

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias De La Salud

Escuela Profesional de Nutrición Humana



TESIS

**NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS
SALUDABLES EN PADRES DE FAMILIA DE PRIMARIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 30326 ORCOTUNA – 2023**

Para Optar el título Profesional de

Licenciado en Nutrición Humana

Autor: Bach. Over Joel Diaz Cisneros

Asesor: Mtra. NUÑEZ VELASQUEZ JANNETH DEL PILAR

Línea de investigación: Salud y Gestión de la Salud

Fecha de inicio y culminación de la Investigación: julio 2023 – diciembre

2023

HUANCAYO – PERÚ

2024

Dedicatoria

La presente tesis va dedicada para mis padres y hermana por el apoyo en el transcurso de mi vida y para hacer posible el término de mi anhelada profesión.

Agradecimiento

Quiero agradecer en primer lugar a Dios que me da salud para poder continuar con mis estudios, a mi familia por el apoyo de manera incondicional y a mi asesora Janneth del Pilar Núñez Velásquez.

De igual manera a mi madrina Rocío Poma que me apoyo con sus consejos académicos para la realización de esta tesis.

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N ° 00547_FCS -2024

La Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones, hace constar mediante la presente, que la **Tesis** Titulada:

NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN PADRES DE FAMILIA DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 30326 ORCOTUNA – 2023

Con la siguiente información:

Con autor(es) : BACH. DIAZ CISNEROS OVER JOEL

Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela profesional : NUTRICIÓN HUMANA

Asesor : MTRA. NUÑEZ VELASQUEZ JANNETH DEL PILAR

Fue analizado con fecha **23/12/2024** con **72 pág.**; en el Software de Prevención de Plagio (Turnitin); y con la siguiente configuración:

Excluye Bibliografía.

Excluye Citas.

Excluye Cadenas hasta 20 palabras.

Otro criterio (especificar)

<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

El documento presenta un porcentaje de similitud de **25** %.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el artículo N°15 del Reglamento de Uso de Software de Prevención de Plagio Versión 2.0. Se declara, que el trabajo de investigación: **Si contiene un porcentaje aceptable de similitud.**

Observaciones:

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 23 de diciembre de 2024.



MTRA. LIZET DORIELA MANTARI MINCAMI
JEFA

Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones

INTRODUCCIÓN

Es importante conocer sobre las loncheras saludables en la alimentación de nuestros escolares, sobre todo en las zonas donde el nivel de pobreza tiene un gran porcentaje en la población, e incluso el nivel de instrucción es muy bajo en los padres de familia.

La OMS indica que una lonchera saludable debe contener la cantidad correcta de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Esto es importante para tener la energía necesaria para aprender durante el estudio. Sin embargo, muchas personas todavía envían alimentos con poco valor nutricional, como golosinas, galletas y refrescos. Esto puede deberse a varios factores, como tener varios hijos de diferentes edades, limitaciones económicas, falta de conocimiento sobre preparaciones saludables, o simplemente no comprender la importancia de una buena nutrición.

El Instituto Nacional de Salud ha señalado que los estudiantes estarían ingiriendo al menos 15 cucharaditas de azúcar a lo largo del día, lo que se traduce en 74 gramos de azúcar en sus almuerzos, superando en un 50% el límite recomendado para el consumo diario.

La tesis “Nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326-Orcotuna, 2023”, tuvo como objetivo determinar el Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de familia de la I.E N° 30326 - Orcotuna y la metodología que se utilizó es: descriptivo, tipo de investigación básica, nivel descriptivo y diseño no experimental – transversal; el cual está dividido en V capítulos: capítulo I; presenta el planteamiento del problema: descripción de la realidad problemática, delimitación del problema, problema general y específicos, justificación objetivos general y específicos, en el capítulo II; el marco teórico incluye antecedentes, fundamentos y el marco conceptual. El capítulo III trata las variables, mientras que el IV se enfoca en la metodología, abarcando el método, tipo y nivel de investigación, diseño, problema, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procesamiento y análisis, así como aspectos éticos. En el capítulo V se presentan los resultados, su análisis y discusión, junto con recomendaciones, referencias y anexos, que incluyen matrices de consistencia y operacionalización, el instrumento de investigación y el consentimiento informado.

CONTENIDO

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
CONSTANCIA DE SIMILITUD.....	iv
INTRODUCCIÓN.....	v
CONTENIDO	viii
CONTENIDO DE TABLAS.....	ixx
RESUMEN	x
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Delimitación del Problema.....	3
1.2.1. Delimitación espacial.....	3
1.2.2. Delimitación temporal	4
1.2.3. Delimitación teórica.....	4
1.3. Formulación del problema	4
1.3.1. Problema general	4
1.3.2. Problemas específicos.....	4
1.4. Justificación de la investigación.....	5
1.4.1. Justificación social	5
1.4.2. Justificación teórica	5
1.4.3. Justificación metodológica	6
1.5. Objetivos	6
1.5.1. Objetivo general.....	6
1.5.2. Objetivos específicos	6
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.1.1. Antecedentes Nacionales.	7
2.1.2. Antecedentes Internacionales.	10
2.2. Bases Teóricas:.....	13
2.2.1. Conocimiento.....	13
2.2.2. Tipos de conocimiento:.....	14

2.2.3. Conocimiento práctico:.....	14
2.2.4. Nivel de conocimiento	14
2.2.5. Loncheras saludables:.....	15
2.3. Definición Conceptual	20
CAPÍTULO III	22
HIPÓTESIS.....	22
3.1. Hipótesis.....	22
3.2. Variables.	22
3.2.1. Variable: Nivel de Conocimiento de loncheras saludables	22
CAPÍTULO IV.....	23
METODOLOGÍA.....	23
4.1. Método de investigación	23
4.2. Tipo de investigación	23
4.3. Nivel de investigación.....	23
4.4. Diseño de investigación	24
4.5. Población y muestra	24
4.5.1. Población	24
4.5.2. Muestra	24
4.6. Técnica y/o Instrumentos de Recolección de Datos	24
4.6.1. Instrumento.	25
4.6.2. Validez y confiabilidad.....	26
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	26
4.8. Aspectos éticos de la investigación	26
CAPÍTULO V	28
RESULTADOS.....	28
5.1. Descripción de resultados	28
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	32
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
Anexos.....	43
Anexo 1: Matriz de Consistencia	1
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.....	44

Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento	45
Anexo 4: Instrumento de investigación	47
Fichas técnicas de los Instrumentos	50
CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INSTRUMENTO.....	51
DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS	54
Anexo 5:	56
Anexo 6	56
Anexo 7:	58
EVIDENCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN EN PADRES DE FAMILIA	60

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la edad de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023.....	28
Tabla 2 Distribución del sexo de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.....	28
Tabla 3 Distribución del grado de instrucción de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.....	28
Tabla 4 Distribución de ingresos económicos mensuales de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.	29
Tabla 5 Nivel de conocimiento de loncheras saludables	29
Tabla 6 Clasificación del nivel de conocimiento sobre conceptos generales de loncheras saludables de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023.....	29
Tabla 7 Clasificación del nivel de conocimiento sobre el valor nutricional de loncheras saludables de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.....	30
Tabla 8 Nivel de conocimiento sobre la composición de loncheras saludables de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023.....	30
Tabla 9 nivel de conocimiento de acuerdo a las dimensiones del nivel de conocimiento de loncheras saludables.....	31

RESUMEN

La presente investigación se realizó para saber el “Nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia, Institución Educativa N° nutrición. 30326 - Orcotuna, 2023”. El objetivo principal consistió en determinar el grado de conocimiento sobre loncheras saludables entre los padres de familia de la Institución Educativa N° nutrición. 30326 - Orcotuna, en el año 2023. Para ello, se aplicó una metodología basada en el método científico, de tipo básico y nivel descriptivo, utilizando un diseño no experimental de corte transversal. La población y muestra abarcó a 120 padres de familia de los estudiantes de 4to grado de primaria de la mencionada institución educativa en el año 2023. **Resultados:** En cuanto a las características de los padres de familia se halló que la edad que tenían fue de 36 a 45 años en un 40,8%; el sexo que predominó fue del sexo femenino 80%, el grado de instrucción fue de primaria con 40.8%, en cuanto a su ingreso económico es el sueldo básico s/.1025.00 con un 42,5%, en cuanto al nivel de conocimiento fue bajo, 85,8%. Sobre las loncheras saludables en relación al concepto general el conocimiento fue bajo con (54.2%), valor nutricional el conocimiento fue regular con (42.5%), y en conocimiento sobre la composición es bajo con (58,3%). **Conclusiones:** el grado de conocimiento de los padres de familia de la institución educativa se consideró insuficiente en lo que respecta a las loncheras saludables, abarcando aspectos como el concepto general, el valor nutricional y la composición recomendada. Se propone establecer una coordinación entre la institución educativa y el IPRESS de Orcotuna con el objetivo de llevar a cabo sesiones educativas y demostrativas dirigidas a los progenitores, con el fin de enriquecer su comprensión sobre las loncheras saludables.

Palabras claves: Loncheras saludables, nivel de conocimiento, padres de familia, valor nutricional.

ABSTRACT

The present research was conducted to know the “Level of knowledge of healthy lunch boxes among parents, Educational Institution N° N° 30326 - Orcotuna, 2023”. The main objective was to determine the level of knowledge about healthy lunch boxes among parents of the Educational Institution N° N° 30326 - Orcotuna, in the year 2023. For this purpose, a methodology based on the scientific method was applied, of basic type and descriptive level, using a non-experimental cross-sectional design. The population and sample included 120 parents of 4th grade elementary school students of the aforementioned educational institution in the year 2023. Results: Regarding the characteristics of the parents, it was found that they were between 36 and 45 years of age (40.8%); the predominant sex was female (80%); their level of education was primary school (40.8%); their economic income was the basic salary of S/.1025.00 (42.5%); their level of knowledge was low (85.8%). Regarding healthy lunch boxes, knowledge of the general concept was low (54.2%), nutritional value was regular (42.5%), and knowledge of the composition was low (58.3%). Conclusions: the degree of knowledge of the parents of the educational institution was considered insufficient with regard to healthy lunch boxes, covering aspects such as the general concept, nutritional value and composition.

