UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. N° 469 - CAMINITO DE BELÉN, YARINACOCHA, UCAYALI, 2022

Tesis para optar al grado académico de

MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA

SILVIA ÁLVAREZ ACHO

Pucallpa, Perú

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

ESCUELA DE POSGRADO

ANEXO Nº 4

ACTA DE DEFENSA DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OBTENCION DEL GRADO DE MAESTRO O MAESTRO EN CIENCIAS

En la Sala de Grados de la Universidad Nacional de Ucayali siendo las 8am horas, del día 24 de mayo, ante el **Jurado** de Tesis o trabajo de investigación constituido por :

Dr. Walter Fernando Pineda Aguilar ..... Presidente

Dra. Elizabeth Pacheco Dávila ..... Secretario

Dra. Llésica Soria Ramírez ..... Vocal

El aspirante al **GRADO DE MAESTRO O MAESTRO EN CIENCIAS** en Educación ..... Mención:

Gestión Educativa .....

Don(ña) Silvia Álvarez Acho ....,

Procedió al acto de Defensa:

a. Con la exposición de la tesis o trabajo de investigación, titulada:

"Programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022"

b. Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación del aspirante a Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
ESCUELA DE POSGRADO

b) Exposición: El problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
c) Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
d) Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis o trabajo de investigación **las observaciones** siguientes:

.....
.....
.....
.....
.....

Obteniendo en consecuencia el Maestrista la **Nota** de...Quince.....(15)
Equivalente a ...aprobado....., por lo que se recomienda .....
(aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado, firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Pucallpa, siendo las..9:10. horas del .24. de .....mayo..... del 20.24.

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nº **V/0161-2024**.

La Dirección de Producción Intelectual de la Universidad Nacional de Ucayali, hace constar por la presente, que el trabajo académico de investigación, titulado:

"**PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. N° 469-CAMINITO DE BELÉN, YARINACOCHA, UCAYALI, 2022**"

Autor(es)	:	**ÁLVAREZ ACHO, SILVIA**
Escuela	:	**POSGRADO**
Maestría	:	**EDUCACIÓN**
Mención	:	**GESTIÓN EDUCATIVA**
Asesor(a)	:	**Dr. HUAMÁN ALMIRÓN, ABRAHAM ERMITANIO**

Presenta un **porcentaje de similitud de 10%,** verificado en el Sistema Antiplagio COMPILATIO,

De acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO, el cual indica que todo trabajo de investigación no debe superar el 10%. **En tal sentido, se declara, que el presente trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud,** procediéndose a emitir la presente Constancia de Originalidad de Trabajo de Investigación (COTI) a solicitud del asesor.

En señal de conformidad se firma y sella el presente documento.

Fecha: 09/04/2024

Mg. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA
Director de Producción Intelectual

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, SILVIA ALVAREZ ACHO

Autor de la tesis titulada : PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCION DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. Nº 469 - CAHUINTO DE BELEN YARINACOCHA - UCAYALI 2022".

Sustentada el año 2024

Asesor(a): Dr. ABRAHAM ERMITANIO HUAMÁN ALMIRÓN

Escuela de Posgrado

Maestría: EDUCACIÓN

Mención: GESTIÓN EDUCATIVA

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] TOTAL [X]

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 24/05/2024.

Email: S_alvarracho@Yahoo.com Firma: [signature]

Teléfono: 965009514 DNI: 42251870

DEDICATORIA

A mi hermana, Juliana Álvarez Acho, porque su compañía permanente fue una motivación sustancial para desarrollar y culminar los estudios de maestría y esta investigación.

A mi mamá, Dalila Acho Rojas, porque me ha brindado la fortaleza y confianza necesarias para desarrollarme profesional y personalmente.

A mis hijos, Sebastián y Sabrina, porque su presencia es un estímulo y motor importante para optar por nuevas rutas académicas que posibiliten el crecimiento familiar.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por bendecirme y guiarme en cada paso que doy en mi vida personal y profesional.

A la Universidad Nacional de Ucayali, casa de estudio dedicada a la mejoría académica no solo de nuestra región, sino de toda nuestra selva peruana, permitiendo un desempeño eficiente y eficaz en los diferentes ámbitos laborales y sociales.

A la institución educativa inicial N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, por permitir el desarrollo de esta investigación, ello con miras a mejorar la calidad educativa docente, y mejorar el proceso educativo de cada uno de los estudiantes, resultando beneficioso no solo para la institución, sino para la comunidad.

A las docentes encargadas de la enseñanza-aprendizaje de los niños de la institución educativa inicial N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, por facilitar y contribuir con encaminar de buena manera el presente estudio, teniendo en cuenta que las líneas de investigación asumidas tienen relación directa con la realidad estudiantil.

A los padres de familia de los niños de la institución educativa inicial N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, por su predisposición en la resolución de los cuestionarios que se les entregó y que sirvieron para procesar los datos y obtener los resultados de esta investigación.

RESUMEN

Esta investigación tuvo el propósito de explicar cuán significativo es el efecto del programa loncheras nutritivas en los hábitos alimenticios de los niños de la institución educativa inicial N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha; el estudio asumió un diseño transversal y correlacional causal, siendo la muestra de 40 padres de familia de los referidos niños, quienes respondieron dos cuestionarios. Los resultados fueron que el efecto de la variable independiente en la dependiente es significativo, pues el R^2=,772, por lo que se concluye que existe un efecto significativo del programa loncheras nutritivas en los hábitos alimenticios de los niños de la sede de investigación.

Palabras clave: Lonchera, nutrición, educación inicial, alimentación saludable.

ABSTRACT

This research had the purpose of explaining how significant the effect of the nutritious lunch box program is on the eating habits of the children of the initial educational institution No. 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha; The study assumed a cross-sectional and causal correlational design, with the sample being 40 parents of the aforementioned children, who answered two questionnaires. The results were that the effect of the independent variable on the dependent variable is significant, since R^2= .772, so it is concluded that there is a significant effect of the nutritious lunch boxes program on the eating habits of the children at the research site.

Keywords: Brunch, nutrition, initial education, healthy eating.

INTRODUCCIÓN

La inclusión de loncheras nutritivas en los hábitos alimenticios de los niños es un aspecto clave para promover una alimentación equilibrada y nutritiva desde edades tempranas. Las loncheras nutritivas ofrecen una oportunidad invaluable para proporcionar a los niños los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, al tiempo que fomentan hábitos alimenticios saludables que pueden perdurar a lo largo de sus vidas.

La discusión sobre las loncheras nutritivas resalta la importancia de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos en cada comida, incluyendo frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y lácteos bajos en grasa. Estos alimentos proporcionan una combinación óptima de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos, que son fundamentales para mantener la salud y el bienestar de los niños. Al incluir una variedad de alimentos en las loncheras, se asegura una ingesta equilibrada de nutrientes esenciales para el crecimiento, el desarrollo cognitivo y la salud general.

Una consideración importante es la rica diversidad de alimentos tradicionales en la dieta peruana, como quinua, maíz, pescados, frutas y verduras. Estos alimentos, ricos en nutrientes, contribuyen positivamente a la salud de los infantes cuando se incorporan en sus hábitos alimenticios. Sin embargo, también es crucial abordar las disparidades en el acceso a una dieta equilibrada, ya que algunos niños pueden enfrentar limitaciones económicas que afectan la calidad de sus alimentos.

En esta investigación se ha demostrado que el programa loncheras saludables ejerce un efecto significativo en los hábitos alimenticios en los niños que participaron del estudio, en la percepción de sus padres.

ÍNDICE GENERAL

Pág.

DEDICATORIA……vi

AGRADECIMIENTO…… vii

RESUMEN……viii

ABSTRACT……ix

INTRODUCCIÓN……x

ÍNDICE GENERAL……xi

ÍNDICE DE TABLAS……xiii

ÍNDICE DE FIGURAS……xiv

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN……1

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA……..1

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA……..…3

1.2.1. Problema general……...3

1.2.2. Problemas específicos……..…3

1.3. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS……..…4

1.3.1. Objetivo general……....4

1.2.2. Objetivos específicos……..…4

1.4. HIPÓTESIS Y/O SISTEMA DE HIPÓTESIS……..……..5

1.4.1. Objetivo general……....5

1.4.2. Objetivos específicos……..…5

1.5. VARIABLES……...6

1.5.1. Variable 1. Programa lonchera nutritiva…….....6

1.5.2. Variable 2. Hábitos alimenticios…….…..6

1.5.3. Operacionalización de las variables……6

1.6. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA……...8

1.7. VIABILIDAD……..….8

1.8. LIMITACIONES……..……..9

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO…….10

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN……..10

2.2. BASES TEÓRICAS……13

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES…….18

2.4. BASES EPISTÉMICAS……..19

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO……..23

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN……23

3.2. DISEÑO Y ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN……23

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA…….24

3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS…….……25

3.5. TÉCNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS……26

CAPÍTULO IV: RESULTADOS……...27

4.1. RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO……..27

4.2. CONTRASTACIÓN DE LAS HIPÓTESIS SECUNDARIAS…….……34

4.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS……...37

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS…….…….38

CONCLUSIONES…….42

SUGERENCIAS……43

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS……..44

ANEXOS……48

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1.	Matriz de operacionalización de variables……..…	7
Tabla 2.	Población y muestra de estudio……..	24
Tabla 3.	Resultados obtenidos para la variable Programa lonchera nutritiva y dimensiones……..……	27
Tabla 4.	Resultados obtenidos para la variable Hábitos alimenticios y dimensiones……	28
Tabla 5.	Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva* Hábitos alimenticios……..….	30
Tabla 6.	Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva* Entorno generado……..…	31
Tabla 7.	Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva* Tipo de alimentación……..….	32
Tabla 8.	Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva* Higiene……..…...	33
Tabla 9.	Regresión lineal: Prueba de hipótesis específica 1……..……	34
Tabla 10.	Regresión lineal: Prueba de hipótesis específica 2……..…	35
Tabla 11.	Regresión lineal: Prueba de hipótesis específica 3……..…	36
Tabla 12.	Regresión lineal: Prueba de hipótesis general……..…….	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Pág.

