



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS EMPRESARIALES
Y PEDAGÓGICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

CALIDAD DE LONCHERAS NUTRITIVAS Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO PRESCOLAR DE LA NIÑEZ DE 5 AÑOS EDAD
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 840 DEL
DISTRITO DE AZÁNGARO, AÑO 2022

PRESENTADA POR

BACH. ANA MARIBEL AQUINO MASCO
BACH. YOBANA GLADYS CONDORI HUANCA

ASESOR

MGR. FELIX MANUEL MANCHEGO MAITA

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

MOQUEGUA – PERÚ

2023

ÍNDICE DE CONTENIDO

PÁGINA DE JURADO	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE DE CONTENIDO	V
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I : EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. Descripción de la Realidad Problemática	12
1.2. Definición del problema.....	16
1.2.1. Problema General.....	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos de la investigación	17
1.3.1. Objetivo General	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación y limitaciones de la investigación	17
1.5. Variables	20
1.6. Hipótesis de la investigación.....	21
1.6.1. Hipótesis general.....	21
1.6.2. Hipótesis específica.....	21
CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes de la investigación	22
2.2. Bases teóricas.....	26
2.3. Marco conceptual.....	38
CAPÍTULO III : MÉTODO	41
3.1. Tipo de investigación	41
3.2. Diseño de investigación	41
3.3. Población y muestra.....	42
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	44
CAPÍTULO IV : PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	45

4.1.	Presentación de resultados por variable	45
4.2.	Contrastación de hipótesis	49
4.3.	Discusión de resultados.....	52
CAPÍTULO V : CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		55
5.1.	Conclusiones	55
5.2.	Recomendaciones	56
BIBLIOGRAFÍA		57
ANEXOS		61

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLA 1	20
TABLA 2	34
TABLA 3	42
TABLA 4	42
TABLA 5	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
TABLA 6	45
TABLA 7	46
TABLA 8	47
TABLA 9	48
TABLA 10	49
TABLA 11	50
TABLA 12	51
FIGURA 1	13
FIGURA 2	14
FIGURA 3	28
FIGURA 4	45
FIGURA 5	46
FIGURA 6	47
FIGURA 7	48

RESUMEN

Lo que se busca con esta investigación es determinar cómo la calidad de los alimentos de las loncheras nutritivas influye en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022. Así para conseguir dicho objeto fue optado dentro de la metodología el diseño cuasi-experimental con el tipo aplicada. Asimismo, se tuvo como población a una cantidad de 21 estudiantes de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840, los mismos que se consideraron en la muestra. En este caso se ha empleado la hoja de registro y análisis de documentos como técnicas para recoger información, por otra parte entre los instrumentos se encuentra pre y post test. Los hallazgos más significativos en cuanto a la variable lonchera nutritiva con un 43% presenta un nivel regular, lo cual se interpreta que solamente 9 alumnos, llevan loncheras nutritivas, y por tal razón solamente son ellos quienes están alimentándose de la manera correcta, mientras que el rendimiento académico se ubica en un nivel medio con 67%. Entonces se concluye que, conforme al contraste de hipótesis, Rho de Spearman tuvo como resultado 0,983 lo cual se ha podido encontrar a través del cruce de las variables loncheras nutritivas y el rendimiento académico preescolar, ello significa que las variables guardan una relación alta.

Palabras claves: lonchera nutritiva, rendimiento académico, alimentos, prácticas nutricionales, alimentación saludable.

ABSTRACT

What is sought with this research is to determine how the quality of the food in the nutritious lunch boxes influences the preschool academic performance in the childhood of 5 years of age of the I.E.I. No. 840 of the district of Azángaro, year 2022. Thus, to achieve this object, the quasi-experimental design with the applied type was chosen within the methodology. Likewise, a population of 21 5-year-old students from the IEI was taken as a population. N° 840, the same ones that were considered in the sample. In this case, the record sheet and document analysis have been used as techniques to collect information, on the other hand, the instruments include pre and post test. The most significant findings regarding the nutritious lunch box variable with 43% present a regular level, which is interpreted that only 9 students carry nutritious lunch boxes, and for this reason it is only they who are eating correctly, while academic performance is at a medium level with 67%. Then it is concluded that, according to the hypothesis contrast, Spearman's Rho resulted in 0.983, which has been found through the crossing of the nutritious lunchbox variables and preschool academic performance, this means that the variables have a high relationship.

Keywords: nutritious lunch box, academic performance, food, nutritional practices, healthy eating.

INTRODUCCIÓN

Para los estudiantes un alimento importante es la lonchera nutritiva, ingerida durante el recreo o tiempo de descanso dentro de su institución educativa, es cierto que este no sustituye el almuerzo, sin embargo, proporciona nutrientes y energía, por tal motivo los padres de familia son los encargados de establecer diferentes productos para que los escolares mantengan una adecuada alimentación, puesto que coopera en la formación y salud de los alumnos.

Por otra parte, la alimentación saludable consiste en consumir nutrientes indispensables y esenciales los cuales generan la necesaria energía que requiere el organismo para conservar en óptimas condiciones y poderse desempeñar eficientemente en las tareas que se realizan a diario; el consumo de alimentos saludables de modo cotidiano aumenta las proteínas de valor biológico alto de forma proporcional, además ingerir productos no saludables originan el sobrepeso, en los primeros años de vida inicia el hábito de alimentación nutritiva beneficiando proporcionalmente al componente cognitivo en la niñez lo cual se ve evidenciado a largo plazo. En la niñez de etapa estudiantil la alimentación nutritiva le proporciona nutrientes y energía que necesitan, lo cual permitirá que los escolares se desenvuelvan de forma intelectual, física y óptima y de esa manera preservar hábitos alimentarios buenos.

Este estudio se ha desarrollado según el reglamento de investigación propuesto por la UJCM, por tanto, en seguida se explica el contenido de los capítulos:

Capítulo primero, donde se presenta la realidad problemática, de acuerdo a ello es definido el problema, en seguida ubicamos los objetivos que se pretenden conseguir, asimismo como se encuentra justificado, las variables son mencionadas conjuntamente con su operacionalización, y las hipótesis que en lo posterior tendrán su contraste respectivo.

Capítulo segundo, en el cual se elaboró el marco teórico, está compuesto por los antecedentes referidos al tema que se viene investigando, de la misma manera se desarrollan las bases teóricas relacionadas con las variables y las definiciones de los términos que fueron utilizados en el trabajo.

Capítulo tercero, en este se da a conocer el método empleado para llegar al propósito del trabajo, en este caso el diseño, tipo de estudio, población y muestra, las técnicas e instrumentos cuya función es recoger datos y las técnicas para procesar dicha información.

Capitulo cuarto, en el cual ubicamos los resultados que fueron localizados mediante el procesamiento estadístico, ello se ve evidenciado en tablas y figuras, por otro lado, se desarrolla el contraste de hipótesis y además la discusión de estos resultados con los antecedentes y la parte teórica antes mencionada.

Capitulo quinto, en este desarrollan las conclusiones que corresponden de acuerdo al capítulo anterior asimismo se dan las recomendaciones que se merece.

Para dar fin a nuestra tesis, se ha colocado la bibliografía donde se ubican los autores mentados dentro del trabajo, también están los anexos como la matriz de consistencia.

CAPÍTULO I : EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

El entorno global que se vive uno de las preocupaciones primordiales que se tiene es la salud, valorando la salud como un estado del cuerpo en el que su funcionamiento es el más óptimo y eficiente, si no se goza de una buena salud No se podrá cumplir con las otras responsabilidades y compromisos que se acarrea como seres humanos, como profesionales y familia; Ante la premisa y con la importancia que tiene la salud tanto así que se cuenta con un organismo Mundial de la Salud Quiénes frecuentemente se encuentran investigando e informando sobre los avances tecnológicos que pueda mejorar la calidad de vida de las personas así como también formas preventivas de mejorar la salud o poder contrarrestar los hábitos alimenticios, de entretenimiento y demás.

La salud en general un papel sumamente importante en el desarrollo de la vida de las personas, y en esta cadena de desarrollo los niños son la preocupación continúa sobre una adecuada salud, dado que si no se da la importancia a los niños desde la concepción tendremos ciudadanos limitados en ejecución de sus tareas diarias, como también en el desarrollo de su vida.

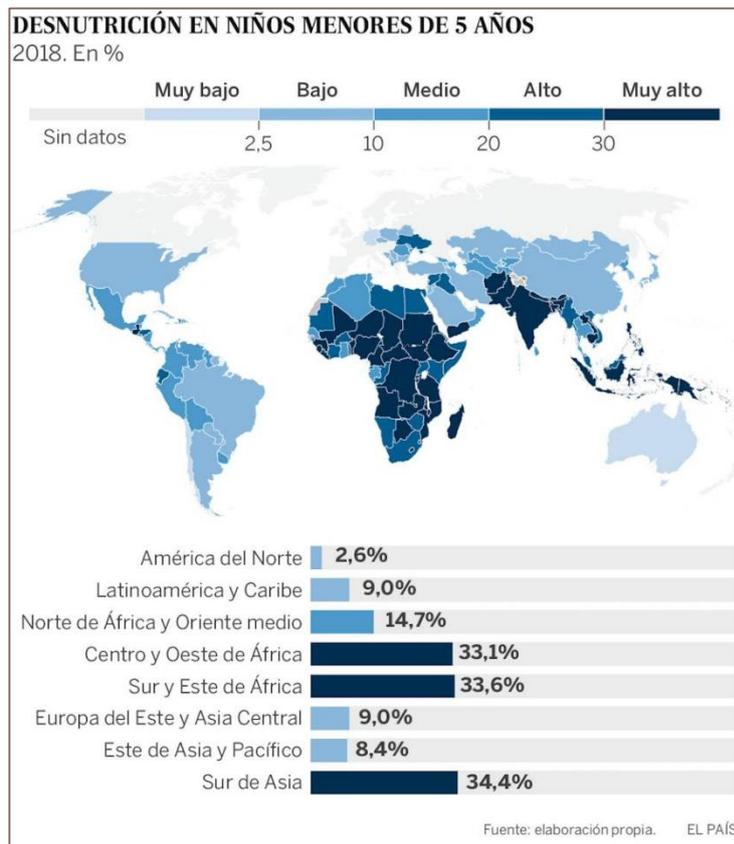
En los primeros horas de vida y hasta los 6 meses la o m s recomienda Cómo alimentación exclusiva e importante en la vida del ser humano esto además de propiciar una adecuada salud durante toda la vida también va a fortalecer la inmunidad cuando esté sea Adolescente y adulto y será menos

propensos a padecer de diabetes tipo 2; La alimentación jugará un papel primordial en el crecimiento del niño pues es aquí donde necesitará el aporte de las vitaminas proteínas y grasas para el adecuado desarrollo.

