, psicológicas, socioculturales y ambientales. Estos cambian como resultado del aumento de la obesidad infantil y adolescente, la disminución de la ayuda de las madres en la cocina, el aumento de los

alimentos procesados y la eliminación de varias comidas abundantes, en particular el desayuno.

Estos hábitos alimentarios son conductas que los niños desarrollan a lo largo de su vida y que influyen en su dieta y que están influidas por factores sociales, económicos, religiosos y culturales. A estos factores se suman los tipos de alimentos que consumen, cómo los preparan, cómo los combinan, cómo los obtienen y el momento, el lugar y las personas con las que los comen.

Según el Minsa (2019), la alimentación saludable es un conjunto de conductas que se planifican como forma de consumir los alimentos, priorizando sus distintas etapas, preparación y gasto energético. Es decir, los alimentos deben consumirse de acuerdo con el gasto energético para preservar las estructuras corporales en un nivel que no comprometa la salud humana.

La alimentación saludable, según Minedu (2020), se define como aquellas prácticas que se utilizan para crear ambientes de aprendizaje positivos para los estudiantes y concretar lo aprendido en el aula. Esto quiere decir que la alimentación saludable es más que solo consumir alimentos variados, estos también deben tener valor energético, calórico y nutricional. Implica también conocer estos valores para evitar los excesos en la comida, que pueden tener efectos nocivos. Además, implica la manipulación, el lavado y el tiempo de preparación de los alimentos, así como el diseño, desarrollo, ingestión y evaluación de los productos alimenticios.

2.2.9 Importancia de los hábitos alimenticios

Según Sidor et al. (2019); considera que la importancia de los hábitos alimentarios radica en que afectan a la salud de las personas si no son saludables, los hábitos saludables son una táctica de gestión de riesgos durante las pandemias porque, si bien no pueden detener totalmente el contagio, sí influirán significativamente en la respuesta del organismo a un agente infeccioso. Por el contrario, la persona será más

vulnerable a la infección y a la aparición de una enfermedad clínica importante si estos no se cumplen.

2.2.10 Dimensiones de los hábitos de alimentación saludable.

El ministerio de Educación (2016), oficializó los mecanismos y procedimientos de regulación alimenticia a través de las dimensiones organizativas de la alimentación saludable válida para todo el ámbito educacional del territorio nacional.

A. Preferencia alimenticia

Según Geldres (2019), Las elecciones de alimentos de los niños deben realizarse de manera que promuevan la salud; a su vez, las preferencias deben estar vinculadas a alimentos ricos en proteínas, fibra, carbohidratos y minerales para reforzar las defensas.

B. Frecuencia alimentaria

Según Geldres (2019), Hace referencia a la frecuencia con la que se alimenta al bebé a lo largo del día. Lo ideal es que el niño haga cuatro comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Estas comidas deben organizarse para complementar las que se sirven en la escuela. La manipulación de los alimentos y la preparación para su ingestión son importantes. Para aceptar el tipo y la cantidad de alimentos es necesario practicar la higiene, que va más allá de la idea superficial de lavarse las manos. Cuando esta condición se altera, surgen problemas fisiológicos que dan lugar a aspectos que perjudican al organismo y se convierten en enfermedades. Estos síntomas incluyen fatiga, somnolencia, apatía y debilitamiento de la voluntad.

C. Prácticas de higiene personal

Según Geldres (2019), representa la forma del cuidado y aseo personal que garantice la salud de las personas, debiendo de cumplir las normas y protocolos de salubridad para el consumo responsable de los alimentos.

2.3 Definición de términos

A. Alimentos de proximidad: Los alimentos locales, producidos en un radio de unos pocos kilómetros y marcados con un logotipo, son aquellos alimentos que proceden de la tierra, de los animales o de la pesca, o que son el resultado de un proceso productivo sujeto a transformación. También implica que los productores proporcionan los bienes directamente a los usuarios finales (Geldres (2019)).