Figura 1. Esquema de investigación…….. 23

Figura 2. Resultados obtenidos para la variable Programa lonchera nutritiva y dimensiones…… 27

Figura 3. Resultados obtenidos para la variable Hábitos alimenticios y dimensiones…….. 29

Figura 4. Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Hábitos alimenticios……..……. 30

Figura 5. Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Entorno generado……..……. 31

Figura 6. Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Tipo de alimentación…….. 32

Figura 7. Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva* Higiene…… 33

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En Perú, los hábitos alimenticios de los infantes son una preocupación creciente debido a la persistente incidencia de malnutrición y enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad y la desnutrición. Esta problemática se ve agravada por la falta de acceso a alimentos nutritivos y la prevalencia de opciones alimenticias poco saludables y altas en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Los infantes peruanos enfrentan desafíos significativos en la adopción de hábitos alimenticios saludables, lo que puede tener consecuencias adversas para su crecimiento, desarrollo y bienestar a largo plazo.

La lonchera nutritiva se presenta como una estrategia fundamental para abordar este problema, ya que proporciona una oportunidad clave para mejorar la calidad de la alimentación de los niños durante el tiempo escolar. Sin embargo, existe una falta de conciencia y recursos para implementar loncheras nutritivas de manera efectiva en entornos escolares y comunitarios. Muchas veces, las loncheras se llenan con alimentos procesados y poco nutritivos debido a la falta de acceso a opciones frescas y saludables, así como a la influencia de la publicidad de alimentos no saludables (Pazmiño, 2023).

Además, la lonchera nutritiva enfrenta desafíos culturales y socioeconómicos en su implementación, ya que algunas familias pueden tener dificultades para costear alimentos frescos y nutritivos o pueden carecer de conocimientos sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables.

La falta de educación nutricional y la baja disponibilidad de alimentos frescos y asequibles contribuyen a la persistencia de hábitos alimenticios poco saludables entre los infantes peruanos, lo que puede tener consecuencias a largo plazo para su salud y bienestar (Soto et al., 2019).

Es fundamental abordar estos desafíos mediante intervenciones integrales que promuevan la educación nutricional, mejoren el acceso a alimentos frescos y nutritivos, y fomenten la participación de padres, educadores y comunidades en la implementación de loncheras nutritivas. Esto requiere colaboración entre el gobierno, organizaciones no gubernamentales, el sector privado y la sociedad civil para desarrollar políticas y programas efectivos que aborden las causas subyacentes de los hábitos alimenticios poco saludables y promuevan un entorno alimentario más favorable para los infantes peruanos (Burgos et al., 2023).

En resumen, la lonchera nutritiva para los infantes peruanos enfrenta una serie de desafíos, incluida la falta de conciencia, recursos, acceso a alimentos frescos y conocimientos sobre nutrición. Sin embargo, mediante intervenciones integrales y colaborativas, es posible promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, lo que puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de la población infantil del país a largo plazo (Rodríguez, 2019).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022?
- ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022?
- ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022?

1.3. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el efecto del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el efecto del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.
- Analizar el efecto del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.
- Explicar el efecto del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

1.4. HIPÓTESIS Y/O SISTEMA DE HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis general

- Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

1.4.2. Hipótesis específicas

- Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

- Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

- Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

1.5. VARIABLES

1.5.1. Variable 1: Programa lonchera nutritiva

- “Es un conjunto de acciones dirigidas a brindar a los infantes alimentación nutritiva, balanceada y apropiada en función de su edad y de las exigencias psíquicas, emocionales, fisiológicas, físicas y académicas de los niños de educación inicial”. (Tarqui y Alvarez, 2018)

1.5.2. Variable 2: Hábitos alimenticios

- “Es el conjunto de costumbres que asume y vive una persona, en función de la familia o por propia iniciativa, con fines de desarrollar su vida alimentaria”. (Santos et al., 2023)

1.5.3. Operacionalización de las variables

- La operacionalización de las variables se describe en la siguiente tabla:

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ESCALA
Programa lonchera nutritiva	Variable susceptible de medición mediante las dimensiones consumo de proteínas, consumo de carbohidratos y consumo de vitaminas.	Consumo de proteínas Consumo de carbohidratos Consumo de vitaminas	Ordinal
Hábitos alimenticios	Variable susceptible de medición mediante las dimensiones consumo de proteínas, consumo de carbohidratos y consumo de vitaminas.	Entorno generado Tipo de alimentación Higiene	Ordinal

Nota. Elaboración de la investigadora.

1.6. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Esta investigación se justifica por su pertinencia, pues como se ha descrito en el problema de investigación, la realidad de los hábitos alimenticios en el Perú y en Ucayali es compleja, por lo que es necesario realizar propuestas que lleven a superar esta situación.

En cuanto a lo teórico, el desarrollo de esta investigación en la que se procura establecer relaciones de causa-efecto deriva en resultados que incrementan los hallazgos acerca de lo nutricional y los hábitos de alimentación en niños.

En lo metodológico, los aportes se configuran en dos aspectos; primero, los instrumentos de recolección de datos que pueden emplearse en otros estudios y considerar que esta investigación puede ser un antecedente de pesquisas similares.

En lo práctico, los beneficiarios de la investigación fueron los maestros y los padres de familia, quienes tienen resultados de una investigación en cuanto a los hábitos alimenticios y a una lonchera saludable, lo que permite la toma de decisiones respecto de las dificultades encontradas.

1.7. VIABILIDAD

El desarrollo del presente estudio fue totalmente accesible y viable, debido a que se contó en primer lugar con los permisos correspondientes para la aplicación, a su vez se fundamentó en fuentes bibliográficas con la misma línea de investigación; por su parte los individuos muestrales no

mostraron renuencia y se contó con los recursos económicos necesarios desde el inicio hasta su finalización.

1.8. LIMITACIONES

Las posibles limitaciones tomadas en cuenta fueron: el factor climatológico, durante el desarrollo y finalización del estudio no se generaron lluvias propias de la zona, lo que no derivó en el tiempo; el factor de accesibilidad, se conocieron cuatro vías para el tránsito hacia la sede de estudio; finalmente el factor renuente, las unidades muestrales estuvieron atentas y sin mayores contratiempos en la aplicación de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes internacionales

Quishpi (2023) el propósito principal de este estudio fue identificar la relevancia de la merienda escolar en el progreso cognitivo de los niños en edad inicial en Riobamba, Ecuador. En base a esto, concluyó que, al introducir a los niños a una diversidad de alimentos nutritivos desde una etapa temprana, se fomenta el desarrollo de una alimentación balanceada y consciente que contribuye positivamente a su desarrollo cognitivo y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación. La aplicación de estrategias motivacionales dirigidas específicamente a los niños en el nivel inicial 2 con el fin de promover la ingesta de alimentos saludables se plantea como una medida significativa para establecer una base sólida que beneficie tanto su bienestar presente como futuro.

Macero y Moreno (2021) el propósito general de este estudio fue desarrollar un programa de educación nutricional dirigido a madres e hijos de entre 6 y 12 años en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, utilizando teorías y herramientas educativas adaptadas a este grupo de edad. El objetivo era mejorar los hábitos alimenticios dentro de esta población. Se concluyó que la aplicación de un programa nutricional dirigido a grupos de madres e hijos es crucial, ya que involucra a las principales responsables de la alimentación del hogar y a un grupo de edad en el que se establecen los hábitos alimenticios a largo plazo.

Ramírez (2020) el principal objetivo de esta investigación fue analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes que están en grados superiores de primaria en la Institución Educativa Mis Primeras Letras, ubicada en el municipio de Aguachica, departamento del Cesar. Como conclusión de este estudio, se determinó la necesidad de que la institución promueva hábitos alimentarios y comportamientos que contribuyan a la salud de los niños y niñas. Esto es crucial para prevenir el sobrepeso, la obesidad y el posible desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la niñez y en la etapa adulta.

Sarango (220) el objetivo de esta investigación fue desarrollar un programa de alimentación destinado a orientar sobre hábitos alimenticios inadecuados en niños, utilizando actividades pedagógicas de educación inicial en la Unidad Educativa "Club Rotario" en Latacunga, Ecuador, en base a esto concluyó que, se ha diseñado un programa de alimentación para orientar a niños con hábitos alimenticios inadecuados, utilizando actividades pedagógicas de educación inicial. Según los resultados, solo el 11% de los niños tienen un IMC normal, con una talla y peso promedio considerados adecuados para su edad. Además, un 37,5% practica higiene personal y de alimentos más de tres veces al día, el 62,5% realiza actividad física una a tres veces por semana, y el 58,3% descansa durante toda la noche, indicando esfuerzos por mantener un estilo de vida saludable.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Romero y Peña (2023) el principal propósito de este estudio fue investigar la conexión entre las loncheras saludables y el desempeño académico de niños en el nivel inicial de la Institución Educativa Integrada

N° 15-20347 en Santa María, Huaura, en base a esto concluyeron que, se encontró una relación significativa entre loncheras saludables y el desempeño escolar de niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa Integrada No. 15-20347 en Santa María. El análisis mostró que el 58,3% de los niños estaban en un nivel medio en la evaluación de las loncheras saludables, mientras que el 59,5% se ubicaba en el nivel de proceso.

Armas (2021) el objetivo de esta investigación fue determinar cómo los factores socioculturales influyen en la preparación de loncheras nutritivas para estudiantes de educación preescolar en Lima, gracias a esto concluyó que, existe una correlación positiva moderada entre los factores socioculturales y la elaboración de loncheras nutritivas para estudiantes de educación preescolar.

Sarango (2022) el objetivo general de esta investigación fue establecer la relación entre la lonchera escolar y los hábitos alimentarios en alumnos de la Institución Educativa 008 San Juan de la Virgen, ubicada en Tumbes, en base a esta investigación, concluyó que, se encontró una correlación significativa al 1% entre la lonchera escolar y los hábitos alimentarios, dado que el valor es menor que 0,05. El coeficiente de correlación de Rho Spearman es de 0,428, lo cual indica una correlación moderada.

Cconislla et al., (2019) el objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de la difusión de loncheras saludables en la prevención de la anemia en niños de 3 a 5 años en Huancayo, Perú. La conclusión obtenida fue que la difusión de las loncheras saludables mediante sesiones educativas tiene un impacto positivo en la prevención de la anemia en este grupo de niños.

2.1.3. Antecedentes locales

García y Gonzáles (2019) el principal objetivo de este estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 9 a 11 años en Pucallpa. Como resultado de la investigación, se llegó a la conclusión de que efectivamente existe una relación entre los hábitos alimentarios y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo de edad. Por lo tanto, se confirma la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Cori (2023) el objetivo de esta investigación fue demostrar la efectividad de una intervención educativa de enfermería en conocimientos sobre alimentación saludable, comportamiento alimentario y actividad física para mejorar el estado nutricional en escolares. Se concluye que, en relación con el objetivo general, los resultados obtenidos indican que dicha intervención es efectiva para mejorar el estado nutricional en escolares de 4° a 6° grado de primaria.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Programa Loncheras nutritivas

Definición

Es un conjunto de acciones dirigidas a brindar a los infantes alimentación nutritiva, balanceada y apropiada en función de su edad y de las exigencias psíquicas, emocionales, fisiológicas, físicas y académicas de los niños de educación inicial (Tarqui y Alvarez, 2018).

