

CARTA N° 0034-2026-NTT/AAAT-PSEP-UNH/HVCA.

A : Dra. MILAGROS PIÑAS ZAMUDIO
DIRECTORA DEL PSEP-UNH

ASUNTO : ELEVO INFORME FINAL DE TESIS PARA EMISION DE
RESOLUCIÓN DE DESIGNACION DE JURADOS

FECHA : Huancavelica, 27 de mayo 2026

Por medio del presente me dirijo a su Despacho; a fin de remitir 1 informe final el cual ya fue aprobado por su asesor (a, por lo que solicito emisión de resolución de designación de jurados, adjunto documentos pertinentes, el informe corresponden a:

APELLIDOS Y NOMBRES	DE ACUERDO AL PROVEIDO DEL DIRECTOR
MARISOL CELESTINA HUAMANI CHINO	PRESIDENTE: Dra. ROSARIO MERCEDES AGUILAR MELGAREJO SECRETARIO: Dra. MARIA CLEOFE YALLICO MADGE VOCAL: Mg. MARIBEL MATOS GOMEZ ACCESITARIO: Mtra. SENDY EDITH UNOCC CANGALALAYA ACCESITARIO: Dr. MARCO ANTONIO BAZALAR HOCES

Dirección. Cabe indicar que la presente designación fue coordinada con

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



Ing. KATHERINE ESCOBAR MEZA
(e) ÁREA DE TITULACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Decanatura

RESOLUCIÓN N° 2405-2025-D-FCED-R-UNH

Huancavelica, 27 de noviembre de 2025



VISTO:

Copia de la Resolución N° 1786-2024-D-FCED-UNH, de fecha (12.11.2025); Solicitud de la egresada Marisol Celestina, Huamaní Chino, con carta N° 1133-2025-NTT/ATAT-PSEP-UNH/HVCA, de fecha (10.11.2025); con oficio N° 1807-2025-UNH/PSEP-FCED, de fecha (11.11.2025); ficha de evaluación del proyecto de investigación, derivado con proveído de Decanatura N° 3666-2025-UNH/FCED, de fecha (12-11-2025), y de Secretaria Docente N° 3045-2025/SD-FCED, de fecha (12-11-2025), 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 el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Huancavelica, aprobado con Resolución N° 1068-2024-CU-UNH de fecha 13 de setiembre del 2024, de acuerdo con el Artículo 44°, inciso i), j) y k), de la presentación del proyecto de investigación será evaluado por el asesor y su opinión favorable será requisito necesario para que se disponga la inscripción y aprobación del proyecto de investigación, será remitido a decanatura, para emisión de resolución de aprobación e inscripción del mismo. La egresada procederá a desarrollar el informe final de tesis con la orientación del docente asesor, inscrito el proyecto de tesis, las modificaciones posteriores requieren informe favorable del docente asesor y jurado evaluador. Debiendo inscribirse nuevamente el proyecto modificado y aprobado con acto resolutorio. El Proyecto de investigación será elaborado por el (los) egresado (s) a partir del II ciclo de estudios, que se efectuará en un plazo máximo de 2 años para su ejecución, Pasando este periodo optará por otro trabajo de investigación o modalidad. El proyecto de tesis, las modificaciones posteriores requieren informe favorable del docente asesor. Debiendo inscribirse nuevamente el proyecto modificado y aprobado con acto resolutorio.



ISO 9001:2015



ISO 21001:2018



ISO 14001:2015



Este es un documento auténtico imprimible de un elemento electrónico archivado en la Universidad Nacional de Huancavelica, siguiendo lo dispuesto por el Art. 25° del D.S. 070.2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser verificados a través de la siguiente dirección. <https://www.appunh.com/validar-documento/6363e711-0f15-4ddb-8142-b4f59d7c32f7/verificar>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Decanatura

RESOLUCIÓN N° 2405-2025-D-FCED-R-UNH

Huancavelica, 27 de noviembre de 2025



Que, la egresada Marisol Celestina, Huamaní Chino, solicitan al Director del Programa de Segunda Especialidad Profesional la aprobación, modificación e inscripción del Título del Proyecto de Investigación, el Director del Programa de Segunda Especialidad Profesional, conforme al Reglamento de Grados y Títulos de la UNH, y en cumplimiento de la misma, con oficio N° 1807-2025-UNH/PSEP-FCED, de fecha (11.11.2025); solicitan al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación emisión de resolución del Título del Proyecto de Investigación remitido. El Decano de la Facultad dispone al Secretario Docente emisión de la resolución respectiva.

Que, con Resolución N° 1786-2024-D-FCED-UNH, de fecha (12.11.2025); aprueba la designación como asesora a la Mtra. Jessica Coronel Capani, presentado por las egresadas Marisol Celestina, Huamaní Chino y Avelina Paulina, Ibarra Viña del Programa de Segunda Especialidad Profesional, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Huancavelica.

Que, con Resolución N° 2133-2025-D-FCED-UNH, de fecha (31.10.2025); se aprueba la renuncia notarial e irrevocable presentado por la egresada Avelina Paulina, Ibarra Viña del Programa de Segunda Especialidad Profesional, Facultad de Ciencias de la Educación, 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. - APROBAR la modificación del Proyecto de Investigación Titulado: Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco, POR: Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, presentado por la egresada Marisol Celestina, Huamaní Chino, para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial, Facultad de Ciencias de la Educación.

ARTÍCULO SEGUNDO. - APROBAR la inscripción del Proyecto de Investigación Titulado: Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, presentado por la egresada Marisol Celestina, Huamaní Chino, para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial, Facultad de Ciencias de la Educación.

ARTÍCULO TERCERO. - APROBAR el cronograma del Proyecto de Investigación presentado por las participantes del Programa de Segunda Especialidad Profesional la egresada Marisol Celestina, Huamaní Chino, a fines de optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial, debiendo de sustentar en el mes de diciembre 2026.



Este es un documento auténtico imprimible de un elemento electrónico archivado en la Universidad Nacional de Huancavelica, siguiendo lo dispuesto por el Art. 25° del D.S. 070.2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser verificados a través de la siguiente dirección. <https://www.appunh.com/validar-documento/6363e711-0f15-4ddb-8142-b4f59d7c32f7/verificar>



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Decanatura



RESOLUCIÓN N° 2405-2025-D-FCED-R-UNH

Huancavelica, 27 de noviembre de 2025

ARTÍCULO CUARTO. – NOTIFICAR, con la presente a la interesada, al Programa de Segunda Especialidad Profesional, Facultad de Ciencias de la Educación, para los fines que estime conveniente.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dr. Abel Gonzales Castro
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación

CLTA/YVV

Dr. Christian Luis Torres Acevedo
Secretario Docente
Facultad de Ciencias de la Educación



Este es un documento auténtico imprimible de un elemento electrónico archivado en la Universidad Nacional de Huancavelica, siguiendo lo dispuesto por el Art. 25° del D.S. 070.2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser verificados a través de la siguiente dirección. <https://www.appunh.com/validar-documento/6363e711-0f15-4ddb-8142-b4f59d7c32f7/verificar>



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

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INFORME FINAL DE INVESTIGACION

Investigador (es)	Bach. Marisol Celestina Huamani Chino
Título del Proyecto de Investigación	Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco
Asesora	Mtra. 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	
RESUMEN		1	2	3	4	5
3	Establece el problema de investigación, la población y/o muestra y los objetivos				X	
4	Indica el método de estudio utilizado, con sus respectivas técnicas e instrumentos				X	
5	Indica los resultados y las conclusiones del estudio				X	
6	Tienen un máximo de 200 palabras y están redactadas en un solo párrafo				X	
INTRODUCCIÓN		1	2	3	4	5
7	Se indica el problema de investigación y los antecedentes de estudio				X	
8	Se señala los objetivos de investigación y la hipótesis				X	
9	Presenta la estructura del informe de investigación				X	
CAPÍTULO I [PROBLEMA] PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA		1	2	3	4	5
10	Se describe el problema con fundamentación teórica y empírica				X	
11	Se delimita y contextualiza el problema				X	
12	La redacción del planteamiento del problema es coherente				X	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA		1	2	3	4	5
13	La formulación del problema está redactado sin ambigüedad				X	
14	El problema presenta la variable y/o la relación de variables y la población				X	
OBJETIVOS		1	2	3	4	5
15	El objetivo general es claro y evidencia el propósito del estudio				X	
16	Los objetivos se vinculan con los problemas de investigación				X	
17	Los objetivos específicos se derivan del objetivo general y son factibles de alcanzar				X	
JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO		1	2	3	4	5
18	Se exponen las razones ¿por qué? y ¿para qué? del estudio				X	
LIMITACIONES DEL ESTUDIO		1	2	3	4	5
19	Se analizan las limitaciones: control de las variables, selección de la muestra, instrumentos de medición utilizados y/o falta de corroboración de resultados				X	
CAPÍTULO II [MARCO TEÓRICO] ANTECEDENTES		1	2	3	4	5
20	Se mencionan los antecedentes de estudio				X	
21	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
22	Existe relación entre las bases teóricas y el problema de investigación				X	
23	La organización de las bases teóricas es coherente y corresponde a las variables de estudio				X	
24	La redacción de las bases teóricas es clara, coherente y sustentada en fuentes				X	



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

HIPÓTESIS		1	2	3	4	5
25	La hipótesis se enuncia de manera clara y precisa				X	
26	La hipótesis responde al problema planteado				X	
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS		1	2	3	4	5
27	Se identifican los conceptos más relevantes del estudio				X	
28	Se definen los conceptos básicos según fuentes				X	
VARIABLES		1	2	3	4	5
29	Se identifica (n) claramente la (s) variable (s) de estudio				X	
30	Se operacionaliza correctamente la (s) variables (s) de estudio				X	
CAPÍTULO III [METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN]		1	2	3	4	5
31	Se identifica el ámbito de estudio				X	
32	Se señala el tipo, nivel y diseño de investigación				X	
33	Se describen los métodos de investigación utilizados				X	
34	Se identifican la población y muestra de estudio				X	
35	Se señala el tipo de muestreo utilizado				X	
36	Se identifican las técnicas e instrumentos utilizados				X	
37	Se señala la fundamentación para la elaboración del instrumento				X	
38	Se establecen las actividades realizadas en la recolección de datos				X	
39	Se especifican las técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de datos				X	
CAPÍTULO IV [RESULTADOS] PRESENTACIÓN DE RESULTADOS		1	2	3	4	5
40	Se describe en forma detallada y secuencial cada uno de los resultados encontrados				X	
41	Las tablas y las figuras sirven de complemento para la descripción de los resultados				X	
DISCUSIÓN DE RESULTADOS		1	2	3	4	5
42	Se interpreta y justifica los resultados				X	
43	Se discute la relación de los resultados hallados con otras investigaciones previamente citadas, así como las bases teóricas y la hipótesis				X	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		1	2	3	4	5
44	Las conclusiones se sustentan en los resultados hallados y se derivan de la discusión de los resultados			X		
45	Se hacen recomendaciones para implementar los hallazgos del estudio y se sugiere nuevas vías de investigación			X		
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA		1	2	3	4	5
46	Las referencias bibliográficas están redactadas según el modelo establecido				X	
47	Existe correspondencia entre las referencias bibliográficas presentadas y las citas de texto				X	
ANEXO		1	2	3	4	5
48	Se incluye la matriz de consistencia, validación del instrumento, gráficos, fotografías y otros de acuerdo a la naturaleza del estudio				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)				6	184	
		A	B	C	D	E