La alimentación del niño en una edad preescolar Necesita la inclusión y función de muchos nutrientes y proteínas pues dependiendo de las diferentes necesidades nutricionales en cada etapa, el niño en la edad escolar necesita mucha más energía para estar activo atento dado que estará en movimiento y en recepción de aprendizaje por varias horas del día.

Figura 1

La desnutrición en niños menores de 5 años en el mundo



Nota: Elaborado por diario el País datos obtenidos por la OMS

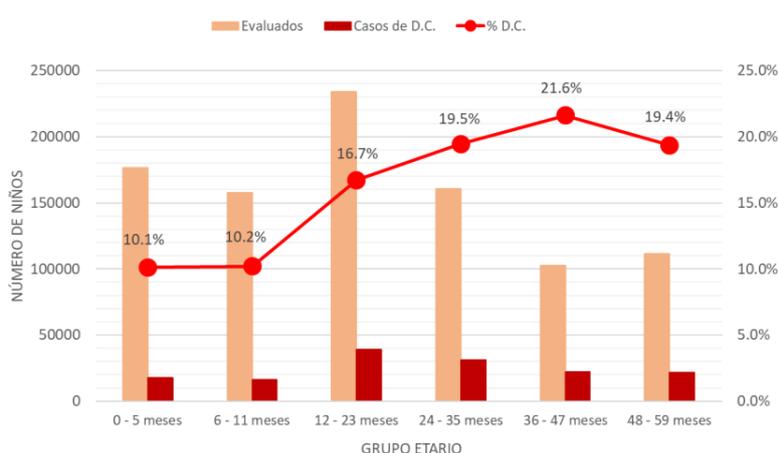
En la figura que se comparte se puede observar la diferencia entre los países con recursos escasos Y como este incide en la desnutrición, También se suma estos distintos factores como la sobrepoblación la baja producción

agrícola de escasez de agua el cambio climático entre los continentes más golpeados encuentra África, la UNICEF (United Nations Children's Fund) en el 2018 ha realizado tratamientos de nutrición si hubiera valorizado en más de 3.4 en millones, también el continente asiático denota altos porcentajes de desnutrición crónica.

En nuestro país sí bien es cierto la desnutrición en los últimos 20 años ha disminuido aún existe porcentaje de nuestra población que se encuentra una desnutrición crónica, tomando como edad los 5 años, el departamento que aún sufría con el más alto grado de nutrición crónica fue Huancavelica.

Figura 2

La desnutrición crónica en Perú por grupos etarios.



Nota: Elaborado por el MINSA, oficina de sistemas de información de estado nutricional.

Sí cómo se ha mencionado anteriormente la alimentación es la clave para una buena recepción de Mensaje y con ellos los conocimientos, se puede desprender que un niño alimentado correctamente va a ser un niño predispuesto a una mejor aprehensión, y sucederá todo lo contrario con un niño que tenga una deficiente alimentación, pues este se mostrará cansado, adormilado y desconcentrado.

Por mencionar el estudio (Daza, 1997) Otro concepto lo proporciona Puerta (2016) En su investigación sobre la desnutrición revela cambios duraderos, aunque no permanentes En la función neuronal receptora del cerebro como un episodio de malnutrición, en las que se ven las funciones cognitivas alteradas con respuestas emocionales a situaciones de estrés y a déficit de atención.

Entonces qué raíz de este problema es que se vislumbra el como la alimentación de los niños en edad preescolar influye en el rendimiento escolar, Por ello la lonchera escolar es un alimento o grupos de alimentos que consumen los niños durante su receso o el recreo, la combinación, calidad y cantidad de lonchera que lleve el pequeño se verá reflejado en el resto del horario escolar, según señalan los nutricionistas estas locheras deben incluir tres grupos de alimentos; frutas, líquido y alimento sólido, esto va ha representar de 10 a 15% de las energías totales.

En nuestro contexto hay diferentes comportamientos en los padres de familia en el manejo inadecuado de loncheras nutritivas escolares para el beneficio de sus hijos, estas situaciones que existen afectan el rendimiento académico preescolar en la niñez, estas situaciones suceden en los hogares del distrito de Azángaro, en esos hogares muchos niños y niñas no tienen loncheras nutritivas, por esos casos el rendimiento académico preescolar tiene resultados negativos en los logros de cada niño y niña.

La indagación que nos proponemos nos ayudará en determinar la calidad de loncheras nutritivas que no tienen en disponibilidad de uso diario en la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro que se ubica en el departamento de Puno. En las loncheras constatadas se han encontrado con alimentos inorgánicos que no generan ningún beneficio a la niñez, se ha notado que los padres de familia en cada hogar buscan alimentos que estén a su alcance sin ver la calidad de producto esas actitudes son preocupantes.

Entonces entendemos que las loncheras que preparan los padres de familia lo hacen con irresponsabilidad en el desayuno, almuerzo y cena. En

la indagación situacional en recojo de información encontramos que las loncheras nutritivas tienen muchas debilidades en su mayoría, no están incluidas los alimentos naturales de la zona, asimismo los frutos y frutos secos que son muy importante en etapa etaria, comprendemos que las madres de familia en diferentes hogares en la zona de estudio expresan no estar informados sobre las loncheras nutritivas y reconocen que una buena alimentación ayuda muchísimo en los aprendizajes y eso ayuda al rendimiento académico preescolar en lograr los aprendizajes significativos. El estudio propuesto desarrollará talleres alimentarias nutritivas para las madres de familia del contexto de estudio, los avances nos ayudará en lograr los objetivos; objetivo general y objetivos específicos finalmente la hipótesis general desarrollados en la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, en identificar, conocer y determinar en base a los resultados que se obtendrá en el estudio cuasi experimental descriptivo, cualitativo, para ello se plantea el siguiente problema; ¿Cómo la calidad de los alimentos de las loncheras nutritivas influye en el rendimiento académico preescolar de la niñez de 5 años de edad de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022?

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema General

¿Cómo la calidad de los alimentos de las loncheras nutritivas influye en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022?

¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar cómo la calidad de los alimentos de las loncheras nutritivas influye en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

Determinar cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

1.4. Justificación y limitaciones de la investigación

La indagación a nivel teórico el aporte es fundamental de la ingesta de alimentos de manera idónea que es primordial su referencia para el desarrollo de los talleres alimentarias nutritivas que favorecerá a los padres de familia a mejorar el buen uso de los alimentos nutritivos naturales que debe beneficiar a la niñez de 5 años de edad del distrito de Azángaro para mejorar el rendimiento académico estudiantil sosteniblemente para el desarrollo próximo que le espera, pues el resultado del buen uso de los alimentos nutritivos naturales del contexto en las loncheras nutritivas será

de un hecho positivo materializado por los padres y madres de familia en beneficio para la niñez.

Asimismo el buen uso del nivel metodológico justifica metodológicamente con la buena práctica de la didáctica en la utilización del método científico a través de cuasi experimental para la recopilación de datos del estudio que dará el soporte al estudio de indagación que hemos planteado para dar una alternativa de solución a mejorar el rendimiento académico estudiantil para la niñez de 5 años de edad del distrito de Azángaro principalmente para los niños y niñas que participan en la I.E.I. N° 840, el cual es nuestro centro de atención en el presente estudio.

La participación de los papás y mamás en los talleres alimentaria nutritivas significará responsabilidad en la decisión positiva en asumir la calidad alimentaria en contribuir en el manejo adecuado de las loncheras nutritivas preescolares a favor de sus hijos e hijas preescolares en alcanzar los objetivos previstos en la presente indagación.

Es fundamental esta indagación que a nivel práctico pues se dejará una buena reflexión a las madres y padres de familia sobre la preparación idónea de las loncheras nutritivas que deben ser saludables para sus hijos e hijas de la edad preescolar. Con la práctica diaria en proveer con la alimentación nutritiva con alimentos naturales del contexto fortalecerá las capacidades, competencias y habilidades de los niños y niñas preescolares de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, estamos comprometidos de que el estudio de indagación nos dará resultados positivos en prevenir los peligros de varias patologías en la niñez en el contexto rural.

Considerando el nivel social nos permite integrar primordialmente que la ingesta de los alimentos nutritivos naturales del contexto más importantes para la niñez con la socialización permanente en las aulas se generará conciencia sobre las loncheras nutritivas que es vital para la niñez los alimentos naturales permitirá en llevar una mejor decisión de los padres y madres de familia de la calidad alimentaria que deben realizar en favor de

sus queridos hijos e hijas, en cada hogar practicando en preparar loncheras saludables pensando en el bienestar de la niñez para lograr el buen rendimiento académico preescolar que se requiere en 5 años de edad en las aulas, con el presente estudio de indagación determinada.