También se puede definir como “las actividades sistematizadas y que responden a un plan para brindar alimentación saludable a los niños de las escuelas”. (Mamani et al., 2018)

Importancia del Programa Loncheras nutritivas

La importancia de la nutrición en los infantes es fundamental para su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Durante los primeros años de vida, los niños experimentan un rápido crecimiento y desarrollo, lo que requiere una ingesta adecuada de nutrientes para satisfacer sus necesidades nutricionales en constante cambio. Una nutrición adecuada en la infancia es esencial para establecer patrones alimentarios saludables que perdurarán a lo largo de la vida del individuo.

Para Vera y Esteves (2023), una nutrición óptima en la infancia contribuye al desarrollo adecuado del sistema inmunológico, lo que ayuda a proteger a los niños de enfermedades y afecciones comunes. Los nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y proteínas, son cruciales para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades infecciosas. Asimismo, una buena alimentación en la infancia puede reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas en la edad adulta, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad.

Añaden que la nutrición adecuada en la infancia también influye en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Los nutrientes esenciales, como el hierro, el zinc y las vitaminas del complejo B, son importantes para el desarrollo del cerebro y la función cognitiva. Una alimentación equilibrada y variada proporciona la energía necesaria para

mantener la concentración, la memoria y el aprendizaje, lo que puede mejorar el desempeño escolar y la capacidad de atención de los niños.

Además, Ibarra et al., (2019) manifiestan que una adecuada nutrición en la infancia contribuye al desarrollo saludable de los huesos, los músculos y los órganos. Los nutrientes como el calcio, la vitamina D y las proteínas son esenciales para el crecimiento y la fortaleza ósea, así como para el desarrollo muscular. Una dieta equilibrada también promueve la salud cardiovascular y el mantenimiento de un peso saludable, lo que reduce el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad en la edad adulta.

En resumen, la nutrición en la infancia es crucial para promover un crecimiento y desarrollo saludables, así como para prevenir enfermedades y promover un bienestar óptimo a lo largo de la vida. Es importante brindar a los niños una alimentación equilibrada y variada, así como fomentar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana para sentar las bases de una vida saludable y activa.

Dimensiones

Considerando lo propuesto por Salas (2017), las dimensiones del programa loncheras nutritivas son:

- **Consumo de proteínas:** Es la acción que desarrolla una persona como parte de su nutrición en la que consume alimentos ricos en lo proteico, como carnes, huevos, lácteos, ciertos cereales y vegetales como la calabaza.

- **Consumo de carbohidratos:** Es la acción que desarrolla una persona como parte de su nutrición en la que consume alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales, pastas, papas, yucas, maíz y los lácteos.

- **Consumo de vitaminas:** Es la acción que desarrolla una persona como parte de su nutrición en la que consume alimentos ricos en diferentes vitaminas, como la K -coliflor, espinacas, tomates o brócoli-, la C -los cítricos-, B 12 -carnes, huevos o leche- o B 9 con ácido fólico -vegetales verdes, las legumbres o las vísceras de los animales.

2.2.2. Hábitos alimenticios

Definición

"Es el conjunto de costumbres que asume y vive una persona, en función de la familia o por propia iniciativa, con fines de desarrollar su vida alimentaria". (Santos et al., 2023)

Se definen, además, como "las actitudes de alimentación que de manera cotidiana ejercen las personas". (Plaza et al., 2023)

Importancia de los buenos hábitos alimenticios

Los buenos hábitos alimenticios en los infantes juegan un papel fundamental en su crecimiento y desarrollo saludable. Establecer patrones de alimentación adecuados desde una edad temprana no solo les

proporciona los nutrientes necesarios para crecer, sino que también influye en su bienestar a largo plazo. Los niños que adoptan buenos hábitos alimenticios tienen menos probabilidades de desarrollar problemas de salud relacionados con la dieta, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas en la edad adulta.

Para Maza et al., (2022), inculcar buenos hábitos alimenticios desde la infancia promueve la diversificación y el consumo de una amplia variedad de alimentos, lo que garantiza la ingesta de todos los nutrientes esenciales necesarios para un desarrollo óptimo. Una alimentación equilibrada que incluye frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y lácteos proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el fortalecimiento del sistema inmunológico de los niños.

Además, refieren que los buenos hábitos alimenticios en la infancia pueden ayudar a prevenir trastornos alimentarios y problemas de imagen corporal en el futuro. Fomentar una relación saludable con la comida y enseñar a los niños a reconocer las señales de hambre y saciedad puede ayudarles a mantener un peso saludable y una autoestima positiva a medida que crecen. La exposición temprana a una variedad de alimentos y la práctica de comer en familia también promueven una actitud positiva hacia la comida y la alimentación en general.

Los buenos hábitos alimenticios en la infancia, según refieren Mallma y Chuquillanqui (2022), también pueden influir en las elecciones alimentarias futuras de los niños. Los niños que crecen consumiendo una dieta equilibrada y nutritiva tienen más probabilidades de mantener estos hábitos saludables a lo largo de sus vidas. Esto no solo beneficia su salud física, sino también su salud mental y emocional, ya que una nutrición

adecuada puede mejorar el estado de ánimo, la concentración y la capacidad de aprendizaje.

Se entiende entonces, que los buenos hábitos alimenticios en los infantes son esenciales para su crecimiento, desarrollo y bienestar general. Inculcar estos hábitos desde una edad temprana proporciona a los niños las herramientas necesarias para llevar una vida saludable y activa a medida que crecen.

Dimensiones

Para Santos et al., (2023), las dimensiones de la variable hábitos alimenticios son:

- **Entorno generado:** Que consiste en el ambiente que se genera y se implementa de manera estable, para desarrollar las acciones de alimentación en un medio de determinadas características consuetudinarias.

- **Tipo de alimentación:** Que son las características y costumbres que tiene la persona y el entorno en cuanto a la naturaleza y tendencia de los alimentos: grasos, sosos, preminentemente proteicos, sopas, etc.

- **Higiene:** Que es el nivel de limpieza que se acostumbra a imprimir a los alimentos y al entorno de alimentación.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Se define los conceptos siguientes, en función de lo considerado por la Real Academia Española (s.f.):

- **Académico:** Relacionado con el desarrollo de una trayectoria curricular o de estudios formales.
- **Alimentación:** Proceso de ingerir alimentos con fines de nutrición.
- **Costumbre:** Manera de actuar o de proceder de modo consuetudinario.
- **Educación:** Proceso formativo y de crianza que se brinda a los niños y a las personas.
- **Hábitos:** Manera de proceder consuetudinariamente, debido a que se repiten los actos.
- **Infantes:** Es el niño de una edad corta.
- **Lonchera:** Recipiente donde se guarda la comida ligera de los niños y por extensión se denomina así a la comida misma.
- **Programa:** Conjunto de acciones planificadas y ejecutadas con un objetivo preciso.

2.4. BASES EPISTÉMICAS

2.4.1. Enfoque cultural de la alimentación

El enfoque cultural de la alimentación es fundamental para comprender cómo las tradiciones, costumbres y valores de una sociedad influyen en los hábitos alimenticios. En el contexto peruano, la diversidad culinaria refleja la riqueza cultural del país, con una amplia variedad de

ingredientes y platos regionales que son parte integral de la identidad nacional. Desde el ceviche en la costa hasta el ají de gallina en la sierra, cada región aporta su propia contribución única a la gastronomía peruana, enraizada en siglos de historia y tradición.

Este enfoque, como explica Davis et al., (2022), reconoce que la alimentación es mucho más que la simple ingesta de nutrientes; es un acto cultural que refleja la identidad y el sentido de pertenencia de una comunidad. La comida no solo nutre el cuerpo, sino que también alimenta el alma, sirviendo como un vínculo entre generaciones y un medio para celebrar festividades y momentos importantes de la vida. Por lo tanto, al promover una alimentación saludable, es crucial respetar y valorar las prácticas alimenticias arraigadas en la cultura local.

Veramendi et al., (2020) señala que, al diseñar estrategias de promoción de la salud y la nutrición, es esencial adoptar un enfoque culturalmente sensible que tome en cuenta las preferencias y necesidades de la población objetivo. Esto implica trabajar en colaboración con líderes comunitarios y adaptar las intervenciones nutricionales para que sean culturalmente apropiadas y relevantes. Asimismo, fomentar la preservación y difusión de las tradiciones culinarias locales puede fortalecer el sentido de identidad cultural y promover una alimentación más equilibrada y sostenible para todos. En resumen, el enfoque cultural de la alimentación reconoce la interconexión entre la comida y la cultura, y aboga por integrar y respetar las prácticas alimenticias locales en las políticas y programas de nutrición para promover una alimentación saludable y culturalmente relevante.

2.4.2. Enfoque de alimentación para el estudio

El enfoque de alimentación, según se comprende de lo referido por Ibarra et al., (2020), para el estudio se centra en investigar los patrones dietéticos y las prácticas alimenticias de una población determinada con el fin de comprender su impacto en la salud y el bienestar. Para ello, se pueden emplear diversos métodos de investigación, como encuestas dietéticas, registros alimentarios, cuestionarios de frecuencia alimentaria y entrevistas cualitativas. Este enfoque permite identificar las tendencias dietéticas, los factores que influyen en las elecciones alimenticias y las posibles asociaciones entre la alimentación y la salud.

Además, precisa este estudioso, que el enfoque de alimentación para el estudio puede incluir la evaluación de la calidad nutricional de la dieta, considerando la ingesta de macro y micronutrientes, así como la presencia de alimentos procesados y ultraprocesados. Se pueden utilizar herramientas como el Índice de Alimentación Saludable o el Índice de Calidad de la Dieta para evaluar la adecuación de la alimentación en relación con las recomendaciones nutricionales.

Asimismo, Santos y Barros (2022) explican que este enfoque puede explorar los determinantes sociales, culturales, económicos y ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de la población estudiada. Se puede investigar cómo factores como el acceso a alimentos saludables, las preferencias culinarias, las tradiciones culturales y los mensajes de marketing impactan en las elecciones alimenticias y, en última instancia, en la salud.

