



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS:

**LONCHERA NUTRITIVA Y SU RELACIÓN CON EL
RENDIMIENTO ESCOLAR DEL ÁREA DE COMUNICACIÓN EN
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL N° 318. PUEBLO JOVEN LA
REVOLUCIÓN - JULIACA, AÑO 2016.**

PRESENTADO POR:

TICONA YUCRA, MARÍA MARTHA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN INICIAL**

JULIACA - PERÚ

2016

DEDICATORIA

A Dios que siempre está presente en mi vida y es mi guía en cada objetivo que me propongo.

AGRADECIMIENTO

A mi alma mater la Universidad Alas Peruanas, y docentes; por el apoyo que me han brindado para poder culminar la presente investigación.

RESUMEN

La lonchera es parte fundamental en la nutrición de los niños en etapa escolar, ya que un niño bien nutrido aumenta su capacidad de rendimiento y concentración, lo que permite un mejor desempeño escolar. En el presente estudio se plantea como problema general: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016?; para lo cual tiene como objetivo general: Analizar la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar en el área de comunicación en los niños y niñas de 5 años.

El estudio se enmarca dentro de un diseño de investigación no experimental de corte transversal, de nivel descriptivo correlacional, método hipotético deductivo; la población estuvo conformada por 84 niños(as) de 5 años de educación inicial (aulas "A", "B" y "C"), la muestra es igual a la población de estudio. Para la recolección de datos se utilizó como técnica la observación, como instrumentos se aplicaron una ficha de observación de lonchera nutritiva y una lista de cotejo del área del área de comunicación en niños(as) de 5 años del II ciclo de educación inicial.

El tratamiento estadístico se realizó mediante la aplicación de la tabla de distribución de frecuencias, el gráfico de barras y su respectiva interpretación. Para la validación se aplicó el estadístico chi cuadrado muestra un valor de $X^2 = 124,382$, con 4 gl, con una significancia de $0,000 < 0,05$; se concluye que existe relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años.

Palabras Claves: Lonchera nutritiva, rendimiento escolar del área de comunicación.

ABSTRACT

The lunchbox is a fundamental part in the nutrition of children in school age, as a well-nourished child increases their efficiency and concentration, allowing better school performance. In the present study raises a general problem: ¿How nutritious lunch box is related to school performance communication area in children 5 years of Initial Educational Institution No. 318. Young People's Revolution - Juliaca, year 2016?; for which general objective: To analyze the relationship between the nutritional lunchbox with school performance in the area of communication in children of 5 years.

The study is part of a non-experimental research design cross-sectional correlational descriptive level, hypothetical deductive method; the population consisted of 84 children (as) of 5 years of early childhood education (classes "A", "B" and "C"), the sample is equal to the study population. For data collection was used as observation technique, such as a tab observation instruments nutritious lunch box and a checklist of the area of the communication area in children (as) of 5 years of the second cycle of early childhood education were applied.

The statistical analysis was performed by applying the frequency distribution table, the bar graph and their respective interpretation. For validation was applied chi square statistic shows a value of $X^2 = 124.382$, $df = 4$, with a significance of $0.000 < 0.05$; It concluded that there is relationship between the nutritional lunchbox to school performance communication area in children of 5 years.

Keywords: Nutritious Lunch Box, school performance communication area.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática	11
1.2. Delimitación de la Investigación	14
1.2.1. Delimitación Social	14
1.2.2. Delimitación Temporal	14
1.2.3. Delimitación Espacial	14
1.3. Problemas de Investigación	14
1.3.1. Problema General	14
1.3.2. Problemas Específicos	14
1.4. Objetivos de la Investigación	15
1.4.1. Objetivo General	15
1.4.2. Objetivos Específicos	15
1.5. Hipótesis de la Investigación	16
1.5.1. Hipótesis General	16
1.5.2. Hipótesis Específicas	16
1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores	17
1.6. Diseño de la Investigación	18
1.6.1. Tipo de Investigación	18
1.6.2. Nivel de Investigación	19
1.6.3. Método	19