$Puntaje\ total = 1 \times A + 2 \times B + 3 \times C + 4 \times D + 5 \times E = \underline{190}$

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

RESULTADO	INTERVALO
Desaprobado <input type="radio"/>	48 – 96
Replantear <input type="radio"/>	97 – 144
Aprobado <input checked="" type="radio"/>	145 - 240


Firma

Nombre del jurado _____



UNH

Facultad de Ciencias
de la Educación

Programa de Segunda
Especialidad Profesional

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

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN PROGRAMA DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD PROFESIONAL**



TESIS

Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en
estudiantes 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**

HUANCVELICA - PERU

2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN

CERTIFICADO DE SIMILITUD

TÍTULO

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

AUTORA

Marisol Celestina, Huamaní Chino

ASESORA

Jessica Coronel Capani

DEDICATORIA

Dedico esta tesis, realizada con meticuloso cuidado, pasión y cariño, a mis hijos y a mis padres, quienes siempre me han brindado apoyo moral en los momentos que más lo he necesitado, alimentaron en mí un espíritu noble, rebosante de esperanza, y la dulce aspiración de servir a la sociedad y transmitir nuevos conocimientos a las futuras generaciones que se embarcan en la noble profesión de la educación.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a mis supervisores de tesis por su paciencia y profesionalismo, a mis colegas de trabajo, les agradezco cada comentario y sugerencia que ha enriquecido este trabajo. A mi familia y amigos, gracias por estar ahí para mí, incluso desde la distancia.

INDICE

Portada	i
Acta de sustentación	ii
Certificado de similitud	iii
Título.....	iv
Autor	v
Asesor	vi
Dedicatoria.....	vii
Agradecimiento.....	viii
Indice de contenidos	ix
Indice de tablas	xi
Indice de figuras.....	xii
Resumen.....	xiii
Abstrac	xiv
Introducción.....	xv
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.1. Descripción del problema	17
1.2. Formulación del problema	21
1.2.1 Problema general.....	21
1.2.2 Problemas específicos.....	21
1.3. Objetivos	22
1.3.1 Objetivo general.....	22
1.3.2 Objetivos específicos.....	22
1.4. Justificación.....	22
1.5. Limitaciones	24
II. MARCO TEÓRICO	25
2.1 Antecedentes	25
2.2 Bases teóricas	28
2.3 Definición de terminos	47

2.4 Hipótesis.....	48
2.5 Variables.....	49
2.6 Operacionalización de las variables.....	50
III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	51
3.1 Ambito temporal y espacial.....	51
3.2 Tipo de investigación	51
3.3 Nivel de investigación.....	51
3.4 Métodos de investigación.....	52
3.5 Diseño de investigación.....	52
3.6 Población, muestra y muestreo.....	53
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	54
3.8 Técnicas y procesamiento de análisis de datos.....	55
IV. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	56
4.1 Análisis de la información.....	56
4.2 Prueba de hipótesis.....	64
4.3 Discusión de resultados	69
Conclusiones	74
Recomendaciones.....	75
Referencias bibliográficas	76
Anexos	
Anexo 1: Matriz de consistencia	81
Anexo 2: Validación de instrumentos	86
Anexo 3: Base de datos	92
Anexo 4: Constancia de aplicación de instrumentos.....	93
Anexo 5: Evidencias fotográficas.....	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de la investigación.....	53
Tabla 2 Muestra de la investigación	54
Tabla 3 Resultado de la variable loncheras nutritivas.....	56
Tabla 4 Resultado de la dimensión de tipo de alimentos	57
Tabla 5 Resultado de la dimensión cantidad de alimentos.....	58
Tabla 6 Resultado de la dimensión práctica alimenticia	59
Tabla 7 Resultado de la variable hábitos de alimentación saludable	60
Tabla 8 Resultado de la dimensión preferencia alimenticia.....	61
Tabla 9 Resultado de la dimensión frecuencia alimenticia	62
Tabla 10 Resultado de la dimensión práctica de higiene personal.....	63
Tabla 11 Prueba de normalidad.....	64
Tabla 12 Correlaciones lonchera nutritiva y hábitos de alimentación saludable	65
Tabla 13 Correlaciones tipos de alimentos y hábitos de alimentación saludable	66
Tabla 14 Correlaciones cantidad de alimentos y hábitos de alimentación saludable..	67
Tabla 15 Correlaciones practicas alimenticias y hábitos de alimentación saludable..	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Tabla 1 Resultado de la variable loncheras nutritivas.....	56
Tabla 2 Resultado de la dimensión de tipo de alimentos	57
Tabla 3 Resultado de la dimensión cantidad de alimentos.....	58
Tabla 4 Resultado de la dimensión práctica alimenticia	59
Tabla 5 Resultado de la variable hábitos de alimentación saludable	60
Tabla 6 Resultado de la dimensión preferencia alimenticia	61
Tabla 7 Resultado de la dimensión frecuencia alimenticia	62
Tabla 8 Resultado de la dimensión práctica de higiene personal.....	63

RESUMEN

La presente investigación tuvo como fin determinar la relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, en la metodología de investigación se desarrolló durante los meses de julio a diciembre del año 2025, el tipo de investigación fue básico, de nivel descriptivo-correlacional, el diseño fue no experimental, la población estuvo conformada por 83 niños y niñas de una Entidad educacional en la provincia de Pisco, la muestra se conformó por 40 niños y niñas. Los resultados evidencian que, el coeficiente de correlación de Spearman ($R= 0.720$) y su significación aproximada (Sig. Aprox. = 0.00). Se concluye, que si existe relación directa entre las loncheras nutritivas y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco” en donde resalta la importancia de desarrollar habilidades de alimentación saludable en el contexto educativo y sugiere que los estudiantes porten loncheras nutritivas, que incluye la capacidad de reconocer, comprender y gestionar su estado de salud y las de los demás, tienden a obtener mejores resultados académicos, les beneficia en el ámbito académico, prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida personal, convirtiéndolos en individuos más saludables.

Palabras clave: Salud, alimentación, nutrición, loncheras, hábitos.

ABSTRAC

The purpose of this research was to determine the relationship between nutritious lunchboxes and healthy eating habits in children at an Early Childhood Education Institution in Pisco. The research methodology was developed between July and December of 2025. The research type was basic, at a descriptive-correlational level, with a non-experimental design. The population consisted of 83 boys and girls from an educational institution in the province of Pisco, and the sample comprised 40 boys and girls. The results show a Spearman correlation coefficient ($R = 0.720$) and an approximate significance (Sig. Approx. = 0.00). It is concluded that there is a direct relationship between nutritious lunchboxes and healthy eating habits in children at an Early Childhood Education Institution in Pisco. This highlights the importance of developing healthy eating skills in the educational context and suggests that students carrying nutritious lunchboxes, which includes the ability to recognize, understand, and manage their own health and that of others, tend to achieve better academic results. This benefits them academically, prepares them to face life's challenges, and makes them healthier individuals.

Keywords: Health, food, nutrition, lunchboxes, habits.

INTRODUCCIÓN

Este estudio, titulado "Loncheras Nutritivas y Hábitos de Alimentación Saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco", es de suma importancia porque se centra en el desarrollo y el bienestar de los infantes en relación con una alimentación adecuada para su edad y su impacto en su progreso académico, por lo tanto, son los padres quienes deben saber cómo preparar loncheras saludables para sus hijos.

Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, así como a los padres de familia, que valoren la importancia de los alimentos que deben consumir nuestros hijos durante sus meriendas y comidas diarias en el colegio.

Se realizó un estudio para determinar que una estrategia de loncheras nutritivas promueve hábitos alimenticios saludables, el problema actual observado en diversas instituciones educativas, tanto en Perú como en el resto del mundo, preocupa al profesorado, que observa que muchos alumnos llevan comidas poco saludables y deficientes en nutrientes a las escuelas; numerosos estudios enfatizan que la principal responsabilidad recae en los padres que optan por enviar a sus hijos a la escuela con loncheras poco saludables, lo que resulta en una dieta perjudicial para la salud de los infantes.

La investigación actual se organiza en capítulos que resumen los principales hallazgos del estudio.

A continuación, se presenta una breve descripción del contenido de cada uno de ellos:

En el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, las preguntas de investigación, la justificación correspondiente y los objetivos del estudio.

En el capítulo II, se abordan los antecedentes de investigaciones vinculadas al estudio, así como las teorías que lo respaldan, incluyendo un resumen de los principales estudios empíricos relevantes para nuestra investigación.

En el Capítulo III, se abordan los aspectos metodológicos del estudio, especificando el tipo, nivel y diseño de la investigación, así como la delimitación de la población y la muestra definida.

En el Capítulo IV, se exponen los resultados obtenidos a lo largo del proceso de investigación, destacando la correlación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Finalmente, en el Capítulo V se exponen las discusiones, conclusiones y recomendaciones que servirán como base o punto de partida para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS (2021); 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 FAO (2018) señala que la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo y, con ella, también han aumentado las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Los países han formulado pautas alimentarias específicas para sus respectivas poblaciones y situaciones de alimentos, con el propósito de aconsejar sobre la alimentación saludable. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura colabora en la creación y aplicación de estas pautas alimentarias, que contribuyen a que la población adopte hábitos alimenticios saludables, estos lineamientos son la base de los programas educativos y nutricionales.

De acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018), la desnutrición es un problema que causa muertes y afecta a los familiares cercanos, hace años, los infantes que mostraban baja estatura y/o bajo peso durante sus primeros años de vida lidiaban con el problema de la desnutrición, el problema se ha agravado debido a la aparición de la obesidad y el sobrepeso, que se deben a un cambio en los hábitos alimentarios de las personas, al consumo creciente de alimentos procesados y a la falta de actividad física.