En resumen, el enfoque de alimentación para el estudio proporciona una base sólida para investigar la relación entre la dieta y la salud, así como

para desarrollar intervenciones efectivas dirigidas a promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Mediante la comprensión de los hábitos alimenticios de una población y los factores que los influyen, se pueden implementar políticas y programas de salud pública más efectivos y adaptados a las necesidades específicas de cada comunidad.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

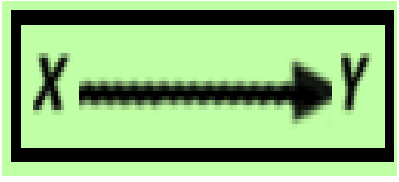
Considerando lo referido por Hernández y Mendoza (2018), el tipo de investigación es explicativo, puesto que se logró explicar el comportamiento de la variable dependiente -hábitos alimenticios-, en el comportamiento de la variable independiente -programa loncheras nutritivas.

3.2. DISEÑO Y ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

En función de lo referido por estos autores, el diseño es transversal y correlacional causal; transversal, porque se recolectó la información de los padres de familia con solo una aplicación de los instrumentos, y correlacional causal, porque se tuvo el propósito de medir en qué nivel había influencia de la variable independiente en la dependiente. El diseño es:

Figura 1

Esquema de investigación



Donde

X= Programa loncheras nutritivas

Y= Hábitos alimenticios

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población estuvo conformada por 126 padres de familia de la institución educativa inicial N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha.

3.3.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 40 padres de familia de dos aulas de 5 años de la institución educativa inicial N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha.

Tabla 2

Población y muestra de estudio

Nivel	Total población
Aula 1	22
Aula 2	18
Total	**40**

Nota. Tomado de la nómina de matricula

El criterio de inclusión fue que todos los participantes tengan niños matriculados y asistentes con regularidad.

El criterio de exclusión fueron los padres de familia que no quisieron responder los cuestionarios.

3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Considerando lo sostenido por Arias y Covinos (2022), la técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos dos cuestionarios tomados de otras investigaciones, cuyas especificaciones son:

Cuestionario sobre el Programa loncheras nutritivas

Autor: Santos y Barros (2022)

Dimensiones y número de reactivos:

Consumo de proteínas = 5 reactivos

Consumo de carbohidratos = 5 reactivos

Consumo de vitaminas = 5 reactivos

Validación: Excelente

Confiabilidad: Alfa de Cronbach= 0.87

Cuestionario sobre hábitos alimenticios:

Autores: Salas (2017)

Dimensiones y número de reactivos:

Entorno generado = 5 reactivos

Higiene = 5 reactivos

Tipo de alimentación = 8 reactivos

Validación: Excelente

Confiabilidad: Alfa de Cronbach = 0.85

3.5. TÉCNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS

Según el enfoque cuantitativo del estudio, los datos se procesaron del siguiente modo:

- Se elaboró una base de datos, según las variables de estudio.
- Se elaboró tablas de distribución de frecuencias relativas y relativas porcentuales con sus figuras respectivas.
- Se aplicó la prueba de regresión lineal.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DEL TRABAJO DE CAMPO

Tabla 3

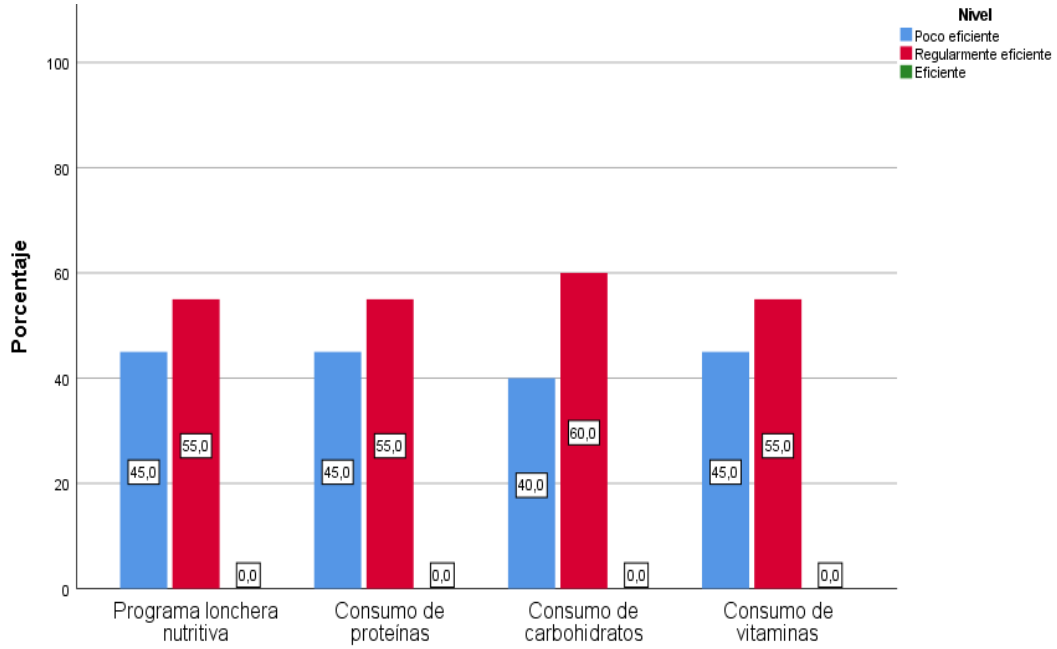
Resultados obtenidos para la variable Programa lonchera nutritiva y dimensiones

	Programa lonchera nutritiva		Consumo de proteínas		Consumo de carbohidratos		Consumo de vitaminas	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Poco eficiente	18	45,0%	18	45,0%	16	40,0%	18	45,0%
Regularmente eficiente	22	55,0%	22	55,0%	24	60,0%	22	55,0%
Eficiente	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Total	40	100,0%	40	100,0%	40	100,0%	40	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados a los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali.

Figura 2

Resultados obtenidos para la variable Programa lonchera nutritiva y dimensiones



Fuente: Tabla 3.

La tabla y su figura muestran que, en cuanto a la variable Programa lonchera nutritiva, 55% la percibe como regularmente eficiente y 45% como poco eficiente; respecto a la dimensión Consumo de proteínas, 55% la percibe como regularmente eficiente y 45% como poco eficiente; en cuanto a la dimensión Consumo de carbohidratos, 60% la percibe como regularmente eficiente y 40% como poco eficiente; y respecto a la dimensión Consumo de vitaminas, 55% la percibe como regularmente eficiente y 45% como poco eficiente.

Tabla 4

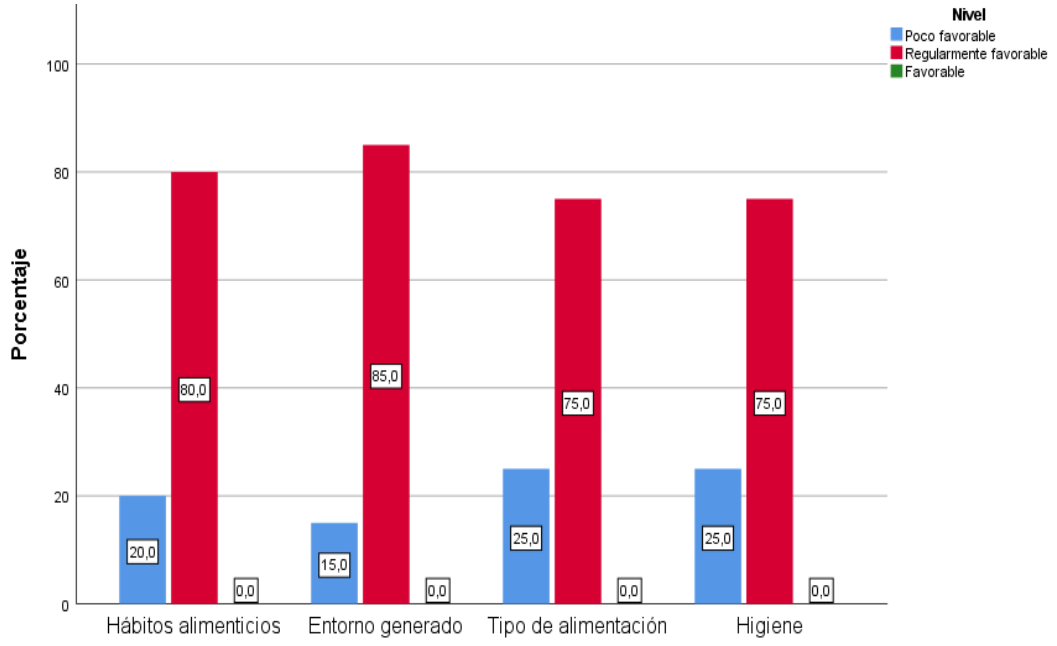
Resultados obtenidos para la variable Hábitos alimenticios y dimensiones

	Hábitos alimenticios		Entorno generado		Tipo de alimentación		Higiene	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Poco favorable	8	20,0%	6	15,0%	10	25,0%	10	25,0%
Regularmente favorable	32	80,0%	34	85,0%	30	75,0%	30	75,0%
Favorable	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Total	40	100,0%	40	100,0%	40	100,0%	40	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados a los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali.

Figura 3

Resultados obtenidos para la variable Hábitos alimenticios y dimensiones



Fuente: Tabla 4.

La tabla y su figura muestran que, en cuanto a la variable Hábitos alimenticios, 80% la percibe como regularmente favorable y 20% como poco favorable; respecto a la dimensión Entorno generado, 85% la percibe como regularmente favorable y 15% como poco favorable; en cuanto a la dimensión Tipo de alimentación, 75% la percibe como regularmente favorable y 25% como poco favorable; y respecto a la dimensión Higiene, 75% la percibe como regularmente favorable y 25% como poco favorable.