1.7.	Población y Muestra de la Investigación	19
1.7.1.	Población	19
1.7.2.	Muestra	20
1.8.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	20
1.8.1.	Técnicas	20
1.8.2.	Instrumentos	20
1.9.	Justificación e Importancia de la Investigación	22
1.9.1.	Justificación Teórica	22
1.9.2.	Justificación Práctica	23
1.9.3.	Justificación Social	23
1.9.4.	Justificación Legal	24
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO		25
2.1.	Antecedentes de la Investigación	25
2.1.1.	Estudios Previos	25
2.1.2.	Tesis Nacionales	26
2.1.3.	Tesis Internacionales	27
2.2.	Bases Teóricas	28
2.2.1.	Lonchera Nutritiva	28
2.2.2.	Rendimiento Escolar del Área de Comunicación	41
2.3.	Definición de Términos Básicos	47
CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		51
3.1.	Tablas y Gráficas Estadísticas	51
3.2.	Contrastación de Hipótesis	56
CONCLUSIONES		64
RECOMENDACIONES		66
FUENTES DE INFORMACIÓN		68

ANEXOS

71

1. Matriz de consistencia
2. Instrumentos
3. Base de datos de los Instrumentos
4. Guía nutricional

INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada “Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año 2016”, es de gran importancia para el crecimiento y desarrollo del estudiante, ya que necesitan una dieta completa y variada, que no siempre es fácil mantener fuera de casa, por lo que, los padres están obligados a enviar una lonchera nutritiva a sus hijos.

La investigación tiene como propósito concientizar a los padres de familia, docentes y comunidad para que tomen la debida importancia a los tipos de alimentos que deben consumir sus niños y niñas de 5 años como refrigerio del día y recomendar el tipo de lonchera que deben llevar a la escuela para el momento de descanso que tienen dentro de sus horas de clases.

El presente estudio ha sido estructurado en tres capítulos:

En el primer capítulo Planteamiento Metodológico, se detalla la descripción de la realidad problemática, delimitación de la investigación, problemas de investigación, objetivos de la investigación, hipótesis de la investigación, diseño de la investigación, población y muestra de la investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos, y justificación e importancia de la investigación.

En el segundo capítulo Marco Teórico, abarca los antecedentes de la investigación, bases teóricas, y definición de términos básicos referentes a las variables de estudio.

En el tercer capítulo Análisis e interpretación de resultados, se presenta los resultados de los instrumentos aplicados, expresado en tablas y gráficas estadísticas.

Finalmente se presenta las conclusiones, recomendaciones y fuentes de información de acuerdo a las normas de redacción APA.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

A nivel internacional, según la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) desde hace muchos años se observa que el rendimiento escolar junto con factores socioculturales, psicológicos y del sistema educacional, se vincula a la historia nutricional. Una buena nutrición es la primera defensa contra las enfermedades y nuestra fuente de energía para vivir y estar activo. Los problemas nutricionales causados por una dieta inadecuada pueden ser de muchos tipos, y cuando afectan a toda una generación de niños pueden reducir su capacidad de aprendizaje, comprometiendo así su futuro y perpetuando un ciclo generacional de pobreza y malnutrición con graves consecuencias para los individuos y las naciones (FAO, 2016).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que los hábitos alimenticios cotidianos tienen diferentes impactos en la salud de los niños(as), si la alimentación es buena los niños se mantendrán sanos y evitaremos enfermedades y si son perjudiciales estos generarán enfermedades (OMS, 2014).

La niñez es una etapa fundamental en el desarrollo del ser humano y su influencia se extiende durante la vida adulta. Garantizar a los niños el mejor comienzo de la vida es la manera de asegurar el desarrollo y el progreso de las naciones.

Actualmente, la malnutrición ya sea por defecto o exceso, es un problema de salud que aqueja a la población menor de 5 años. Una alimentación inadecuada en edad temprana, principalmente en niños menores de 2 a 5 años, tiene un efecto negativo en el crecimiento y desarrollo con efectos a nivel psicomotor, cognitivo y alteraciones psico-afectivas.

Hoy en día, observamos mucha influencia de las empresas de alimentos, a través de los medios de comunicación, promoviendo consumo e golosinas y comida chatarra como si fueran alimentos saludables y nutritivos (Castro, 2008).

Por ello, es importante que padres comprendan que el niño requiere de una ingesta de alimentos saludables no solo en las principales comidas sino también en la lonchera que lleva al colegio que constituyen la imagen de lo que el niño consume diariamente en el hogar.