Keywords: Healthy lunch boxes, level of knowledge, parents of family, nutritional value.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) indica que la lonchera escolar representa una comida intermedia entre las principales ingestas alimenticias del niño (desayuno, almuerzo y cena), debiendo aportar entre el 10 y el 15% de las necesidades calóricas requeridas para un adecuado rendimiento físico y mental durante el día escolar. Este refrigerio debe ser sencillo de preparar, nutritivo, asequible y sabroso, y se aconseja que su elaboración contemple alimentos de alto valor nutricional, tales como frutas y verduras, así como cereales integrales como avena, maíz cancha, mote, trigo, quinua, kiwicha y cañihua, además de legumbres, preferiblemente sin conservantes ni aditivos y con bajo contenido de sal y/o azúcar. El CENAN sugiere que la lonchera escolar contenga una fruta, una bebida y un complemento saludable. (1)

Así mismo las loncheras son conocidas como colaciones o pequeñas comidas que se consumen entre las comidas principales. Generalmente los escolares llevan esta comida de la casa; las compran o les es ofrecida por la institución educativa. Desafortunadamente, con mucha frecuencia los alimentos que se ofrecen al niño para comprar, son aquellos que mejor se venden por ser muy atractivos; pero no necesariamente los más indicados por su valor nutricional puesto que están influenciados por aspectos sociales, ambientales y publicitarios o de preferencia del niño, con mucha frecuencia están constituidos por alimentos “chatarra”. (2)

A nivel de América Latina, los estudios han evidenciado una creciente preocupación por la mala nutrición. La infraestructura de los centros educativos y los servicios que ofrecen juegan un papel crucial en la relación de los estudiantes con la alimentación y su entorno. Asimismo, la influencia negativa de los quioscos escolares, que ofrecen bebidas y alimentos poco nutritivos, ricos en azúcares y altamente procesados, es notable. En Costa Rica, la producción de conocimientos sobre la alimentación de los escolares ha experimentado una diversificación y un aumento significativos. En el ámbito de la nutrición escolar, es fundamental implementar un programa pedagógico que esté sistemáticamente integrado en el currículo, así como proporcionar los recursos alimentarios e

infraestructurales necesarios. Es fundamental reconocer la importancia de desarrollar programas nutricionales y alimentarios en las instituciones educativas. La implementación de estos programas en la gestión educativa y la conexión entre la escuela y las familias puede contribuir significativamente a la mejora de las prácticas alimentarias. (3)

Según Lema, et.al. (2019) en Venezuela la incidencia y prevalencia de enfermedades que se asocian a la dieta en la fase escolar aumentó de forma alarmante. Debido a que la dieta tanto en el hogar como en sus instituciones educativas era de mala calidad, destacando así una prevalencia de mala nutrición de 6.7% en bajo peso, 16.4% en talla baja, 17,2% en sobrepeso y 4,6% en obesidad. La OMS afirmó que de continuar estas cifras en el año 2022 podría inferirse que aparezcan enfermedades crónicas no transmisibles. (4)

De igual importancia en Ecuador, Cordero R. Guamán J., evaluó el conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar en padres de la Escuela De Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” en la que no conocen la definición de loncheras saludables (53%) Por otra parte, el 63% de los encuestados carece de información sobre los beneficios de la lonchera. Asimismo, el 82% desconoce la composición adecuada de la lonchera, y el 79% no tiene conocimiento sobre la función de los alimentos energéticos. En consecuencia, la falta de conocimiento y las prácticas de los padres impactan negativamente en la preparación de las loncheras, resultando en opciones poco saludables. (5)

A nivel nacional, de acuerdo a una investigación efectuada por el Colegio de Nutricionistas del Perú la mayoría de padres de familia refirieron que sus hijos mantenían una frecuencia no pertinente de alimentación de acuerdo a su edad, y de actividades físicas. (6) De forma similar otros estudios revelan que los padres y madres de los escolares de centros educativos estatales al estar laborando para mantener a sus hijos, con un tiempo disponible menor para la preparación de las loncheras escolares prefieren los alimentos industrializados por ser más económicos y necesitan de menor tiempo para que envíen la lonchera a los niños. Así también se evidenció que el 50% de los alumnos llevaron loncheras y la prevalencia de loncheras saludables en los escolares peruanos es muy baja. (7) Así mismo, en Lima, Collantes W., estudio en 93 madres Se ha observado que el nivel de comprensión acerca de loncheras saludables revela que el 94.6% de

los encuestados posee un conocimiento de nivel medio. En las dimensiones analizadas, que incluyen generalidades, composición y almacenamiento, se registraron niveles de conocimiento medio de 80.6%, 59.1% y 75.3%, respectivamente. (8) De igual manera, Larico M. refiere que el nivel cognitivo encontrado en padres de familia de una institución educativa antes de una intervención educativa fue bajo con un 41.9% después de la prueba tuvieron un 72.1% lo que equivale a un nivel cognitivo alto. (9)

A nivel de la región Junín, Ayala.M. en su estudio nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I. privada San Francisco de Paula y una I.E.I. N° 106/Mx-P., en Huancayo el calificativo obtenido fue de 15.45 en respuestas correctas, mientras que en la I.E.I. N° 106/Mx-P fue un promedio de 14. (10)

En el lugar de estudio, la Institución Educativa N° Ayala. M 30326, ubicada en el distrito de Orcotuna, provincia de Concepción, región Junín, no es ajena a la realidad de la problemática planteada, donde la población de 120 padres de familia necesita conocer cuáles son los alimentos saludables de tal forma que brinden una alimentación nutritiva a sus menores hijos a través de loncheras saludables. Se precisa que las loncheras saludables no reemplazan al desayuno, sino que complementan la alimentación de los niños en un momento intermedio entre el desayuno y almuerzo, o almuerzo y cena, pues los menores desgastan mucha más energía que los adultos en general; siendo relevante que los padres de familia preparen loncheras de acuerdo a las necesidades nutricionales de sus menores hijos y generen así hábitos saludables. Por lo cual el objetivo de la presente investigación es:

Identificar el nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia, institución educativa N° Ayala. M 30326- Orcotuna, 2023.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1. Delimitación espacial

La investigación se llevó a cabo con los padres de familia de la Institución Educativa Pública N° Ayala. M 30326, ubicada en el distrito de Orcotuna, en la provincia de Concepción, dentro de la Región Junín. Esta área abarca una extensión de 44,75 km² y se sitúa en la margen derecha del río Mantaro, a una

distancia de 330 km de Lima y a 15 km de la ciudad de Huancayo, que es la capital del departamento.

1.2.2. Delimitación temporal

La ejecución de la tesis se llevó a cabo desde el mes de julio hasta el mes de diciembre del año 2023.

1.2.3. Delimitación teórica

La investigación se centró en textos y estudios sobre el conocimiento de las loncheras saludables, que combinan alimentos para proporcionar a los estudiantes los nutrientes y energía necesarios. Es importante señalar que las loncheras escolares complementan las tres comidas principales, sin sustituirlas. De esta manera se utilizaron los hallazgos científicos de plataformas Online de base de datos de revistas indexadas, así como normatividades gubernamentales sobre las advertencias publicitarias y para contribuir a encontrar soluciones a los problemas de nutrición.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023?

1.3.2. Problemas específicos

- 1) ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023?
- 2) ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023?
- 3) ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023?

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación social

La nutrición y la alimentación forman parte de una de las áreas más importantes de educar para una buena salud. Estas actividades de promoción de la salud deben comenzar en una etapa temprana del aprendizaje y el desarrollo, en el escolar. Por lo cual, desarrollar hábitos de alimentación y estilos de vida saludable en esta etapa influirá en el niño a lo largo de su vida. Son entonces los padres los responsables de brindar una buena alimentación a sus hijos en las etapas de niñez y adolescencia. A partir de dichas etapas se debe vigilar que no se ingieran alimentos ricos en azúcares y grasas, se debe fomentar el consumo de frutas, verduras y alimentos naturales; también se debe incrementar y fomentar la actividad física. Entre las causas de un estado nutricional desequilibrado, encontramos una alimentación inadecuada, además los padres y/o los encargados de enviar las loncheras a sus hijos no entienden que significa la alimentación nutritiva y su importancia, asimismo desconocen acerca del consumo adecuado de alimentos. Por lo cual la investigación es un aporte importante para los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326; puesto que permitirá conocer el nivel cognitivo para luego transmitirles conocimiento relevante acerca de la nutrición y loncheras saludables de forma tal que aporten a la salud de sus hijos a temprana edad cuyos beneficios se podrán observar a lo largo de la vida de los menores. Así también, este estudio fue hecho en beneficio de los padres de familia y estudiantes a nivel de la región Junín y de nuestro país, quienes podrán tomar óptimas decisiones para mejorar los hábitos alimenticios y la calidad de las loncheras escolares.

1.4.2. Justificación teórica

Los resultados de la tesis servirán para contribuir con conocimientos sobre loncheras saludables que tienen los padres de familia el cual influirá en la salud nutricional de los escolares y por ende en su desempeño educativo; así mismo aportara resultados los cuales podrán ser comparados con otras investigaciones y/o teorías acerca del tema planteado, así como el desarrollo de programas de nutrición, teorías acerca de las dimensiones de

estudio: Comprensión de los conceptos fundamentales relacionados con loncheras saludables. Entendimiento del valor nutricional que aportan las loncheras saludables y conocimiento sobre la estructura de una lonchera saludable, orientada al bienestar de los estudiantes.

1.4.3. Justificación metodológica

Se fundamenta desde el punto de vista metodológico la inclusión del Cuestionario diseñado para evaluar el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre loncheras saludables, el cual abarca 3 Dimensiones y consta de 20 ítems. De este modo, el instrumento destinado a la recolección de datos representa una aportación significativa para investigaciones futuras. El objetivo ha sido generar conocimientos válidos que nos orienten hacia la verdad, procurando minimizar la variabilidad en lo que respecta a la calidad de la información recopilada y procesada, con miras a la presentación de los resultados y conclusiones finales del estudio.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Identificar el nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- 1) Identificar el nivel de conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.
- 2) Identificar el nivel de conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.
- 3) Identificar el nivel de conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Nacionales.

Morales y Tello (2023) “Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa N°115 Sonrisas y Colores - Chaclacayo, 2023”. Tesis en la universidad María Auxiliadora; El objetivo de este estudio fue evaluar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables. La metodología empleada fue de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental y un enfoque transversal-descriptivo, abarcando una muestra de 43 madres. En relación a la variable principal, el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, se observó que 28 madres (65.1%) presentaron un nivel alto, 12 madres (27.9%) un nivel medio y 3 madres (7%) un nivel bajo. En lo que respecta a las dimensiones, en el conocimiento sobre alimentos energéticos, el nivel alto fue predominante con un 100%, en el conocimiento sobre alimentos constructores, el nivel alto alcanzó un 81.4%, y en el conocimiento sobre alimentos reguladores, también se destacó un nivel alto con un 100%. (11)

Díaz, E (2022) “Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432 Lajas, 2021”. Tesis para la obtención del título profesional de Licenciada en enfermería, en la Universidad Nacional de Cajamarca, 2022. objetivo fue: determinar la relación entre el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y el estado nutricional del escolar. La metodología utilizada fue no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. La muestra consistió en 67 estudiantes de 1° y 2° grado de primaria, a quienes se les aplicó un cuestionario validado por Arévalo PDC y García RM (2017). Los resultados mostraron que el 49,30% de las madres tenían entre 23 y 32 años, el 47,80% estaban casadas y el 60,90% eran amas de casa. En cuanto al conocimiento de las madres sobre loncheras saludables, se observó que el 33,30% tenía un conocimiento alto, el 58,00% un conocimiento medio y el 8,70% un conocimiento bajo. Al

evaluar el estado nutricional, se encontró que el 71,00% tenía un estado nutricional normal, el 21,70% presentaba delgadez, y un 4,30% y un 2,90% tenían sobrepeso y obesidad, respectivamente. Al relacionar el nivel de conocimiento de las madres sobre loncheras saludables con el estado nutricional de los escolares, se descubrió que el 55% de los niños con estado nutricional normal tenía un conocimiento medio sobre loncheras saludables, y entre los que presentaban delgadez, el 73,3% también tenía un conocimiento medio sobre el tema. (12)

Collantes, W. y Mejia, S. (2021) “Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen del Rosario, Végueta. 2020”, Perú, 2021. Tesis para la obtención del título profesional de Licenciada en enfermería, en la Universidad César Vallejo, 2021. objetivo fue: establecer el grado de conocimiento sobre loncheras saludables en mamás con infantes de la IEP “Virgen Del Rosario” 2020. La metodología: El método de estudio es no experimental, descriptivo transversal, de noventa y tres mamás, utilizando un cuestionario de Espinoza S. María Y. (2019). Los Resultados: El 94,6% tuvo conocimiento medio, en aspectos generales de lonchera saludable, ingredientes y conservación, el conocimiento estuvo en nivel medio de 80,6%, respectivamente, 59,1% y 75,3%. Conclusión: Las mamás que se encuestaron tenían un conocimiento medio sobre loncheras saludables. (13)