Las loncheras escolares, según el Ministerio de Salud (2015), constituyen alimentos consumidos entre comidas no posibilitando la sustitución de cualquiera de las comidas regulares (almuerzo, cena o desayuno), caracterizándose por ser de fácil preparación, diversa y práctica para transportar y nutritivo (aportando entre el 10 y el 15 % de la energía promedio necesaria para los niños en edad preescolar: 150 kcal). la lonchera ayuda a los niños a mantener hábitos alimenticios saludables, una dieta equilibrada, posibilitando la acumulación de una reserva de nutrientes para recuperar la energía mental y física que se perdió durante actividades escolares. No obstante, la elaboración de la lonchera, al igual que cualquier alimento, está determinado por diferentes factores: la edad del niño, la condición nutricional, el ejercicio físico, así como los hábitos alimenticios, las preferencias de comida y las costumbres nutricionales en casa. (MINSA, 2019)

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 dificultosa 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 observó que los estudiantes 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 estudiante, 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 estudiantes, siendo necesario abordar esta problemática ligada al sector salud y educación como aspectos fundamentales para el crecimiento y aprendizaje de los estudiantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

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

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

1.4 Justificación

El estudio fue suficientemente justificado porque sugirió preparar loncheras nutritivas de manera adecuada teniendo un efecto positivo en el rendimiento estudiantil de los infantes. De esta manera, los hallazgos del estudio fueron útiles para los padres, educadores y administradores de la organización porque, como entorno de aprendizaje, permitió 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 beneficiaron 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 tuvo una validez teórica ya que posibilitó 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 radicó en el 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.

1.5 Limitaciones

1.5.1 Limitación teórica. Si bien el público tiene acceso limitado a las bibliotecas en la región Ica y el área central a nivel provincial, las bibliotecas de la ciudad están mal organizadas y obsoletas, lo que dificulta la obtención de fuentes confiables a nivel local.

1.5.2 Limitación temporal. La escasa disponibilidad por motivos laborales dificultó el desarrollo del informe de tesis dentro de los plazos establecidos

1.5.3 Limitación metodológica. Dada la complejidad de los hábitos de alimentación saludable, está influenciado por una variedad de influencias socioeducativas, por tal motivo los resultados estadísticos de la investigación fueron interpretados subjetivamente recurriendo el apoyo de un asesor externo para el manejo estadístico.

1.5.4 Limitación de recursos. El aspecto financiero fue una de las mayores limitaciones porque el autor de la tesis financió toda la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

- **Internacional**

Caroso et al. (2021) 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 estudiantes 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. concluyéndose 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 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 Educación alimentaria y nutricional

La educación alimentaria y nutricional en las escuelas incluye estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, contribuyen a que los escolares, adolescentes y sus comunidades mejoren la calidad de su alimentación y sus elecciones de alimentos, además de desarrollar su habilidad para adaptarse a los cambios y actuar como agentes del cambio.

La FAO promueve un enfoque integral de la educación escolar sobre alimentación y nutrición que involucra activamente a todas las personas que interactúan en el entorno escolar, es decir, los niños, sus familias, los maestros, el personal escolar, los agricultores locales, el personal de servicios de alimentos, los vendedores de alimentos y los funcionarios públicos.

Las escuelas ofrecen una oportunidad única para fomentar un desarrollo saludable y una buena nutrición en adolescentes y niños, el entorno escolar es un entorno de aprendizaje estructurado donde interactúan quienes influyen en las percepciones, prácticas y hábitos de los niños, y donde se toman decisiones y elecciones alimentarias. La educación nutricional y alimentaria en las escuelas aprovecha este entorno y genera oportunidades y experiencias de aprendizaje que tienen el potencial de moldear hábitos alimenticios más saludables, sobre todo si están respaldados por un ambiente alimentario saludable.

Los países integran cada vez más la educación alimentaria y nutricional como un elemento central de sus planes de estudio nacionales y políticas escolares sobre alimentación y salud. Sin embargo, aún queda

mucho por hacer para aprovechar al máximo el potencial de la educación alimentaria y nutricional en las escuelas. La FAO trabaja actualmente para comprender cómo se está integrando la educación alimentaria y nutricional en los sistemas educativos nacionales de todo el mundo y qué capacidades y recursos se necesitan en todo el sistema; La FAO está trabajando con varios asociados para promover esta nueva visión y proporcionar a los gobiernos apoyo técnico, orientación y estrategias de creación de capacidad para integrar una educación alimentaria y nutricional eficaz en sus sistemas escolares.

2.2.4 Enfoque de educación alimentaria y nutricional (EAN) – sistema educativo peruano

Conforme al Documento Técnico No. 003-2023-DGPN-MINSA y la directiva número. 015-2022-MINEDU define la educación en alimentación y nutrición como:

"Un enfoque pedagógico transversal que cultiva en la infancia, la adolescencia y sus familias el saber, las habilidades, las actitudes y los hábitos para tomar decisiones autónomas e informadas acerca de su alimentación. Esto implica apreciar la comida local y cultural, comprender su vínculo con la salud, el medioambiente y la identidad, así como ejercer su derecho a una alimentación adecuada como fundamento del desarrollo humano integral."

La educación alimentaria y nutricional no trata de formar "niños perfectos que lo comen todo", sino más bien ciudadanos conscientes de la comida que, desde la infancia, saben que cada bocado es una elección que tiene un impacto en su cuerpo, su cultura, su comunidad y el planeta. Un niño o niña que planta una semilla de quinua hoy, prueba con valentía una fruta niño nativa y comparte su almuerzo con alegría está cimentando las bases para una sociedad más equitativa, saludable y soberana.

La educación en alimentación y nutrición no es una materia sobre comida, sino una filosofía educativa integral que convierte la escuela en un lugar donde los estudiantes aprenden que cada bocado es una decisión política, ética, cultural y medioambiental. Un niño que siembra una semilla

de quinua hoy no solo se instruye acerca de la nutrición, sino también sobre su identidad, su territorio, su responsabilidad hacia la tierra y el derecho a decidir lo que va a comer. "Eso es la ciudadanía alimentaria".

2.2.5 Importancia de la educación alimentaria y nutricional

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) constituye una herramienta crucial para mejorar la salud pública, transformar los sistemas alimentarios y empoderar a las personas en sus decisiones alimentarias diarias, su implementación desde la infancia y a lo largo de la vida posibilita el desarrollo de prácticas sostenibles, con rigor pertinente y saludables.

Además, la EAN posibilita prioritariamente la realización del derecho humano a una alimentación adecuada, al considerar a las personas ejercer activamente ese derecho, proporcionándoles conocimientos, habilidades y hábitos que les permiten tomar decisiones informadas sobre su alimentación y ejercer activamente la creación de sistemas alimentarios más justos y sostenibles.

2.2.6 La escuela como entorno estratégico para la EAN

La educación nutricional debe aplicarse durante toda la vida, aunque es particularmente esencial en la adolescencia y los años escolares, ya que son las etapas en las que se establecen hábitos saludables, numerosos países han reconocido la relevancia de la educación nutricional, por lo que la han hecho obligatoria en los programas escolares.

El entorno escolar es uno de los espacios más eficaces para promover una alimentación saludable porque:

- Llega a niños y adolescentes en etapas clave de desarrollo.
- Permite la integración de contenidos en el currículo formal como parte de materias integradas (Ciencias Naturales, Educación para la Ciudadanía, Educación Física).

- Promueva la puesta en marcha de prácticas concretas, por ejemplo: campañas de nutrición, ferias alimentarias, almuerzos escolares saludables y huertos escolares.
- Esto está alineado con programas de salud local, de protección social y agrícola.

2.2.7 Encuesta de Conocimientos, Actitudes y Practicas (CAP)

La encuesta CAP fue desarrollada por la FAO como un instrumento práctico para realizar encuestas a nivel comunitario sobre actitudes, prácticas y conocimientos relacionados con la salud y la nutrición, entre otros asuntos. En varios países se aprobaron y validaron estos cuestionarios, garantizando su claridad para los encuestados, su legibilidad, su facilidad de administración y su validez (FAO, 2014).

La encuesta CAP fue desarrollada por la FAO como un instrumento práctico para realizar encuestas a nivel comunitario sobre actitudes, prácticas y conocimientos relacionados con la salud y la nutrición, entre otros asuntos. En varios países se aprobaron y validaron estos cuestionarios, garantizando su claridad para los encuestados, su legibilidad, su facilidad de administración y su validez (FAO, 2014).

2.2.8 Seguridad Alimentaria y Nutricional

El concepto de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) ha ido cambiando con el tiempo, pasando de un enfoque en la oferta de alimentos a una preocupación por la disponibilidad a nivel nacional, local y doméstico, así como por el acceso económico y a los mismos, siempre teniendo en cuenta el bienestar físico humano. La importancia de la nutrición se incluyó en este concepto durante los años noventa. Hoy en día, este concepto incluye factores económicos, culturales y sociales, y es un principio orientador para el desarrollo humano. Colombia integró componentes fundamentales del contexto de los acuerdos internacionales y de la mano de obra realizados en la discusión del concepto de SAN en Centroamérica, a pesar del progreso de este concepto, debido a la cercanía que tiene el país con algunos problemas de esa zona (Instituto Nacional de Salud, 2018).

Debido a la relevancia de este asunto para el país, se constituyó el Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES) en 2008, con la finalidad de definir la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional como "la disponibilidad estable y suficiente de comida".

"El acceso a la comida de manera oportuna y constante, así como su consumo en suficiente cantidad, calidad y seguridad por parte de todos los individuos, en condiciones que posibiliten su correcta utilización biológica para vivir una vida activa y sana" (p. 3). Además, busca "asegurar que la población colombiana tenga acceso a alimentos y los consumos de manera constante y puntual, en cantidad, diversidad, calidad y seguridad suficientes" (p. 28), estableciendo para ello estrategias multidimensionales (Ministerio de Protección Social, 2007).

La seguridad alimentaria y nutricional puede ser un indicador de la calidad de vida de una nación; por definición, su persecución tiene un impacto directo en la salud de las personas. Colombia enfrenta grandes retos en este campo, dado que las cifras oficiales revelan que el 54,2 % de los hogares colombianos sufren inseguridad alimentaria y nutricional (Minsa, 2015). Aquí es donde la Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria (EAN) se convierte en un aliado fundamental para afrontar el reto de lograr seguridad alimentaria y nutricional. Facilita la adopción voluntaria de hábitos alimenticios saludables, los cuales refuerzan el desarrollo de habilidades para tomar decisiones alimenticias adecuadas a través de procesos de aprendizaje.