Según el Ministerio de Salud (2015), las loncheras por ser preparaciones que se consumen entre comidas, no remplazan a ninguna de las habituales (desayuno, almuerzo, o cena). Debiendo caracterizarse por, ser fáciles de elaborar, variados, prácticos de llevar y nutritivos (que aporte entre el 10 a 15 %de los requerimientos promedio de energía del preescolar: 150 Kcal.). La lonchera contribuye a que el niño conserve buenos hábitos nutricionales, mantenga una dieta balanceada y forme una reserva de nutrientes para recuperar las energías físicas y mentales pérdidas en las

actividades escolares. Sin embargo la preparación de la lonchera como todo alimento está determinado por diversos factores: la edad, el estado nutricional, actividad física del niño así como preferencias alimentarias, hábitos y costumbres nutricionales en el hogar. (MINSA, 2015)

Se observa en la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca que los niños de 5 años aula "C" no llevan al colegio loncheras nutritivas, lo que hace que muchas veces en la hora de clases estén distraídos o cansados, y no quieran realizar actividades, y si las realizan no prestan la atención adecuada. Muchas veces los niños llevan solo galletas y refrescos en cajao queques, la mayoría no lleva fruta ni verduras, es decir, no todos los niños traen consigo loncheras adecuadas de alimentos nutritivos, balanceados y saludables, dificultando su rendimiento escolar en las diversas áreas curriculares.

Las madres de la zona por la falta de conocimiento envían a sus hijos alimentos no balanceados, o porque trabajan y por la falta de tiempo les envían alimentos envasados, quedándose muchas veces los niños de hambre a medida mañana. Algunas madres no envían lonchera porque creen que el Programa Qali Warma cubre con los alimentos para los niños, y no se preocupan por mandar lonchera escolar.

Por ello, es importante que los docentes analicen la importancia de la lonchera nutritiva y poder proponer alternativas para una buena nutrición en los estudiantes de pre-escolar mediante reuniones informativas de cada aula del colegio con los padres o madres de familia sobre loncheras nutritivas.

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. DELIMITACIÓN SOCIAL

El grupo social de estudio abarca a los estudiantes de 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 318 Pueblo Joven La Revolución, distrito de Juliaca.

1.2.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL

El presente estudio ha sido comprendido en el período de marzo a julio del 2016.

1.2.3. DELIMITACIÓN ESPACIAL

La investigación ha sido desarrollada específicamente en la Institución Educativa Inicial N° 318 Pueblo Joven La Revolución, ubicada en la Av. Infancia s/n, distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno. La dirección está a cargo de la profesora Francisca Yanqui Traverso, UGEL San Román.

1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016?

1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

PE1: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca?

PE2: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca?

PE3: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca?

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OE1: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

OE2: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

OE3: Identificar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución – Juliaca.

1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016.

1.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

HE1: Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

HE2: Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

HE3: Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

1.5.3. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1. Operacionalización de las Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable Relacional 1 (X): Lonchera nutritiva	Debe ser suficiente, equilibrada, moderada y balanceada, contiene alimentos energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar, los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen el cuerpo.	Tipos de alimentos	- Conocimiento - Alimentos energéticos - Alimentos constructores - Alimentos reguladores - Líquidos	1,2 3 4,5 6 7	NOMINAL Valoración: Si 1 No0 Niveles: Alto 14 - 20 Medio 07 - 13 Bajo 00 - 06
		Cantidad de alimentos	- Calidad nutricional - Crecimiento y desarrollo	8,9 10,11,12,13	
		Prácticas alimenticias	- Control (peso, talla) - Balanceo de alimentos - Higiene - Comida chatarra - Mejorar rendimiento - Charlas	14 15 16 17 18,19 20	
Variable Relacional 2 (Y): Rendimiento escolar en el área de comunicación	Consiste en alcanzar un nivel educativo eficiente, donde el niño puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales y actitudinales del área de comunicación.	Comprende textos orales	Lista de cotejo del área de comunicación.		INTERVALO Escala vigesimal del 0 al 20 Niveles: Logro 17 - 20 En proceso 11 - 16 En inicio 00 - 10
Se expresa oralmente					
Comprende textos escritos					
Produce textos escritos					

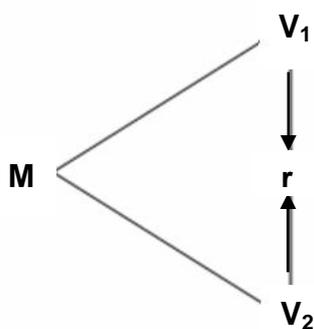
Fuente: Elaboración propia.