B. Alimentos de temporada: Castillo et al. (2022), Consideran que están en su mejor momento cuando se consumen y, debido al ciclo biológico, solo están disponibles de forma natural en el mercado durante un tiempo limitado en una época determinada del año.

C. Alimentos procesados:

Se consideran alimentos procesados aquellos a los que se les han añadido aditivos, conservantes, aceites, grasas, sal, azúcar u otros ingredientes naturales para prolongar su vida útil, alterar su textura, realzar su sabor o mejorar su aspecto. Alimentos como las verduras enlatadas, las legumbres, las frutas y el pescado, así como algunas carnes procesadas como el jamón, el tocino o el salmón ahumado, los frutos secos salados, el pan y los quesos, se incluyen en esta categoría, ya que a menudo no incluyen más de dos o tres ingredientes y mantienen la mayor parte del contenido del alimento original (Minsa, 2019).

C. Alimentos ultraprocesados: Los alimentos etiquetados como ultraprocesados son mezclas de múltiples componentes que casi siempre se elaboran con maquinaria industrial. Contienen ingredientes y añadidos que, aunque seguros, simplemente sirven para potenciar o modificar sabores además de sal, azúcar, aceites y grasas. Se acompañan de un envoltorio elegante y con clase. En esta categoría se incluyen las bebidas carbonatadas, azucaradas y energéticas (Minsa, 2019).

D. Calidad alimentaria: Representa el conjunto de atributos y características de un producto alimenticio que atañen a los ingredientes o materias primas utilizadas en su elaboración, así como a su naturaleza, composición, pureza, identificación, procedencia y trazabilidad. También incluye los métodos utilizados en su preparación, almacenamiento, envasado y comercialización,

y la forma de presentación del producto terminado, incluyendo su contenido (Minsa, 2019).

- E. Inocuidad:** Las prácticas de manipulación de alimentos deben ser limpias y libres de contaminantes microbiológicos. Cabe mencionar que los recipientes deben ser adecuados para la mejor conservación posible de los alimentos durante el horario escolar (Minsa, 2019).
- F. Idoneidad:** El contenido de la lonchera debe adaptarse a la edad de los niños, a su nivel de actividad y a sus necesidades de tiempo para proporcionar el estado nutricional más preciso posible (Minsa, 2019).
- G. Nutrición:** La ciencia de la nutrición incluye todos los procedimientos a través de los cuales el cuerpo absorbe, transforma y utiliza los nutrientes incluidos en los alimentos (Minsa, 2019).
- H. Practicidad:** Lo mejor es preparar la comida rápidamente y simplemente conservarla en las mejores condiciones posibles dentro de la lonchera. No olvides nunca que los recipientes deben ser fáciles de transportar y estar bien cerrados.
- I. Seguridad alimentaria:** La seguridad alimentaria y el cumplimiento de los criterios legales también pueden considerarse componentes de la calidad de los alimentos, ya que ayudan a aumentar la aceptabilidad de un producto alimenticio por parte del cliente y pueden utilizarse como técnica de marketing para promocionar productos en países con estrictas normas de seguridad alimentaria (Minsa, 2019).
- J. Variedad:** Es fundamental ofrecer a los niños una variedad de opciones para comer. Los productos adecuados en las combinaciones correctas permiten lograr presentaciones visualmente atractivas, por lo que es fundamental organizar la lonchera de modo que incluya los artículos adecuados cuando los necesite.