2.2.9 Ley 30021, ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2019), en cooperación con el Ministerio de Educación (MINEDU, 2021), realizan campañas para concientizar e informar con el objetivo de fomentar la alimentación sana y optimizar los hábitos alimenticios de la población, sobre todo los de los alumnos y sus progenitores. Estas campañas se desarrollan en instituciones de educación básica formal y tienen como objetivo disminuir o erradicar enfermedades relacionadas con la obesidad, el sobrepeso y las afecciones

crónicas no transmisibles. El Ministerio de Salud ha tenido en cuenta los siguientes temas dentro de las consideraciones temáticas para fomentar y proteger la alimentación saludable en instituciones de educación básica:

2.2.10 Proyecto de Ley N° 7167 -2021, congreso de la república

Con el objetivo de promover diversas áreas de la educación alimentaria, se han presentado varias facturas para fomentar su inclusión como una asignatura regular en el plan de estudios. Estas facturas destacan que, si las personas, las familias y la comunidad comprenden que la educación en alimentación y nutrición es un proceso dinámico por medio del cual se adquieren, refuerzan o modifican actitudes, conocimientos, habilidades y prácticas mientras se comportan de manera racional al producir, seleccionar, obtener, conservar, preparar y consumir alimentos, los beneficios serán importantes. Los huertos también escolares son considerados como una manera muy buena para que los niños aprendan acerca de la nutrición.

La FAO fomenta y respalda a las naciones para que fomenten jardines escolares con fines educativos, es decir, para ayudar a los estudiantes, al personal escolar y a las familias a establecer un vínculo con la producción de alimentos y las dietas saludables, así como para desarrollar habilidades vitales y aumentar la conciencia ambiental.

2.2.11 Norma técnica de salud para la prevención y control de la anemia y desnutrición crónica infantil (Perú – Minsa)

La presente norma establece definir protocolos técnicos estandarizados para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento integral de la anemia por deficiencia de hierro y desnutrición crónica en niños de 6 a 35 meses de edad en centros sanitarios de primer y segundo nivel; Para llevar a cabo la implementación en el nivel inicial, los maestros tienen que coordinar cada mes con el establecimiento de salud más cercano para programar los análisis de hemoglobina en el salón y planificar talleres familiares sobre cómo preparar almuerzos ricos en hierro (por ejemplo, ensalada de hígado con limón o quinua con kiwicha y plátano).

Aspectos a tener en consideración relacionados con la norma técnica:

- **Enfoque preventivo:** La norma da prioridad a la prevención universal (suplementación profiláctica) en lugar del tratamiento reactivo.
- **Enfoque de la comunidad y la familia:** Se centra no sólo en el niño, pero también entrena a los cuidadores y transforma las prácticas alimentarias en el hogar.
- **Coordinación entre la escuela y la salud:** Los educadores de la primera infancia deben detectar signos de alerta (como falta de apetito, palidez o crecimiento deficiente) y remitir a los niños con rapidez.
- **Adaptación cultural:** Fomenta el consumo de alimentos andinos, amazónicos y costeros que contienen mucho hierro (como el tarwi, la quinua, el amaranto, el hígado de cuy o pescado de río).

2.2.12 Programa VII Tinkuy 2018.

Titulado "La comida en mi comunidad": El programa "Aprender a vivir saludable, no anémico", puesto en marcha por el Ministerio de Educación, ofrece la posibilidad de que los alumnos comprendan, reflexionen y valoren las costumbres alimenticias de las personas. Además, busca identificar los alimentos que pueden combatir la anemia y reconocer la preparación y producción de los alimentos en sus comunidades. Este aprendizaje se realiza mediante proyectos que los docentes de las instituciones educativas participantes desarrollan en conjunto con los padres y los ancianos de la comunidad.

Las actividades propuestas comprendían talleres y charlas educativas con alimentos de origen local, adaptados a los participantes. El compromiso de cada participante se centró en mejorar sus costumbres alimentarias y diversificar su dieta, buscando opciones a partir de los recursos que estaban disponibles localmente y en familias de bajos ingresos. La anemia está tan extendida que pone en peligro la vida de los estudiantes; les dificulta las capacidades cognitivas y los vuelve más propensos a enfermarse.

2.2.13 Los octógonos como advertencia publicitaria

El artículo de la Ley 30021, "Promoción de Alimentación Saludable para Niños y Adolescentes", establece que los alimentos procesados cuyo contenido sobrepase los límites fijados para el azúcar, las grasas trans, las grasas saturadas y el sodio deben incluir etiquetas de advertencia. El objetivo es ofrecer información clara y sencilla a los clientes en el momento de la compra. De esta manera, podrán saber si los alimentos que consumen tienen un contenido alto de estos ingredientes. Esta información contribuye a la prevención de enfermedades vinculadas con la obesidad y el sobrepeso, además de las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión arterial, los problemas cardíacos y ciertos tipos de cáncer. Es importante señalar que esta ley solo será eficaz con el apoyo educativo adecuado en dos niveles: el de los padres y el de los hijos.

2.2.14 Características de la alimentación saludable

La alimentación saludable es un proceso multidimensional influenciado por factores biológicos (nutrición, metabolismo), psicológicos (emociones, hábitos), sociales (entorno, familia), culturales (tradiciones) y económicos (acceso, ingresos). Se caracteriza por ser equilibrada, variada y suficiente para mantener la salud física, el bienestar emocional y un peso saludable.

- **Características biológicas:** El objetivo es alimentar el cuerpo, aportando energía y nutrientes (vitaminas, minerales, grasas, proteínas y carbohidratos), así como saciedad. Esto incluye elementos fisiológicos como la función metabólica, la regulación de la saciedad y el hambre por parte del hipotálamo, los genes y la edad o el sexo.
- **Características psicológicas:** Comer es una experiencia sensorial y emocional a la vez (sabor, aroma). Comprende la relación con la comida, como usarla para manejar las emociones (como la alegría o la ansiedad) y vincularla con recompensas o castigos de la infancia.
- **Características sociales:** El entorno influye en la conducta alimentaria: amigos, familia, publicidad y el ambiente laboral o escolar. Se considera que compartir las comidas es un acto de diálogo y unidad.

- **Características sociales:** El entorno tiene un impacto en la conducta alimentaria: amigos, familia, publicidad y el ambiente laboral o escolar. Se considera que compartir la comida es un acto de diálogo y unidad.
- **Factores económicos:** Determinan el acceso, la disponibilidad y el poder adquisitivo de alimentos saludables (nivel socioeconómico familiar). La accesibilidad económica influye en la calidad de la dieta, afectando la elección entre alimentos frescos y procesados.

2.2.15 Reducción de la desnutrición crónica infantil como política de estado

El Estado peruano ha decidido implementar una política que amplía la cobertura de intervenciones efectivas en las zonas con mayor exclusión social, para lo cual aumentó el presupuesto para financiarlas por encima de 4,34 mil millones de nuevos soles en 2013 (más del 29% del presupuesto de 2012). Entre estas intervenciones se encuentran: la promoción del lavado de manos con jabón, el asesoramiento nutricional y la suplementación de micronutrientes; la prevención de enfermedades; la instalación de sistemas domésticos para saneamiento y agua; las vacunas; el control prenatal; los cuidados del recién nacido; los cuidados posparto; el manejo de enfermedades; la planificación familiar, y la educación materna, entre otros. Estos servicios se proporcionan mediante programas sociales, así como a través de programas educativos y de salud universales.

El DCI se reduce con políticas estatales que van más allá de los gobiernos y que requieren la participación y colaboración de instituciones locales, regionales y nacionales, tal como ha sido establecido en el Acuerdo Nacional y en los compromisos fijados en la Comisión Interministerial de Asuntos Sociales, así como también en las directrices para una gestión intergubernamental e intersectorial articulada con el objetivo de disminuir el DCI dentro del contexto de políticas sociales inclusivas y de desarrollo.

2.2.16 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.

2.2.17 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.

2.2.18 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, cacahuètes) 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. (Chávez, 2009).

➤ **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 (Serafín, 2020).

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.

2.2.19 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 y Ugarte, 2014).

2.2.20 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.

2.2.21 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.

2.2.22 Enfoque de educación para la salud – sistema educativo peruano

Una de las ocho metodologías transversales del Currículo Nacional para la Educación Básica (CNEB) es la perspectiva de la Educación en Salud (EsSalud). Se define como:

"Un enfoque pedagógico que fomenta el desarrollo de actitudes, prácticas y habilidades que permiten a los niños, adolescentes y jóvenes cuidar de manera activa su salud integral (física, mental, emocional y social), tomar decisiones informadas, prevenir riesgos y ejercer su derecho a una vida sana en entornos seguros y protectores."

La educación para la salud durante la infancia temprana no implica convertir las escuelas en centros médicos, sino generar situaciones cotidianas en las que cuidar el cuerpo, las emociones y el entorno se perciben como actividades placenteras, significativas y culturalmente relevantes. "El niño que, hoy por hoy, escoge una manzana en vez de dulces, expresa su tristeza verbalmente y se lava las manos antes de comer está sentando las bases para una vida sana a lo largo de su existencia."

Fomentar la salud de los niños no es una actividad adicional en la escuela, sino un requisito fundamental para el aprendizaje. Un niño que tiene anemia no puede concentrarse; un niño con hambre no puede jugar; un niño que siente miedo no puede salir a explorar. Por lo tanto, cuidar de la

salud es, ante todo, un deber pedagógico y una manifestación de justicia educativa.

2.2.23 Promoción de estilos de vida saludable – marco integral para la infancia en el Perú

La promoción de la salud infantil no constituye una actividad extra en las escuelas, sino un requisito esencial para el aprendizaje. Un niño con anemia no puede concentrarse; un niño con hambre no puede jugar; un niño que tiene miedo no puede salir y descubrir. Por lo tanto, cuidar la salud es, ante todo, una responsabilidad pedagógica y una expresión de justicia educativa.

Los estilos de vida saludables no son una lista de prohibiciones, sino un proyecto de vida compartido en el que los niños aprenden, a través del ejemplo y la experiencia cotidiana, que cuidar de su cuerpo, sus emociones y su entorno es una fuente de posibilidades, alegría y energía. La escuela no enseña para la salud, sino desde un lugar de salud, puesto que aprender es imposible sin ella.

2.2.24 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 ultra procesados: Los alimentos etiquetados como ultra procesados 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 estudiantes 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 estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

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

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

2.5 Variables

2.5.1 Variable independiente

Loncheras nutritivas

Dimensiones

- Tipo de alimentos
- Cantidad de alimentos
- Práctica alimenticia

2.5.2 Variable dependiente

Hábitos de alimentación saludable

Dimensiones

- Preferencia alimenticia
- Frecuencia alimenticia
- Práctica de higiene personal

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				
			Cantidad de alimentos	Reguladores	Selección de alimentos			8,9,10,11,12,13,14
				Crecimiento y desarrollo	Frecuencia de consumo			15,16,17,18,19,20
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.	Práctica alimenticia	Higiene	1,2,3,4,5,6,7,8	Nunca (1) Casi Siempre (2) Siempre (3)	Guía de observación	
				Balanceo de alimentos				
				Control corporal				
			Preferencia alimenticia	Mejorar rendimiento	Carbohidratos			9,10,11,12,13,14
				Proteínas				
				Vitaminas y minerales				
Frecuencia alimenticia	Grasas o lípidos	Desayuno	15,16,17,18,19,20					
	Almuerzo							
	Merienda							
Práctica de higiene personal	Cena	Casa	Colegio Ambulante					
	Casa							

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Ámbito temporal y espacial

El presente estudio de investigación se llevó a cabo durante el segundo semestre del año escolar 2025, mientras que, en cuanto al espacio, esta se realizó en una institución educativa pública del nivel inicial en la provincia de Pisco, dicha institución que brinda el servicio educativo en el nivel Inicial, que esta se localiza en la región de Ica.