1.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se enmarca dentro del diseño no experimental de corte transversal. Este diseño se realiza sin manipular deliberadamente las variables.

Los autores Hernández, Fernández y Baptista (2014), manifiestan que este tipo de diseño “tiene como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables o ubicar, categorizar y proporcionar una visión de una comunidad, un evento, un contexto, un fenómeno o una situación” (p. 121).

Esquema:



Donde:

- M : Muestra
- V₁ : Lonchera nutritiva
- V₂ : Rendimiento escolar
- r : Relación entre la V₁ y V₂

1.6.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo básica, se lleva a cabo para aumentar el conocimiento sobre las variables de estudio lonchera nutritiva y rendimiento escolar, las cuales se sustentan en teorías científicas.

1.6.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación se plasma en un nivel descriptivo correlacional, tal como se detalla a continuación:

Descriptivo: Miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Esto con el fin de recolectar toda la información que obtengamos para poder llegar al resultado de la investigación.

Correlacional: Se encargan de identificar la relación entre dos o más conceptos o variables. Los estudios correlacionales tienen en cierta forma un valor un tanto explicativo, con esto puede conocer el comportamiento de otras variables que estén relacionadas.

1.6.3. MÉTODO

El método empleado en la investigación ha sido el hipotético deductivo; el cual consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos, método y metodología en la investigación científica.

1.7. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1 POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por 84 niños(as) de 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 318 Pueblo Joven La Revolución, distrito de Juliaca – San Román, año 2016.

Tabla 2. *Distribución de la población de niños de 5 años*

5 años	Total	% Población
Aula "A"	27	32.2
Aula "B"	28	33.3
Aula "C"	29	34.5
Total	84	100

Fuente: Institución Educativa Inicial N° 318 Pueblo Joven La Revolución, distrito de Juliaca – San Román, año 2016.

1.7.2. MUESTRA

La muestra de estudio es igual a la población, se ha seleccionado los 84 niños(as) de 5 años de educación inicial.

1.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

1.8.1. TÉCNICAS

Se ha utilizado en el presente estudio la técnica de la observación

La observación es la técnica por el cual se establece una relación concreta e intensiva entre el investigador y el hecho social o los actores sociales, de los que se obtienen datos que luego se sintetizan para desarrollar la investigación.

1.8.2. INSTRUMENTOS

Los instrumentos que han sido utilizados en la presente investigación son:

a) Ficha de Observación.-

Se usan cuando el investigador debe registrar datos que aportan otras fuentes como son personas, grupos sociales o lugares donde se presenta la problemática.

Ficha de observación de lonchera nutritiva: Dirigido a los niños(as) de 5 años de edad, para que respondan un total de 20 ítems formulados, el tipo de pregunta es cerrada, en un tiempo aproximado de 15 minutos, la evaluadora es la docente del aula.

FICHA TÉCNICA

Técnica: Observación

Instrumento: Ficha de observación de Lonchera Nutritiva

Autor: Lysbeth Nancy Mamani Álvarez

Año: 2015

Procedencia: Puno - Perú

Monitoreo: Validez mediante el juicio de expertos y la confiabilidad con el método Alfa de Crombach

Ámbito de aplicación: Niños de 5 años

Forma de Administración: Individual

Dimensiones:

Tipos de alimentos: Se han formulado 7 preguntas (Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Cantidad de alimentos: Se han formulado 6 preguntas (8, 9, 10, 11, 12, 13)

Prácticas alimenticias: Se han formulado 7 preguntas (ítems 14, 15, 16, 17,18, 19, 20).

Escala de Likert

Valoración:

SI 1

NO 0

Niveles:

Alto 14 - 20

Medio 07 - 13
Bajo 00 – 06

b) Lista de Cotejo.-

Consiste en un instrumento que permite intervenir durante el proceso de enseñanza – aprendizaje de ciertos indicadores prefijados y la revisión de su logro o ausencia del mismo.

Se aplicó la lista de cotejo del área de comunicación en los niños(as) de 5 años del II ciclo de educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución del distrito de Juliaca – San Román, para obtener los avances del aprendizaje del área en mención.