Bazán, L. (2021) “Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la institución educativa N° 346 Supte San Jorge Tingo María - 2019”, Tesis para la obtención del título profesional de Licenciada en enfermería, en la Universidad de Huánuco, 2021. objetivo fue: Realizar el grado de conocimiento sobre elaboración de loncheras saludables en madres de menores del nivel primario en la Institución Educativa N° 346 Supte San Jorge Tingo María – 2019. La metodología utilizada fue un estudio observacional, prospectivo, transversal y descriptivo. La muestra estuvo compuesta por ciento diez madres con hijos en el grado de línea de base. Se aplicó una

encuesta para evaluar el nivel de conocimiento. Resultados: En relación con las variables sociodemográficas, se observó que el 46,4% de las madres tenía entre 20 y 29 años. El 64,5% convivía en pareja. El 59,1% contaba con educación media básica. El 81,8% provenía de barrios y el 52,7% se desempeñaba como ama de casa. Respecto al conocimiento sobre la importancia de preparar loncheras saludables, el 65,5% de las madres mostró un entendimiento medio. Sin embargo, el 94,5% tenía un conocimiento bajo sobre los grupos de alimentos que deben incluirse en las loncheras saludables, y el 56,4% presentó un entendimiento deficiente sobre cómo elaborarlas. Al comparar el nivel de conocimiento de las madres en las variables investigadas, se encontró que el nivel de significación estadística fue $p = 0,000$, lo que es inferior a $p < 0,05$. Conclusión: El conocimiento sobre loncheras saludables entre las madres de niños en el grado inicial de la institución educativa número 346 Supte San Jorge Tingo María-2019 es considerado bajo. (14)

Yupanqui, L (2020) “Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima”. Tesis para la obtención del título profesional de Licenciada en enfermería, Universidad Ricardo Palma, 2020. objetivo fue: Determinar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una I.E.I de un distrito de Lima en octubre, 2020. La metodología: el estudio se llevó a cabo con un enfoque cualitativo, de nivel descriptivo, tipo básico, utilizando el método hipotético-deductivo y un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 70 madres. Para evaluar el nivel de conocimiento, se aplicó un cuestionario que fue validado y confiable, diseñado por Omar Osvaldo Canales Huapaya. Resultados: Los hallazgos indican que el 100 % de las madres encuestadas (70) presentan un 60 % (42) con un conocimiento bajo sobre la preparación de loncheras nutritivas, mientras que el 28.6 % (20) de las madres poseen un conocimiento alto. Conclusión: El nivel de conocimiento sobre loncheras nutritivas entre las madres de niños preescolares de una institución educativa en un distrito de Lima es considerado bajo. (15)

De la Cruz, V. y Rojas, M. (2019) “Nivel de conocimiento sobre lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de nivel inicial San Antonio de Padua. S.J.L. 2019”, Tesis para la obtención del título profesional de Licenciada en enfermería, en la Universidad María Auxiliadora, 2019. objetivo fue: determinar el Nivel de conocimientos sobre lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua. S.J. L. 2019. La metodología: El presente estudio es de carácter cuantitativo, descriptivo y de tipo transversal. Resultados: del total de 100% (50) mamás encuestadas, el 54% (27) de ellas poseía un nivel de comprensión medio, el 24% (12) un nivel bajo y el 22% (11) un nivel alto en relación a la educación superior. Conclusión: El nivel de conocimiento de las madres con hijos en edad preescolar es medio, superando el entendimiento sobre loncheras saludables; además, la comprensión de los contenidos básicos se sitúa en un grado medio, mientras que los niños presentan un nivel de entendimiento elevado. (16)

2.1.2. Antecedentes Internacionales.

Ipiál. E. (2019) “Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021”. Tesis para la obtención del título profesional de magister en salud pública, en la Universidad Técnica del Norte, Quito - Ecuador 2019. El objetivo de este estudio fue evaluar el grado de conocimiento y las prácticas de las madres de niños en nivel inicial en la escuela Abdón Calderón, ubicada en la provincia del Carchi. Se trató de una investigación de tipo descriptiva y observacional. La muestra estuvo compuesta por 63 madres o cuidadores, cuyas edades oscilaban entre 20 y 56 años, quienes aceptaron participar en el estudio. Los resultados obtenidos indican que la mayoría de las participantes eran adultas jóvenes, representando un 90,48% de la población, y se identificaron mayoritariamente como mestizas, con un 92,06%. En cuanto al conocimiento sobre la preparación de una lonchera saludable, el 49,21% de las madres mostró un nivel alto, mientras que un 38,10% presentó un nivel medio. Respecto a las prácticas, se observó una ligera predominancia en el nivel bueno, alcanzando un 46,03%, seguido de un 34,92% que se

clasificó como excelente. En conclusión, el nivel de conocimiento de las madres tiene un impacto significativo en la preparación de loncheras saludables. Se encontró una relación estadísticamente significativa (0,05) entre el conocimiento y la práctica, así como en el grado de educación, con valores $p=0,00$ para conocimientos y $p=0,024$ para práctica, y en relación a los ingresos económicos mensuales, con $p=0,033$ para conocimientos y $p=0,042$ para práctica. (17)

Muñoz, J; Zambrano, G. (2019) “Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 - 2020”, tesis previo la obtención de Título de Licenciatura en Nutrición y Dietética, en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2019. El propósito de este estudio fue evaluar el nivel de conocimiento de los padres sobre la preparación de loncheras y su contenido, específicamente para los estudiantes de segundo año en la UEP Bilingüe Liceo Panamericano. La metodología empleada fue un estudio cuantitativo, de diseño transversal y descriptivo, no empírico. Se recopiló información de ochenta y tres estudiantes y setenta y seis padres, utilizando la observación de las loncheras y encuestas dirigidas a los padres como herramientas de recolección de datos. Los resultados indicaron que el 52% de los alimentos en las loncheras eran recomendados, mientras que el 48% correspondía a alimentos no recomendados, evidenciando una diferencia superior al 3% en la ingesta de alimentos saludables entre los estudiantes de sexo femenino. A pesar del alto nivel de conocimiento de los padres sobre la distribución de los alimentos en las loncheras escolares, la diferencia entre la cantidad de alimentos recomendados y no recomendados fue inferior al 5%. Los hallazgos revelaron que, en promedio, un porcentaje significativo de estudiantes incluía en sus loncheras snacks (74%) y bebidas artificiales (71%), mientras que menos de la mitad (39%) llevaba alimentos que cumplen con las normativas. Esto es notable, considerando que más del 95% de las madres poseen un amplio entendimiento sobre los alimentos y bebidas que deberían formar parte de una lonchera saludable. (3)

Ramírez, Z.; Peñaloza, N.; Esperanza, M. (2019 “Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del Jardín Infantil El Clan De Patolin”, Tesis previo la obtención de Título en Pedagogía Infantil, en la Universidad del Tolima, 2019. El propósito fue: Promover hábitos alimenticios saludables a través de la educación artística básica y el juego, fomentando una alimentación nutritiva que contribuya al desarrollo integral de los niños en transición del Jardín Infantil El Clan del Patolín. La metodología utilizada consistió en métodos cualitativos con un enfoque etnográfico. Como resultado, los padres de familia tomaron conciencia sobre la elaboración de loncheras nutritivas y la importancia de cuidar la salud de sus hijos mediante buenos hábitos alimenticios, a través de seminarios y actividades recreativas en la escuela. Reconocer que los padres son actores fundamentales en la promoción de una adecuada nutrición y orientación permite que los niños adopten con mayor facilidad estos hábitos saludables. En conclusión, se ha determinado que la alimentación saludable puede ser mejorada mediante la implementación de buenos hábitos de manera estratégica, utilizando el aprendizaje a través de las artes básicas y el juego, así como la capacitación para padres, docentes y directores escolares. De este modo, se pueden lograr avances en la nutrición adecuada y, como consecuencia, mejorar la salud y el desarrollo general de los niños en transición. (5)

Muquinche, M; Velastegui, V. (2019) “Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable dirigido a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba” artículo científico, siendo el objetivo: Establecer el grado de conocimientos prácticos sobre Alimentación Saludable de los padres de familia de Santa Mariana de Jesús de Riobamba. La metodología: Este estudio se caracteriza por ser descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 235 padres seleccionados mediante aleatorización simple. La recolección de datos se llevó a cabo a través de encuestas que evalúan conocimientos y prácticas. Resultados: El 58% de los padres participantes tiene entre 31 y 42 años, el 73% se encuentra en estado civil de casados, y el 71% ha completado

estudios universitarios. La mayoría, un 66%, tiene conocimiento sobre lo que implica una nutrición saludable, el 90% puede clasificar los nutrientes de los alimentos, y el 51% identifica enfermedades relacionadas con la nutrición. Un 38% de los encuestados afirma realizar cinco comidas al día, de los cuales solo el 30% incluye proteínas de manera regular en su dieta, mientras que el 92% consume comida chatarra al menos dos veces por semana. Conclusión: Es esencial implementar programas educativos que fortalezcan las prácticas de alimentación, higiene y preparación de alimentos entre los padres, con el fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. (18)

2.2. Bases Teóricas:

2.2.1. Conocimiento

Según Mario Bunge: “El conocimiento científico trasciende los hechos: descarta los hechos, produce nuevos hechos, y los explica”. (19)

La real academia española define el conocimiento “Acción y efecto de conocer” (20)

Según Manuel Kant; el conocimiento se define como un conjunto de información que se adquiere a través de la experiencia o el aprendizaje "a priori", el cual se obtiene de forma biológica y precede a experiencias como comer, llorar o respirar. Por otro lado, el conocimiento "a posteriori" se refiere a aquel que se adquiere tras la experiencia, como en el caso de hablar, sumar o restar. (21)

Otro aporte filosófico lo presentó Konstantinov F.; considerando que el proceso de adquisición del conocimiento está intrínsecamente ligado a la actividad práctica, ya que es en este ámbito donde emergen los problemas y se verifica la idoneidad de las soluciones propuestas. Al actuar de acuerdo con un conocimiento específico sobre una situación, se valida o se desestima su veracidad, dependiendo de la concordancia o discrepancia entre los resultados anticipados y los realmente obtenidos. Las acciones prácticas fundamentadas en el conocimiento pueden refutar, corroborar o enriquecer dicho conocimiento. (22)

Según platón, el conocimiento se caracteriza como aquello que es necesariamente verdadero y que se vincula a experiencias individuales o esquemas mentales. De este modo, el proceso de generación de conocimiento se divide en dos fases: la primera corresponde a la teoría, y la segunda implica la aplicación de la información. (23)

2.2.2. Tipos de conocimiento:

Conocimiento teórico: Es por el cual se adquiere de manera analítica como lo es mediante la comprensión lectora o una explicación, es decir es solo el conocimiento y no hacer la parte pragmática, así como conceptos, ideologías principios, etc. (24)

2.2.3. Conocimiento práctico:

Es aquel que no puede ser representado de manera adecuada, y cuya adquisición de conocimiento se realiza a través de la práctica, es decir, mediante la experiencia humana vivida. En su contexto, no se origina en lo que ya existe (experiencia), sino en la observación del comportamiento humano o de la naturaleza. (25)

2.2.4. Nivel de conocimiento

El conocimiento se refiere al conjunto de información que se adquiere a través de experiencias o aprendizajes. Es la acumulación de datos interconectados que, cuando se consideran de manera aislada, tienen un valor cualitativo.

Este proceso de adquirir conocimiento se desarrolla en tres etapas: la percepción sensorial, la comprensión y el razonamiento, lo que se conoce como proceso cognitivo.