3.2 Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo **básico** o **puro**, 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, posibilitando establecer la relación existente entre las loncheras nutritivas y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una entidad educación en la provincia de Pisco.

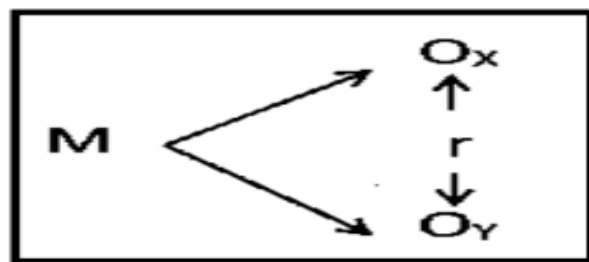
3.4 Método de investigación

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 ayudaron a constituir su totalidad adscritas a nuestro estudio conformado por 83 niños y niñas del nivel inicial en una Institución Educativa en la provincia de Pisco.

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
Total		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 estuvo 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
Total		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 estuvo enfocado al uso de un muestreo probabilístico, por consiguiente (Flores 2019) refiere que cada parte de un todo tuvo 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 utilizó 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 vio por conveniente utilizar la técnica de observación donde se facilitó el proceso de los alumnos mediante la percepción observativa, cuya finalidad se evidenció significativamente el resultado obtenido durante su proceso.

3.7.2 Instrumentos

- **Guía de observación:**
Instrumento de evaluación el cual estuvo compuesto por un listado de criterios o desempeños de evaluación que estuvieron realizados con anticipación antes de ser aplicados, donde se evaluaron 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

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

Siendo así cómo se dio continuidad a la 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 permitió gestionar una capacidad extensa de datos, teniendo en consideración los siguientes aspectos:

1. Se realizó la base de datos con los resultados obtenidos.
2. Se procesaron estadísticamente los datos, haciendo uso de la estadística descriptiva: así como frecuencia y porcentaje, a nivel global y por dimensiones, teniendo en cuenta los objetivos planteados.
3. Se interpretaron los resultados de las tablas y figuras elaboradas, llegando a conclusiones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de la información

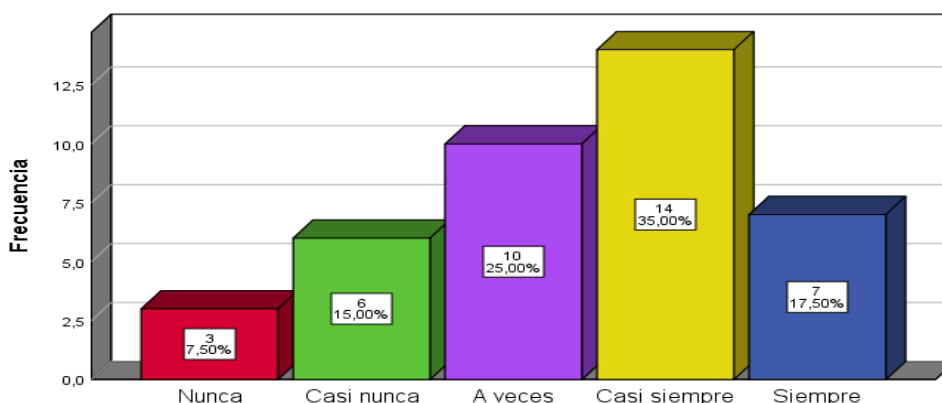
Tabla 3

Resultado de la variable lonchera nutritivas

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Casi Nunca	6	15,0	15,0	22,5
	A veces	10	25,0	25,0	47,5
	Casi siempre	14	35,0	35,0	82,5
	Siempre	7	17,5	17,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 1

Resultado de la variable lonchera nutritivas



Interpretación

En la tabla 3 se tiene que 3 estudiantes que representa el 7,5% nunca lleva loncheras nutritivas, 6 estudiantes con el 15% casi nunca, 10 estudiantes con el 25% a veces, mientras que 14 estudiantes que equivale el 35%, casi siempre y 7 estudiantes que representa el 17,5% siempre lleva loncheras nutritivas, por lo tanto, se tiene que casi siempre los estudiantes llevan loncheras nutritivas a las entidades educacionales.

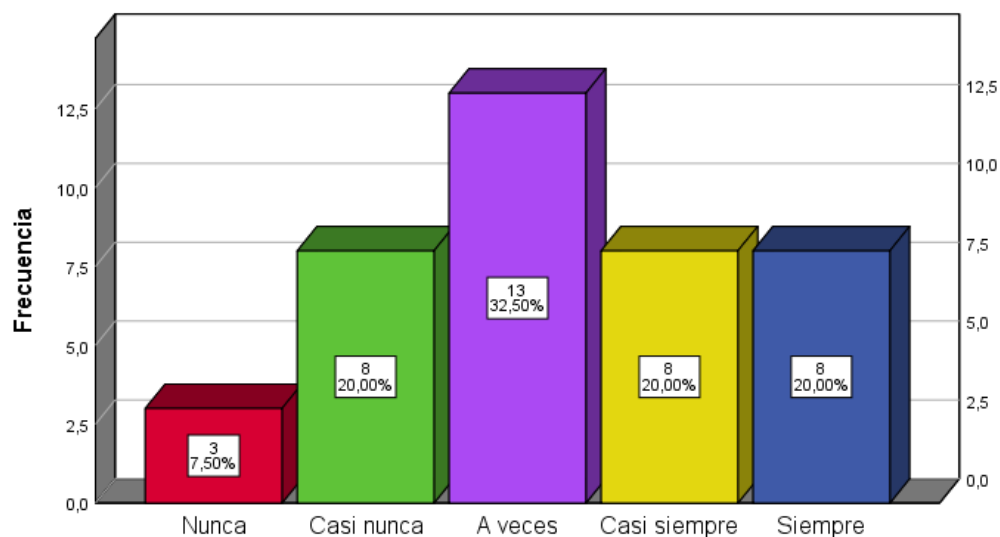
Tabla 4

Resultado de la dimensión tipo de alimentos

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Casi Nunca	8	20,0	20,0	27,5
	A veces	13	32,5	32,5	60,0
	Casi siempre	8	20,0	20,0	80,0
	Siempre	8	20,0	20,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 2

Resultado de la dimensión tipo de alimentos



Interpretación

En la tabla 4 se tiene que 3 estudiantes que representa el 7,5% nunca conoce los tipos de alimentos que consume, 8 estudiantes con el 20% casi nunca, 13 estudiantes con el 32,5% a veces, mientras que 8 estudiantes que equivale el 20%, casi siempre y 8 estudiantes que representa el 20% siempre conoce los tipos de alimentos que consume, por lo tanto, se tiene que a veces los estudiantes conocen la importancia de los tipos de alimentos que consume en las entidades educacionales.

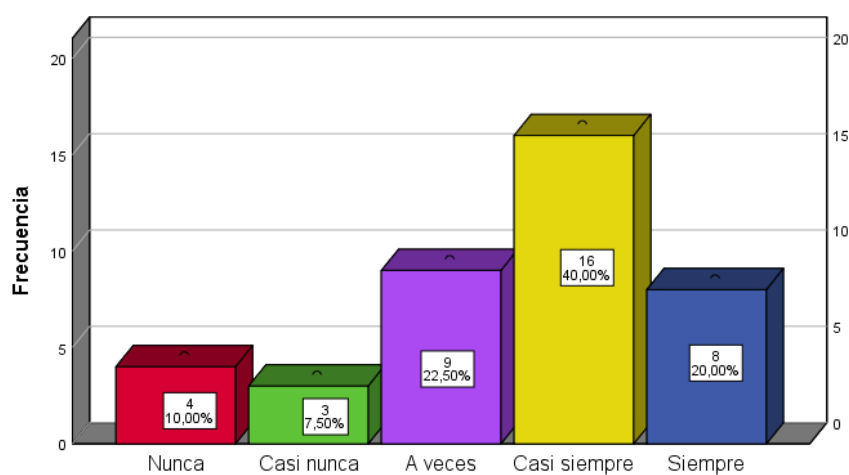
Tabla 5

Resultado de la dimensión cantidad de alimentos

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	10,0	10,0	10,0
	Casi Nunca	3	7,5	7,5	17,5
	A veces	9	22,5	22,5	40,0
	Casi siempre	16	40,0	40,0	80,0
	Siempre	8	20,0	20,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 3

Resultado de la dimensión cantidad de alimentos



Interpretación

En la tabla 5 se tiene que 4 estudiantes que representa el 10 % nunca conoce cantidad de alimentos que consume, 3 estudiantes con el 7,5% casi nunca, 9 estudiantes con el 22,5% a veces, mientras que 16 estudiantes que equivale el 40%, casi siempre y 8 estudiantes que representa el 20% siempre conoce cantidad de alimentos que consume, por lo tanto, se tiene que casi siempre los estudiantes conocen la importancia de la cantidad de alimentos que consume en las entidades educacionales.