1.5. Variables

Variable independiente: Calidad de loncheras nutritivas

Variable dependiente: Rendimiento académico preescolar

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES	INSTRUMENTOS
Variable Independiente (Causa) Loncheras nutritivas	Importancia de los alimentos	Grupo de alimentos Ejercicios Suplemento	Ficha de observación
	Prácticas nutricionales	Inocuidad Hábitos saludables Alimentación balanceada	
Variable Dependiente (Efecto) Rendimiento académico preescolar	Registro auxiliar	A. Logros B. En proceso C. Inicio	Lista de cotejo Escala: Dicotómica

Nota: Elaborado por los autores

1.6. Hipótesis de la investigación

1.6.1. Hipótesis general

La calidad de las loncheras escolares influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

1.6.2. Hipótesis específica

1. La calidad alimentaria de la lonchera escolar en su dimensión importancia de los alimentos influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.
2. La calidad alimentaria de la lonchera escolar en su dimensión practicas nutricionales influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

En el ámbito internacional

Gonzales (2020) esta investigación se lleva a cabo En Bogotá Colombia, El objetivo fue analizar la nutrición en edad preescolar y la obesidad, determinando si las estrategias implementadas para prevenir y controlar el exceso de peso que presentan los niños de 2 a 5 años, equipo de investigación utilizada fue descriptiva analítica aplicando la revisión sistemática de distintos estudios que se han publicado, teniendo en cuenta la población la intervención comparación entre grupos y variables de resultado (Problema, Intervención, Comparación, Outcomes PICO) Después de una amplia búsqueda, selección y elección, estuvieron 25 artículos quiénes cumplieron con los criterios establecidos para esta investigación, de los cuales incluyeron 14 publicaciones. En común estos estudios presentan investigaciones sobre intervención prevención y control del peso de los niños en edad preescolar esto con la implementación de criterios y conocimiento alimentario la promoción de la actividad física; Introducir conclusiones tiene que existe una intervención favorable cuándo se aplica método multidisciplinario esto incluye la educación nutricional educación física adecuada crianza prevención y control.

Bracero (2019) el objetivo de investigación fue determinar en el nivel de conocimiento que tienen las madres sobre el valor nutricional de los alimentos que consideran en las loncheras escolares del Centro Educativo inicial Regina Bárbara Chauno, 2018. El método planteado fue diseño cuantitativo de tipo descriptivo, Para el recojo de información simple o una encuesta está estaba dirigida a las madres de familia de la institución educativa, Luego de la transformación de los datos obtuvo como resultado que el 75% se encuentra influenciado por la cultura, el 85% se ve influenciado por la publicidad y un 95% manifiesta no tener información sobre la preparación de la lonchera, manifiesta no tener claro la importancia de la lonchera a pesar que la escuela en el centro de salud en algún momento también dando charla de información, en conclusión exhorta a las entidades que la información brindada la madre de familia debe ser mucho más sencilla, precisa y clara, Enfatizando en la utilización y aplicación de los semáforos nutricionales de los productos utilizados en la preparación de las loncheras así como en los hábitos de alimentación, generando mayor compromiso, conciencia y mejora en las formas tradicionales de alimentar a sus hijos.

Zhumio (2013) el estudio publicado en Loja, Ecuador. busca reconocer e identificar las prácticas que tienen las madres al momento de elaborar la lonchera de sus hijos, teniendo como premisa que la edad preescolar de los niños es sumamente importante el desarrollo cognoscitivo, y los niños pasan varias horas en el centro educativo, es necesario la revisión e identificación de los alimentos que presentan en la lonchera y determinar si estos cubren las necesidades nutricionales para un adecuado rendimiento escolar. Esto se ve también influenciado por la falta de tiempo de las madres, la premura de preparar la lonchera, la presencia de la publicidad que cala en la mente de las familias y la temprana asistencia hacia los centros de cuidadoras o Centro Educativo haciendo que la alimentación en su primera infancia se encuentra con altos valores calóricos y baja calidad nutricional, entre las propuestas de esta investigación fue la presentación de feria de nutrición a grupos identificados el mismo que tuvo aceptación y

participación y se pudo observar cambios positivos en la elaboración de las loncheras, en la conclusión se destaca distintos factores como el económico y los productos propios de la zona y la publicidad en la forma de demostración de las loncheras.

Heredia (2011) la investigación se llevó a cabo en Ampato, Ecuador. El objeto de investigación fue analizar y reflexionar sobre la inadecuada alimentación de los niños, También el factor económico prima en la decisión de la selección de los alimentos pues muchas veces buscan lo más barato que no necesariamente son ricos en proteínas y vitaminas, otros padres a no tener tiempo de preparar una lonchera nutritiva optar por comida chatarra o alguna galleta o refresco envasado no teniendo conciencia de cómo este tiene efectos sobre el desempeño académico, muchas de las causas identificadas en la falta de información de los padres en cuanto a la influencia de una lonchera saludable y si este presenta limitaciones energéticas y sus niños, en el colegio las docentes observamos desgano falta de concentración dificultades en la socialización; Entre las principales intervenciones que tuvo esta investigación fue junto a la directora de la institución educativa tratando de informar y brindar el conocimiento necesario en el momento de realizar la lonchera, La directora así como las docentes y la preocupación de que su niño se encuentre mejor alimentados es que realizan charlas informativas, entre las conclusiones se tiene que la familia tiene conocimiento sobre una adecuada alimentación para sus niños e incidiendo el desayuno es primordial para el inicio de sus actividades obteniendo porcentajes muy altos y adecuados.

En el ámbito nacional:

Samame et al. (2018) Este trabajo busca determinar la calidad nutricional qué debe contener la lonchera escolar y si estos influyen en el desarrollo cognoscitivo de los niños en edad preescolar, también desea identificar cuál es el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación saludable y prácticas de higiene; Presentando para su solución un plan de negocio correspondiente de la elaboración de loncheras nutritivas, Esta

investigación es de tipo descriptivo, de tal manera que permite la búsqueda sistemática de los factores favorables y desfavorables desde plan de negocio, La demanda representan 230 000 familias aprox, de distrito de San Juan de Lurigancho, de esto se aplica los métodos para hallar la muestra de población conocida o finita identificándose para el recojo de información encuestar 206 personas, También se ha procedido a entrevistar a personas que se encuentran concesionadas en los centros educativos, Posteriormente se realizó un Focus Group para que los socios de este propuesta de plan de negocio denominado Alimentos Nutritivos SAC, en el producto estrella en el que se encuentran trabajando MI LONCHERITA pueda satisfacer las necesidades de los padres de familia, El trabajo concluye en qué existe un mercado segmentado sobre las loncheras nutritivas teniendo altos márgenes de rentabilidad así como la sostenibilidad del emprendimiento dado La consecutiva crecimiento de la población en edad escolar.

Chambilla y Condori (2018). Este estudio pretende determinar si la lonchera influye en el rendimiento escolar de los niños de la Institución Educativa Gorriónes del distrito Centro Colorado Arequipa, proponiendo como metodología nivel cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, Cómo sujeto de estudio se tiene a los niños, constituyendo así la población los niños de 3, 4 y 5 años de edad haciendo un total de 26 niños, para esto se empleó una ficha de observación así como revisión documental, aplica para analizar la calidad de la lonchera y el registro de evaluación de los niños, una vez trabajado y transformada la información se presentan en Tablas y figuras para su análisis obteniendo así porcentajes como el 81% de los niños no cuentan con una lonchera nutricional adecuada solo un 19% de estos niños llevan lonchera de calidad, Los resultados de la evaluación del segundo trimestre se tiene un 19% obtuvo una A, como calificación un 74% evaluados con B y un 7% evaluados con C. La contrastación de hipótesis se dio a través del estadístico el chi cuadrado obteniendo un grado de significancia alta lo que evidencia que la lonchera de calidad influye en el rendimiento escolar de los niños y niñas frente a esto se presentó charla y

talleres dirigida a los padres para mejorar la calidad de la lonchera y en consecuencia mejorar el rendimiento escolar de los niños.

Moisés et al. (2017) la investigación tiene lugar en Ayacucho Buscando resultados sobre la efectividad de la intervención nutricional y los conocimientos sobre las loncheras saludables en las madres de los niños entre 2 a 5 años de edad de la institución educativa inicial privada gotitas de amor, el estudio propuesto es aplicativo tipo de investigación cuantitativo y la metodología es cuasi experimental, fue tomado como referencia a las madres que suman en total 45 madres de familia correspondiente a cada niño del aula, entre las conclusiones más resaltantes se tiene que El pretest indica que el 72% de las madres encuestadas no conocen sobre loncheras saludables y un 27% manifiesta conocer sobre lonchera saludable lo de aplicada la intervención las propuestas las actividades y demás intervenciones se tiene resultados del póster los cuales son el 100% de las madres encuestadas el 68% manifiesta conocer sobre la elaboración de loncheras saludables y un 31% aún manifiesta que tiene deficiencias en la preparación de la lonchera saludable.

2.2. Bases teóricas

Variable 1: Calidad de loncheras nutritivas

Las personas hoy en día relaciona la alimentación con una vida más fitness, bienestar y calidad de vida mirando hacia el futuro, más no dándole la verdadera importancia que es cubrir con una nutrición adecuada, existen distintos estudios sobre las necesidades humanas sin embargo uno de los que más prevalece y hasta hoy en día se reconoce es la teoría de Maslow (1943); en la pirámide que presenta el escritor en la base se encuentra justamente las necesidades del ser humano como es respirar, las relaciones sexuales, dormir, etc. Estas son las denominadas necesidades fisiológicas que son indispensables para la supervivencia, luego que éstas ya son cubiertas surgen otras necesidades a los seres humanos ya sean individuales o colectivas.