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Existe relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

2.4.2 Hipótesis específicas

H.E.1 Existe relación entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

H.E.2 Existe relación entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

H.E.3 Existe relación entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco

2.5 Variables

2.5.1 Variable independiente

Loncheras nutritivas

2.5.2 Variable dependiente

Hábitos de alimentación saludable

2.6 Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Instrumento
Loncheras nutritivas	Álvarez et al. (2018) sugieren que una lonchera saludable consiste en una variedad de comidas que tienen como objetivo educar a los estudiantes sobre la trascendencia de estos artículos para mantener una dieta equilibrada y proporcionarles la energía y los nutrientes que necesitan para alcanzar su máximo potencial.	Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimentarios que favorezcan su salud y fortaleza, es fundamental contar con loncheras nutritivas que incluyan frutas, verduras, cereales y otros alimentos.	Tipos de alimentos	Energético	1,2,3,4,5,6,7	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)	Guía de observación
				Protectores			
				Reguladores			
			Cantidad de alimentos	Selección de alimentos	8,9,10,11,12,13,14		
				Crecimiento y desarrollo			
				Frecuencia de consumo			
			Práctica alimenticia	Higiene	15,16,17,18,19,20		
				Balanceo de alimentos			
				Control corporal			
				Mejorar rendimiento			
Hábitos alimentación saludable	Es fundamental evitar la comida chatarra, ya que los hábitos alimentarios saludables son un comportamiento constante que anima a los niños a elegir ciertos alimentos que ofrecen diversos nutrientes a su organismo y les ayudan a mantenerse sanos (Sevilla et al., 2021).	Las dos variables de higiene y tipo de alimentos se utilizaron para medir los hábitos alimentarios saludables porque son cruciales para mejorar la salud humana.	Preferencia alimenticia	Carbohidratos	1,2,3,4,5,6,7,8	Nunca (1) Casi Siempre (2) Siempre (3)	Guía de observación
				Proteínas			
				Vitaminas y minerales			
				Grasas o lípidos			
			Frecuencia alimenticia	Desayuno	9,10,11,12,13,14		
				Almuerzo			
				Merienda			
				Cena			
			Práctica de higiene personal	Casa	15,16,17,18,19,20		
				Colegio			
Ambulante							

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Ámbito temporal y espacial

3.1.1 Delimitación temporal

El presente estudio ha sido comprendido en el período de marzo a julio del 2025.

3.1.2 Delimitación espacial

El estudio se desarrollará en una institución educativa pública del nivel inicial en la provincia de Pisco.

3.2 Tipo de investigación

La siguiente etapa consiste en definir el tipo de investigación a realizar, identificando por el tipo de problema que queremos resolver. Esta clasificación es importante porque la estrategia de búsqueda utilizada depende de ella. Para fines de investigación es descriptivo, porque tiene como objetivo identificar, clasificar, catalogar o caracterizar el tema de investigación.

La naturaleza de la investigación desempeña un papel crucial, ya que guarda una estrecha relación con la investigación básica y se encuentra intrínsecamente vinculada a los descubrimientos y progresos obtenidos en dicha investigación. Además, es esencial destacar que toda investigación aplicada requiere de una sólida fundamentación teórica (Arias, 2020). Así mismo se consideró la investigación descriptiva que toma en consideración su responsabilidad de resaltar características de la población estudiada.

3.3. Nivel de investigación

De acuerdo a la naturaleza del estudio de la investigación, reúne por su nivel las características de un estudio descriptivo, explicativo y correlacionado.

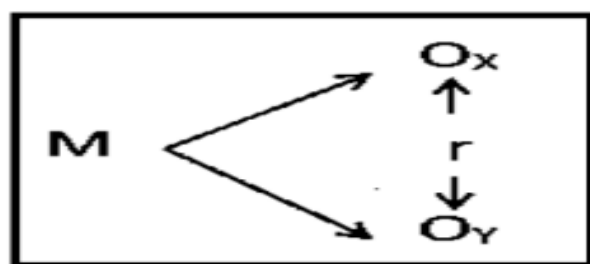
3.4 Método de investigación

En esta presente investigación se utilizó el método hipotético deductivo. El cual Clavijo et al. (2014) nos dice que este método postula a la creación de nuevos conocimientos el cual requiere la formulación de hipótesis sólidas. El presente método sugiere que el conocimiento científico no se deriva de experiencias sensoriales reales, sino de ideas hipotéticas que se basan principalmente en la intuición. Se utiliza la observación y/o la experimentación para comparar hipótesis con el mundo natural.