Tabla 5

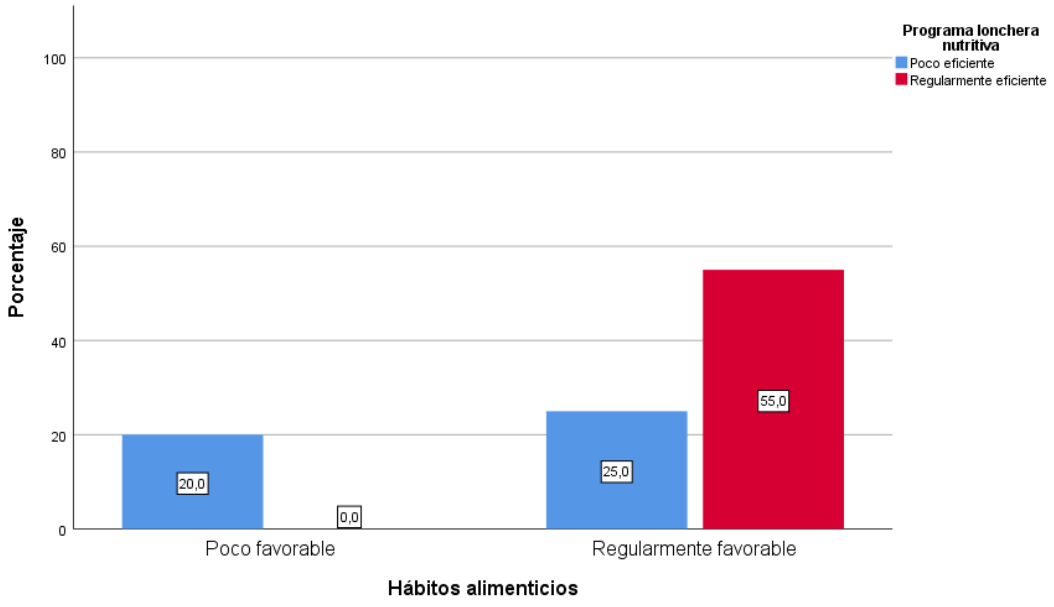
Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Hábitos alimenticios

			Hábitos alimenticios		
			Poco favorable	Regularmente favorable	Total
Programa lonchera nutritiva	Poco eficiente	Recuento	8	10	18
		% del total	20,0%	25,0%	45,0%
	Regularmente eficiente	Recuento	0	22	22
		% del total	0,0%	55,0%	55,0%
Total		Recuento	8	32	40
		% del total	20,0%	80,0%	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados a los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali.

Figura 4

Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Hábitos alimenticios



Fuente: Tabla 5.

La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje de padres de familia, representado por el 55%, percibe el programa lonchera nutritiva como regularmente eficiente, así también, percibe como regularmente favorable los hábitos alimenticios.

Tabla 6

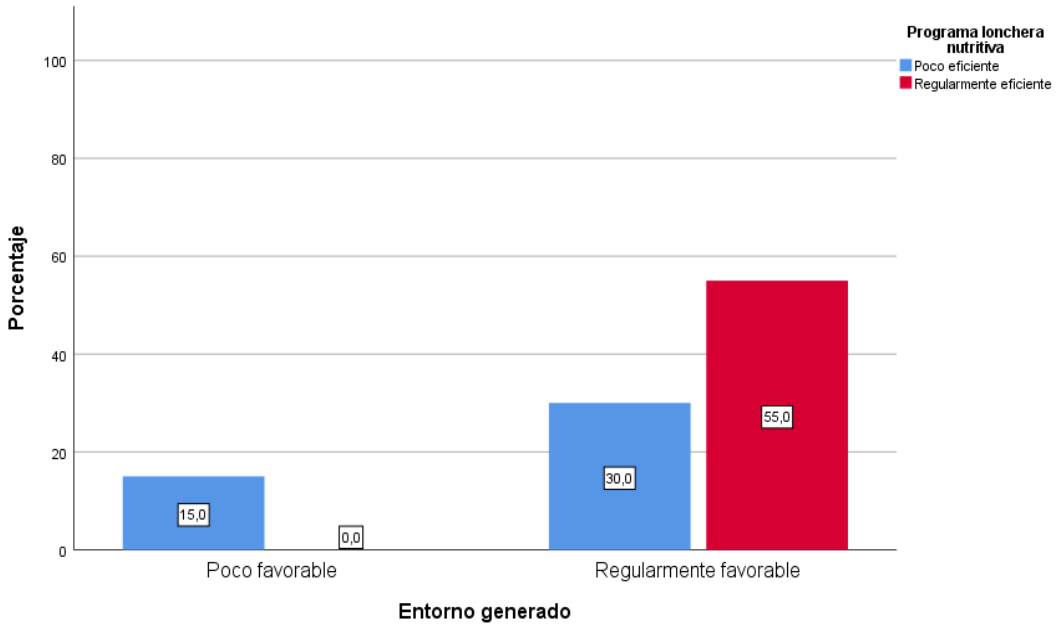
Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Entorno generado

			Entorno generado		
			Poco favorable	Regularmente favorable	Total
Programa lonchera nutritiva	Poco eficiente	Recuento	6	12	18
		% del total	15,0%	30,0%	45,0%
	Regularmente eficiente	Recuento	0	22	22
		% del total	0,0%	55,0%	55,0%
Total		Recuento	6	34	40
		% del total	15,0%	85,0%	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados a los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali.

Figura 5

Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Entorno generado



Fuente: Tabla 6.

La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje de padres de familia, representado por el 55%, percibe el programa lonchera nutritiva como regularmente eficiente, así también, percibe como regularmente favorable la dimensión entorno generado de los hábitos alimenticios.

Tabla 7

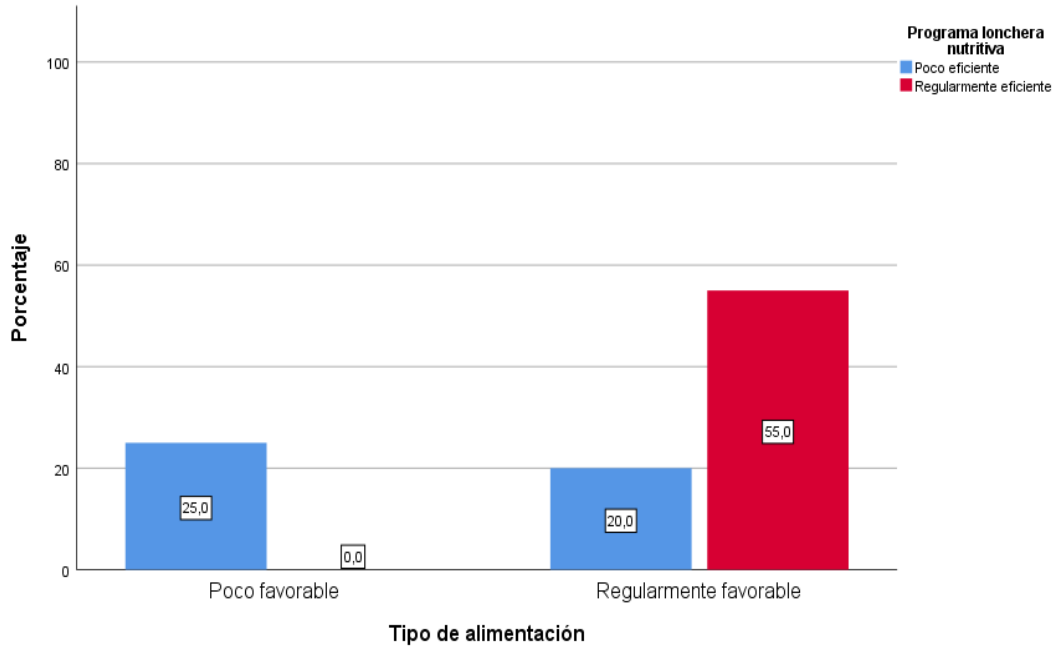
Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Tipo de alimentación

			Tipo de alimentación		
			Poco favorable	Regularmente favorable	Total
Programa lonchera nutritiva	Poco eficiente	Recuento	10	8	18
		% del total	25,0%	20,0%	45,0%
	Regularmente eficiente	Recuento	0	22	22
		% del total	0,0%	55,0%	55,0%
Total		Recuento	10	30	40
		% del total	25,0%	75,0%	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados a los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali.

Figura 6

Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Tipo de alimentación



Fuente: Tabla 7.

La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje de padres de familia, representado por el 55%, percibe el programa lonchera nutritiva como regularmente eficiente, así también, percibe como regularmente favorable la dimensión tipo de alimentación de los hábitos alimenticios.

Tabla 8

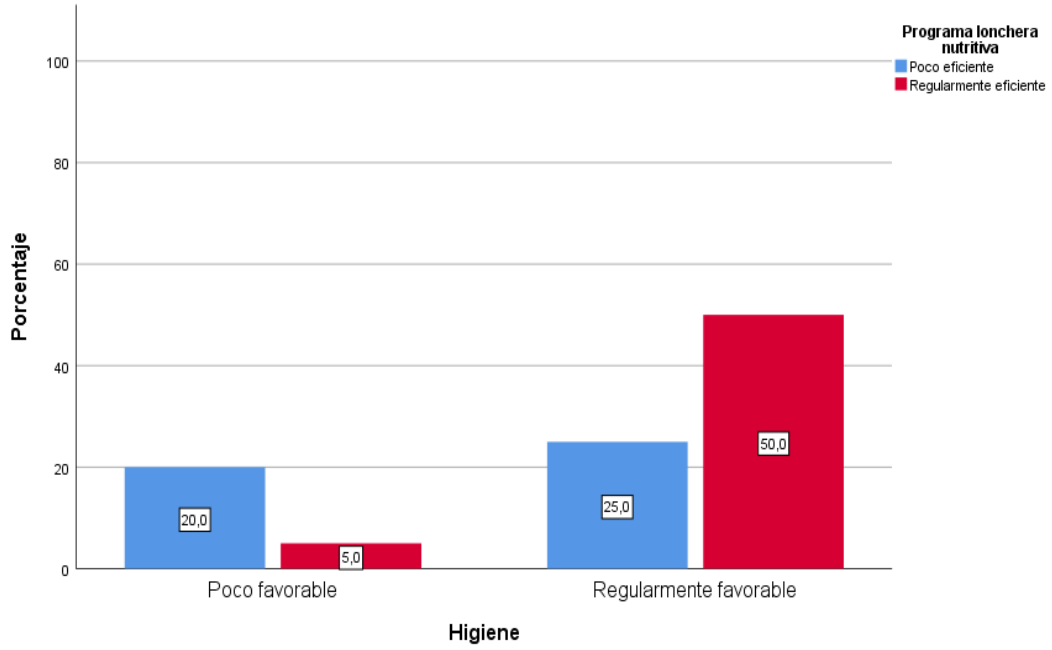
Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Higiene

			Higiene		
			Poco favorable	Regularmente favorable	Total
Programa lonchera nutritiva	Poco eficiente	Recuento	8	10	18
		% del total	20,0%	25,0%	45,0%
	Regularmente eficiente	Recuento	2	20	22
		% del total	5,0%	50,0%	55,0%
Total		Recuento	10	30	40
		% del total	25,0%	75,0%	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados a los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali.