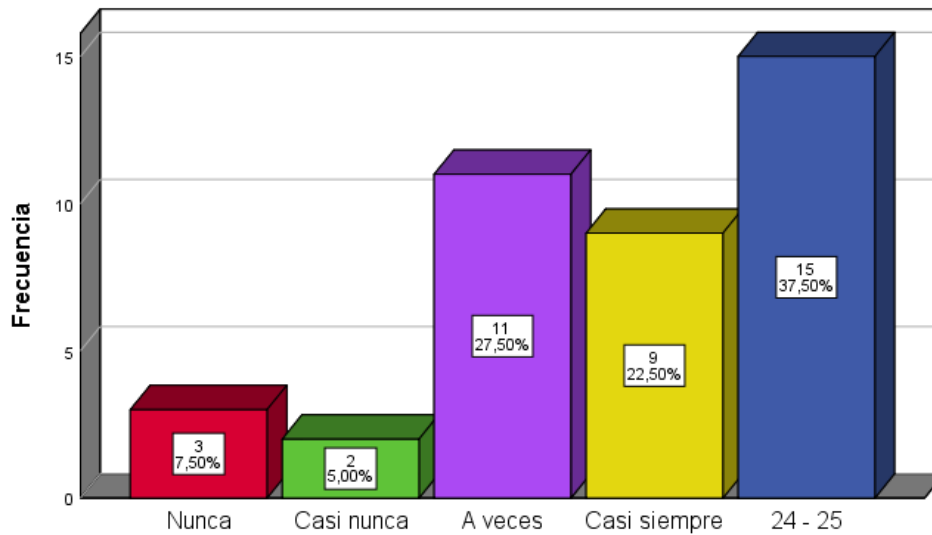
Tabla 6

Resultado de la dimensión práctica alimenticia

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Casi Nunca	2	5,0	5,0	12,5
	A veces	11	27,5	27,5	40,0
	Casi siempre	9	22,5	22,5	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 4

Resultado de la dimensión práctica alimenticia



Interpretación

En la tabla 6 se tiene que 3 estudiantes que representa el 7,5% nunca conoce la práctica alimenticia de alimentos que consume, 5 estudiantes con el 5% casi nunca, 11 estudiantes con el 27,5% a veces, mientras que 9 estudiantes que equivale el 22,5%, casi siempre y 15 estudiantes que representa el 37,5% siempre conoce la práctica alimenticia de alimentos que consume, por lo tanto, se tiene que siempre conoce la importancia de la práctica alimenticia de alimentos que consume en las entidades educacionales.

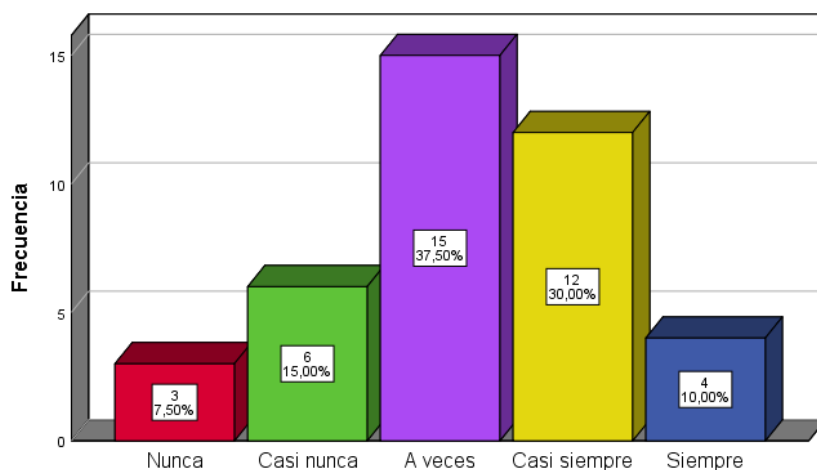
Tabla 7

Resultado de la variable hábitos de alimentación saludable

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Casi Nunca	6	15,0	15,0	22,5
	A veces	15	37,5	37,5	60,0
	Casi siempre	12	30,0	30,0	90,0
	Siempre	4	10,0	10,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 5

Resultado de la variable hábitos de alimentación saludable

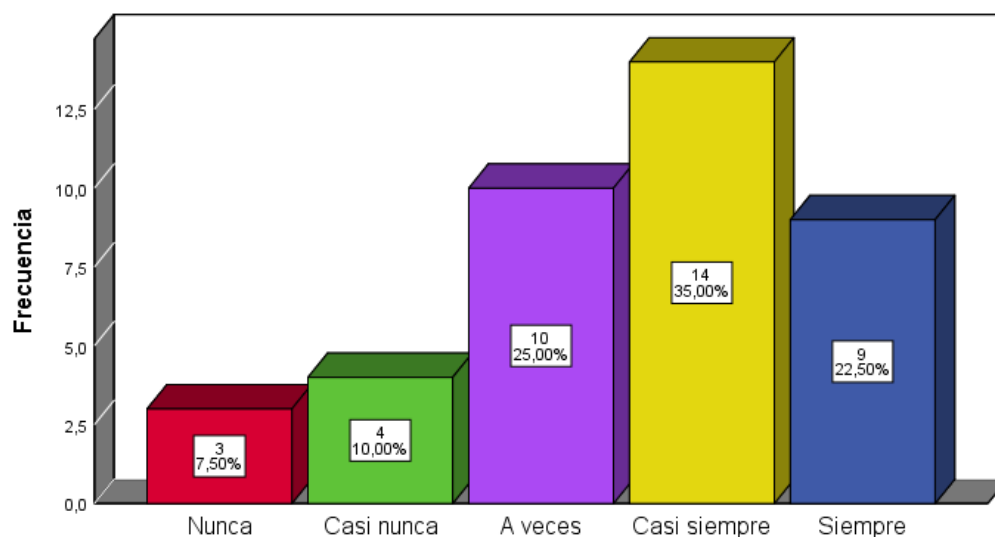


Interpretación

En la tabla 7 se tiene que 3 estudiantes que representa el 7,5% nunca practica hábitos de alimentación saludable, 6 estudiantes con el 15% casi nunca, 15 estudiantes con el 37,5% a veces, mientras que 12 estudiantes que equivale el 30,0%, casi siempre y 4 estudiantes que representa el 10,0% siempre practica hábitos de alimentación saludable, por lo tanto, se tiene que siempre pone en práctica hábitos de alimentación saludable en las entidades educacionales.

Tabla 8*Resultado de la dimensión preferencia alimenticia*

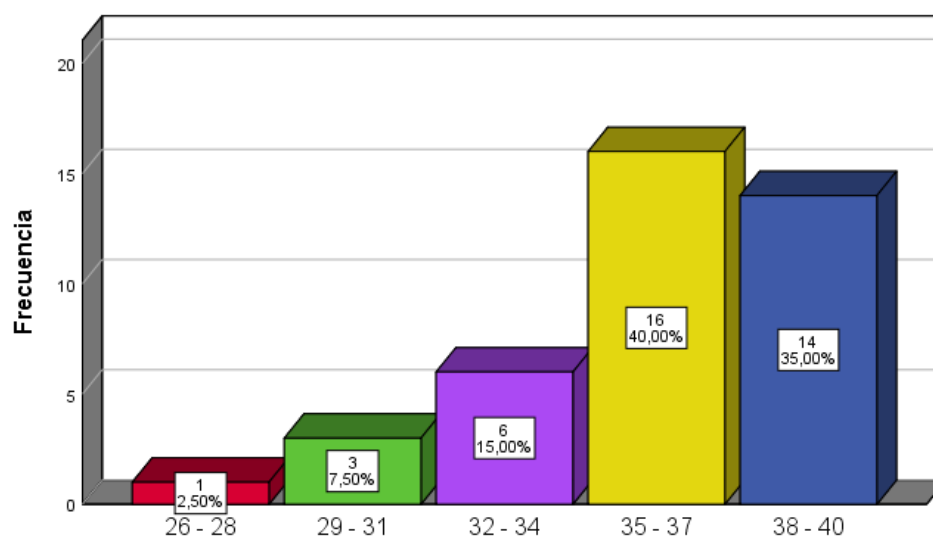
	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Casi Nunca	4	10,0	10,0	17,5
	A veces	10	25,0	25,0	42,5
	Casi siempre	14	35,0	35,0	77,5
	Siempre	9	22,5	22,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 6*Resultado de la dimensión preferencia alimenticia***Interpretación**

En la tabla 8 se tiene que 3 estudiantes que representa el 7,5% nunca demuestra preferencia alimenticia, 4 estudiantes con el 10% casi nunca, 10 estudiantes con el 25,0% a veces, mientras que 14 estudiantes que equivale el 35,0%, casi siempre y 9 estudiantes que representa el 22,5% siempre demuestra preferencia alimenticia, por lo tanto, se tiene que siempre demuestra preferencia alimenticia en las entidades educacionales.

Tabla 9*Resultado de la dimensión frecuencia alimenticia*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	2,5	2,5	2,5
	Casi Nunca	3	7,5	7,5	10,0
	A veces	6	15,0	15,0	25,0
	Casi siempre	16	40,0	40,0	65,0
	Siempre	14	35,0	35,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 7*Resultado de la dimensión frecuencia alimenticia***Interpretación**

En la tabla 9 se tiene que 1 estudiante que representa el 2,5% nunca experimenta frecuencia alimenticia, 3 estudiantes con el 7,5% casi nunca, 6 estudiantes con el 15,0% a veces, mientras que 16 estudiantes que equivale el 40,0%, casi siempre y 14 estudiantes que representa el 35,0% siempre experimenta frecuencia alimenticia, por lo tanto, se tiene que siempre experimenta frecuencia alimenticia, en las entidades educacionales.

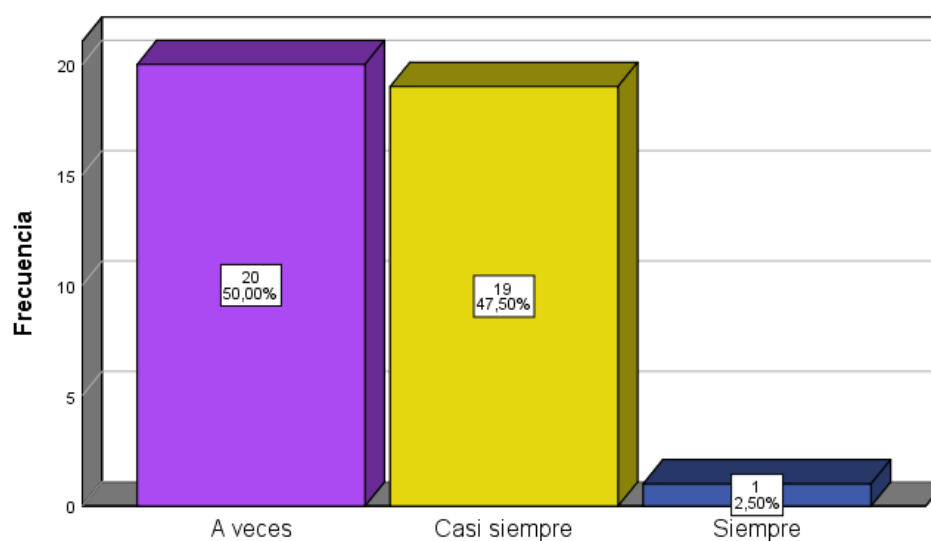
Tabla 10

Resultado de la dimensión práctica de higiene personal

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
A veces	20	50,0	50,0	50,0
Casi siempre	19	47,5	47,5	97,5
Siempre	1	2,5	2,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

Figura 8

Resultado de la dimensión práctica de higiene personal



Interpretación

En la tabla 10 se tiene que 20 estudiantes que representa el 50,0% a veces experimenta practica de higiene personal, 19 estudiantes con el 47,5% casi siempre y 1 estudiante que representa el 2,5% siempre experimenta práctica de higiene personal, por lo tanto, se tiene que a veces experimenta practica de higiene personal en las entidades educacionales.