La ciencia establece que para obtener conocimiento es necesario seguir un método, y en este proceso intervienen cuatro elementos: el sujeto, el objeto, la representación interna y la operación. Además, el conocimiento científico debe ser validado a través de un método científico o experimental. (26)

2.2.5. Loncheras saludables:

Una lonchera se define como un conjunto de alimentos diseñado para proporcionar a los niños en edad preescolar la energía y los nutrientes esenciales que les permitan cumplir con sus requerimientos nutricionales, mantener un rendimiento físico e intelectual adecuado y fomentar su desarrollo y crecimiento en esta etapa crucial.

La lonchera escolar se considera una comida complementaria a las tres comidas principales, por lo que no debe ser vista como un sustituto de estas. Su aporte calórico representa entre el 10 y el 15% del total de calorías consumidas a lo largo del día, lo que equivale a aproximadamente 150 a 350 Kcal, dependiendo de factores como la edad, el peso, la estatura y el nivel de actividad física del niño. Esta comida puede ser ofrecida a media mañana o a media tarde, según el horario escolar. (27)

2.2.5.1. Características de la lonchera saludable

El Ministerio de Salud especifica que una lonchera saludable debe tener las siguientes características: (9)

- Sencillo: Opta por alimentos que sean fáciles de preparar, almacenar y consumir.
- Práctico: Usa recipientes simples que sean fáciles de manejar y que mantengan los alimentos en buen estado.
- Nutricionales: Asegúrate de incluir los cuatro grupos de alimentos (formadores, energéticos, hidratantes y protectores) en proporciones adecuadas según la edad.
- Variado: Elegir diferentes alimentos con creatividad cada día hará que los niños disfruten de su fiambra y se motiven a comer. Se sugiere crear un plan semanal en el que el niño participe.

2.2.5.2. Principios básicos de la lonchera saludable

Las loncheras nutritivas incluyen alimentos que aportan nutrientes fundamentales sin implicar riesgos para la salud. (9)

A. Composición

Desde el punto de vista nutricional, la alimentación se clasifica en alimentos energéticos, constructores y reguladores, así como en líquidos y que los presenta el Ministerio de Salud:

- **Alimentos energéticos:** Son aquellos que suministran la energía necesaria para los escolares. Este grupo incluye principalmente carbohidratos y grasas. Ejemplos de estos alimentos son el pan (tanto blanco como integral), la avena y el maíz. En lo que respecta a las grasas, se destacan el maní, las nueces, el aguacate y las aceitunas.
- **Nutrientes constructores:** Estos nutrientes son esenciales para la formación de tejidos como músculos, órganos y masa ósea, así como para la producción de líquidos como la sangre. En esta categoría se encuentran las proteínas tanto de origen animal como vegetal, siendo las proteínas animales las más recomendadas debido a su mayor valor nutritivo y su mejor asimilación por parte del organismo en desarrollo.
- **Alimentos reguladores:** Son fundamentales para proporcionar a los niños la protección necesaria contra diversas enfermedades.
- **Líquidos:** Incluyen agua y diversas preparaciones naturales, como bebidas de frutas (manzana, piña, maracuyá, limonada, naranja, entre otras), cereales cocidos (cebada, avena, quinua, etc.) e infusiones (como manzanilla y anís), excluyendo la ruta.

B. Inocuidad.

Todo producto alimenticio debe manipularse con sumo cuidado para que no se conviertan en una fuente de contaminación. También es importante tener en cuenta el envase a utilizar, ya que debe ser el más adecuado para que la comida no se eche a perder durante la lección.

C. Practicidad

Las comidas deben ser rápidas y fáciles de preparar para que podamos asegurarnos de que se vean lo mejor posible en la lonchera. El contenedor debe ser hermético e higiénico, asegurando un transporte conveniente para los niños.

D. Variedad

Una de las formas más efectivas de promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y la variedad de colores, texturas y combinaciones de presentaciones presentadas.

E. Adaptabilidad

Las loncheras deben diseñarse y prepararse de acuerdo con la edad del niño, el nivel de actividad y el momento en que el niño debe salir de la casa.

2.2.5.3. Recomendaciones para ofrecer loncheras saludables.

Recomendaciones de acuerdo a OMS (28)

- a. Reduzca el consumo de alimentos que contengan ingredientes nocivos para la salud de su hijo.
- b. Recuerde que el octógono de advertencia ayuda a identificar productos que exceden los límites establecidos por el Ministerio de Salud.
- c. Verifique las siguientes advertencias cada vez que seleccione un producto.
 - Elevado contenido de azúcar:
 - Altas cantidades de azúcar aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.
 - Alto contenido en grasas saturadas:
 - Comer demasiadas grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
 - Alto contenido en sodio: Demasiado sodio puede elevar la presión arterial y dañar los riñones, el cerebro y más.

- Contiene grasas trans: Los altos niveles de grasas trans en el cuerpo pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.
- d. Prefiere comer alimentos integrales en lugar de alimentos procesados como frutas, verduras y agua.
 - e. La lectura de etiquetas es esencial para tomar decisiones informadas de los consumidores. Es muy importante tomarse el tiempo necesario para verificar cuidadosamente los ingredientes del producto.

2.2.5.4. Preparación de la lonchera escolar.

a. Preparación de la lonchera escolar (6-12 años):

Al hacer loncheras escolares, deben ser nutritivas, fáciles de llevar, fáciles de preparar y sabrosas para que los estudiantes puedan desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Las loncheras escolares son un complemento de las tres comidas principales, Contiene del 10% al 15% del total de calorías diarias de los alimentos, lo que corresponde a unas 150 a 350 calorías. Es entonces que las meriendas del día escolar deben tener tres elementos básicos:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Vitamina (10)

2.2.5.5. Educación, alimentación, nutrición y familia.

La educación en salud es un proceso constante que mejora la calidad de vida de la población en general, ya que interviene en todos los ámbitos de la persona, por lo que la creación de hábitos saludables se ven reflejados en una población sana; uno de estos componentes es la alimentación donde se pueden prevenir patologías graves a través de una nutrición adecuada.

Una alimentación sana, es la satisfacción adecuada de las necesidades energéticas de la persona de acuerdo al estilo de vida que ejerce (consumo energético), basándose en el equilibrio entre

el consumo y el requerimiento a través de los grupos alimenticios adecuados influenciados por factores como la edad, sexo, fisiología particular, actividad física, entre otros.

Una nutrición adecuada previene la mayoría de las enfermedades no transmisibles como la diabetes o la hipertensión arterial; patologías nutricionales como obesidad, sobrepeso, malnutrición o anemia. Es por ello que se debe practicar buenos hábitos alimenticios, especialmente en los primeros años de vida para generar costumbres adecuadas y reforzamiento del proceso organismo del menor.

Por ello la familia juega un papel fundamental ya que es donde se instaura los procesos de alimentación, se crea la cultura nutricional y los estilos de vida; reforzándose en la vida escolar y contrastados en la comunidad; las cuales están conectadas al medio geográfico y disponibilidad de alimentos. (8)

2.2.5.6. Dimensiones

Teniendo como base la investigación de Cerda, F.; Córdova, C. (29) se cuenta con las siguientes dimensiones:

Dimensión 1: Conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables

- El progenitor establece qué constituye una lonchera nutritiva.
- El progenitor está al tanto de las ventajas de una lonchera nutritiva.
- El progenitor tiene conocimiento sobre las características de las loncheras nutritivas.

Dimensión 2: Conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables.

Temas:

- El padre de familia conoce la función de alimentos con carbohidratos complejos.
- El padre de familia identifica alimentos que tienen grasas insaturadas.

- El padre de familia identifica los alimentos energéticos.
- El padre de familia conoce la función de los alimentos constructores.
- El padre de familia identifica los alimentos que tienen proteínas.
- El padre de familia conoce la función de los alimentos reguladores.
- El padre de familia identifica los alimentos que contienen vitaminas.
- El padre de familia identifica los alimentos con minerales, hierro y calcio.
- El padre de familia identifica bebidas saludables.

Dimensión 3: Conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable.

Temas

- El padre de familia conoce la combinación de alimentos en la lonchera saludable.
- El padre de familia identifica los alimentos no recomendados en las loncheras saludables.
- El padre de familia identifica los alimentos recomendados en las loncheras saludables.
- El padre de familia identifica conocer cómo se realiza el armado de una lonchera saludable.

2.3. Definición Conceptual

Lonchera saludable: La lonchera consiste en una selección de alimentos que favorecen la nutrición de los estudiantes, proporcionando la energía y los nutrientes esenciales para una dieta equilibrada, lo que les permite mantener un rendimiento físico adecuado para su edad.

Rosa Salvatierra, nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS) en 2019, subrayó que la lonchera de los niños no debe reemplazar las comidas principales, como el desayuno o el almuerzo, incluso cuando se envían "Porciones 29 dobles". "En primer lugar, las necesidades nutricionales de los niños varían

según su edad y las actividades que realizan, y además, las comidas se consumen en horarios distintos. El desayuno y el almuerzo requieren porciones más abundantes. La lonchera representa únicamente entre el 10% y el 15% de lo que el niño necesita a lo largo del día. Es importante no confundirse", destacó.

Nutrición: Es la ingesta de alimentos que se procesa en el organismo de acuerdo las necesidades dietéticas, se procesa involuntariamente a través de la digestión, absorción y se transporta por la sangre a todos los tejidos. (30)

Alimentación saludable: Mantener una alimentación equilibrada a lo largo de la vida no solo evita la desnutrición en sus diversas manifestaciones, sino que también contribuye a prevenir una serie de enfermedades no transmisibles y otras afecciones de salud. No obstante, el incremento en la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y la transformación de los estilos de vida han ocasionado un cambio en los hábitos alimenticios. Actualmente, las personas tienden a consumir una mayor cantidad de alimentos altos en calorías, grasas, azúcares añadidos y sodio, mientras que muchos no ingieren suficientes frutas, verduras y otras fuentes de fibra dietética. (31)

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis

Hipótesis: La tesis, tal como se indica en la sección metodológica, es de carácter descriptivo y no consideraremos la hipótesis, dado que, según lo expuesto por Hernández, un estudio de investigación de esta naturaleza no necesita la formulación de una hipótesis. (32)

3.2. Variables.

3.2.1. Variable: Nivel de Conocimiento de loncheras saludables

Es el conocimiento que se adquirió de forma empírica mediante libros o revistas leídas sobre loncheras saludables que llega a ser pequeños refrigerios o llamados colaciones. (33)

Dimensiones:

- Conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables.
- Conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables.
- Conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

Método científico, lo cual el cual fue seleccionado por estar respaldado por lo dicho según Carlos Mar y col. (34)

Método inductivo, Según Rodríguez, A. y Pérez, A. (35). El inductivo contiene la argumentación en la que el conocimiento de casos específicos se transfiere a un entendimiento más generalizado, que refleja la generalidad de fenómenos individuales. Su fundamento es repetir los acontecimientos y fenómenos de la realidad, hallando puntos en común en un determinado grupo, con el fin de sacar conclusiones sobre sus aspectos característicos. Lo generalizado que hemos obtenido tiene un fundamento empírico.

Se empleó un enfoque empírico-analítico, basado en la observación científica del entorno y en el análisis directo de los conocimientos, con el objetivo de establecer las condiciones necesarias para estudiar el conocimiento a través del razonamiento lógico. El método científico se encargará de descartar procedimientos que puedan estar sesgados por creencias, asegurando así una aproximación objetiva a los problemas de investigación. (35)

4.2. Tipo de investigación

Según el fin que se realiza, es básica, ya que mejora el entendimiento y las comprensiones del fenómeno social, así como es el cimiento de la investigación (36)

4.3. Nivel de investigación

El nivel fue un estudio descriptivo, es decir, prontamente se da a entender el problema y establecer su frecuencia, se puede describir en forma minuciosa del fenómeno estudiado. (37)

Ya que el objetivo del estudio es recoger información sobre el nivel de conocimiento de loncheras saludables.