Figura 7

Distribuciones cruzadas: Programa lonchera nutritiva*Higiene



Fuente: Tabla 8.

La tabla y su figura muestran que, el mayor porcentaje de padres de familia, representado por el 50%, percibe el programa lonchera nutritiva como regularmente eficiente, así también, percibe como regularmente favorable la dimensión higiene de los hábitos alimenticios.

4.2. CONTRASTACIÓN DE LAS HIPÓTESIS SECUNDARIAS

4.2.1. Contraste de hipótesis específica 1

- H_{01}: No existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.
- H_{i1}: Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

Tabla 9

Regresión lineal: Prueba de hipótesis específica 1

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,871[a]	,759	,752	,352

a. Predictores: (Constante), Programa lonchera nutritiva

Decisión:

El valor 0.759 indica que la variable programa lonchera nutritiva explica en un 75.9% el comportamiento de la dimensión entorno generado de la variable hábitos alimenticios en los participantes de la muestra, por lo tanto, se considera como significativo el efecto. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación.

4.2.2. Contraste de hipótesis específica 2

- H_{02}: No existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.
- H_{i2}: Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

Tabla 10

Regresión lineal: Prueba de hipótesis específica 2

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,810[a]	,656	,647	,558

a. Predictores: (Constante), Programa lonchera nutritiva

Decisión:

El valor 0.656 indica que la variable programa lonchera nutritiva explica en un 65.6% el comportamiento de la dimensión tipo de alimentación de la variable hábitos alimenticios en los participantes de la muestra, por lo tanto, se considera como significativo el efecto. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación.

4.2.3. Contraste de hipótesis específica 3

- H_{03}: No existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.
- H_{i3}: Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

Tabla 11

Regresión lineal: Prueba de hipótesis específica 3

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,808[a]	,653	,644	,865

a. Predictores: (Constante), Programa lonchera nutritiva

Decisión:

El valor 0.653 indica que la variable programa lonchera nutritiva explica en un 65.3% el comportamiento de la dimensión higiene de la variable hábitos alimenticios en los participantes de la muestra, por lo tanto, se considera como significativo el efecto. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación.

4.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Formulación de hipótesis general

- H_0: No existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.
- H_i: Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469 - Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.

Aplicación de la prueba:

Tabla 12

Regresión lineal: Prueba de hipótesis general

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,878[a]	,772	,766	1,404

a. Predictores: (Constante), Programa lonchera nutritiva

Toma de decisión:

El valor 0.772 indica que la variable programa lonchera nutritiva explica en un 77.2% el comportamiento de la variable hábitos alimenticios en los participantes de la muestra, por lo tanto, se considera como significativo el efecto. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la de investigación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Considerando la respuesta al problema de cuál es el efecto del programa loncheras saludables ejerce un efecto sustancial en los hábitos alimenticios, lo que se ha comprobado que es así, pues el resultado de la prueba de regresión lineal así lo afirman y se evidencia en las tablas 5 y 12, de lo que se colige que pueden desempeñar un papel crucial en la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Al limitar el consumo de alimentos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, se promueve un peso saludable y se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro. Esto es especialmente relevante dado el aumento preocupante de la obesidad infantil en todo el mundo.

No obstante, es importante reconocer los desafíos asociados con la implementación de loncheras saludables. Esto incluye la disponibilidad y accesibilidad de alimentos frescos y nutritivos, así como la educación y el apoyo necesarios para que los padres y cuidadores preparen loncheras saludables de manera efectiva. Además, la influencia de factores socioeconómicos y culturales puede afectar las opciones alimenticias disponibles para algunos niños, lo que resalta la importancia de abordar las inequidades en el acceso a una alimentación saludable, así como en otros ámbitos, lo que se denota en las tablas 9 a la 12.

Es así que, las loncheras saludables desempeñan un papel vital en la promoción de hábitos alimenticios saludables en los niños. Al proporcionar opciones nutritivas y equilibradas, se establecen las bases para una alimentación

saludable a lo largo de la vida, lo que contribuye a un crecimiento y desarrollo óptimos, así como a la prevención de enfermedades crónicas en el futuro. La lonchera nutritiva en infantes es una herramienta fundamental para asegurar que los niños reciban los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo durante la jornada escolar. Una adecuada planificación de la lonchera puede contribuir significativamente a mantener niveles de energía estables, mejorar la concentración y el rendimiento académico, así como promover hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, como lo sostienen Quishpi (2023); Cconislla et al., (2019).

Así mismo, Ramírez (2020); García y Gonzáles (2019) coinciden en que la lonchera nutritiva en infantes, es importante destacar la importancia de incluir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes esenciales que los niños necesitan. Esto incluye alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, pescado, huevos, legumbres y lácteos; carbohidratos complejos, como granos enteros, frutas y verduras; grasas saludables, como aguacates, frutos secos y aceite de oliva; y alimentos ricos en vitaminas y minerales, como frutas y verduras frescas. Además, la lonchera nutritiva en infantes puede ser una oportunidad para fomentar la exploración de nuevos alimentos y promover una alimentación variada. Incluir una variedad de colores, texturas y sabores puede hacer que la experiencia de comer sea más atractiva y divertida para los niños, al tiempo que le expone a una gama más amplia de nutrientes y sabores.

Sin embargo, es importante reconocer que existen desafíos asociados con la preparación de loncheras nutritivas para infantes. Estos incluyen limitaciones de tiempo, recursos y conocimientos nutricionales por parte de los padres y cuidadores. Además, factores como las preferencias individuales de los niños y las restricciones dietéticas pueden influir en las opciones de alimentos que se

incluyen en la lonchera, como lo refieren Armas (2021) y Cori (2023), es así que los hábitos alimenticios de los infantes peruanos son esenciales para abordar los desafíos y oportunidades relacionados con la alimentación en esta población. En el contexto peruano, diversos factores influyen en los hábitos alimenticios de los niños, como la diversidad cultural, los recursos económicos, la disponibilidad de alimentos y las tradiciones familiares.

Como explican Davis et al., (2022) y Veramendi et al., (2020), la influencia cultural juega un papel significativo en los hábitos alimenticios de los infantes peruanos. Las prácticas y preferencias alimenticias transmitidas a través de generaciones pueden afectar las elecciones alimenticias de los niños. La promoción de hábitos saludables debe integrar y respetar las tradiciones alimentarias locales, fomentando la inclusión de alimentos nutritivos y adaptados a la cultura peruana.

Ibarra et al., (2019); Santos y Barros (2022), por su parte consideran que los desafíos contemporáneos, como la urbanización y la disponibilidad de alimentos procesados, también impactan en los hábitos alimenticios de los infantes peruanos. La presencia de opciones alimenticias menos saludables y el aumento de la publicidad de alimentos ultraprocesados pueden influir en la calidad nutricional de la dieta infantil. Es esencial implementar estrategias educativas y políticas para fomentar la selección de alimentos nutritivos y sostenibles. La lonchera nutritiva en infantes desempeña un papel crucial en la promoción de una alimentación saludable y equilibrada desde una edad temprana. Al proporcionar opciones nutritivas y variadas, se asegura que los niños reciban los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, al tiempo que se fomenta una relación positiva con la comida y se establecen hábitos alimenticios saludables que perdurarán a lo largo de la vida.

En conclusión, la discusión sobre los hábitos alimenticios de los infantes peruanos destaca la importancia de abordar la diversidad cultural, los recursos económicos y los desafíos contemporáneos para promover una alimentación equilibrada y saludable. El enfoque debe ser integral, considerando tanto la preservación de las tradiciones alimentarias como la adaptación a un entorno cambiante, para asegurar un desarrollo saludable y sostenible de los hábitos alimenticios en esta población.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos planteados en la investigación se concluye que:

- La variable programa lonchera nutritiva explica en un 77.2% el comportamiento de la variable hábitos alimenticios en los participantes de la muestra; así mismo, el valor 0.772 indica que el efecto es significativo.

- La variable programa lonchera nutritiva explica en un 75.9% el comportamiento de la dimensión entorno generado de la variable hábitos alimenticios en los participantes de la muestra; además, el valor 0.759 indica que el efecto es significativo.

- La variable programa lonchera nutritiva explica en un 65.6% el comportamiento de la dimensión tipo de alimentación; además, el valor 0.656 indica como significativo el efecto.

- La variable programa lonchera nutritiva explica en un 65.3% el comportamiento de la dimensión higiene; así mismo, el valor 0.653 indica que el efecto de la variable independiente es significativo.

SUGERENCIAS

De acuerdo a los resultados obtenidos se sugiere lo siguiente:

- A las autoridades dedicadas a la educación a nivel nacional y regional, actualizar a cada docente mediante los novedosos métodos alimentarios sugeridos durante las últimas décadas, ya que se fundamentan en un tipo de hábitos nutricionales tradicional, el poder contar con una mejor percepción de ello, no solo repercutirá en el estudiante y su salud nutricional, sino como recurso de mejora en el aprendizaje de los niños y niñas, se convierte a su vez en una herramienta pedagógica esencial en el nivel inicial, para mejorar en ellos sus habilidades y destrezas.

- A los docentes de las diferentes instituciones educativas del nivel inicial, trabajar en favor de la edificación del aprendizaje de cada estudiante, orientándolos mediante eficientes técnicas, herramientas y métodos nutricionales, resaltando el impacto en cada uno de ellos debido a una necesidad de aprendizaje, la aplicación de este nuevo enfoque alimentario trasciende el ámbito académico y se extiende a su capacidad para abordar desafíos en diversos aspectos de sus vidas.

- Finalmente, se sugiere a los padres de familia, a nuestra sociedad, a nuestras autoridades directivas y coordinadoras, inculcar los principios y valores que apoyen a un mejor conocimiento y práctica respecto a la nutrición y el impacto en el aprendizaje del estudiante, ya que como se muestra en la investigación, una buena lonchera mejora de por sí los hábitos de los niños y niñas, siendo de importancia a su vez un mejor rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Armas Gutierrez, D. C. (2021). *Influencia de los factores socioculturales en la elaboración de loncheras nutritivas para estudiantes de educación preescolar*.

Arias, J. L., & Covinos, M. (2022). Metodología de la investigación científica: guía práctica.

Burgos Licoa, M. A., Cinthya Lucía Rodríguez Orozco, C. L. & Dinora Rebolledo Malpica, D. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. *Conecta Libertad*, 7 (3), 13-24.

Cconislla Moscoso, L. C., Toribio Lara, J. K. & Urbano Castañeda, J. A. (2019). *Promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3 - 5 años del Centro Estudiantil COMPASSIÓN - Saños Chaupi - 2019*.