3.5 Diseño de investigación

El estudio realizado sigue un diseño correlacional transversal no experimental en el que las variables independientes no se manipulan y su uso se registra en un único momento temporal. Estudio descriptivo correlacional donde establece conexiones entre dos variables de grupo (Sánchez, 2020). Según Ramos (2021), la investigación no experimental se refiere a la investigación que se centra principalmente en observar fenómenos que ocurren en el medio natural con el objetivo de analizarlos posteriormente, y se realiza sin cambiar deliberadamente ninguna variable.

En donde se utiliza el siguiente esquema:



Esquema de diseño.

Dónde:

- | | |
|----|-------------------------------------|
| M | : Muestra de estudio |
| OX | : Loncheras nutritivas |
| OY | : Hábitos de alimentación saludable |
| r | : Relación de variables |

3.6 Población, muestra y muestreo

3.6.1 Población

Hernández Sampieri (2019) define a la población como un todo que se adecuan y compenentran de acuerdo a las características frecuentes que forma parte del problema a investigar.

Desde esta misma perspectiva de acuerdo con Castro (2020) la población es el conjunto total, que participa de una investigación que se ha de realizar y que conforman parte de dicho acontecimiento el cual ha de ser medido y así poder integrar la población de acuerdo a las particularidades que nos ayudarán a constituir su totalidad adscritas a nuestro estudio conformado por 124 niños y niñas del nivel inicial en una Institución Educativa en la provincia de Chincha.

Tabla 1: Población de la investigación

Edad	Sección	Total de niños y niñas
2 años	única	22
3 años	única	21
4 años	única	20
5 años	única	20
		83

3.6.2 Muestra

Citando a Sambrano (2020) la muestra es una porción que representa a la extracción de una población que ha sido elegida para ser analizada, esta figura como símbolo del conjunto total al cual le hemos dado una mirada investigativa. La muestra está constituida por 40 niños y niñas de 4 y 5 años sección única.

Tabla 2: Muestra de la investigación

Edad	Sección	Total de niños y niñas
4 años	única	20
5 años	única	20
		40

3.6.3 Muestreo

Del mismo modo, Holgado (2022) expone a este aspecto como el proceso en el que se ha de conocer las diferentes verosimilitudes que pueden existir entre la población. Es por ello que nuestro estudio está enfocado al uso de un muestreo probabilístico, por consiguiente (Flores 2019) refiere que cada parte de un todo tendrá la posibilidad de formar parte de nuestra investigación puesto que el precepto en el que se sustenta es en la equidad- equiprobabilidad.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnicas

- **Observación:** Frente a ello Bustamante (2022) En el estudio se realizó la observación donde se manifiesta a un determinado grupo de hechos el cual intervienen distintas herramientas u objetos para la recopilación de informaciones con la finalidad de precisar resultados ante las soluciones establecidas para el problema. Medina (2023). Por ende, se ve por conveniente realizar la técnica de observación donde facilitará el proceso de los alumnos mediante la percepción observativa, cuya finalidad se evidenciará significativamente el resultado obtenido durante su proceso.

3.7.2 Instrumentos

- **Guía de observación:**
Instrumento de evaluación el cual está compuesto por un listado de criterios o desempeños de evaluación que están realizados con anticipación antes de ser aplicados, donde se avalúa variados criterios de cumplimiento ya mencionados por medio de una escala politómicas, ordinal o de rangos (Pantoja, 2020).

3.8 Técnicas y procesamiento de análisis de datos

3.8.1. SPSS: Citando a Rivera (2020), manifiesta que este aplicativo tiene distintas funcionalidades que nos permiten recolectar diversos datos en cuanto a las variables de estudio, lo que le facilita al investigador utilizar este recurso de una manera práctica al trabajar con distintos tipos de información, logrando alcanzar cálculos y análisis estadísticos los cuales serán recolectados en una base de datos.