Una lonchera escolar consiste en un pequeño refrigerio que sirve como complemento del desayuno y la merienda, el mismo que acompañará a los niños diariamente, Esto no representa un reemplazo en la primera toma de alimentos por la mañana, el almuerzo aproximadamente al mediodía o su última comida de la noche, esta lonchera debe ser variada y balanceada de acuerdo a la necesidad del niño peso edad y actividad. Avendaño e. tal (2012)

Es de suma importancia que la elaboración de estas loncheras cuenten con conocimientos mínimos de nutrición mejor aún si estas loncheras son planificadas, organizadas y elaboradas de acuerdo a cada niño representando dado que este refrigerio representa entre el 10% y el 20% de la energía que necesita consumir un niño en edad preescolar, y como este alimento influye en el correcto desarrollo y a lo largo del día y que incidirá a lo largo de su vida. (Del Pilar, 2008)

a) Los beneficios de una lonchera saludable.

Una lonchera saludable brinda distintos beneficios entre los más importantes tenemos:

- ✓ Crea y fortalece hábitos alimenticios adecuados
- ✓ promueve la concientización sobre la alimentación saludable y cuidados de la salud
- ✓ Desarrollo conocimiento sobre alimentos indispensables para un mejor desarrollo
- ✓ desde la niñez se aprende a balancear los alimentos. (2012).

b) Contenido de la lonchera escolar

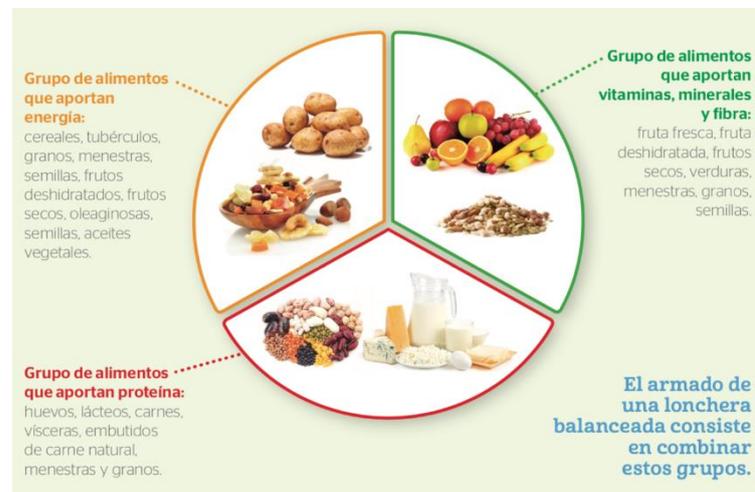
El término conocido Como lonchera te da lugar al vocablo lunch que en inglés significa almuerzo, en la idiosincrasia Perú se le denomina lonchera Al refrigerio que es llevado a la escuela o centros de trabajo

en tapers botellas termos en una mochila maletín bolsa etcétera, el objetivo de esta lonchera elemental la alimentación.

Se considera como lonchera saludable, a los alimentos que se encuentran en equilibrio qué debe estar compuesta por elementos que brindan energía que respondan a las actividades de los niños durante el período escolar; los formadores estos alimentos inciden en el desarrollo y crecimiento de los niños dado que aportan buena cantidad de proteínas; los alimentos reguladores estos tienen la función de intervenir en la protección del organismo frente a enfermedades, y en cuanto a las bebidas que su principal función es mantener la hidratación estas deben estar presentes en las loncheras para que los escolares en los momentos de juego o educación física no pierdan líquidos. (Requena, 2006), citado por (Chambilla & Condori, 2018, pág. 6)

Figura 3

Loncheras balanceadas



Nota: Elaborado María Reyes, artículo publicado en página web (2020)

c) **Lonchera No saludable.**

El Decano del Colegio de Nutricionistas del Perú (CNP), Lic. Oscar Roy Miranda, Tengo una entrevista dio a conocer que una lonchera no saludable trae consecuencias nutricionales además de ello representa un

alto costo a las economías de los hogares. Y estando los padres que puedan mejorar los hábitos alimenticios niños en edad preescolar para que esté forme más adelante una adecuada cultura alimenticia. (Diario Médico: Información y noticias , 2013).

El consumo frecuente de loncheras no saludables a la larga ocasiona enfermedades en los niños, así también no aportan las suficientes proteínas para un desarrollo y crecimiento físico, al no tener vitaminas, ni minerales y la gran mayoría de estos tienen se califican como comida chatarra, comida rápida o bebidas azucaradas alto contenido de azúcares y grasas, favoreciendo a la obesidad a la diabetes infantil y la caries. (Diario Médico: Información y noticias , 2013).

Dimensiones de la calidad de loncheras nutritivas

a. Importancia de los alimentos

La lonchera es muy importante porque lleva consigo una carga energética, para poder sobrellevar las horas de estudio y actividades motoras que realizan los preescolares, sin buscar reemplazar el desayuno o almuerzo. Es momento en el niño puede aprender adecuados hábitos de alimentación, si el niño se siente parte de esto involucrándolo, se convertirá en una práctica positiva donde él pueda realizar una adecuada selección y conservación de su refrigerio al empacarla. (Nestle, 2018, pág. 3 y 9)

➤ Alimentos energéticos (carbohidratos)

Son los alientos encargados de brindar energía a los órganos del cuerpo, cerebro y músculos, para realizar actividades físicas, la rápida acción de estos actúa como un combustible dado la absorción de los glúcidos (azúcares, hidratos de carbono, carbohidratos) dependerá del tipo de energético se consuma para obtener mayor cantidad de fibra mientras mayor sea el contenido de almidón menos se aprovecha la absorción de la energía. Por otro

lado, la formación de material genético (ADN Y ARN) y tejidos corporales (Endocronología, 2021)

Las grasas:

Los alimentos que consumimos contienen grasas y proteínas, el hidrato de carbono no brinda la energía. Por lo tanto, ingerir este grupo de alimentos es primordial en los seres humanos ya que para realizar las actividades se requiere considerable compensación de energía. Los ácidos grasos al ser esenciales en el aporte de la energía, contribuyen en mantener la piel saludable y el cuerpo absorbe de forma adecuada las vitaminas A, D, E y K quienes son liposolubles, tenemos dos tipos de grasas las saturadas e insaturadas. (Comecarne, 2021)

➤ **Alimentos constructores:**

Su ingesta regula los aminoácidos, estas a su vez representan materia prima para la formación de las proteínas, la función principal que tienen este grupo de alimentos es construir o reparar las células, tejidos, musculo y huesos. Por ejemplo, durante todo el proceso del embarazo, la lactancia, la cicatrización de heridas, quemaduras, etc. (Nestle, 2018)

Están relacionado con las principales proteínas constitutivas de estructuras corporales como los músculos, la visión, el cerebro, etc. para el adecuado crecimiento de los niños se deben consumir adecuadamente este grupo de alimentos. Ejemplos: pescado fresco, atún, productos lácteos (yogur, mantequilla, etc.), huevos y en los productos vegetales como: frijoles, soya, semillas oleaginosas (pecanas, maní). (Nestle, 2018)

Las proteínas:

Las proteínas son la estructura de los tejidos del cuerpo y les permiten mantenerse, reconstruirse y crecer por sí mismo. Los

músculos, los órganos y el sistema inmunitario se componen principalmente de proteínas. Además, las proteínas se dividen en dos grupos: proteínas completas que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes para sustentar la vida y ayudar al crecimiento y desarrollo normal, que se encuentran en alimentos de origen animal, como la leche, el pescado, la carne, y los huevos. Las proteínas incompletas carecen de varios aminoácidos esenciales, que se encuentran en alimentos de origen vegetal como cereales, legumbres y frutos secos. (Chávez, 2009).

Son componentes esenciales de los tejidos y órganos del cuerpo. Casi la mitad del peso seco de las células del cuerpo es proteína. La proteína también se puede utilizar como una fuente adicional de energía si la ingesta de calorías es insuficiente. (2021).

➤ **Alimentos reguladores**

Este grupo de alimentos se encargan de proveer los nutrientes que permiten que se complementen los alimentos energéticos y reguladores para el cuerpo pueda funcionar adecuadamente. Los principales nutrientes son: las vitaminas y minerales las que se pueden hallar en frutas y verduras. (Comecarne, 2021).

Las vitaminas: Las vitaminas son sustancias que derivan de la materia viva y se encuentran cargadas de Carbono, estas sustancias tienen la función de actuar como reguladores en el proceso del metabolismo, esto es primordial para que el cuerpo pueda desarrollar y crecer favorablemente, así como el mantenimiento normal. (2021)

Además, el ser humano necesita en dosis prudentes y la podemos encontrar en las frutas y verduras. (Gallego, 2010)

Los minerales: Tienen distintos beneficios, pero su capacidad principal es formar parte estructural de diversos tejidos. Teniendo

como función formar huesos y dientes y así como formar la sangre. (Serafin, 2012).