Calificación:

SI..... (1)
NO..... (0)

Niveles:

Logro 17 - 20
En proceso 11 - 16
En inicio 00 – 10

1.9. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

1.9.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

En el aspecto teórico, la investigación se justifica ya que permitirá ampliar los conocimientos teóricos referentes a la lonchera nutritiva y el rendimiento escolar en los niños de 5 años, sustentadas en la alimentación según Maslow para la variable lonchera nutritiva y la Teoría Socio histórica de Lev Vigotsky para la variable de rendimiento escolar.

La edad preescolar se caracteriza por un intenso crecimiento social, cognitivo y emocional, por lo tanto la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa repercutirán a lo largo de la vida del niño.

1.9.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La investigación se justifica en la práctica, porque nos da a conocer que las loncheras escolares siguen siendo un problema ya que se observa envió frecuente de galletas dulces, seguida de golosinas, cereales azucarados, jugos envasados, refrescos artificiales, gaseosa, etc. Esto puede ser como consecuencias del deficiente conocimiento de la madre sobre la preparación y envió de las loncheras escolares no nutritivas.

Los principales beneficiados son los niños y padres de familia, ya que si los padres adquieren las destrezas y los conocimientos necesarios para mejorar la preparación de loncheras escolares los niños mejorarán su rendimiento escolar.

1.9.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL

En el aspecto social se justifica porque actualmente los padres de familia con niños en edad preescolar, trabajan fuera de casa y los niños hacen una o más comidas en el colegio, aunado a esto, los padres de familia desconocen qué tipo de alimentos o qué características debe tener un refrigerio para que sea saludable.

Por lo tanto el padre de familia es responsable de la alimentación del preescolar y debe controlar desde esta etapa, fomentando el consumo de frutas, vegetales y

alimentos integrales, disminuir las horas de inactividad física y estimular la práctica de deporte.

Cabe destacar, la importancia de la presente investigación ya que, además de quedar como antecedente para posteriores estudios que se realicen sobre el tema.

1.9.4. JUSTIFICACIÓN LEGAL

Constitución Política del Perú (1993)

Artículo 13º: La educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona humana. El estado reconoce y garantiza la libertad de la enseñanza.

Ley General de Educación N° 28044 (2003)

Artículo 2º: La educación es un proceso de enseñanza – aprendizaje que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de la cultura, al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ESTUDIOS PREVIOS

Saavedra, Li-Loo, Dávila y Alva (2013) desarrollaron el artículo titulado “Impacto de las loncheras escolares en el rendimiento académico” Iquitos. El objetivo del estudio ha sido valorar el consumo de las loncheras escolares relacionado al rendimiento académico en niños de Instituciones Educativas Iniciales del distrito de Punchana, durante el año 2013; ha sido de tipo descriptivo correlacional no experimental, la muestra estuvo conformada por 92 estudiantes. La técnica ha sido la observación directa y el análisis documental, el instrumento fue la ficha de recolección de datos, y para el análisis se empleó el porcentaje y la media. Resultados: En la I.E.I. Privada N°235 Internacional Elim el 92,2% tuvieron una calidad de lonchera “Buena”, el 82,8%, obtuvieron un rendimiento académico de “A”, al analizar los alimentos presentes en las loncheras se tiene que en un 96,7% tienen alimentos naturales. En tanto, en la I.E.I. Privada Buenas Nueva de Salvación el 57,8% tuvieron una calidad de lonchera “Buena”, el 51,1% obtuvieron un rendimiento académico “B”

y el 94,2% tiene alimentos empacados. Conclusión: el tipo de alimentación que tienen los niños y niñas a través de las loncheras escolares tiene una influencia en el Rendimiento Académico en ambas instituciones en estudio.