4.2 Prueba de hipótesis

4.2.1 Prueba de normalidad

Ho. La prueba de normalidad de lonchera nutritiva y hábitos de alimentación saludable son normales.

Ha. La prueba de normalidad de lonchera nutritiva y hábitos de alimentación saludable son normales.

Tabla 11

Prueba de normalidad

	Kolmogorov – Smimov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Lonchera nutritiva	156	40	,000
Hábitos de alimentación saludable	183	40	,000

Interpretación

Siendo $p = 0,000$ y éste $0,000 < 0,05$ por lo que los resultados de la prueba de normalidad nos presentan que no son normales, por lo que corresponde la prueba no paramétrica rho de spearman.

4.2.2. Hipótesis general

Ho. No Existe relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

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

Tabla 12*Correlaciones entre las loncheras nutritivas y los hábitos de alimentación saludable*

		Loncheras nutritivas	Hábitos alimentación saludable
Rho Spearman	de Loncheras nutritivas	1,000	,720
	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)		,000
	N	40	40
	Hábitos de alimentación saludable	,720**	1,000
	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,000	.
	N	40	40

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En resultado de rho de spearman es 0,720 la misma que se ubica en una relación alta entre las loncheras nutritivas y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Decisión estadística

Se tiene $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística

Se concluye que si existe relación directa entre las loncheras nutritivas y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

4.2.3. Hipótesis específica 1

Ho. No Existe relación entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Ha. Existe relación entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Tabla 13*Correlaciones entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable*

				Loncheras nutritivas	Hábitos alimentación saludable
Rho Spearman	de Tipos alimentos	de Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	de	1,000	,597**
		N		40	40
	Hábitos alimentación saludable	de Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	de	,597**	1,000
		N		40	40

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En resultado de rho de spearman es 0,597 la misma que se ubica en una relación moderada entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Decisión estadística

Se tiene $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística

Se concluye que si existe relación directa moderada entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

4.2.4. Hipótesis específica 2

H₀. No Existe relación entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Ha. Existe relación entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Tabla 14

Correlaciones entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable

				Loncheras nutritivas	Hábitos alimentación saludable
Rho Spearman	de Cantidad alimentos	de Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	de	1,000	,666**
		N		40	40
	Hábitos alimentación saludable	de Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	de	,666**	1,000
		N		40	40

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En resultado de rho de spearman es 0,720 la misma que se ubica en una relación moderada entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Decisión estadística

Se tiene $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística

Se concluye que si existe relación directa moderada entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

4.2.5. Hipótesis específica 3

Ho. No Existe relación entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Ha. Existe relación entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Tabla 15

Correlaciones entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable

				Loncheras nutritivas	Hábitos alimentación saludable
Rho Spearman	de Prácticas alimenticias	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	de	1,000	,614**
		N		40	40
	Hábitos alimentación saludable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	de	,614**	1,000
		N		,000	.
		N		40	40

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En resultado de rho de spearman es 0,614 la misma que se ubica en una relación moderada entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Decisión estadística

Se tiene $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística

Se concluye que si existe relación directa moderada entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

4.3. Discusión de los resultados

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo general; Determinar la relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, posterior a la aplicación de los instrumentos se alcanzaron los siguientes resultados, el 7,5% nunca lleva loncheras nutritivas, el 15% casi nunca, el 25% a veces, mientras que el 35%, casi siempre y el 17,5% siempre lleva loncheras nutritivas, por lo tanto, se tiene que casi siempre los estudiantes llevan loncheras nutritivas a las entidades educacionales.

En la otra variable, se tiene que el 7,5% nunca practica hábitos de alimentación saludable, el 15% casi nunca, el 37,5% a veces, mientras que el 30,0%, casi siempre y el 10,0% siempre practica hábitos de alimentación saludable, por lo tanto, se tiene que siempre pone en práctica hábitos de alimentación saludable en las entidades educacionales.

En resultado de rho de spearman es 0,720 la misma que se ubica en una relación alta entre las loncheras nutritivas y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco; En donde se tiene $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, se concluye que si existe relación directa entre las loncheras nutritivas y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

De la misma manera investigó López et al. (2019) donde 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.

Los hallazgos obtenidos con similares al estudio de Ávila et al. (2018) donde 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.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 1. Establecer la relación que existe entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco; posterior a la aplicación de los instrumentos se alcanzaron los siguientes resultados, el 10 % nunca conoce cantidad de alimentos que consume, el 7,5% casi nunca, el 22,5% a veces, mientras que el 40%, casi siempre y el 20% siempre conoce los tipos de alimentos que consume, por lo tanto, se tiene que casi siempre los estudiantes conocen la importancia de los tipos de alimentos que consume en las entidades educacionales.

El resultado de rho de spearman es 0,597 la misma que se ubica en una relación moderada entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco; en donde se tiene que se tiene que $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, se concluye que si existe relación directa moderada entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Los resultados obtenidos coinciden con el estudio de Torres et al. (2020) donde 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.

Así mismo el estudio de Mendoza (2018) planteó como objetivo investigativo 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.

Los resultados son respaldados por los argumentos teóricos de 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.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 2. Establecer la relación que existe entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, posterior a la aplicación de los instrumentos se alcanzaron los siguientes resultados, el 10 % nunca conoce cantidad de alimentos que consume, el 7,5% casi nunca, el 22,5% a veces, mientras que el 40%, casi siempre y el 20% siempre conoce cantidad de alimentos que consume, por lo tanto, se tiene que casi siempre los estudiantes conocen la importancia de la cantidad de alimentos que consume en las entidades educacionales.

El resultado de rho de spearman es 0,666 la misma que se ubica en una relación moderada entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco; en donde se tiene $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, concluyéndose que si existe relación directa moderada entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Los resultados obtenidos coinciden con el estudio de Mendoza (2018) el objetivo investigativo es determinar la cantidad y nivel de conocimiento en 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.

Los resultados son respaldados por los argumentos teóricos del Minsa (2019); donde 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.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 3. Establecer la relación que existe entre la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco; posterior a la aplicación de los instrumentos se alcanzaron los siguientes resultados, el 7,5% nunca conoce la práctica alimenticia de alimentos que consume, el 5% casi nunca, el 27,5% a veces, mientras que el 22,5%, casi siempre y el 37,5% siempre conoce la práctica alimenticia de alimentos que consume, por lo tanto, se tiene que siempre conoce la importancia de la práctica alimenticia de alimentos que consume en las entidades educacionales.

El resultado de rho de spearman es 0,614 la misma que se ubica en una relación moderada entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco; en donde se tiene $p = 0,000$ y este es menor a 0,05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. concluyéndose que si existe relación directa moderada entre las prácticas alimenticias y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco.

Los resultados obtenidos coinciden con el estudio de Espinoza (2019), en donde 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.

También tenemos el estudio de Caroso et al. (2021) 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.

Los resultados son respaldados por los argumentos teóricos del Minsa (2019); quién 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.

CONCLUSIONES

1. Existe relación directa alta entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, donde el 35%, casi siempre y el 17,5% siempre lleva loncheras nutritivas y el 37,5% a veces, mientras que el 30,0%, casi siempre practica hábitos de alimentación saludable; aplicando rho de spearman es 0,720 la misma que se ubica en una relación directa alta, además $0,000 < 0,05$. Por lo que se corrobora la relación.
2. Existe relación directa moderada entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, donde el 22,5% de la muestra a veces conoce los tipos de alimentos que consume y el 40% casi siempre; Aplicando rho de spearman es 0,597 la misma que se ubica en una relación moderada, además $0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se corrobora la relación.
3. Existe relación directa moderada entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, donde el 22,5% de la muestra a veces conoce la cantidad de alimentos que consume y el 40% casi siempre; Aplicando rho de spearman es 0,666 la misma que se ubica en una relación moderada, además $0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se corrobora la relación.
4. Existe relación directa moderada entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco, donde el 22,5% de la muestra casi siempre conoce la importancia de la práctica alimenticia que consume y el 37,5% siempre; Aplicando rho de spearman es 0,614 la misma que se ubica en una relación moderada, además $0,000 < 0,05$. Por lo tanto, se corrobora la relación.

SUGERENCIAS

1. En primer lugar, se recomienda que las autoridades de la Institución Educativa Inicial de Pisco, organicen eventos orientados al fortalecimiento de los hábitos de alimentación saludable, con el propósito de promover el uso de la lonchera nutritiva; contribuyendo a una alimentación sana y equilibrada de los infantes que posibilite optimizar sus aprendizajes.
2. A los docentes de la Institución Educativa Inicial de Pisco, promover charlas de orientación sobre alimentación saludable a los padres de familia, con la finalidad de orientar el consumo responsable de alimentos nutritivos que posibiliten la mejora de la salud corporal y mental de los infantes.
3. A los padres de familia de la Institución Educativa Inicial de Pisco, dotar de alimentos nutritivos la lonchera escolar de sus hijos, con la finalidad de impulsar hábitos de alimentación saludable que garanticen su estado de salud en los diferentes espacios y ambientes educacionales.
4. A las autoridades de la Institución Educativa Inicial de Pisco, gestionar la realización de cursos de capacitación con entidades del sector salud; con intervención de nutricionistas que brinden orientación profesional calificada a los padres de familia y docentes sobre el consumo de alimentos nutritivos, estableciendo un programa semanal de consumo de alimentos saludables en los estudiantes.