Al mismo tiempo, los minerales favorecen en faceta optimista la ampliación y sostenimiento de la salubridad del organismo. Los minerales representan 4% de la tasa organizado aplastante y son sustancias inorgánicas. (Endocronología, 2021)

El agua: El elemento líquido que se digiera a través de bebidas y comidas, garantiza que el cuerpo esté adecuadamente hidratado, lo que influye tanto al rendimiento físico, conductual y cognitivo, también como la regulación de la temperatura. Por lo tanto, es preciso reponer tomas adecuadas de agua, bebiendo alimentos y líquidos nutritivos. Las bebidas que deben incluirse en la alimentación escolar son: agua pura de mesa o hervida, infusión o mate, cualquier bebida de frutas naturales como limonada, jugo de maracuyá, durazno, manzana, maíz morado entre otras; pero evite enviar bebidas cafeinadas poco saludable, bebidas carbonatadas o jugos artificiales a los niños en edad preescolar. (Nestle, 2018).

Asimismo, el agua: es el nutriente más indispensable para nuestro cuerpo, pues las dos terceras partes del cuerpo está formado por agua. Igualmente, el agua desempeña las siguientes funciones: hidratación, mantenimiento de la temperatura corporal, entre otras. (Gallego, 2010).

b. Prácticas nutricionales

La formación de hábitos alimenticios saludables debe comenzar en los primeros años de la juventud ya que los hábitos formados temprano tienden a durar de toda la vida. El papel de los padres y representantes de los niños y niñas en la construcción de hábitos alimentarios saludables es fundamental porque enseñan no solo con el ejemplo sino con la práctica, combinando los alimentos según la edad en la alimentación diaria de los niños. (Castillo, s.f)

Las rancheras deben ser elaboradas siguiendo un criterio de edad y el grado de actividad física e intelectual que realizará el menor en etapa escolar, a raíz de ello tenemos los siguiente:

➤ **Alumno de Inicial**

Las edades oscilan de 3 a 5 años, la cantidad de energía necesaria para esta etapa escolar y que el refrigerio debe considerar es de aproximadamente 200 kilocalorías. Está debe estar acompañada de alimentos sólidos y líquidos, en este refrigerio se debe encontrar presente las frutas ya sea entera o en trozos, cuidando que algunas de estas no se oxiden en el transcurso de las horas hasta el consumo de la lonchera.

➤ **Alumno de Primaria**

Las edades que comprenden son de 6 – 11 años, para esta etapa el refrigerio debe estar compuesto de aproximadamente 250 kcal, está porque los niños aumentan la frecuencia realizar deporte, lo que conlleva a que consuma mucho más líquidos para evitar deshidratarse, por ello la lonchera debe estar compuesto por refrescos naturales o de fruta no bebidas procesadas artificiales o azucaradas.

➤ **Alumno de Secundaria**

Esta etapa comprende adolescentes de 12 – 17 años, Los adolescentes necesitan una cantidad de energía de aproximadamente 300 kcal, dado que es precisamente que se encuentra desarrollando y creciendo por lo que es sumamente importante que se tengan que alimentar y que estos sean refrigerios de calidad.

Tabla 2

Lista sugerida de alimentos para incluir en la lonchera. (Delgado J. & Espinoza R., 2010)

Alimentos sugeridos	Alimentos que protegen y moldean	Alimentos que nos dan energía
Jugo de manzana con quinua	Plátano	Maíz y trigo tostados
Jugo de naranja	Zanahorias peladas	Frijoles tostados y chancaca
Hilo de Piña o limón	Huevo duro con cascara	Papa sancochada en agua
Mate de manzanilla	Mate Manzana con quinua	Enteras Pan de trigo
Mate de hierva luisa	Leche con Quaker	Pan con mermelada
Mandarina	Leche con miel	Camote frito y yuca frita
Jugo de cebada	Leche con kiwicha	Frijoles al vapor

Preparación de una lonchera saludable para la semana

- **Lunes:** energía 159 Kcal. /proteína 6,1/Hierro 0,8mg. Maíz sancochado acompañado con un trozo de queso, con jugo de limón y una mandarina pequeña.
- **Martes:** 189 Kcal de energía /proteína 2,6/ hierro 2,2mg. Pan con tortilla de verduras: un pan, un huevo sancochado, una cebolla finamente picada, media zanahoria rallada, El yodo viene con un refresco de manzana y un melocotón pequeño.
- **Miércoles:** 217 Kcal energía /proteína 6,2/ hierro 6,7mg. Pan con sangrecita ingredientes: una barra de pan, dos cucharaditas de sangrecita de pollo al vapor, un chorrito de aceite vegetal, limonada y una pequeña mandarina.
- **Jueves:** energía 226 Kcal. /proteínas 6,6/hierro 2,6 mg. Huevos con papas sancochadas, ingredientes: media papa amarilla, cuatro huevitos de codorniz cocidos, sal, refresco de carambola y como fruta un plátano.

- **Viernes:** 235 Kcal. /proteínas 8,3/hierro 1,0 mg. Pan con pejerrey arrebozado ingredientes: una barra de pan, 04 pejerrey batidos con huevo y dorados con harina, una cucharadita de aceite vegetal, dos rodajas de tomate, sal de limón y una mandarina pequeña (Ugarte D. & Pancca N, 2014).

Variable 2: El rendimiento escolar

Definido como una medida de la habilidad y esfuerzo que ejerce cada estudiante, las calificaciones se asignan de acuerdo con la capacidad cognitiva y generalmente se presentan tres tipos de estudiantes. Algunos estudiantes son competentes y generalmente tienen buenas notas en la escuela, aceptan los fracasos y tienen las peores notas en contrastes con otros estudiantes, evitando los fracasos. Por lo general, siguen siendo estudiantes promedio debido a las malas calificaciones. (Edel, R., 2003, pág. 7).

A lo largo de una jornada escolar dos niños son evaluados en sus procesos de aprendizaje a este resultado de todo este trabajo se le denomina rendimiento académico, para Obtener mejores resultados es que se requiere una preparación continua y permanente utilizando estrategias de aprendizaje y pedagógicas para poder desarrollar las competencias trazadas. Según (Alcalay L. y Antonijevic N., 1987) citado por (Quispe, N. & Soto, J., 2018), asimismo citado de (Araujo, F. & Rojas, P., 2019, pág. 39).

El ente que supervisa el resultado de este proceso de enseñanza en el nivel básico regular y los demás tipos es el Ministerio de Educación, según el procedimiento de normas técnicas que se encuentran aún vigentes, porque se sigue los siguientes calificativos: representan el nivel de logro, es decir, el grado de desarrollo o adquisición alcanzado por el estudiante en relación con los aprendizajes previstos o esperados. OCDE. (2016)

a) Factores que afectan el rendimiento escolar.

Son distintos y numerosos factores que afectan el rendimiento escolar. Algunos están relacionados o son vistos por la misma persona, mientras

que otros están relacionados o son vistos por el mundo circundante. Los relacionados con endógenos se nombran endógenos. Los relacionados con el mundo exterior se denominan extrínsecos. Estos factores no actúan de forma aislada, sino que la vida es el resultado de interacciones internas y externas. Debe recordarse que la causa externa es la condición del cambio y la causa interna es la base. El primero funciona a través del segundo. Todas las influencias externas son efectivas en organismo con condiciones y características específicas. (Salud, 2012)

➤ **Factores endógenos**

- Factores biológicos: Por ejemplo, el estado de salud, estudios nutricionales, generalmente el estado anatómico y fisiológico de todos los órganos, aparatos y sistemas de un individuo.
- Factores psicológicos: salud mental, rasgos intelectuales, rasgos efectivos, rasgos ambiciosos, lenguaje, etc.

➤ **Factores exógenos**

- Factores sociales: Por ejemplo, la ciudad natal a la que pertenece, la sociedad en la que vive, la clase social en la que vive, las condiciones de vida, la forma de vida, el tipo de trabajo realizado, las prácticas sociales específicas, el nivel de la educación, y el grado de la sociedad. Calidad como el estímulo cultural al que está expuesta.
- Factores educativos: Por ejemplo, instituciones educativas, docentes, currículo, infraestructura escolar, recursos didácticos, mobiliario, horarios de trabajo, aprendizaje y métodos de aprendizaje.
- Factores ambientales: Por ejemplo, clima, suelo, agua, atmósfera, etc. Por lo tanto, las calificaciones escolares no son el resultado de lo que un maestro pueda o no pueda hacer solo.

En todo caso, es el resultado de lo que son los estudiantes como producto del hogar, la escuela y una determinada sociedad. Un estímulo pedagógico sano, nutritivo y sin problemas para niños y niñas encontrará la respuesta. Para los estudiantes enfermos, las calificaciones escolares son malas. (Salud, 2012)

b. Motivación escolar

La motivación escolar es el proceso general mediante el cual se inicia la acción y se dirige hacia el logro de metas. “Este proceso incluye variables tanto cognitivas como emocionales. Cognición en cuanto a habilidades de pensamiento y conducta instrumental para lograr las metas propuestas. Hay elementos como la autoestima y el autoconcepto. Entonces es emocional del estudiante. (Alcalay L. y Antonijevic N., 1987, págs. 29-32). Citado en (REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, 2003 Vol. I, N° 2)

c. Escala de evaluación del nivel inicial (Minedu, 2021)

Adaptado del: Diseño Curricular Nacional EBR, Ministerio de Educación del Perú. Tipo de calificación: Literal y descriptiva. (Minedu, 2021)

➤ Logro:

Cuando el estudiante muestra el nivel de habilidad esperado y demuestra que todas las tareas propuestas se han completado dentro del tiempo programado.

➤ En proceso:

Si un alumno está cerca o cerca del nivel esperado en términos de competencia, necesita un tiempo razonable de acompañamiento para alcanzarlo.