Cori Campoo, T. Z. (2023). *Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre conocimientos en alimentación, comportamiento alimentario y actividad física, para mejorar el estado nutricional en escolares del 4° al 6° grado de primaria, de la institución educativa rural "Villa Primavera", Pucallpa-2019*.

Davis Gram, S., García Mercado, I., Bordas Palmer, Y., Peralta Zamora, D. & Esteban Guerrero, H. (2022). Determinantes socioculturales relacionados a la nutrición de los niños de las comunidades de Wawa Bar y Haulover. *Revista Universitaria del Caribe*, 28 (1), 38-53.

García Vásquez, N. N. & Gonzáles Liberato, Ch. R. (2019). *Relación entre hábitos alimentarios y la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños de 9 a 11 años de edad de la institución educativa William Dyer Ampudia de Pucallpa, 2017*.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.

Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *23*(4), 292-301.

Macero Villafuerte, M. P. & Moreno Aguilar, A. M. (2021). *Programa de educación nutricional "Aprendamos a Nutrirnos Juntos" basado en la modificación de hábitos alimenticios y culinarios de la cultura gastronómica ecuatoriana impartido a madres con hijos de 6 a 12 años en la ciudad de Guayaquil*.

Mallma Pérez, I. & Chuquillanqui, E. (2022). Preparación de la lonchera preescolar y escolar.

Mamani-Urrutia, V., Conde-Gutiérrez, C., Espinoza-Trinidad, K., López-Alvarado, S. y Patrocinio-Manotupa, L. (2018). Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. *An. Fac. med*., 79(4), 369-370.

Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente, 25(47), 1-31.

Pazmiño-Moreira, N. C. (2023). Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. *Polo del Conocimiento*, 8 (4), 2056-2070. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/5558/13746

Plaza-Torres, J., Martínez-Sánchez, J. & Navarro-Suay, R. (2023). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanid. Mil*., 78(2), 74-81.

Quishpi Ramirez, J. (2023). *La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo*.

Ramírez Rodríguez, C. C. (2020). *Hábitos alimentarios en estudiantes de los grados superiores de primaria en la institución educativa Mis primeras Letras*.

Real Academia Española (s.f.), Diccionario de la lengua española. https://dle.rae.es/

Rodríguez De Lombardi, G. L. (2019). Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. *Revista peruana de Ciencias de la Salud*, 1 (3), 148-153.

Romero Villareal, M. & Peña Caurino, F. (2023). *Loncheras saludables y su relación con el rendimiento escolar en niños del nivel inicial de la institución educativa integrada N° 15 - 20347 – Santa María – Huaura*.

Salas Bocanegra, C. M. (2017). *Consumo de loncheras y el rendimiento escolar en los alumnos del 3er grado de primaria de la I.E. N° 20403 “Carlos Martínez Uribe” - Huaral 2014*.

Santos Holguín, S. A., & Barros Rivera, S. E. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. Revista Vive, 5(13), 154–169.

Santos Rojas, M. I, Alarcon Barcia, A. N. & Gruezo Montesdeoca, K. L. (2023). Hábitos alimentarios y su relación con la erosión dental: una revisión sistemática. *San Gregorio*, 1 (55), 81-201.

Sarango Suquitana, A. (2020). *Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de Educación Inicial de la Unidad Educativa "Club Rotario", periodo 2018 - 2019*.

Sarango Silva, F. M. (2022). *Lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022*.

Soto Hilario, J. D., Villar Carbajal, E. I., & Salinas Ordoñez, L. F. (2019). Efectividad del programa eligiendo Mi Lonchera Saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. Revista Conrado, 15(70), 236-241.

Tarqui-Mamani, C. & Alvarez-Dongo, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Rev. Salud Pública*., 20 (3): 319-325.

Vera-Lara, S. & Esteves-Fajardo, Z. (2023). Importancia de la nutrición a temprana edad y su mejoramiento en el rendimiento deportivo. *Cienciamatria*, 9 (1), 333-344.

Veramendi Villavicencios, N., Portocarrero Merino, E. & Barrionuevo Torres, C. (2020). Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. Universidad y Sociedad, 12 (1), 307-312.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022? **Problemas específicos** ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022? ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022? ¿Cuál es el efecto del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022?	**Objetivo general** Determinar el efecto del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022. **Objetivos específicos** Identificar el efecto del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022. Analizar el efecto del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022. Explicar el efecto del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.	**Hipótesis general** Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en los hábitos alimenticios de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022. **Hipótesis específicas** Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el entorno generado de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022. Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en el tipo de alimentación de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022. Existe un efecto significativo del programa lonchera nutritiva en la higiene de los niños en la percepción de los padres de familia de la I.E.I. N° 469-Caminito de Belén, Yarinacocha, Ucayali, 2022.	**Programa lonchera nutritiva** Consumo de proteínas Consumo de carbohidratos Consumo de vitaminas **Hábitos alimenticios** Entorno generado Tipo de alimentación Higiene	**Tipo de investigación** Explicativo, puesto que se logró **Diseño** Transversal y correlacional causal **Población** 126 padres de familia **Muestra** 40 padres de familia **Instrumentos de recolección de datos** Dos cuestionarios **Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos** Base de datos Tablas de distribución de frecuencias relativas y relativas porcentuales Prueba de regresión lineal.

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UVAYALI
ESCUELA DE POSGRADO
CUESTIONARIO SOBRE EL PROGRAMA LONCHERAS SALUDABLES

Buenos días señora, en coordinación con la Institución, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información de las madres/padres de los niños de 5 años sobre las loncheras saludables. Por lo que se le solicita responder con sinceridad.
Escala: No/Nunca (0) - A veces/Más o menos (1) – Sí/Siempre (2)

Ítems	Respuestas		
	0	1	2
1. La lonchera es importante porque ayuda a completar las necesidades energéticas del niño.			
2. Los alimentos grasos y carbohidratos tienen la función principal de dar energía.			
3. Los alimentos fuente de grasa está dado por la mantequilla y aceite.			
4. Los alimentos fuente de carbohidratos está dado por camote, pan, papa, keke.			
5. Los refrescos artificiales (envasado) deben incluirse en la lonchera saludable como alimento energético.			
6. Los alimentos proteicos tienen la función principal de ayudar a crecer, formar y regenerar tejidos del niño(a).			
7. Los alimentos fuente de proteína está dado por frutas y verduras.			
8. Los alimentos fuente de proteína de origen animal está dado por huevo, yogurt, queso.			
9. Las galletas vainilla, cereales procesados y tortees son fuentes de proteína.			
10. Los frutos secos como pecana, maní y habas son fuente de proteína de origen vegetal.			
11. Los alimentos ricos en vitaminas tienen como función principal regular las funciones del organismo y proteger de enfermedades.			
12. Los alimentos fuente de vitaminas son las frutas y verduras.			
13. Los *frugos* o jugos y refrescos vitaminados reemplazan a las frutas.			
14. Los alimentos con vitamina C está dado por naranja, mandarina, papaya.			
15. Es importante la fibra de las frutas porque favorece la digestión y evita el estreñimiento.			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UVAYALI
ESCUELA DE POSGRADO
CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS

Buenos días señora: en coordinación con la Institución, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información de las madres/padres de los niños de 5 años sobre los hábitos alimenticios de sus niños. Por lo que se le solicita responder con sinceridad.

==========

1. Su hijo ¿toma desayuno todos los días?
a. Sí b. A veces c. Nunca

2. Su hijo ¿Con quién y donde DESAYUNA la mayoría de los días?
a. En familia, en casa b. En el colegio c. No toma

3. Su hijo ¿Con quién y donde CENA la mayoría de los días?
a. En familia, en casa b. Fuera de casa c. No cena

4. Su hijo ¿Qué hace mientras desayuna?
a. Ve televisión b. Lee o revisa su cuaderno c. Solo desayuna

5. Su hijo ¿Come sus alimentos por obligación?
a. Sí b. A veces c. Nunca

6. Su hijo ¿En qué momento se lava las manos?
a. Después de comer y antes de ir al baño b. Antes de comer y después de ir al baño
c. No se lava

7. ¿Cuántas veces a la semana suele limpiar el espacio en el que su hijo se alimenta?
a. 1 a 2 veces b. Más de 3 veces c. Todos los días

8. ¿Usted lava los utensilios con los que se alimenta a su niño al término de cada uso?
a. No b. A veces c. Siempre

9. ¿Usted lava o limpia los alimentos que su hijo consume?
a. Algunos b. Casi todos c. Los que deben lavarse

10. ¿Usted cuida que su hijo se asee antes y después de alimentarse?
a. Si b. A veces c. Siempre

11. Su hijo ¿Toma en su desayuno leche, yogurt o queso durante la semana?
a. Sí, todos los días b. A veces c. No

12. Su hijo ¿Cuántas frutas come al día?
a. Una b. Dos o más c. Ninguna

13. Su hijo ¿Come verduras frescas, crudas, ensalada o cocinadas durante la semana?
a. A veces b. Todos los días c. Ninguna, no le gustan las verduras

14. Su hijo, en el almuerzo ¿Qué cantidad come cuando cocinan ARROZ?
a. Un plato b. Dos platos c. Más de dos platos

15. Su hijo ¿Cuántos panes come en el desayuno?
a. Dos o más b. Uno c. Ninguno

16. Su hijo ¿Come carne, pollo, gallina, cerdo o cuy durante la semana?

a. A veces b. Ninguna, no le gusta la carne c. Todos los días

17. Su hijo ¿Cuántas veces come pescado durante la semana?

a. Una b. Dos o más c. Ninguna

18. Su hijo ¿Cuántas veces come menestras o frijoles durante la semana?

a. Una b. Dos o más c. Ninguna

ANEXO 3

VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN - JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres : CARLOS ALBERTO LÓPEZ MARRUFO

1.2. Título/Grado académico : DOCTOR EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

1.3. Institución donde labora : IESPP BILINGÜE

1.4. Título de la investigación :

PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. N° 469-CAMINITO DE BELÉN, YARINACOCHA, UCAYALI, 2022

1.5. Autor(a) del instrumento : Santos et al. (2017) – Adaptado por Silvia Álvarez Acho

1.6. Nombre del instrumento : Cuestionario sobre el Programa Loncheras saludables

1.7. Criterios de aplicabilidad :

a) De 01 a 10: (No válido, reformular) *b) De 11 a 12: (No válido, modificar)* *c) De 13 a 15: (Válido, mejorar)*

d) De 16 a 18: (Válido, precisar) *e) De 19 a 20: (Válido, aplicar)*

II. ASPECTOS A EVALUAR:

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos cuantitativos	Deficiente (01-10)	Regular (11-12)	Bueno (13-15)	Muy Bueno (16-18)	Excelente (19-20)
		01	02	03	04	05
Claridad	Está formulado con expresión apropiada					20
Objetividad	Está expresado con conductas observables.					20
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					19
Organización	Existe organización y lógica.					20
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					20
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio.					20
Consistencia	Basado en aspectos teórico-científicos, según el tema de estudio.					19
Coherencia	Entre las variables, dimensiones e ítems.					20
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio.					20
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías.					19
Sub total						197
Total						197

Valoración cuantitativa : 197

Valoración cualitativa : Excelente

Opinión de aplicabilidad : Válido, aplicar

Lugar y Fecha: Pucallpa, 26 de septiembre del año 2023.