4.4. Diseño de investigación

La investigación tuvo un diseño no experimental – transversal descriptivo ya que este diseño busco describir a la variable sin manipulación, así se analizó y se describió el conocimiento de los padres de familia también se buscó que la recolección de datos sea dada en un solo momento. (32)

Ya que solo se describe a la variable en toda su dimensión.

Esquema del diseño:



Donde:

M = Muestra padres de familia del 4to de primaria de la I.E N° 30326 - Orcotuna

O = Observación realizada en el conocimiento sobre loncheras saludables.

4.5. Población y muestra

4.5.1. Población

González y Salazar (38) refiere que son los individuos y sujetos, entre otros, que tengan contextos similares y bien definidas de jerarquización en la búsqueda de información.

La población estuvo constituida por 120 padres de familia de estudiantes de 4to grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna. Este trabajo utilizó la muestra no probabilística, teniendo en cuenta que la elección de padres de familia no dependerá de la probabilidad, sino de los criterios de inclusión mencionados. (39)

4.5.2. Muestra

Al trabajar con toda la población no fue necesario calcular la muestra. (40)

4.6. Técnica y/o Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica de recolección de datos que se utilizó es una encuesta registrada denominada “nivel de conocimiento de loncheras saludables” considerando datos generales y estructurado con tantas preguntas con alternativas de respuestas, subdividida por los objetivos que responden al estudio de investigación (dimensiones).

Para el nivel de conocimientos de los padres de familia se utilizó como técnica de recopilación de datos una encuesta. (41)

De tal manera que el instrumento que se encuentra en el anexo N°04; fue validado por 3 expertos en nutrición humana con un alfa de Cronbach de 0.873.

4.6.1. Instrumento.

El instrumento aplicado fue el cuestionario. Este se utilizó para recolectar información, consiste en un conjunto de preguntas relacionadas con una o más variables a medir, teniendo en cuenta los temas a investigar.

Ficha Técnica	
Autor	Díaz Cisneros Over Joel
Aplicación	: Individual o colectiva
Ámbito de aplicación	: De 18 – a más años de edad.
Duración	: 15 – 30 minutos, aproximadamente
Finalidad	: Nivel de conocimiento
Modo de aplicación	: El modo de aplicación se realizó con un cuestionario con 4 alternativas de ellas una solo es la respuesta correcta
Conformación	: El instrumento fue conformado por 20 ítems con un formato de respuesta de las cuales una es correcta y las demás incorrectas.
Tipificación	: El instrumento fue conformado por 4 ítems de datos generales, 04 ítems que conforman el bloque I respecto al datos generales, bloque II de la dimensión nivel de conocimientos. Dimensión 1: Conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables.4 ítems Dimensión 2: Conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables.13 ítems Dimensión 3: Conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable.3 ítems
Confiabilidad	La confiabilidad se dará a través de una prueba piloto para así validar la consistencia interna dada por estadístico de Alfa de Cronbach.
Validez	Se dará por un juicio de expertos quienes validarán el instrumento.

Este instrumentó fue evaluado de la siguiente manera para sacar el nivel de conocimiento con notas vigesimales:

Nivel de Conocimiento	AD Muy Bueno	18-20
	A Bueno	14-17
	B Regular	11-13
	C Deficiente	0-10

FUENTE: Ministerio de Educación MINEDU

4.6.2. Validez y confiabilidad

El instrumento fue sometido a prueba de validez mediante opinión por juicio de expertos, para lo cual se solicitó apoyo de 3 profesionales de la carrera de nutrición humana; a quienes se les proporcionó la matriz de consistencia, la matriz de operacionalización de variables, el cuestionario, y el formato de validación. La confiabilidad fue determinada calculando el alfa de Cronbach, a través de una prueba piloto aplicada en 25 padres de familia.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,873	20

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para la realización de la tesis se solicitó permiso de la Institución Educativa una vez solicitada se acudió a las aulas del 4to grado y se les dio el formato de consentimiento informado, luego de ello se les dio la encuesta a realizar.

Con las encuestas se realizó una base de datos en Excel para luego ser procesado por medio del programa SPSS versión 25, donde se realizó la estadística descriptiva (tablas de frecuencia).

4.8. Aspectos éticos de la investigación

Se aplicaron las normativas establecidas en el reglamento general de investigación de la Universidad Peruana Los Andes. En consecuencia, el autor de la tesis se compromete a adherirse a lo estipulado en el Artículo N° 27, que establece que la protección de las personas, así como de los grupos étnicos y socioculturales, es una prioridad. Por lo tanto, se considerará este principio fundamental, que abarca el respeto hacia la dignidad humana; es así que cada padre de familia que participó deberá contar con su respectivo consentimiento

informado, firmado; participando de forma voluntaria, excluyendo a los que no tengan ese requisito. Al tratarse de un trabajo de tipo Observacional, no se manipulará ninguna variable de estudio, por lo que se practica el principio de la beneficencia y no maleficencia, en los padres de familia. Existe en el autor el compromiso de responsabilidad y veracidad, respecto a toda la información que va a brindar y que sea parte de los resultados que se presenten al final de la ejecución de la tesis.

Asimismo, sobre el artículo 28°; el tema seleccionado para la tesis que presentamos es pertinente, original y coherente, en base a las prioridades de investigación, en el campo de la nutrición. todas las técnicas e instrumentos de recolección de datos que se utilizaron, serán sometidas a pruebas que garanticen su confiabilidad, validez y veracidad científica. En ningún momento se publicará los datos personales, fotografía u otra forma de identificar a los padres de familia participantes, por lo que los cuestionarios no consideran rellenar el nombre, ni apellidos. El autor de la investigación garantiza que los resultados de la investigación, se presentarán de manera abierta, completa y oportuna a la comunidad científica, cuando se el momento oportuno. Se asume un compromiso de no falsificar, inventar o cambiar los datos que se obtengan. El tesista declara expresamente que no tiene ningún conflicto de interés con la tesis que realizara.

Para desarrollar esta investigación se examinaron los procesos correspondientes, considerando los principios éticos para la iniciación y terminación de procedimientos previstos en el Reglamento de Grados y Títulos del Departamento de Ciencias de la Salud - UPLA Escuela Profesional de Nutrición Humana Los Andes. El informe, así como los registros y datos que se utilizarán para llevar a cabo la investigación, serán de carácter confiable. Es fundamental evitar la comisión de delitos éticos, la manipulación de datos y la omisión de principios bibliográficos, entre otros aspectos. Por ello, es necesario tener en cuenta la presentación del Proyecto, así como el respaldo de la tesis. En consecuencia, me someto a las pruebas pertinentes para la validación de los datos.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Descripción de resultados

Tabla 1 Distribución de la edad de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18-25	11	9,2
26-35	46	38,3
36-45	49	40,8
46-mas	14	11,7
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la Tabla 1 se puede evidenciar que la edad predominante es de 36 a 45 años en un 40,8% siendo menor en el grupo atareo de 18 a 25 años con un 9,1%.

Tabla 2 Distribución del sexo de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	96	80,0
masculino	24	20,0
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la Tabla 2 se evidencia que el sexo predominante es el femenino con 96 en un 80%, seguido del sexo masculino 24 con un 20%.

Tabla 3 Distribución del grado de instrucción de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.

Grado de instrucción	Frecuencia	Porcentaje
sin instrucción	47	39,2
Primaria	49	40,8
Secundaria	11	9,2
superior no universitaria	13	10,8
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la Tabla 3 se observa que el grado de instrucción predominante en padres de familia es el de primaria con un 40.8%, seguido de secundaria con un 9.2%.

Tabla 4 Distribución de ingresos económicos mensuales de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023.

Ingresos económicos mensuales	Frecuencia	Porcentaje
< Menor al sueldo básico	31	25,8
Sueldo básico (1025)	51	42,5
> Mayor al sueldo básico	38	31,7
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la Tabla 4 se puede evidenciar que el ingreso económico es el sueldo básico con 51 en un 42.5%, seguido del sueldo menor al básico con 31 en un 25.8%.

Tabla 5 Nivel de conocimiento de loncheras saludables

Nivel de conocimiento de loncheras saludables	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	103	85,8
Regular	17	14,2
Alto	0	0
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la Tabla 5 se puede evidenciar que el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de los 120 padres de familia fue bajo con 103 padres de familia haciendo un 85.8% y regular con 17 padres de familia haciendo un 14.2%.

Tabla 6 Clasificación del nivel de conocimiento sobre conceptos generales de loncheras saludables de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023.

Nivel de conocimiento del concepto relevantes	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	65	54,2
Bueno	45	37,5
Muy Bueno	10	8,3
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la Tabla 6 se puede evidenciar que el nivel de conocimiento sobre conceptos generales de loncheras saludables es bajo con 65 haciendo un porcentaje de 54.2%, bueno 45 con un porcentaje de 37.5%, y muy bueno 10 con 8.3%.

Tabla 7 Clasificación del nivel de conocimiento sobre el valor nutricional de loncheras saludables de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326 - Orcotuna, 2023.

Nivel de conocimiento del valor nutricional	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	44	36,7
Regular	51	42,5
Bueno	22	18,3
Muy Bueno	3	2,5
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la Tabla 7 se puede evidenciar que el nivel de conocimiento sobre el valor nutricional de las loncheras saludables de los padres de familia es regular con 51 haciendo un 42.5%, bajo 44 con 36.7 %, bueno 22 con 18.3 %, y muy bueno 3 con 2.5%.

Tabla 8 Nivel de conocimiento sobre la composición de loncheras saludables de los padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023.

Nivel de conocimiento de la composición	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	70	58,3
Regular	41	34,2
Bueno	9	7,5
Total	120	100,0

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la tabla 8 se puede evidenciar que el nivel de conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables de los padres de familia es bajo con 70 haciendo un 58.3%, regular 41 con 34.2 %, bueno 9 con 7.5 %.

Tabla 9 nivel de conocimiento de acuerdo a las dimensiones del nivel de conocimiento de loncheras saludables

Dimensión	Nivel de conocimiento	Frecuencia	Porcentaje
Concepto	Bajo	65	54,2%
Valor nutricional	Regular	51	42,5%
Composición	Bajo	70	58,3%

Fuente: Ficha de recolección de datos para el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

Decisión estadística: se evidencia en la tabla 9 que el nivel de conocimiento de los padres de familia en las dimensión concepto es bajo con un 54.2%, composición con 58.3%, y valor nutricional regular con un 42.5%.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Las loncheras que comúnmente se les conoce como comidas pequeñas que los estudiantes llevan a sus instituciones educativas,

El desconocimiento que tienen los padres sobre las loncheras saludables es un aspecto crucial, ya que influye directamente en el estado nutricional de sus hijos, quienes, debido a su edad, dependen de la alimentación que les proporcionan. Sin embargo, se observa una falta de información considerable en relación con los conceptos básicos, el valor nutricional de los alimentos y la adecuada composición de una lonchera saludable. Los hallazgos de esta investigación indican que el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables es bajo, alcanzando un 54,2%. De manera similar, la investigación de Bazán, L. reveló un bajo nivel de conocimiento entre los padres, al igual que el estudio de Yupanqui, L., que mostró que las madres también tenían un conocimiento limitado. Además, el estudio de Espinoza, M. evidenció que el nivel cognitivo sobre loncheras saludables en preescolares de la I.E. Cristo Libertador es bajo, con un 60%. En contraste, la investigación de Morales, M. encontró que un 65,1% de las madres tenía un nivel alto de conocimiento sobre este tema. Por otro lado, Mejía, S. reportó que el 94,6% de las madres de niños en la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario mostraron un discernimiento medio respecto a las loncheras saludables, lo que también se refleja en el estudio de Bazán, L.