➤ **En inicio:**

Si los estudiantes muestran progreso mínimo en competencias de acuerdo al nivel esperado. A menudo presenta dificultad para completar la tarea. Por lo tanto, necesita más tiempo con el apoyo y la intervención del maestro. (Minedu, 2021)

2.3. Marco conceptual

Calidad de loncheras nutritivas

La lonchera escolar debe dar al niño energía y nutrientes y no debe reemplazar una comida principal como el desayuno o el almuerzo, ya que es una pequeña merienda que no tiene que sobrepasar de 250 a 300 calorías.

Elegir entre una variedad de alimentos diversificará los nutrientes que su hijo absorbe y hará que su almuerzo sea más agradable. Los grupos de alimentos se dividen en:

- Lácteos y derivados.
- Carnes, pescados y huevos.
- Verduras y Hortalizas.
- Tubérculos, legumbres y frutos secos.
- Frutas.
- Pan y pastas.
- Aceites y grasas.

Saludable

Las loncheras preescolares son un regalo que complementa la dieta diaria de los niños y niñas y no reemplaza el desayuno, almuerzo o cena regular.

También necesitas cambiar tu dieta para que los niños y niñas no la rechacen. (Avendaño J., 2012)

No saludable

Comer un almuerzo poco saludable no proporciona proteínas para el crecimiento, no contiene vitaminas, ni minerales y tiene un contenido muy alto de azúcar y grasas saturadas que promueven el desarrollo de caries, obesidad y diabetes infantil, causando enfermedades en los niños. (Diario Médico: Información y noticias , 2013).

El rendimiento académico preescolar

Para Jiménez (2000). El rendimiento académico se define como “un campo o nivel de conocimiento probado en una materia en comparación con los criterios de edad y nivel académico”

Según Gutiérrez y Montañez (2007). El rendimiento académico es “el grado de conocimientos que posee un estudiante de un determinado nivel educativo a través de la escuela.”

Registro auxiliar

El registro auxiliar de evaluación inicial contiene los datos generales de la institución educativa, criterios de evaluación y competencias por áreas de aprendizaje.

Lista de cotejo

Es un instrumento que permite al maestro registrar el desempeño de los alumnos, evaluados a través de la observación. Combina la evaluación de procesos y la evaluación de productos finales.

Pretest

La prueba de publicidad inicial incluye investigaciones que ya se han realizado. Para que se lleve a cabo la campaña.

Postest

El postest generalmente, mide no sólo el grado de comunicación de un anuncio, sino también el grado de recuerdo una vez transcurrido un tiempo de la campaña.

CAPÍTULO III : MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

El tipo de la investigación desarrollada es aplicada Sánchez y Reyes (2009) porque: “Su objetivo principal es resolver dificultades prácticas combinadas con la creación de nuevas condiciones para una actividad educativa para mejorar la calidad de la educación” (p. 210). Según el control o no de variables, se realizó un estudio experimental porque el investigador tuvo un papel activo, es decir introduce cambios deliberados con el fin de determinar la influencia que produce la calidad de loncheras nutritivas. Específicamente, se aplicará para conocer el proceso de loncheras nutritivas en el grupo experimental con el propósito de mejorar la influencia al rendimiento académico preescolar, asimismo el desarrollo de la calidad alimentaria saludables y No saludables, se desarrollará con talleres alimentarias para los padres de familia en atención a la niñez de 5 años de edad de la I.E.I. N° 840 del distrito de Azángaro.

3.2. Diseño de investigación

A través del presente estudio de investigación es cuasi-experimental, (transversal) de pretest-postest con dos grupos intangibles. Este diseño es utilizado mayormente en las ciencias sociales ya que, de acuerdo con Hernández et al. (2016) “los diseños cuasi-experimentales manipulan al menos una variable independiente para ver su efecto o relación con una o más variables dependientes.” (p.151). Así, las variables a manipularse en el presente proyecto de investigación, serán en las loncheras nutritivas, para

determinar sus efectos en el rendimiento académico preescolar de los estudiantes de educación inicial N° 840, tenemos población y muestra.

3.3. Población y muestra

Población

Una población se define como un conjunto de fenómenos estudiados en un estudio en el que se estudian unidades de la población que comparten una característica común y se generan datos de investigación (Tamayo & Tamayo, 1997, pág. 114).

Tabla 3

Población de niños y niñas matriculados en el 2022.

AÑOS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
3 años	7	15	22
4 años	8	12	20
5 años	7	14	21
Total	22	41	54

Nota: Nómina de matrícula de la IEI. N° 840 del Distrito de Azángaro, 2022.

Muestra

La muestra está conformada por estudiantes preescolares que ascienden a 21 estudiantes de 05 años.

Tabla 4

Muestra de niños y niñas

AÑOS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
5 años de edad	7	14	21
Total	7	14	21

Nota: Nóminas de matrícula de la IEI. N° 840 del Distrito de Azángaro, 2022.

La población censal, es manejable por lo que se consideró como muestra igual a la población. Los estudiantes del II ciclo de sección única de; 5 años formarán el grupo control. En este caso, se dice que la muestra es censal, porque se consideró al 100% de los estudiantes del segundo Ciclo que constituyen la población. En ese sentido, López y Fachelli (2015). Según el autor define que la cantidad de la muestra censal es igual a la población, de tal forma que esta clasificación se utiliza cuando la población es relativamente pequeña, es decir, la relación exhaustiva de cada unidad de la población. (pág. 10). Citado en su tesis.

La prueba consistió en un conjunto de cinco años de 21 estudiantes.

- La selección fue de un grupo intacto, y se realizó de manera intencional.
- “La muestra ha sido seleccionada a través de un procedimiento no probabilístico por conveniencia a juicio y criterio de las investigadoras para realizar la presente investigación” Landeau, (2007).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Los siguientes métodos y herramientas se utilizarán para llevar a cabo el proceso de recopilación de datos de una manera efectiva:

Hoja de Registro

La recogida de la información se plasmará en una hoja de registro de lista de cotejo dicotómico correspondiente al test. (Anexo 2).

Análisis de documento e informes

Revisar los documentos, normativas y reglamentos sobre el manejo de recursos digitales de aprendizajes de los niños y niñas

Instrumentos

- El cuestionario y la ficha de observación, mide no sólo el grado de comunicación directa sino también una forma de comunicación indirecta, una vez transcurrido un tiempo.

3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de los datos se realizará mediante el uso de la base datos al Software Microsoft Excel 2010. El análisis de datos, implica las siguientes técnicas estadísticas:

- Se efectuará la tabulación y codificación de las encuestas.
- Elaboración de Cuadros de frecuencias, gráficos de barras.
- Se hará uso de la estadística descriptiva
- Para la verificación y contraste de hipótesis planteadas, se hará uso los métodos de estadísticos más adecuados para las pruebas de la hipótesis del estudio.

CAPÍTULO IV : PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variable

Tabla 5

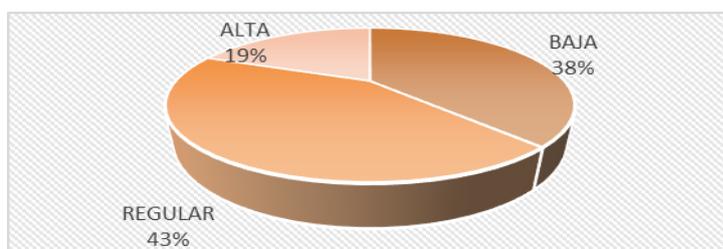
Niveles de la variable Loncheras nutritivas

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
BAJA	8	38%
REGULAR	9	43%
ALTA	4	19%
Total	21	100%

Nota: Datos obtenidos por la investigación.

Figura 4

Variable Loncheras nutritivas.



Nota: La figura muestra los niveles de la variable Loncheras nutritivas

Interpretación:

En la tabla 06 se muestra la existencia de 3 niveles, mismos que según la muestra han logrado ser clasificados en diferentes porcentajes, en la figura 04 se aprecia visiblemente que el nivel que mayor porcentaje ha obtenido por la muestra ha sido el nivel regular con un 43%, en tanto el nivel más bajo es el alta con un 19%. Este resultado da a entender que solamente 9 alumnos, llevan loncheras nutritivas, y por tal razón solamente son ellos quienes están alimentándose de la manera correcta.

Tabla 6

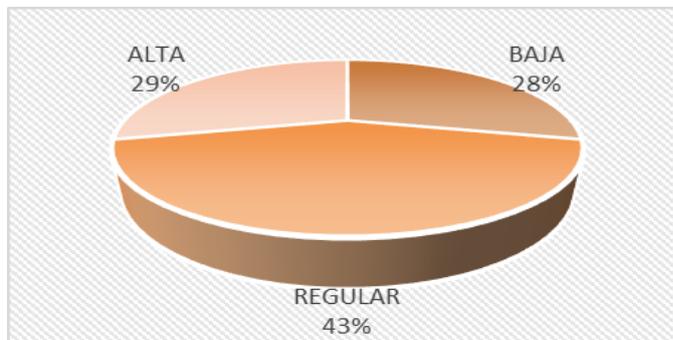
Niveles de la dimensión Importancia de los alimentos.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
BAJA	6	29%
REGULAR	9	43%
ALTA	6	29%
Total	21	100%

Nota: Datos obtenidos por la investigación.

Figura 5

Dimensión Importancia de los alimentos.



Nota: La figura muestra los niveles de la dimensión importancia de los alimentos que pertenece a la variable loncheras nutritivas.

Interpretación:

En la tabla 07 se encuentran los resultados obtenidos por la recolección de información a la muestra en donde dan a conocer que de los 3 niveles de esta dimensión, el nivel más elevado es el regular con 43%, como se muestra en la figura 05, este resultado indica que el 43% de la muestra considera como importante el tema de los alimentos.