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=S15613194201700060011
- 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>
- CEPAL, & Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Obtenido de <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- 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>

- FAO (2018). Cuanto sabes sobre alimentación saludable, las guías alimentarias nos pueden ayudar a mejorar nuestra alimentación. Obtenido de <http://www.fao.org/faostories/article/es/c/1136413/>
- 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 healthylunchboxes 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-incluir/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/ceuazuay/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
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>Existe relación entre la lonchera nutritiva con los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p>	<p>Variable Relacional (1)</p> <p>Lonchera Nutritiva</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tipos de alimentos ▪ Cantidad de alimentos ▪ Práctica alimenticia 	<p>Diseño de Investigación:</p> <p>No experimental, transversal</p> <p>Tipo de Investigación:</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de Investigación:</p> <p>Descriptivo – Correlacional</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>PE1: ¿De qué manera se relaciona los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>OE1. Establecer la relación entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>HE1. Existe relación entre los tipos de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p>	<p>Variable Relacional (2)</p> <p>Hábitos de alimentación saludable</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preferencia alimenticia ▪ Frecuencia alimenticia ▪ Lugar alimenticio 	<p>Método:</p> <p>Hipotético Deductivo</p> <p>Población:</p> <p>Conformada por 83 niños(as) de 2,3,4 y 5 años de educación inicial (Aulas únicas)</p> <p>Muestra: 40 niños y niñas de 4 y 5 años</p>

<p>PE2: ¿De qué manera se relaciona la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025?</p> <p>PE3: ¿De qué manera se relaciona la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025?</p>	<p>OE1. Establecer la relación entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p> <p>OE1. Establecer la relación entre la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p>	<p>HE2. Existe relación entre la cantidad de alimentos y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p> <p>HE3. Existe relación entre la la práctica alimenticia y los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de una Institución Educativa Inicial de Pisco 2025.</p>		<p>Muestreo: Probabilístico</p> <p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de observación de Lonchera Nutritiva. - Guía de observación de hábitos de alimentación saludable.
--	--	---	--	--

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de la variable

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 Protectores Reguladores	1,2,3,4,5,6,7	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)	Guía de observación
			Cantidad de alimentos	Selección de alimentos Crecimiento y desarrollo Frecuencia de consumo	8,9,10,11,12, 13,14		
			Práctica alimenticia	Higiene Balanceo de alimentos Control corporal Mejorar rendimiento	15,16,17,18,19, 20		
			Preferencia alimenticia	Carbohidratos Proteínas Vitaminas y minerales Grasas o lípidos	1,2,3,4,5,6,7,8		
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.	Frecuencia alimenticia	Desayuno Almuerzo Merienda Cena	9,10,11,12,13,14	Nunca (1) Casi Siempre (2) Siempre (3)	Guía de observación
			Práctica de higiene personal	Casa Colegio Ambulante	15,16,17,18,19,20		

Anexo 3. 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)

N°	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.					

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)

N°	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 frecuenta 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.					

Anexo 4. Ficha de validación



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

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR
CRITERIO DE JUECES**

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del juez : BARRIOS VALENZUELA SILVIA VICTORIA
 1.2 Cargo e institución donde labora : DOCENTE INICIAL - EESPP "SAN FRANCISCO DE ASÍS"
 1.3 Nombre del instrumento evaluado : GUIA DE OBSERVACIÓN – LONCHERAS NUTRITIVAS
 1.4 Autor (es) del instrumento : MARISOL CELESTINA HUAMANÍ CHINO

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy buena
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible				X	
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente				X	
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados				X	
7. CONSISTENCIA	Permite conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					X
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación				X	
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					X
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)					16	30
		A	B	C	D	E

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{A + B + C + D + E}{50} = \frac{46}{50}$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado	[0,00 – 0,60]
Observado	[0,60 – 0,70]
Aprobado	[0,71 – 1,00]

Downloaded successfully

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

APPLICABLE

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Lugar: Huancavelica,02 ... de diciembre del 2025

Silvia Victoria Barrios Valenzuela
Firma del juez
SILVIA VICTORIA BARRIOS VALENZUELA
JEFE DE UNIDAD ACADÉMICA

Acti
Ve a



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR CRITERIO DE JUECES

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del juez : BARRIOS VALENZUELA SILVIA VICTORIA
 1.2 Cargo e institución donde labora : DOCENTE INICIAL - EESPP "SAN FRANCISCO DE ASÍS"
 1.3 Nombre del instrumento evaluado : GUIA DE OBSERVACIÓN – HABITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
 1.4 Autor (es) del instrumento : MARISOL CELESTINA HUAMANÍ CHINO

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Delicente				
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible					X
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficientes					X
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados				X	
7. CONSISTENCIA	Permite conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					X
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación				X	
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					X

CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)	↓	↓	↓	↓	↓
	A	B	C	D	E

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{A + B + C + D + E}{50} = \frac{48}{50}$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado	[0,00 – 0,60]
Observado	[0,60 – 0,70]
Aprobado	[0,71 – 1,00]

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

APLICABLE

Lugar: Huancavelica 02 ... de diciembre del 2025

SILVIA VICTORIA BARRIOS VALENZUELA
 JEFE DE UNIDAD ACADÉMICA



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

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR
 CRITERIO DE JUECES**

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del juez : SALCEDO PACHAS VIOLETA AMELIA
 1.2 Cargo e institución donde labora : DOCENTE INICIAL - EESPP "SAN FRANCISCO DE ASÍS"
 1.3 Nombre del instrumento evaluado : GUIA DE OBSERVACIÓN – LONCHERAS NUTRITIVAS
 1.4 Autor (es) del instrumento : MARISOL CELESTINA HUAMANÍ CHINO

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Baja	Regular	Buena	May buena
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y comprensible				X	
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente					X
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados					X
7. CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					X
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación				X	
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					X

CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)	A	B	C	D	E
					8

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{A + B + C + D + E}{50} = \frac{48}{50}$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado <input type="radio"/>	[0,00 – 0,60]
Observado <input type="radio"/>	[0,60 – 0,70]
Aprobado <input checked="" type="radio"/>	[0,71 – 1,00]

IV. OPINIÓN DE AFLICABILIDAD

APLICABLE

Lugar: Huancavelica.....02 ... de diciembre del 2025

S. Salcedo
 Magister Violeta A. Salcedo Pachas
 Especialista en Educación Inicial

Firma del juez





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

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR
 CRITERIO DE JUECES**

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del juez : SALCEDO PACHAS VIOLETA AMELIA
 1.2 Cargo e institución donde labora : DOCENTE INICIAL - EESPP "SAN FRANCISCO DE ASÍS"
 1.3 Nombre del instrumento evaluado : GUIA DE OBSERVACIÓN – HABITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
 1.4. Autor (es) del instrumento : MARISOL CELESTINA HUAMANÍ CHINO

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 1	Baja 2	Regular 3	Buena 4	May buena 5
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible					X
2.OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					X
3.ACTUALIDAD	adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
4.ORGANIZACIÓN	Presentación ordenado					X
5.SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente					X
6.PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados					X
7.CONSISTENCIA	Intenta conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					X
8.COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems					X
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación				X	
10.APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					X

CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)	A	B	C	D	E
				4	45

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{A + B + C + D + E}{50} = \frac{49}{50}$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado <input type="radio"/>	[0,00 – 0,60]
Observado <input type="radio"/>	[0,60 – 0,70]
Aprobado <input checked="" type="radio"/>	[0,71 – 1,00]

IV. OPINIÓN DE AFLICABILIDAD

APLICABLE

Lugar: Huancavelica.....02... de diciembre del 2025

S. Salcedo
 Magister Violeta A. Salcedo Pachas
 Especialista en Educación Inicial

Firma del juez



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR CRITERIO DE JUECES

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del juez : VELASQUEZ QUISPE, YOLANDA
1.2 Cargo e institución donde labora : DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD - ICA
1.3 Nombre del instrumento evaluado : GUÍA DE OBSERVACIÓN - HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
1.4 Autor (es) del instrumento : HUAMANÍ CHINO, MARISOL CELESTINA

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	Criterios	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy buena
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible					5
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					5
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					5
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					5
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente					5
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados					5
7. CONSISTENCIA	Permite conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					5
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems					5
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación					5
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					5
CONTEO TOTAL DE MARCAS (realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)		A	B	C	D	E
						50

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{A + B + C + D + E}{50} = \frac{1}{1}$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un sepa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado	(0,00 – 0,60)
Observado	(0,60 – 0,70)
Aprobado	(0,71 – 1,00)

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

AUTORIZO APLICABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Lugar: Huancavelica, 19 de diciembre del 2025


Mag. Yolanda Velásquez Quispe
Firma del juez



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR CRITERIO DE JUECES

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del juez : VELASQUEZ QUISPE, YOLANDA
1.2 Cargo e institución donde labora : DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD - ICA
1.3 Nombre del instrumento evaluado : GUÍA DE OBSERVACIÓN - LONCHERAS NUTRITIVAS
1.4 Autor (es) del instrumento : HUAMANÍ CHINO, MARISOL CELESTINA

II. ASPECTO DE LA VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Escala				
		Difícil 1	Baja 2	Regular 3	Buena 4	Muy buena 5
1. CLARIDAD	Este formulado con lenguaje apropiado y comprensible					5
2. OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables					5
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					5
4. ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					5
5. SUFICIENCIA	Comprende aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente					5
6. PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados					5
7. CONSISTENCIA	Postula conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos					5
8. COHERENCIA	Entre variables, indicadores y los ítems					5
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación					5
10. APLICACIÓN	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente					5

CONTEO TOTAL DE MARCAS	A	B	C	D	E
(realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)					50

$$\text{Coeficiente de Validez} = \frac{A + B + C + D + E}{50} = \frac{50}{50} = 1$$

III. CALIFICACIÓN GLOBAL (Ubique el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA	INTERVALO
Desaprobado	(0,00 - 0,60]
Observado	(0,60 - 0,70]
Aprobado	(0,71 - 1,00]

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

AUTORIZO APLICABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Lugar: Huancavelica, 19 de diciembre del 2025


Mag. Yolanda Velásquez Quispe

Firma del juez



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
"NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO"
R.O. N° 0880-02

Calle Santa Rosa N° 225 - Cel. 965 945734 - San Miguel - Pisco

 colegioodelrosario7@gmail.com

"Año de la recuperación y consolidación de la Economía Peruana"

Quien suscribe: Directora de la Institución Educativa Privada "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO", del Centro Poblado San Miguel - Pisco, otorga la siguiente:

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Por la presente hago CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS de la investigación del proyecto de tesis titulada "Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco", aplicada por la estudiante Marisol Celestina Huamani Chino con DNI 42126249, para optar el Título de la Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial de la "Universidad Nacional de Huancavelca", cumpliendo así con los parámetros a sus respectivas variables, asimismo bajo el respaldo del Código de Ética de investigación.

C.P. San Miguel, 16 de diciembre del 2025.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
"NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO"
R.D. N° 0690-02

Calle Santa Rosa N° 225 - Cel. 955 945754 - San Miguel - Pisco

 colegiosdelrosario7@gmail.com

"Año de la recuperación y consolidación de la Economía Peruana"

Quien suscribe, Directora de la Institución Educativa Privada "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO", del Centro Poblado San Miguel - Pisco, otorga la siguiente:

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Por la presente hago CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN a la egresada estudiante Marisol Celestina Huamani Chino con DNI 42126249, para que utilice el uso del nombre de la I.E.P "Nuestra Señora Del Rosario" con la finalidad de que pueda desarrollar su tesis "Lonchera nutritiva y los hábitos de alimentación saludable en los niños de una Institución Educativa Inicial de Pisco", para optar el Título de la Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial de la "Universidad Nacional de Huancavelica".

C.P. San Miguel, 15 de diciembre del 2025.


PROF. MARISOL HUAMANI CHINO
DIRECTORA

Anexo 6. Fotografías