En relación con la dimensión del nivel de conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables, se observó que 65 padres de familia (54.2%) presentaron un nivel bajo, 45 (37.5%) un nivel bueno y 10 (8.3%) un nivel muy bueno. En cuanto al conocimiento sobre el valor nutricional de las loncheras saludables, 44 padres (36.7%) mostraron un nivel bajo, 51 (42.5%) un nivel regular, 22 (18.3%) un nivel bueno y 3 (2.5%) un nivel muy bueno. Respecto a la composición de las loncheras saludables, 70 padres (58.3%) tuvieron un nivel bajo, 41 (34.2%) un nivel regular y 9 (7.5%) un nivel bueno.

El nivel cognitivo relacionado con la preparación de loncheras saludables indica que el 65.5% de las madres posee un entendimiento medio, lo que sugiere una discrepancia en comparación con otras investigaciones, posiblemente debido a la población estudiada. Además, se destaca que los padres no tienen claridad sobre qué constituye una lonchera y cuáles son sus beneficios.

En lo que respecta al nivel de conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables entre los progenitores de cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna en 2023, se determinó que es bajo. En contraste, en el estudio de De la Cruz, V; Rojas, M, se encontró que el 54% (27) de las madres de la institución educativa de nivel inicial San Antonio de Padua S.J.L. tenían un nivel de entendimiento medio. Estos resultados evidencian que los padres carecen de conocimiento sobre las características de las loncheras, lo que repercute negativamente en la alimentación de los estudiantes.

El conocimiento sobre el valor nutricional de las loncheras saludables entre los padres de familia es limitado, similar a lo observado por Perugachi, C. y Antún, Gonzales, M. Se logró identificar la conducta alimentaria de la población escolar, lo que permite establecer las actitudes que requieren mejora en relación con la alimentación escolar. En este sentido, se puede afirmar que los padres no reconocen la función de ciertos alimentos, como los carbohidratos complejos.

Asimismo, el nivel de conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable entre los padres es también bajo. Esto se refleja en el estudio de Yupanqui, L., que indica que en una institución educativa de un distrito de Lima, el 60% de los padres tiene un conocimiento deficiente sobre la preparación de loncheras nutritivas. En contraste, Espinoza, M. reporta que el 60% de los padres no sabe cómo preparar loncheras en la escuela. Por lo tanto, se puede concluir que los progenitores no están al tanto de cuáles son los alimentos energéticos, constructores, reguladores y fluidos, los cuales, combinados adecuadamente según la edad, son cruciales para la alimentación del estudiante. Es fundamental que los padres conozcan y sepan combinar los alimentos en una lonchera saludable.

Por otro lado, los hallazgos de esta investigación difieren de los resultados obtenidos por Ipial, E. (17), quien concluyó que las madres tienen un nivel de conocimiento alto, alcanzando un 49,21% en la preparación de una lonchera saludable, con un nivel medio de conocimiento del 38,10%. En cuanto a la práctica, se observa una ligera superioridad en el nivel bueno, con un 46,03%, seguido de una preparación excelente que alcanza el 34,92%.

Con esto podemos resaltar que a diferencia de las madres de Quito – Ecuador, nuestras madres en Perú tienen un nivel bajo de conocimiento en loncheras saludables, lo que

denota la necesidad de la intervención del profesional en nutrición con sesiones educativas y demostrativas.

En conclusión, esta tesis ha evidenciado que los padres de familia de la Institución Educativa N° 30326 - Orcotuna presentan un bajo nivel de conocimiento acerca de las loncheras saludables en las tres dimensiones analizadas. Esta situación requiere la intervención continua de un profesional en nutrición, dado que la calidad de los alimentos que consumen nuestros estudiantes influye directamente en su rendimiento académico y en la adquisición de conocimientos. Es fundamental que los padres, al estar informados y capacitados en temas de nutrición, puedan ofrecer a sus hijos una alimentación equilibrada, fomentando la creatividad en la preparación de sus comidas.

CONCLUSIONES

- 1) Los padres de familia presentan un bajo nivel de conocimiento de sobre loncheras saludables en un 85.8 %.
- 2) El 54.2% de padres de familia presentan bajo nivel cognitivo de conceptos generales sobre loncheras saludables.
- 3) El 42.5 % de los padres de familia presenta un nivel de conocimiento regular sobre el valor nutricional de loncheras saludables.
- 4) El 58.3% de los padres de familia tiene un nivel de conocimiento bajo sobre la composición de loncheras saludables.

RECOMENDACIONES

- 1) Se recomienda al director de la I.E. establecer convenios con diversas instituciones, como universidades, institutos, municipalidades y el MINSA, para llevar a cabo campañas de sensibilización sobre nutrición. Estas iniciativas deben incluir orientación personalizada proporcionada por profesionales, con el objetivo de identificar deficiencias en las loncheras saludables y otros aspectos nutricionales.
- 2) Es importante que el director colabore con la escuela profesional de Nutrición Humana, permitiendo que sus estudiantes realicen sesiones prácticas de preparación de platos nutritivos en la institución educativa, con la participación de padres y escolares.
- 3) Se sugiere continuar con la investigación, explorando otras dimensiones que enriquezcan el conocimiento y la ciencia relacionada con las loncheras saludables.
- 4) Finalmente, se insta a los padres de familia a llevar a sus hijos a los controles de crecimiento y desarrollo, así como a recibir consejería nutricional en los distintos centros de salud de su comunidad. De esta manera, aprenderán de forma práctica sobre la importancia de una alimentación saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tarqui C, Alvarez D. Prevalencia de uso de loncheras saludables. Perú;; 2018.
2. Gerencia de Desarrollo Humano. Punto saludable, manual del kiosko y lonchera saludable. Perú;; 2012.
3. Muñoz J, Zambrano G. Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el período lectivo 2019 - 2020. Tesis. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2019.
4. González VB, Antún MC, Casagrande ML, Rael G, Rossi ML. Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina;; 2021.
5. Ramirez ZJ, Peñaloza NG, Esperanza M. Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de patolin. ; 2019.
6. Baldeon N. Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate. ; 2016.
7. Federación de enseñanza. La importancia de la alimentación en los niños/as de infantil. Revista digital para profesionales de la enseñanza [en línea]. ; 2011.
8. Mallma I. Preparación de la lonchera preescolar y escolar. Perú;; 2022.
9. Ministerio de Salud. Loncheras saludables. Perú;; 2022.
10. Indecopi. Retorno a clases: Cinco recomendaciones para ofrecer loncheras saludables a sus hijos. ; 2022.

11. Morales Paucar M, Tello Gonzales MJ. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa n° 115 “Sonrisas y Colores”-Chaclacayo. Tesis. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2023.
12. Díaz E. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares - IEP N° 10432 Lajas, 2021. Tesis. Chota - Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022.
13. Collantes W, Mejía S. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Privada Virgen Del Rosario 2020. ; 2021.
14. Bazan Gargate LJ. Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la institución educativa n° 346 supte san Jorge Tingo maría - 2019. Tesis. Universidad de Huanuco; 2021.
15. Yupanqui L. Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima. Tesis. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2020.
16. De la Cruz V, Rojas M. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la institución educativa de nivel inicial San Antonio de Padua S.J.L. 2019. Tesis. Ica: Universidad Autonoma de Ica; 2019.
17. Ipial E. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la. Tesis. Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021.
18. Muquinche M, Velastegui V. Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable dirigido a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba. Ecuador;; 2019.
19. Bunge M. La Ciencia, su metodo y su filosofía México: Editorial Laetoli; 2013.
20. Española RA. [Online].; 2018 [cited 2024 10. Available from: <https://www.rae.es/desen/conocimiento>.

21. Kant I. Crítica de la Razón Pura Madrid - España: Editorial Taurus; 2007.
22. Konstantinov F. Fundamentos de la filosofía marxista leninista. Parte 1. Materialismo dialéctico La Habana: Editorial de Ciencias Sociales; 1976.
23. Platón. <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Plat%C3%B3n>. [Online].; 2018 [cited 2024 10. Available from: https://es.m.wikipedia.org/wiki/Teoría_del_conocimiento_de_Platón.
24. Gonzales J. Conocimiento Práctico y Conocimiento Teórico. [Online].; 2013 [cited 2024 10. Available from: <https://prezi.com/kh7n61atcypj/conocimiento-pactico-y-conocimiento-teorico/>.
25. Soto Hd. Conocimiento práctico y conocimiento científico. [Online].; 2020 [cited 2024. Available from: <https://www.jesushuertadesoto.com/articulos/articulos-en-espanol/proyecto-docente/2-conocimiento-practico-y-conocimiento-cientifico-17/>.
26. Gonzáles J. Los niveles de conocimiento - El Aleph en la innovación curricular. [Online].; 2014 [cited 2024. Available from: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v14n65/v14n65a9.pdf>.
27. Ministerio de Salud y Protección Social. Loncheras saludables para el regreso a clases. [Online].; 2022 [cited 2024. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases.aspx>.
28. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. [Online]. [cited 2024 10. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>.
29. Cerda FB, Córdova C. Influencia del programa “Nutrisano” en el nivel de conocimiento sobre lonchera de padres de familia, Institución Educativa José María Arguedas, 2022. ; 2022.

30. Carrillo E, Ramírez E. Eficacia del Programa Educativo en el Nivel de Conocimiento Sobre Lonchera saludable en Madres de Niños Preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacutec Callao - 2022. Tesis. Universidad Nacional del Callao; 2023.
31. Pezo M. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una Institución de Educación Inicial octubre 2018. Tesis. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018.
32. Hernández C, Fernández , Baptista. Metodología de la investigación Colombia: Editorial Mc. Graw Hill; 2014.
33. Rojas M, Guerrero. Nutrición clínica y gastroenterología pediátrica Bogotá: Editorial Panamericana; 1999.
34. Barbosa A, Mar CE, Molar JF. Metodología de la investigación. Métodos y técnicas México: Patria Educación; 2020.
35. Rodríguez A, Pérez A. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Revista EAN. 2017;; p. 179-200.
36. Tamayo M. El proceso de la investigación científica México: Limusa Noriega editores. Cujarta edición; 2000.
37. Kerlinger FN. Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento: Editorial Mc Graw Hill; 2002.
38. Gonzales y Salazar. Características de la población.: Recuperado de <http://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/raisirys-gonz%c3%a1lez.pdf>; 2008.
39. Arias J. Diseño y metodología de la investigación Arequipa: Enfoques consulting; 2021.
40. Carrasco Díaz S. Metodología de la investigación.: San Marcos; 2005.

41. Ramírez T. *Cómo Hacer un Proyecto de Investigación*. : Caracas Editorial Panapo de Venezuela; 1999.
42. Restrepo S. *La alimentación y la nutrición del escolar*. ; 2003.
43. Dalmau J. *Nutrición en la infancia y en la adolescencia*. Tomo III, 2. ed. Gil A (ed.). Panamericana. ; 2010.
44. Unicef. *Niños, alimentis y nutrición, crecer bien en un mundo en transformación*. [en línea]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. ; 2019.
45. Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud.. *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (0 a3 años)* [en línea]. Agencia de Salud Pública de Cataluña. Barcelona;; 2016.
46. Lema V, Aguirre M, Godoy N, Cordero N. *Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas*. [en línea]. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 40, núm. 4. Venezuela;; 2021.
47. Fuentes EB. *Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021*. [en línea]. Revista Educación, vol. 47, núm. 1. Costa Rica;; 2023.
48. Colegio de Nutricionistas del Perú. *El coaching nutricional*. [en línea]. Revista de Nutrición de la CONFELANYD. Perú;; 2018.
49. Dirección General de Seguimiento y Evaluación-DGSE- MIDIS. : <https://sdv.midis.gob.pe/redinforma/Upload/regional/Junin.pdf>; 2023.
50. Espinoza M. *Conocimiento de las madres sobre preparación de lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. cristo libertador junio 2017*. ; 2019.
51. Ayala M. *Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I privada y una I.E.I publica- 2019*. ; 2020.