Tabla 7

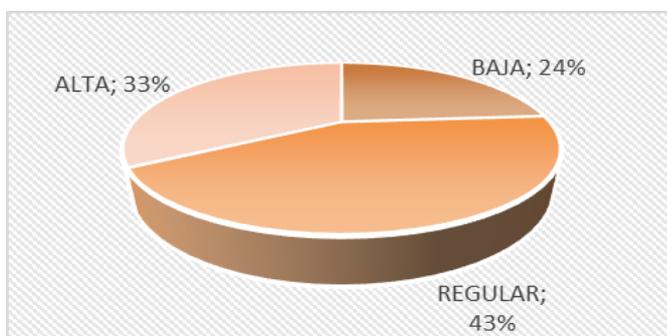
Niveles de la dimensión Practicas nutricionales.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
BAJA	5	24%
REGULAR	9	43%
ALTA	7	33%
Total	21	100%

Nota: Datos obtenidos por la investigación.

Figura 6

Dimensión Practicas nutricionales.



Nota: La figura muestra los niveles de la dimension practicas nutricionales, que pertenece a la variable loncheras nutritivas.

Interpretación:

En la tabla 08 se logra visualizar claramente que el nivel con mayor porcentaje de la dimensión de prácticas nutricionales es el nivel regular, en la figura 06 en donde se da a conocer que el porcentaje de este nivel es de 43%; este resultado da a entender que del total de la muestra solamente son 9 alumnos realizan prácticas nutricionales.

Tabla 8

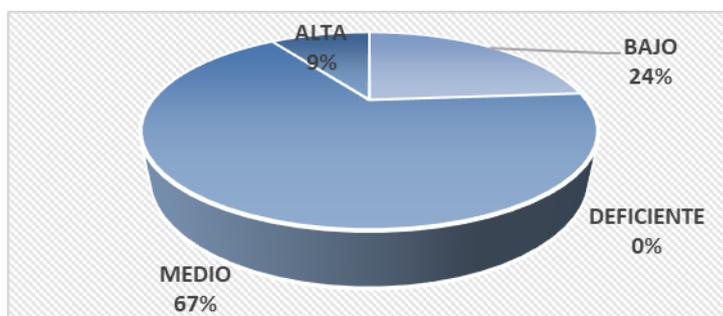
Niveles de la variable Rendimiento académico preescolar.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
DEFICIENTE	0	0%
BAJO	5	24%
MEDIO	14	67%
ALTA	2	10%
Total	21	100%

Nota: Datos obtenidos por la investigación.

Figura 7

Variable Rendimiento académico preescolar.



Nota: La figura muestra los niveles de la variable Rendimiento académico preescolar.

Interpretación:

En la tabla 09 se aprecia la existencia de 3 niveles en donde el nivel medio es el que tiene el mayor rango de porcentaje seguido por el nivel bajo y finalmente por el último nivel de menor rango que es el nivel alta, esto se aprecia en la figura 07 en donde se muestra visiblemente los porcentajes siendo el porcentaje mayor 67% seguido del 24% y finalmente el 9%, todos estos resultados dan a conocer según la muestra, el rendimiento académico preescolar es medio.

4.2. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

H_i: La calidad de las loncheras escolares influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

H_o: La calidad de las loncheras escolares no influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

Tabla 9

Correlación entre las variables loncheras nutritivas y el rendimiento académico preescolar.

		CALIDAD DE LONCHERA	RENDIMIENTO ACADEMICO
Rho de Spearman	CALIDAD DE LONCHERA	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	,983**
		N	21
	RENDIMIENTO ACADEMICO	Coefficiente de correlación	,983**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	21

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

Interpretación:

En la tabla 10 se muestra que el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es 0,983 este resultado ha sido obtenido mediante el cruce de las variables loncheras nutritivas y el rendimiento académico preescolar, el cual indica claramente que existe una relación significativa, indicando a su vez que la correlación entre ambas variables es alta. Esto significa que existe con 99% de confianza una relación positiva alta entre ambas variables.

Hipótesis específica 01:

H_i: La calidad alimentaria de la lonchera escolar en su dimensión importancia de los alimentos influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022

H₀: La calidad alimentaria de la lonchera escolar en su dimensión importancia de los alimentos no influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022

Tabla 10

Correlación entre la dimensión importancia de los alimentos y la variable rendimiento académico preescolar.

		Importancia de los alimentos	RENDIMIENTO ACADEMICO	
Rho de Spearman	Importancia de los alimentos	Coeficiente de correlación	1.000	,902**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	21	21
	RENDIMIENTO ACADEMICO	Coeficiente de correlación	,902**	1.000
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	21	21

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

Interpretación:

En la tabla 11 se muestra que el P valor calculado da como resultado de 0,000; por lo que claramente se estaría indicando un rechazo a la hipótesis nula pasando a aceptar la hipótesis alterna; mientras tanto el coeficiente de Rho de Spearman tiene un resultado de 0,902 esto significaría la existencia de una correlación alta. Por lo que se logra afirmar con 99% de confianza que existe una relación positiva alta entre la dimensión importancia de los alimentos y la variable rendimiento académico.

Hipótesis específica 02:

H_i: La calidad alimentaria de la lonchera escolar en su dimensión practicas nutricionales influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

H₀: La calidad alimentaria de la lonchera escolar en su dimensión practicas nutricionales no influye significativamente en el rendimiento académico preescolar en la niñez de 5 años de edad de la I.E.I N° 840 del distrito de Azángaro, año 2022.

Tabla 11

Correlación entre la dimensión practicas nutricionales y la variable rendimiento academico preescolar.

		Practicas nutricionales	RENDIMIENTO ACADEMICO	
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1.000	,896**
	Practicas nutricionales	Sig. (bilateral)		,000
		N	21	21
	RENDIMIENTO ACADEMICO	Coefficiente de correlación	,896**	1.000
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	21	21

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

Interpretación:

En la tabla 12 se muestra el resultado que el valor estadístico de rho Spearman es de 0,896 presentándose una correlación alta, con lo que se afirma en un 99% de confianza una correlación positiva alta entre la dimensión de prácticas nutricionales y la variable rendimiento académico, existiendo el valor de sig. de 0,000 que se encuentre por debajo del requerido 0,01. Por lo tanto, se acepta en la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

4.3. Discusión de resultados

En cuanto a los evidenciado se puede obtener los siguientes análisis, Una lonchera escolar consiste en un pequeño refrigerio que sirve como complemento del desayuno y la merienda, el mismo que acompañará a los niños diariamente, Esto no representa un reemplazo en la primera toma de alimentos por la mañana, el almuerzo aproximadamente al mediodía o su última comida de la noche, esta lonchera debe ser variada y balanceada de acuerdo a la necesidad del niño peso edad y actividad. Avendaño e. tal (2012)

El consumo frecuente de loncheras no saludables a la larga ocasiona enfermedades en los niños, así también no aportan las suficientes proteínas para un desarrollo y crecimiento físico, al no tener vitaminas, ni minerales y la gran mayoría de estos tienen se califican como comida chatarra, comida rápida o bebidas azucaradas alto contenido de azúcares y grasas, favoreciendo a la obesidad a la diabetes infantil y la caries. (Diario Médico: Información y noticias , 2013).

En concordancia se tiene similitud con Bracero, R. (2019). El objetivo de investigación fue determinar en el nivel de conocimiento que tienen las madres sobre el valor nutricional de los alimentos que consideran en las loncheras escolares del Centro Educativo inicial Regina Bárbara Chauno, 2018. Enfatizando en la utilización y aplicación de los semáforos nutricionales de los productos utilizados en la preparación de las loncheras, así como en los hábitos de alimentación, generando mayor compromiso, conciencia y mejora en las formas tradicionales de alimentar a sus hijos y Heredia, A. (2011) La investigación se llevó a cabo en Ampato, Ecuador. El objeto de investigación fue analizar y reflexionar sobre la inadecuada alimentación de los niños, También el factor económico prima en la decisión de la selección de los alimentos, entre las principales intervenciones que tuvo esta investigación fue junto a la directora de la institución educativa tratando de informar y brindar el conocimiento necesario en el momento de realizar la lonchera, La directora así como las

docentes y la preocupación de que su niño se encuentre mejor alimentados es que realizan charlas informativas, entre las conclusiones se tiene que la familia tiene conocimiento sobre una adecuada alimentación para sus niños e incidiendo el desayuno es primordial para el inicio de sus actividades obteniendo porcentajes muy altos y adecuados

En nuestros resultados tenemos la existencia de 3 niveles, mismos que según la muestra han logrado ser clasificados en diferentes porcentajes, en la figura 04 se aprecia visiblemente que el nivel que mayor porcentaje ha obtenido por la muestra ha sido el nivel regular con un 43%, en tanto el nivel más bajo es el alta con un 19%. Este resultado da a entender que solamente 9 alumnos, llevan loncheras nutritivas, y por tal razón solamente son ellos quienes están alimentándose de la manera correcta y la dimensión importancia de la lonchera de la información a la muestra en donde dan a conocer que de los 3 niveles de esta dimensión, el nivel más elevado es el regular con 43%, como se muestra en la figura 05, este resultado indica que el 43% de la muestra considera como importante el tema de los alimentos.

El término conocido como lonchera te da lugar al vocablo lunch que en inglés significa almuerzo, en la idiosincrasia Perú se le denomina lonchera Al refrigerio que es llevado a la escuela o centros de trabajo en tapers botellas termos en una mochila maletín bolsa etcétera, el objetivo de esta lonchera elemental la alimentación por ello en la dimensión Practicas nutricionales el nivel con mayor porcentaje de la dimensión de prácticas nutricionales es el nivel regular, en la figura 06 en donde se da a conocer que el porcentaje de este nivel es de 43%; este resultado da a entender que del total de la muestra solamente son 9 alumnos realizan prácticas nutricionales.