Siendo así cómo se dará continuidad a nuestra investigación, en el cual se ha tenido a bien utilizar el programa informático SPSS versión 26 con el objetivo de extraer resultados exactos y de manera automática. Reafirmando que SPSS es un software muy utilizado a nivel investigativo, que permite gestionar una capacidad extensa de datos.

3.8.2. Distribución de frecuencia: Es así como Bustamante (2022) plantean que una vez recolectados los datos dentro de nuestro estudio es pertinente organizarlo, para consignarlos dentro de tablas que ayudarán a la eficacia de nuestras variables.

3.8.3. Tabla estadística: Consiste en organizar recuadros, que nos permitirán encasillar el recojo de datos obtenidos, con el propósito de contar con un listado de datos cuantificables acopiados dentro de la medición de nuestras variables que nos servirán para entablar dichas similitudes.

3.8.4. Gráfico estadístico: Las técnicas gráficas, nos permiten visualizar una serie de datos que nos contribuirá a tener una información clara y precisa de acuerdo a la información obtenida dentro de nuestro campo de investigación.

IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1 Potencial humano

Asesor de tesis

Estadístico

Investigadora

Docentes de educación inicial

4.2 Materiales, equipos y servicios

Papelógrafos

Proyectores

USB

Libros

Internet

4.3 Cronograma de actividades

TIEMPO		2024									
ACTIVIDADES		M	A	M	J	J	A	S	O	N	
1.	Detección y determinación del tema										
2.	Desarrollo del proyecto de investigación										
3.	Presentación y aprobación del plan										
4.	Preparación de los instrumentos de recolección de datos.										
5.	Validación y generación de los instrumentos de recolección de datos.										
6.	Desarrollo del marco teórico conceptual.										
7.	Aplicación de los instrumentos de recolección de datos.										
8.	Procesamiento y preparación de cuadros estadísticos.										
9.	Análisis e interpretación de resultados.										
10	Redacción del primer borrador.										
11	Corrección y redacción del segundo borrador.										
12	Redacción final.										
13	Presentación del informe										
14	Sustentación del Informe										

4.4 Presupuesto

El presupuesto ha sido dividido en tres campos: Recursos humanos, servicios y recursos materiales; a continuación, se especifica con detalle los gastos programados para el siguiente estudio.

Descripción	Unidad	Cantidad	Precio Unit. S/.	Total s/.
Recursos Humanos				
Asesor de tesis	02 meses	02	S/300.00	S/ 600.00
Estadístico	01 meses	01	S/250.00	S/ 250.00
Servicios				
Internet, teléfono.	3 Meses	3	S/ 60.00	S/ 180.00
Transporte	4 Meses	4	S/ 60.00	S/ 240.00
Mantenimiento de laptop	Unidad	1	S/ 50.00	S/ 50.00
Software	Unidad	1	S/20.00	S/20.00
Recursos Materiales				
USB	Unidad	1	S/ 25.00	S/ 25.00
Imprevistos	unidad	1	S/ 200.00	S/200.00
Total				S/1,565.00

4.5 Financiamiento

El referido proyecto de trabajo será autofinanciado por el investigador para el cumplimiento de todas actividades propuestas en el presente estudio.