52. González O, Expósito H. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. España; 2020.
53. Kerlinger FN. Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento México: Editorial Interamerican; 2002.

Anexos

Anexo 1: Matriz de Consistencia

NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN PADRES DE FAMILIA DEL CUARTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 30326- ORCOTUNA, 2023.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLE E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Cuál es el nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023?</p> <p>Problemas Específicos ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023? ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la composición de las loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023? ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el armado de una lonchera saludable en padres de familia, del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023?</p>	<p>Objetivo General Determinar el nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023</p> <p>Objetivos Específicos Determinar el nivel de conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023 Determinar el nivel de conocimiento acerca de la composición de las loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023 Determinar el nivel de conocimiento sobre el armado de una lonchera saludable en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa N° 30326- Orcotuna, 2023</p>	<p>Variable única CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables • Conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables • Conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable 	<p>Método General: Descriptivo Tipo de Investigación: El tipo de investigación es básica Nivel de Investigación: El nivel es descriptivo Diseño de Investigación: El diseño de investigación es no experimental de corte transversal. Población: La población estará conformada por 120 padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023. Muestra: Censal no probabilístico por conveniencia: Estará conformada por 120 padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna, 2023. Técnica de recolección de datos: Encuesta Instrumento de recolección de datos: Cuestionario</p>

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES	Según la Gerencia de Desarrollo Humano (2) es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas.	Para poder obtener los datos aplicaremos una encuesta dirigida a los padres de familia del cuarto grado de la Institución Educativa N° 30326- Orcotuna.	Conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables	Definición de loncheras saludables	ORDINAL
				Beneficios de loncheras saludables	
				Características de loncheras saludables	
			Conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables	Conocer la función de alimentos con carbohidratos complejos	
				Identificar alimentos que tienen grasas insaturadas	
				Identificar alimentos energéticos	
				Conocer la función de los alimentos constructores	
				Identificar alimentos que tienen proteínas de alto valor biológico.	
				Conocer la función de los alimentos reguladores	
				Identificar los alimentos que contienen vitaminas	
			Conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable	Alimentos con minerales, hierro y calcio.	
				Identificar bebidas saludables	
				Combinación de alimentos en la lonchera saludable	
				Identificar los alimentos no recomendados en las loncheras saludables	
				Identificar los alimentos recomendados en las loncheras saludables	
Armado de diversas loncheras saludables					

Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CALIFICACIÓN
NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES	Conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables	Definición de loncheras saludables	Calificación del 1 al 20
		Beneficios de loncheras saludables	
		Características de loncheras saludables	
	Conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables	Conocer la función de alimentos con carbohidratos complejos	
		Identificar alimentos que tienen grasas insaturadas	
		Identificar alimentos energéticos	
		Conocer la función de los alimentos constructores	
		Identificar alimentos que tienen proteínas	
		Conocer la función de los alimentos reguladores	
		Identificar los alimentos que contienen vitaminas	
		Alimentos con minerales, magnesio, hierro y calcio.	
	Identificar bebidas saludables		
	Conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable	Combinación de alimentos en la lonchera saludable	
		Identificar los alimentos no recomendados en las loncheras saludables	
		Identificar los alimentos recomendados en las loncheras saludables	
Armado de diversas loncheras saludables			

Anexo 4: Instrumento de investigación

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Nivel de Conocimiento de Loncheras Saludables

I. Instrucciones:

A continuación, se presentan las siguientes preguntas, lea detenidamente y responda seleccionando o marcando la respuesta correcta que usted crea conveniente.

II. Datos generales:

• Edad del padre/madre de familia:

- a) 18 a 25 años
- b) 26 a 35 años
- c) 36 a 45 años
- d) 46 a más

• Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

• Estado civil:

- a) soltero
- b) casado
- c) divorciado
- d) conviviente

• Grado instrucción:

- a) Educación primaria
- b) Educación secundaria
- c) superior no universitario
- d) Superior universitario

• Ingresos económicos mensuales:

- a) Menor a un sueldo básico
- b) Sueldo básico (s/.1025.00)
- c) Mayor a un sueldo básico

III. Datos específicos:

Dimensión: Conocimiento sobre conceptos relevantes de loncheras saludables

1. ¿Qué es la lonchera saludable?

- a) Dieta balanceada.
- b) Reemplazo del desayuno.
- c) Conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer energía y nutrientes necesario.
- d) Alimentos procesados.

2. ¿Cuál es el beneficio de la lonchera saludable?

- a) Establecer adecuados hábitos alimenticios y promover el consumo de alimentos saludables.
- b) Brindar energía.
- c) Favorece el crecimiento de los niños
- d) Favorecer la nutrición de los niños

3. ¿Cuáles son las características de la lonchera saludable?

- a) colorida y divertida.
- b) Sencillez y fácil.
- c) practico diverso.

- d) Una nutrición adecuada.
- 4. ¿Qué se debe tener en cuenta en la preparación de la lonchera saludable?
 - a) Hábitos alimenticios
 - b) Higiene, preparación y conservación de los alimentos.
 - c) Los grupos de alimentos.
 - d) Limpieza y desinfección.

Dimensión 2: Conocimiento acerca del valor nutricional de las loncheras saludables

- 5. ¿Cuál es la función de los alimentos energéticos?
 - a) Aportan la energía que los niños necesitan
 - b) Favorece la digestión de los alimentos
 - c) Controla los ingresos y pérdidas de los líquidos
 - d) Formar y reparar células del cuerpo
- 6. ¿Qué alimentos contienen carbohidratos?
 - a) Leche, yogurt y mantequilla
 - b) Tomate, lechuga y pepino.
 - c) Yacón, sandía y limón.
 - d) Cereales integrales, legumbres y tubérculos
- 7. ¿Qué alimentos contienen grasas insaturadas?
 - a) Frutos secos, aceites vegetales, pescados azules
 - b) embutidos, enlatados
 - c) carne frita, huevo frito
 - d) cerdo, carne de cordero.
- 8. ¿Cuál es la función de los alimentos constructores?
 - a) Favorecer la digestión de los alimentos.
 - b) Formar y reparar células del cuerpo.
 - c) Brindar energía celular.
 - d) Ayudar a regular la circulación.
- 9. ¿Qué alimentos son ricos en proteínas?
 - a) Beterraga, sandía y zanahoria.
 - b) Carne, leche, pescado y huevo.
 - c) Cereales, legumbres y tubérculos
 - d) Yogurt, frejoles y garbanzo
- 10. ¿Cuál es la función de los alimentos reguladores?
 - a) Transportar oxígeno.
 - b) Brindar energía celular.
 - c) Fortalecer las defensas del sistema de defensas de los niños.
 - d) Formar y reparar células del cuerpo.
- 11. ¿Qué alimentos contienen vitaminas?
 - a) Manzana, plátano y uvas
 - b) Galletas, pasteles y paletas
 - c) Jugos artificiales, gaseosas e infusiones.
 - d) Papas fritas, margarina y salsas.
- 12. ¿Qué alimentos contienen vitamina C?
 - a) Carne, pescado y pollo.
 - b) Galleta, torta y dulces.
 - c) Jugos, gaseosas y café
 - d) limón, naranja y kiwi

13. ¿Qué alimentos contienen vitamina E?
- a) Picarones, gaseosas y queques
 - b) Frutos rojos, frutos secos, semillas y pasas
 - c) refrescos, gaseosas
 - d) pan, frutos
14. ¿Qué alimentos contienen minerales como el magnesio?
- a) todas las verduras
 - b) todas las frutas
 - c) cacao, nueces, palta
 - d) Mermelada, miel e infusiones.
15. ¿Qué alimentos contienen hierro de origen vegetal?
- a) Charqui, salchicha y jamón.
 - b) Bazo, sangrecita y hígado de pollo.
 - c) Lentejas, betarraga y espinacas.
 - d) Pescado y mariscos, carne de cerdo y de pollo
16. ¿Qué alimentos contienen calcio?
- a) Leche, yogurt y mantequilla.
 - b) Bebidas vegetales, palta y trigo.
 - c) Papas, berenjena y pimiento.
 - d) Cereales, nueces y acelgas.
17. ¿Qué bebida debe estar presente en la lonchera saludable?
- a) Cocoa.
 - b) Jugos artificiales.
 - c) Gaseosas.
 - d) Refresco natural.

Dimensión 3: Conocimiento sobre la composición de una lonchera saludable

18. ¿Cuáles son las combinaciones de alimentos en el armado de la lonchera?
- a) 1 alimento sólidos, líquido y fruta.
 - b) 2 alimentos sólidos más 1 líquido.
 - c) 2 alimentos sólidos más 3 líquido.
 - d) 2 alimentos sólidos.
19. ¿Cuáles son los alimentos recomendados en la composición de la lonchera?
- a) Los alimentos de cada grupo (energético, constructor y regulador) y líquidos.
 - b) Alimentos procesados.
 - c) Bebidas industrializadas.
 - d) Solo frutas y verduras.
20. ¿Cuáles son los alimentos no recomendados en la composición de la lonchera?
- a) Peras, arándanos y fresas
 - b) Alimentos procesados, embutidos y bebidas industrializadas.
 - c) Sangrecita, hígado de pollo y pescado.
 - d) Arándanos, fresas y pecanas.

Gracias por completar el cuestionario.

Fichas técnicas de los Instrumentos

FICHA TÉCNICA DE LA VARIABLE ÚNICA: NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES

Reseña Histórica

Cerda y Córdova (2022) determinaron desarrollar un instrumento basándose en una pertinente evaluación a un colectivo de 66 padres de familia de una institución educativa el año 2022, aplicando el Cuestionario para Conocimiento de Loncheras Saludables que incluye series de ítems abiertos organizados de acuerdo con un modelo teórico según el cual el conocimiento de loncheras saludables incluye 3 dimensiones: Conocimiento sobre definición de loncheras, Conocimiento sobre el valor nutricional de loncheras, Conocimiento sobre la composición de loncheras saludables , el cual fue adaptado a nuestra población de estudio.

Nombre de la Prueba: Nivel de Cuestionario para Conocimiento de Loncheras Saludables

Autores: Cerda y Córdova (2022)

Procedencia: Perú- 2022

Objetivo: Identificar el nivel de conocimientos de padres de familia de una institución educativa sobre loncheras saludables.

Tipo de aplicación: Colectivo

Tiempo: 30 minutos aproximadamente

Estructuración: 20 ítems y tres dimensiones

Aplicación: 18 años en adelante

Requisito: Ser padre de familia, familiar o tutor de niños o niñas en edad escolar.