Los resultados de las hipótesis se tiene coincidencias con Samame et al. (2018) Este trabajo busca determinar la calidad nutricional que debe contener la lonchera escolar y si estos influyen en el desarrollo cognoscitivo de los niños en edad preescolar, también desea identificar cuál es el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la

alimentación saludable y prácticas de higiene; El trabajo concluye en que existe un mercado segmentado sobre las loncheras nutritivas teniendo altos márgenes de rentabilidad así como la sostenibilidad del emprendimiento dado La consecutiva crecimiento de la población en edad escolar y Moisés et al. (2017) la investigación tiene lugar en Ayacucho Buscando resultados sobre la efectividad de la intervención nutricional y los conocimientos sobre las loncheras saludables en las madres de los niños entre 2 a 5 años de edad de la institución educativa inicial privada gotitas de amor, el pretest indica que el 72% de las madres encuestadas no conocen sobre loncheras saludables y un 27% manifiesta conocer sobre lonchera saludable lo de aplicada la intervención las propuestas las actividades y demás intervenciones se tiene resultados del póster los cuales son el 100% de las madres encuestadas el 68% manifiesta conocer sobre la elaboración de loncheras saludables y un 31% aún manifiesta que tiene deficiencias en la preparación de la lonchera saludable.

CAPÍTULO V : CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

PRIMERO: Se concluye que después de comprobar la hipótesis general, Rho de Spearman tuvo como resultado 0,983 lo cual se ha podido encontrar a través del cruce de las variables loncheras nutritivas y el rendimiento académico preescolar, ello significa que las variables guardan una relación alta.

SEGUNDO: Se concluye que después de comprobar la hipótesis específica 1, Rho de Spearman tuvo como resultado 0,902 lo cual se ha podido encontrar a través del cruce de la dimensión importancia de los alimentos y la variable rendimiento académico, ello significa que los dos conceptos guardan una relación alta.

TERCERO: Se concluye que después de comprobar la hipótesis específica 2, Rho de Spearman tuvo como resultado 0,896 lo cual se ha podido encontrar a través del cruce de la dimensión prácticas nutricionales y la variable rendimiento académico, ello significa que los dos conceptos guardan una relación alta.

5.2. Recomendaciones

Al director y docentes de la institución, se les sugiere brindar afiches relacionados con las loncheras nutritivas en las diferentes reuniones que se tengan con los padres de familia de esa manera tener mejoras en la alimentación saludables de los alumnos, lo cual posteriormente repercutirá en la mejora de su rendimiento académico.

Se sugiere a los docentes supervisar la higiene antes y después de que los alumnos consuman sus loncheras. Además, infundir en los padres de familia la planificación anticipada de la lonchera de sus hijos, de esa manera no estar improvisando con alimentos poco saludables y no nutritivos.

Para mejorar la práctica de alimentación saludable se sugiere a los apoderados o padres de familia y profesores tomar conciencia sobre perjuicios al elegir alimentos no nutritivos y consumir productos balanceados como los protectores (piña, naranja, granadilla, pera, tomate), constructores (leche, queso, pollo, carne) y energéticos (yuca, azúcar, arroz).

BIBLIOGRAFÍA

- (OCDE), O. p. (2016). *Rumbo a una mejor educación para el Perú*. OCDE. Marking Development happen; 2016; 3(1): 7- 8. Obtenido de <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5200>
- Alcalay L. y Antonijevic N. (1987). *Variables afectivas*. *Revista de Educación*. México, México.
- Araujo, F. & Rojas, P. (2019). *Factores que inciden en el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa Pública-Chacarilla-Yauli*. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3131/TESIS-2019-CSDR-ARAUJO%20PAYTAN%20Y%20ROJAS%20PAQUIYAURI.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Avendaño et al. (2012). *Guía Técnica de promoción de la alimentación y nutrición en la etapa preescolar*. Biblioteca Nacional del Perú, Lima, Perú.
- BECA18. (16 de mayo de 2022). https://www.pronabec.gob.pe/inicio/publicaciones/documentos/AltoRendimiento_B18.pdf. Obtenido de https://www.pronabec.gob.pe/inicio/publicaciones/documentos/AltoRendimiento_B18.pdf
- Boletín. (2018). *La lonchera 20 en Nutrición Perú*. pág. 14. Obtenido de https://www.nestle.com.pe/nutricion/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/boletin-18.pdf
- Bracero León, R. L. (2019). *Nivel de conocimiento de la madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera básica de C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018*. Universidad de Guayaquil, facultad de Ciencias Médicas, Guayaquil, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TESIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
- Castillo, Y. (s.f). *Proyecto Importancia de la alimentación de los niños y niñas en edad preescolar*. Monografía. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas>
- Chambilla & Condori. (2018). *Influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial Gorriones del Distrito de Cerro Colorado-Arequipa, 2017*. Universidad Nacional San Agustín - Arequipa, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6931>

- Cháve, M. (2009). *Nutrición infantil; cómo alimentar bien*. Biblioteca Nacional del Perú, Lima, Perú.
- Del Pilar, M. (2008). *Dietética en la teoría de las prácticas, alimentación en las diferentes etapas de vida*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Delgado J. & Espinoza R. (2010). Perú.
- Edel, R. (2003). Rendimiento académico: Concepto, investigación y desarrollo. *Revista electrónica iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*. Obtenido de [Repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3131/TESIS-2019-CSDR-ARAUJO%20PAYTAN%20Y%20ROJAS%20PAQUIYAURI.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3131/TESIS-2019-CSDR-ARAUJO%20PAYTAN%20Y%20ROJAS%20PAQUIYAURI.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- FAO. (2012). *Plan de capacitación para la enseñanza de la alimentación y nutrición dirigida a docentes de primero y segundo ciclo*. Tegucigalpa, Honduras.
- Gallego, S. (2010). *La alimentación infantil*. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_35/SANDRA_GALLEGO_RAMIREZ_1.pdf
- Hernández et al. (2016). *Metodología de Investigación Sexta Edición*. México. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Grupo amauta (2021) <https://amautaenlinea.com/blog/registro-auxiliar-de-evaluacion-para-el-nivel-inicial-2021/>. (15 de junio de 2021). Obtenido de <https://amautaenlinea.com/blog/registro-auxiliar-de-evaluacion-para-el-nivel-inicial-2021/>
- Diario Medico (2013) <https://www.diariomedico.pe/>. (23 de 02 de 2013). <https://www.diariomedico.pe/loncheras-no-saludables-pueden-ocasionar-enfermedades-en-los-ninos/>. Obtenido de <https://www.diariomedico.pe/loncheras-no-saludables-pueden-ocasionar-enfermedades-en-los-ninos/>
- Landeau, R. (2007). *Elaboración trabajos de Investigación*. Venezuela, Venezuela. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5636/563662985006/html/>
- López, P. & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social cuantitativa*. Universidad Autooma de Barcelona, Barcelona - Cerdanyola del Vallés, España. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsocua_a2016_cap1-2.pdf

- Lutz, C. (2011). *Nutrición y dieta Terapia*. México.
- Mariño A. et al . (2015). *Alimentación saludable: Healthy Nutritión*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana, Cuba. , La Habana, Cuba. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Minedu. (13 de 12 de 2021). https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2610698/RVM_N%C2%B0_334-2021-MINEDU.pdf.pdf. Obtenido de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2610698/RVM_N%C2%B0_334-2021-MINEDU.pdf.pdf
- Moisés Quispe, M., Sulca Ayme, M., & Velásquez Janampa, E. (2017). Intervenciones educativas de enfermería en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres con niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada Gotitas de Amor. Distrito San Juan Bautista. Ayacucho-2017.
- Namakforoosh, N. (2001). *Metodología de Investigación*. Grupo Noriega Editores, México D.F., México.
- Quispe, N. & Soto, J. (2018). *Estilos de Aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de 4° de secundaria de la Instituciones Educativas de Mujeres de Huancavelica*. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3131/TESIS-2019-CSDR-ARAUJO%20PAYTAN%20Y%20ROJAS%20PAQUIYAURI.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, E. y. (16 de mayo de 2003 Vol. I, N° 2). <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>. Recuperado el Rendimiento académico: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO, de R. Edel <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>
- Requena, I. (2006). *Conocimientos y prácticas que tienen las madres contenidos de las loncheras y su relación con el estado nutricional preescolar de la institución educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza octubre 2005*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana, Lima, Perú. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1000/Req_uena_rl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Samame Palacios, E. Y., Guzman Angeles, H., López Silvestre, K., Suarez Cruz, O. E., & Martínez Ángeles, R. (2018). Elaboración de loncheras nutritivas para niños y niñas en etapa escolar.
- Sanchez & Reyes. (2009). *Metodología y diseños de investigación científica*. Lima, Perú. Obtenido de

<https://carlosvento21.files.wordpress.com/2011/09/mc3a9todo-cientc3adfico.pdf>

Serafin, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

Tamayo & Tamayo. (1997). *El Proceso de la Investigación científica: Población y muestra*. México, México. Obtenido de <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/poblacion-y-muestra-tamayo-y-tamayo.html>

Ugarte D. & Pancca N. (2014). *Loncheras saludables guía para padres*. Perú.

Velasquez, P. (2013). *Influencia del factor nutricional en el rendimiento escolar de los niños y niñas de 5 años en educación inicial de la institución educativa Simón Bolívar del distrito de José Luis Bustamante y Rivero-Arequipa(tesis de pregrado)*. Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101.pdf>.