Referencias bibliográficas

- Ávila Arpierez, H., Gutiérrez Sánchez, G., Martínez Aguilar, M., Ruiz Ceriño, J., & Guerra Ordoñez, J. (diciembre de 2018). Conductas y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. doi:<https://doi.org/10.19136/hsa17n3.2113>
- Arias, J. (2020). Proyecto de Tesis. Guía para la educación (1ª ed.virtual). Arequipa. https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2236/1/AriasGonzales_ProyectoDeTesis_libro.pdf
- Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano L. y Gualpa M. (2018). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Ecuador: Revista de Ciencias Médicas del Pinar del Río, Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156131942017000600011
- Bustamante (2022). Metodología de la investigación – técnicas de recojo y procesamiento de información. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología InuDi Perú S.A.C <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/90/133/157?inline=1>
- Cardoso, R., Caldas, C., Brandão, M., Souza, P. & Santana, R. (2021). Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. Revista Brasileira de Enfermagem, 75 (1), 20200373. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0373>
- Castro, A., Parra, E. y Arango, I. (2020). Glosario para metodología de la investigación. Working Paper ESACE, 8. <http://doi.org/10.17605/OSF.IO/5ANJB>
- Díaz, Y., & Leytes, D. (2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200006
- Espinoza, M. (2019). Conocimiento de las madres sobre preparación de la lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E.Cristo Libertador. Lima. Obtenido de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2273/TPLEMARIA%20YNES%20CELSA%20ESPINOZA%20SALVADOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Geldres, F. (2019). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: Report of a WHO consultation.
- Gordillo, M., Sánchez, S. & Bermejo, ML. (2019). Childhood obesity: analysis of eating habits and physical activity. International Journal of Developmental

and Educational Psychology, 2 (1), 331-343.
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349860126032/349860126032.pdf>

Hernández, C. Baptista L; (2019). Metodología de la investigación, proceso de validación y confiabilidad de instrumentos.
https://www.academia.edu/36971355/metodologia_de_la_investigacion_sexta_edicion_hdz_fdz_baptista_pdf

Holgado, P. (2022). Técnicas e instrumentos de investigación. Enfoques cuantitativos, 1, 23-36.
<https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/90>

Instituto Nacional de Salud. (2022). Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia.
<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolarsaludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>

Idrogo, G. (2021). Hábitos alimentarios y estado nutricional en preescolares Iglesia de Nazareno Cuyumalca- Chota 2021. Obtenido de <https://bit.ly/3cNaAcZ>

Loncheras nutritivas. (22 de febrero, 2020). Nueva preocupación de padres de familia. El Siglo Retrieved from
<https://www.proquest.com/newspapers/loncheras-nutritiva-nuevapreocupación-de-padres/docview/2361740328/se-2>

López, A., Benítez, X., León, M., Maji, P., Domínguez, D. y Baez, D. (2019). La observación. Primer eslabón del método clínico. Revista Cubana de Reumatología, 1(2), 94. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962019000200014

Magarici, M. (2018). Guía de Alimentación y Salud en la Infancia. Disponible en: <http://www2.uned.es/pea-nutricion-dieteticaI/guia/etapas/infancia/enlaces.htm>

Mendoza, E. (2018). Nivel de conocimiento y su relación con la lonchera escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, I E Inicial Coronel Francisco Bolognesi, Cusco 2018. Cusco. Obtenido de <https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/2026/resumen.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Mamani, V., Conde, C., Espinoza, K., López, S. & Patrocinio, L. (2018). Prevalence of healthy lunchboxes in Peruvian elementary schoolchildren. Revista de Salud Pública, 79(4), 369- 70. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>

Ministerio de Salud (2018). Minsa presenta siete alternativas de loncheras antianemia que sus hijos pueden llevar al colegio.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/18534-minsa-presenta-sietealternativas-de-loncheras-antianemia-que-sus-hijos-pueden-llevar-alcolegio>