Carlos Alberto López Marrufo
Doctor en Administración de la Educación
ORCID: 0000-0002 - 4299 - 7799

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN - JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres : CARLOS ALBERTO LÓPEZ MARRUFO

1.2. Título/Grado académico : DOCTOR EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

1.3. Institución donde labora : IESPP BILINGÜE

1.4. Título de la investigación :

PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. N° 469-CAMINITO DE BELÉN, YARINACOCHA, UCAYALI, 2022

1.5. Autor(a) del instrumento : Salas (2017) – Adaptado por Silvia Álvarez Acho

1.6. Nombre del instrumento : Cuestionario sobre hábitos alimenticios de los niños

1.7. Criterios de aplicabilidad :

a) De 01 a 10: (No válido, reformular) *b) De 11 a 12: (No válido, modificar)* *c) De 13 a 15: (Válido, mejorar)*

d) De 16 a 18: (Válido, precisar) *e) De 19 a 20: (Válido, aplicar)*

II. ASPECTOS A EVALUAR:

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos cuantitativos	Deficiente (01-10)	Regular (11-12)	Bueno (13-15)	Muy Bueno (16-18)	Excelente (19-20)
		01	02	03	04	05
Claridad	Está formulado con expresión apropiada					20
Objetividad	Está expresado con conductas observables.					20
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					20
Organización	Existe organización y lógica.					20
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					20
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio.					20
Consistencia	Basado en aspectos teórico-científicos, según el tema de estudio.					19
Coherencia	Entre las variables, dimensiones e ítems.					20
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio.					20
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías.					19
Sub total						198
Total						198

Valoración cuantitativa : 198

Valoración cualitativa : Excelente

Opinión de aplicabilidad : Válido, aplicar

Lugar y Fecha: Pucallpa, 26 de septiembre del año 2023.

Carlos Alberto López Marrufo
Doctor en Administración de la Educación
ORCID: 0000-0002 - 4299 - 7799

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN - JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres : ABRAHAM HUAMÁN ALMIRÓN
1.2. Título/Grado académico : DOCTOR EN EDUCACIÓN
1.3. Institución donde labora : UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
1.4. Título de la investigación :

PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. N° 469-CAMINITO DE BELÉN, YARINACOCHA, UCAYALI, 2022

1.5. Autor(a) del instrumento : Santos et al. (2017) – Adaptado por Silvia Álvarez Acho
1.6. Nombre del instrumento : Cuestionario sobre el Programa Loncheras saludables
1.7. Criterios de aplicabilidad :

a) De 01 a 10: (No válido, reformular) *b) De 11 a 12: (No válido, modificar)* *c) De 13 a 15: (Válido, mejorar)*
d) De 16 a 18: (Válido, precisar) *e) De 19 a 20: (Válido, aplicar)*

II. ASPECTOS A EVALUAR:

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos cuantitativos	Deficiente (01-10)	Regular (11-12)	Bueno (13-15)	Muy Bueno (16-18)	Excelente (19-20)
		01	02	03	04	05
Claridad	Está formulado con expresión apropiada					20
Objetividad	Está expresado con conductas observables.					20
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					19
Organización	Existe organización y lógica.					20
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					20
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio.					20
Consistencia	Basado en aspectos teórico-científicos, según el tema de estudio.					19
Coherencia	Entre las variables, dimensiones e ítems.					20
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio.					20
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías.					19
Sub total						197
Total						197

Valoración cuantitativa : 197
Valoración cualitativa : Excelente
Opinión de aplicabilidad : Válido, aplicar

Lugar y Fecha: Pucallpa, 24 de septiembre del año 2023.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN - JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres : ABRAHAM HUAMÁN ALMIRÓN
1.2. Título/Grado académico : DOCTOR EN EDUCACIÓN
1.3. Institución donde labora : UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
1.4. Título de la investigación :

PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. N° 469-CAMINITO DE BELÉN, YARINACOCHA, UCAYALI, 2022

1.5. Autor(a) del instrumento : Salas (2017) – Adaptado por Silvia Álvarez Acho
1.6. Nombre del instrumento : Cuestionario sobre hábitos alimenticios de los niños
1.7. Criterios de aplicabilidad :

a) De 01 a 10: (No válido, reformular) | *b) De 11 a 12: (No válido, modificar)* | *c) De 13 a 15: (Válido, mejorar)*
d) De 16 a 18: (Válido, precisar) | *e) De 19 a 20: (Válido, aplicar)*

II. ASPECTOS A EVALUAR:

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos cuantitativos	Deficiente (01-10)	Regular (11-12)	Bueno (13-15)	Muy Bueno (16-18)	Excelente (19-20)
		01	02	03	04	05
Claridad	Está formulado con expresión apropiada					20
Objetividad	Está expresado con conductas observables.					20
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					20
Organización	Existe organización y lógica.					20
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					20
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio.					20
Consistencia	Basado en aspectos teórico-científicos, según el tema de estudio.					19
Coherencia	Entre las variables, dimensiones e ítems.					20
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio.					20
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías.					19
Sub total						198
Total						198

Valoración cuantitativa : 198
Valoración cualitativa : Excelente
Opinión de aplicabilidad : Válido, aplicar

Lugar y Fecha: Pucallpa, 24 de septiembre del año 2023.

ANEXO 4

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Programa Lonchera Nutritiva
1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	28
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
3	1	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	30
4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	36
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
6	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27
7	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27
8	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	22
9	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	36
10	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	33
11	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27
12	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	22
13	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	36
14	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	33
15	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	37
Vi	**0.46**	**0.38**	**0.25**	**0.29**	**0.20**	**0.33**	**0.20**	**0.27**	**0.20**	**0.38**	**0.20**	**0.33**	**0.25**	**0.27**	**0.20**	**22.20**

Programa Lonchera Nutritiva	
SUMA Vi	4.19
Vt2	22.20
Vl/VT	0.19
k/k-1	1.07
Alfa	**0.87**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Hábitos alimenticios
1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	31
2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	44
3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	42
5	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	42
6	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	45
7	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	41
8	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	32
9	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	36
10	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	35
11	2	2	3	2	1	2	3	1	1	3	1	1	2	3	3	2	2	1	35
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	35
13	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	23
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	36
15	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	32
Vi	**0.40**	**0.12**	**0.46**	**0.16**	**0.43**	**0.20**	**0.46**	**0.56**	**0.33**	**0.38**	**0.33**	**0.46**	**0.20**	**0.43**	**0.40**	**0.13**	**0.33**	**0.38**	**31.40**

Hábitos alimenticios	
SUMA Vi	6.15
Vt2	31.40
VI/VT	0.20
k/k-1	1.06
Alfa	**0.85**

ANEXO 5

BASE DE DATOS

V1	D1	D2	D3	V2	D1	D2	D3
6	2	2	2	4	1	1	2
14	4	5	5	11	3	3	5
15	5	5	5	11	3	3	5
13	4	5	4	11	3	3	5
12	5	3	4	7	2	3	2
15	5	4	6	11	3	3	5
11	4	4	3	8	2	2	4
6	3	1	2	7	2	1	4
14	5	5	4	11	3	3	5
5	2	2	1	1	1	0	0
8	3	3	2	4	1	1	2
11	4	4	3	7	2	2	3
7	3	3	1	7	2	3	2
9	2	4	3	7	2	2	3
12	4	4	4	11	3	3	5
10	3	3	4	6	2	1	3
10	3	2	5	7	2	2	3
9	2	4	3	7	2	2	3
13	4	5	4	11	3	3	5
13	5	4	4	11	3	3	5
6	2	2	2	4	1	1	2
14	4	5	5	11	3	3	5
15	5	5	5	11	3	3	5
13	4	5	4	11	3	3	5
12	5	3	4	7	2	3	2
15	5	4	6	11	3	3	5
11	4	4	3	8	2	2	4
6	3	1	2	7	2	1	4
14	5	5	4	11	3	3	5
5	2	2	1	1	1	0	0
8	3	3	2	4	1	1	2
11	4	4	3	7	2	2	3
7	3	3	1	7	2	3	2
9	2	4	3	7	2	2	3
12	4	4	4	11	3	3	5
10	3	3	4	6	2	1	3
10	3	2	5	7	2	2	3
9	2	4	3	7	2	2	3
13	4	5	4	11	3	3	5
13	5	4	4	11	3	3	5

ANEXO 6

EVIDENCIAS DOCUMENTALES

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Yarinacocha, 24 de mayo de 2023.

Rosa Rojas Quinteros
Directora de la I.E.I. N° 469- Caminito de Belén
Ciudad. -

Asunto : Solicito autorización para la aplicación de cuestionarios a padres de familia

De mi mayor consideración.

Me es sumamente grato dirigirme a usted y manifestarle mis saludos fraternos; así mismo, en lo referido al asunto de esta, le preciso lo siguiente:

Que, en el marco del desarrollo de mi trabajo de investigación titulado *PROGRAMA LONCHERA NUTRITIVA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. N° 469- CAMINITO DE BELÉN, YARINACOCHA, UCAYALI, 2022*, para efectos de obtener el grado académico de Maestra en Educación con mención en Gestión Educativa por la Universidad Nacional de Ucayali, solicito a usted la autorización correspondiente, para poder aplicar los referidos instrumentos de recolección de datos.

Con la seguridad de su aceptación y pronta atención, le expreso mi más alta consideración y estima.

Con deferencia,

Silvia Álvarez Acho
DNI: 42251870
Tesista EPG-UNU

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE UCAYALI
DIRECCIÓN
"CAMINO DE BELÉN"

Rosa Rojas Quinteros
D.N.I. N° 10000093587
DIRECTORA (e)

ANEXO 7

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS