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: OSCATEGUI LÓPEZ BILL KETIN
 PROFESIÓN: LICENCIADO EN NUTRICIÓN
 CENTRO LABORAL Y CARGO: SOCIEDAD DE BENEFICENCIA DE HUANCAYO - NUTRICIONISTA

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	INSTRUCCIONES			X		
2	DATOS GENERALES				X	
3	DATOS ESPECÍFICOS				X	
4	DIMENSIÓN 1: SOBRE CONCEPTOS DE LANCERNA			X		
5	DIMENSIÓN 2: VALOR NUTRICIONAL				X	
6	DIMENSIÓN 3: COMPOSICIÓN DE LANCERNA				X	
7						
8						
9						

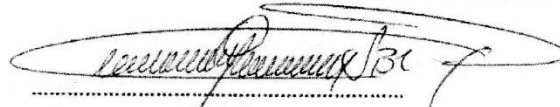
Recomendaciones: NINGUNA OBSERVACIÓN

PUNTAJE TOTAL 22

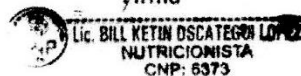
II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: EXCELENTE (30)

DEFICIENTE	10
ACEPTABLE	20
EXCELENTE	30

Huancayo, 20 de DICIEMBRE del 2023



Firma



FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Cuestionario
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Bravo Castillo Rosario
 PROFESIÓN: Nutricionista
 CENTRO LABORAL Y CARGO: Clinica Confia Salud.

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	Instrucciones				X	
2	Datos Generales			X		
3	Datos Especificos				X	
4	Dimension I				X	
5	Dimension II				X	
6	Dimension III				X	
7						
8						
9						

Recomendaciones: Mejorar Ortografia

PUNTAJE TOTAL 23

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: EXCELENTE (30)

DEFICIENTE	10
ACEPTABLE	20
EXCELENTE	30

Huancayo, 21 de diciembre del 2023

Rosario

Firma

46026682



Lic. Rosario Lizett Bravo Castillo
NUTRICIONISTA
E.N.P. 6374

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Cuestionario
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Ruy Espinoza, Johan Edgar
 PROFESIÓN: Lic. en Nutrición Humana
 CENTRO LABORAL Y CARGO: Docente UNLN

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	Instrucciones				X	
2	Datos generales				X	
3	Datos específicos				X	
4	Dimensión 1: Conocimiento sobre conceptos relacionados del tema				X	
5	Dimensión 2: Conocimiento acerca de roles nutricionales				X	
6	Dimensión 3: Conocimiento sobre la composición de una lechera				X	
7						
8						
9						

Recomendaciones: Ninguna observación.

PUNTAJE TOTAL 22

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: EXCELENTE (30)

DEFICIENTE	10
ACEPTABLE	20
EXCELENTE	30

Huancayo, 27 de diciembre del 2023


 Firma
43895620
 Mg. Johan E. Ruy Espinoza

DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

*base de datos tesis Over.sav DISCUSSION.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

122 : NCT

Visible: 29 de 29 variables

	edad	sexo	es_ci	gra_inst	ing_ec_m	que_lon	cua_be_l	cua_so_l	que_se_c	cua_l_fun	qu_alim_	qu_alim_	cua_es_l	qu_alim_	cua_es_l		
	so_ri	a_func	cont_vita	cont_vita	cont_vita	cont_min	cont_hie	cont_cal	deb_est	a_comb	lo_alim	lo_alim	no_recom	NCT	NCC	NCVN	V
1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	4	1	3	1	1
2	2	1	3	2	3	4	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	1
3	3	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	1	3	4	2	1	1
4	2	1	3	2	1	3	1	4	1	2	3	4	2	2	2	1	2
5	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	1	1	4	1	1
6	4	1	4	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	4	1	1	1
7	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	4	4	1	2
8	3	1	1	1	1	3	1	2	2	2	4	2	2	2	3	1	3
9	2	1	4	1	2	2	1	4	4	3	4	3	2	2	1	1	3
10	2	1	3	4	3	3	1	2	1	1	4	1	2	2	3	1	3
11	2	1	2	2	2	2	3	1	3	4	1	2	2	2	3	1	3
12	3	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	3
13	1	2	3	3	2	3	3	1	2	1	3	1	2	2	3	1	3
14	4	2	2	1	1	3	4	2	2	2	4	1	2	1	3	1	3
15	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	3	1	3
16	3	1	4	2	3	3	3	4	2	1	4	1	1	2	3	1	3
17	4	1	3	2	2	3	3	4	2	1	3	3	1	2	3	1	3
18	2	1	2	1	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	3	1	3
19	2	1	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	1	3
20	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	4	2	2	1	3	1	3
21	3	2	1	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	4	1	1	1

*base de datos tesis Over.sav DISCUSSION.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

122 : NCT

Visible: 29 de 29 variables

	qu_alim_	cua_es_l	qu_alim_	qu_alim_	qu_alim_	qu_alim_	qu_alim_	qu_alim_	qu_bebi	cua_so_l	cual_son	cual_son	NCT	NCC	NCVN	V	
	so_ri	a_func	cont_vita	cont_vita	cont_vita	cont_min	cont_hie	cont_cal	deb_est	a_comb	lo_alim	lo_alim	no_recom	NCT	NCC	NCVN	V
1	3	1	2	4	3	2	4	4	2	3	4	1	1	1	1	1	1
2	1	4	3	2	2	3	2	1	4	2	2	2	1	3	1	1	1
3	4	2	1	4	1	3	3	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1
4	2	1	1	4	4	1	3	1	4	2	2	4	1	1	2	1	2
5	1	4	1	1	4	3	3	2	4	2	3	1	1	3	1	1	1
6	4	1	4	2	4	3	3	3	4	3	2	2	1	4	1	1	1
7	4	4	1	4	1	3	3	3	4	3	3	4	1	1	2	1	2
8	2	3	1	4	1	3	3	2	4	3	1	3	1	4	3	1	3
9	2	1	1	4	2	3	3	1	4	1	1	1	2	1	3	1	3
10	2	3	1	4	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	1	3
11	2	3	1	4	2	3	3	2	4	2	3	2	2	1	3	1	3
12	2	3	1	4	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	3	1	3
13	2	3	1	4	2	3	3	1	3	2	3	2	2	1	4	1	4
14	1	3	1	4	2	4	3	1	1	2	2	3	1	3	3	1	3
15	2	3	1	3	2	1	3	1	3	2	3	3	1	3	3	1	3
16	2	3	1	3	2	4	3	1	1	2	4	2	2	1	3	1	3
17	2	3	1	3	2	4	3	1	3	2	3	1	1	1	2	1	2
18	2	3	4	3	2	3	3	1	1	2	2	1	1	3	2	1	2
19	2	3	2	4	2	1	3	1	4	2	1	2	1	3	2	1	2
20	1	3	3	4	2	2	3	1	4	1	1	2	1	1	2	1	2
21	4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	2	3	1	1	1	1	1

base de datos tesis Over.sav DISCUSION.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

122 : NCT

Visible: 29 de 29 variables

	3...	cual_so...	cual_so...	NCT	NCC	NCVN	VAR000...	var	var	var	var	var	var	var	var	var	var
1	3	4	1	1	1	1	1										
2	2	2	2	1	3	1	2										
3	2	3	3	1	1	1	1										
4	2	2	4	1	1	2	1										
5	2	3	1	1	3	1	1										
6	3	2	2	1	4	1	1										
7	3	3	4	1	1	2	1										
8	3	1	3	1	4	3	1										
9	1	1	1	2	1	3	1										
10	3	2	2	2	3	4	1										
11	2	3	2	2	1	3	2										
12	2	2	2	2	4	3	2										
13	2	3	2	2	1	4	2										
14	2	2	3	1	3	3	1										
15	2	3	3	1	3	3	1										
16	2	4	2	2	1	3	2										
17	2	3	1	1	1	2	1										
18	2	2	1	1	3	2	1										
19	2	1	2	1	3	2	3										
20	1	1	2	1	1	2	2										
21	2	2	3	1	1	1	1										

Vista de datos Vista de variables

base de datos tesis Over.sav DISCUSION.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	edad	Númérico	8	0	EDAD	{1, 18-25}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	sexo	Númérico	8	0	SEXO	{1, femenino...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	es_ci	Númérico	8	0	ESTADO CIVIL	{1, soltero}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	gra_inst	Númérico	8	0	GRADO DE IN...	{1, sin instr...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	ing_ec_men	Númérico	8	0	INGRESOS EC...	{1, <menor...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	que_lon_sa	Númérico	8	0	QUE ES LA LO...	{1, Dieta bal...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	cua_be_lo_sa	Númérico	8	0	CUAL ES EL B...	{1, Establec...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	cual_so_la_...	Númérico	8	0	CUALES SON ...	{1, colonida...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	que_se_deb...	Númérico	8	0	QUE SE DEBE...	{1, Hábitos ...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	cua_l_func...	Númérico	8	0	CUAL ES LA F...	{1, Aportan l...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Leche, y...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Frutos s...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	cua_es_la_f...	Númérico	8	0	CUAL ES LA F...	{1, Favorece...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	qu_alim_so...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Beterrag...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	cua_es_la_f...	Númérico	8	0	CUAL ES LA F...	{1, Transpor...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Manzan...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Carne, p...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Picarone...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
19	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Sopas, ...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
20	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Charqui, ...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
21	qu_alim_co...	Númérico	8	0	QUE ALIMENT...	{1, Leche, y...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
22	qu_bebi_de...	Númérico	8	0	QUE BEBIDA ...	{1, Cocola...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
23	cua_so_la_...	Númérico	8	0	CUALES SON ...	{1, Taliment...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
24	cual_son_lo...	Númérico	8	0	CUALES SON ...	{1, Los alim...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

Anexo 5:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la tesis titulada “Nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 30326 Orcotuna – 2023”. Mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se esta llevando acabo por el investigador Over Joel Díaz Cisneros.

Se me notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aun después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que me ocasione ningún perjuicio. Así mismo se me a dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá solo el profesional involucrado en la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.



Huancayo 26 de diciembre del 2023

(Participante)

Apellidos y Nombres *Maria Quispe Huamán*
DNI *48587216*

1. Responsable de la investigación

Apellidos y Nombres: Díaz Cisneros Over Joel
DNI: 70311910

N° de teléfono de celular: 976464623

Email: overdenutrición@gmail.com

Firma:

Anexo 6



Anexo 6

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha yo, DIAZ CISNEROS OVER JOEL, identificado con D.N.I. N° 70311910 Domiciliado en Jr. Las Balsas N°346 Pilcomayo; egresado de la E.P. de Nutrición Humana, de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana Los Andes, me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada: "Nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa 30326- Orcotuna, 2023", en el caso que se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo 26 diciembre del 2023

OVER JOEL DIAZ CISNEROS

DNI.70311910

Anexo 7:



Anexo 7:

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Over Joel Diaz Cisneros identificada con D.N.I.70311910 bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: "Nivel de conocimiento de loncheras saludables en padres de familia del cuarto grado de primaria de la institución educativa 30326- Orcotuna, 2023"; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 26 de diciembre del 2023




.....
Responsable de la investigación

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

EL DIRECTOR DE LA I.E.30326 – ORCOTUNA, PROVINCIA DE CONCEPCIÓN
REGIÓN JUNÍN HACE:

CONSTAR

Que el bachiller OVER JOEL DIAZ CISNEROS, identificado con DNI N° 70311910, domiciliado en el Jirón Las Balsas N° 346- Pilcomayo, de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Los Andes, quien realizará la investigación TITULADO “NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN PADRES DE FAMILIA DEL CUARTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 30326 - ORCOTUNA, 2023”, aplicando LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN RESPECTIVOS, a los padres de familia que se adjunta a la presente.

Por lo cual deberá acatar las normas establecidas para los practicantes en la Institución Educativa en referencia.

Atentamente.

Orcotuna, 29 de diciembre del 2023.




Mg. Walter Cóngora Sánchez
DIRECTOR

**EVIDENCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN EN
PADRES DE FAMILIA**



Padres de familia relleno el cuestionario sobre conocimientos en loncheras saludables



Sesión educativa sobre loncheras saludables a los padres de familia, luego de rellenar el cuestionario