- Ministerio de Salud (2019). A preparar Loncheras Saludables para el inicio del año escolar. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16085>
- Ministerio de Educación (2018). Rutas del Aprendizaje del V Ciclo del Área Curricular de Personal Social. Lima: MINEDU.
- Navarro, S. (2019). Lonchera escolar en los escolares de la Institución Educativa estatal 009 Jesús de la Divina Misericordia e Institución Educativa privada Niño Jesús, Tumbes 2019. Obtenido de <https://bit.ly/3RDqGpi>
- Pantoja, M., Arciniegas, G. y Álvarez, H. (2022). Desarrollo de una investigación a través de un plan de estudio
file:///C:/Users/Sergio%20Pecho/Downloads/rvierareinoso,+Gestor_a+de+la+revista,+A19.pdf
- Pardos, E., Gou, B., Sagarra, L., Calero, S. y Fernández, R. (2021). Obesity, School Intervention; Physical Activity and Healthy Lifestyles in Spanish Children. Revista Cubana de salud pública. 47(2), 1561-3127
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000200017&lng=es&tlng=.
- Pérez, Y. (2020). Loncheras saludables, ¿qué alimentos incluir y cuáles evitar? CE Noticias Financieras <https://www.proquest.com/wirefeeds/loncheras-saludables-qué-alimentos-incluiry/docview/2373481385/se-2>
- Quimis del Valle, J. s. (2020). Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en niños menores de 3 años. Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2177>
- Ramos, C. (2021). Diseños de investigación experimental. Ciencia América, 10(1), 1-7. <https://www.cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/356>
- Rivera, B. (2020). Metodología de la estadística descriptiva e inferencial: Técnicas de procesamiento de información. Perú. <https://publicaciones.uazuay.edu.ec/index.php/ceazuay/catalog/book/127>
- Sambrano, J. (2020). Métodos de Investigación. Bogotá. <https://www.alphaeditorialcloud.com/reader/metodos-de-investigacion1593789556?location=5>
- Termes, D., Martínez, N., Castillo, A., Gutiérrez, D., García, N. Llata, F. y Javier, D. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato. Nutrición hospitalaria, 37, 47-51. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03357/show#>
- Torres-Lista, V., Herrera, L., Gálvez, A., Noriega, G. & Montenegro, M. (2020). Healthy lifestyle habits and their impact on the performance of the TERCE

test in Panamanian children of school age. *Nutrición*,
4.<https://revista.nutricion.org/pdf/torres.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia.

Título: lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025?	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.	HIPÓTESIS GENERAL: Existe relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.	Variable Relacional (1) Lonchera Nutritiva Dimensiones: ▪ Tipos de alimentos ▪ Cantidad de alimentos ▪ Práctica alimenticia	Diseño de Investigación: No experimental, transversal Tipo de Investigación: Básica Nivel de Investigación: Descriptivo – Correlacional
Problemas Específicos PE1: ¿De qué manera se relaciona los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025?	Objetivos específicos: OE1. Establecer la relación entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.	Hipótesis específicas: HE1. Existe relación entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.	Variable Relacional (2) Hábitos de alimentación saludable Dimensiones: ▪ Preferencia alimenticia ▪ Frecuencia alimenticia ▪ Lugar alimenticio	Método: Hipotético Deductivo Población: Conformada por 83 niños(as) de 2,3,4 y 5 años de educación inicial (Aulas únicas) Muestra: 40 niños y niñas de 4 y 5 años

PE2: ¿De qué manera se relaciona la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025? PE3: ¿De qué manera se relaciona la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025?	OE1. Establecer la relación entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025. OE1. Establecer la relación entre la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.	HE2. Existe relación entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025. HE3. Existe relación entre la la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.	Muestreo: Probabilístico Técnica: - Observación Instrumentos: - Ficha de observación de Lonchera Nutritiva. - Guía de observación de hábitos de alimentación saludable.
--	--	---	--

Anexo 2. Propuesta de instrumento

Ficha de observación

El propósito del presente instrumento de investigación es recabar información sobre las loncheras nutritivas en los niños y niñas que forman parte de la muestra del estudio.

Nunca (1) - Casi Nunca (2) - A veces (3) - casi siempre (4) – Siempre (5)

Nº	DESCRIPCIÓN / ENUNCIACIÓN	ESCALA VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
LONCHERAS NUTRITIVAS						
	TIPOS DE ALIMENTOS					
1	La lonchera contiene alimentos reguladores (plátano, piña, naranja, palta).					
2	La lonchera contiene alimentos procesados.					
3	La lonchera contiene alimentos energéticos que ayuda a su crecimiento (Arroz, pan, huevo sancochado, queso, choclo).					
4	La lonchera contiene comida rica en carbohidratos y minerales (galletas, pastas, frutos secos).					
5	La lonchera contiene ensaladas de verduras y frutas.					
6	La lonchera contiene agua mineral, chicha morada o cebada para su consumo.					
	CANTIDAD DE ALIMENTOS					
7	La lonchera contiene la cantidad de alimentos reguladores beneficiosos para la salud del niño.					
8	La lonchera contiene la cantidad de proteínas y minerales necesarias para la salud del niño.					
9	La lonchera que porta el niño contiene cantidad suficiente de frutas para reponer las energías.					
10	La lonchera contiene comida rica en proteínas durante todos los días de la semana.					
11	La lonchera contiene una proporción de alimentos adecuados y de acuerdo a la edad del niño.					
12	La lonchera contiene alimentos frescos, de fácil manipulación y consumo.					
13	La lonchera contiene productos envasados que tengan en su composición grasas, bajo contenido de sal y azúcar.					
	CALIDAD DE ALIMENTOS					
14	La lonchera contiene alimentos en un estado adecuado de conservación.					
15	La lonchera contiene alimentos clasificados en recipientes higiénicos de acuerdo al tipo de alimento.					
16	La lonchera contiene productos higiénicos (papel toalla, servilletas, toallas) que contribuyan al cuidado de la salud del niño.					
17	La lonchera contiene agua en recipientes limpios y seguros para el consumo adecuado del niño.					
18	La lonchera contiene alimentos que los niños puedan abrir y consumir con facilidad.					
19	La lonchera contiene alimentos frescos, que hayan sido preparados en el mismo día para su consumo.					
20	La lonchera que porta el niño garantiza el estado de conservación de los alimentos.					

Anexo 3. Propuesta de instrumento

Guía de observación

El propósito del presente instrumento de investigación es recabar información sobre los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas que forman parte de la muestra del estudio.

Nunca (1) - Casi Nunca (2) - A veces (3) - casi siempre (4) – Siempre (5)

Nº	DESCRIPCIÓN / ENUNCIACIÓN	ESCALA VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE						
	PREFERENCIA ALIMENTICIA					
1	El niño consume con regularidad carbohidratos durante el día.					
2	El niño consume durante las mañanas frutas para balancear los alimentos.					
3	El niño prefiere consumir alimentos naturales.					
4	El niño consume con regularidad alimentos energéticos.					
5	El niño consume con agrado alimentos ricos en grasas.					
6	El niño prefiere consumir lácteos y derivados durante las mañanas.					
7	El niño consume de preferencia agua, chicha morada o cebada.					
	FRECUENCIA ALIMENTICIA					
8	El niño consume frecuentemente alimentos ricos en vitaminas y minerales contenidas en su lonchera.					
9	El niño consume con frecuencia alimentos procesados (hamburguesas, salchipollo, papas fritas, galletas, chocolates, caramelos).					
10	El niño frecuente con regularidad alimentos nutritivos (leche, carne, huevos).					
11	El niño consume con frecuencia alimentos proteicos (cereales, legumbres y frutos secos).					
12	El niño consume con frecuencia alimentos ultraprocesados altos en sal, azúcar, aceites y grasas.					
13	El niño consume con frecuencia agua para la hidratación adecuada del niño.					
14	El niño consume frecuentemente verduras y frutas.					
	PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL					
15	El niño se lava las manos antes de consumir sus alimentos.					
16	El niño se cepilla los dientes después de consumir los alimentos que porta en su lonchera.					
17	El niño arroja la basura al tacho ó desperdicio de los alimentos que consume.					
18	El niño come pausadamente y con moderación los alimentos que contiene su lonchera.					
19	El niño organiza su lonchera después de consumir sus alimentos asegurando que los envases estén limpios.					
20	El niño se lava las manos, cara después de ingerir sus alimentos para retornar al aula de clases.					