2.1.2. TESIS NACIONALES

Clavo (2014) desarrolló la tesis titulada “Conocimientos alimentarios en madres y su relación con el estado nutricional del escolar. Institución Educativa Augusto Salazar Bondy - Chiclayo 2013”, Chiclayo. Tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos alimentarios en madres, y su relación con el estado nutricional del escolar. La investigación ha sido cuantitativa, con diseño correlacional, transversal, la muestra estuvo conformada por 151 madres con sus respectivos y sus hijos. Se aplicó un cuestionario denominado “Conocimientos alimentarios en madres y su relación con el estado nutricional del escolar”. Resultados: El 61.0 % de madres, manifiestan un nivel de conocimiento alimentario regular y el 39 % de ellas sus hijos en edad escolar muestran un estado nutricional eutrófico en un 12.0 % de ellas tienen el mismo conocimiento sin embargo su hijo padece desnutrición aguda. Conclusiones: La mayoría de las madres tienen conocimiento regular/deficiente y el estado nutricional de los niños es de desnutrición aguda, hasta obesidad.

Colquicocha (2009) desarrolló la tesis titulada “Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008”, Lima. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 – 12 años de la I. E. Huáscar N°0096. Es un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional y corte transversal; se trabajó con una muestra de 80 alumnos y se utilizó la técnica de análisis documental y como

instrumento, la hoja de registro. Resultados: El 53.75% (43) tienen un estado nutricional inadecuado, y solo el 46.25% (37) tienen un estado nutricional adecuado; el nivel del rendimiento escolar el 85% (68) tienen un nivel de rendimiento escolar medio, y solo 13.75% (11) alumnos tienen un rendimiento escolar superior. Conclusiones: Se debe mejorar el estado nutricional, y por ende su rendimiento escolar, reduciendo el riesgo de retraso físico e intelectual; si la detección de casos es precoz y la intervención de medidas es oportuna.

2.1.3. TESIS INTERNACIONALES

Santillana (2013) desarrolló la tesis titulada “Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México”. México. Tuvo como objetivo determinar si existe una relación entre el estado nutricional de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos y el contenido calórico de los alimentos que llevan para la toma de su refrigerio. La muestra estuvo conformada por 54 niños. La investigación es de tipo descriptivo, correlacional transversal. Se utilizó una evaluación antropométrica. Resultados: De acuerdo al indicador T/E el 72% de los niños tienen una talla normal, sin embargo, un 24% de la población presenta talla baja y un 4% talla alta. Por otro lado los indicadores IMC y P/E no se presentaron casos de desnutrición severa ni de obesidad. En cuanto al contenido calórico de los alimentos el 52% de los alimentos que llevaban los niños se encontró dentro del rango adecuado en cuanto al aporte calórico. Conclusiones: El contenido calórico de los refrigerios y el estado nutricional de los preescolares sirve como clave para generar estrategias que combatan problemas de malnutrición en este grupo etario.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. LONCHERA NUTRITIVA

2.2.1.1. LA ALIMENTACIÓN SEGÚN MASLOW

En la mente de las personas, la alimentación se está convirtiendo en una herramienta para prevenir enfermedades y encontrar bienestar y calidad de vida en el futuro, más que en un medio para cubrir las necesidades inmediatas de nutrición. Según la Teoría de las Necesidades Humanas propuesta por Abraham Maslow en la obra Una teoría sobre la motivación humana (A Theory of Human Motivation) escrita en 1943, la alimentación se encuentra en la base de la pirámide de necesidades, junto con respirar, descansar, tener relaciones sexuales y mantener el equilibrio en nuestro organismo. Estas son las necesidades fisiológicas imprescindibles para la supervivencia; a partir de ahí, y una vez estas están cubiertas, el ser humano aspira a alcanzar otras necesidades más elaboradas individual y colectivamente: de seguridad, afiliación al grupo, reconocimiento y, finalmente, autorrealización.

En las últimas décadas, la alimentación ha recorrido todos los niveles de la pirámide de Maslow en las necesidades de la población occidental. Ha pasado de simplemente cubrir una necesidad fisiológica a exigir condiciones de seguridad, ser una forma de pertenecer a un grupo y constituir un elemento de reconocimiento. Finalmente, podemos decir que la alimentación se encuentra en el nivel de la autorrealización, en el que es una herramienta que nos hace ser conscientes de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo y espíritu para tener una vida más satisfactoria, sana y con mayor bienestar.

En relación a esta percepción actual de la alimentación, la comunicación de los beneficios para la salud irá derivando a beneficios para el bienestar principalmente enfocados a las

necesidades de autorrealización de los individuos. Creo que este será el camino en los próximos años.

2.2.1.2. DEFINICIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA

Según el Ministerio de Salud (2015) la lonchera nutritiva es “un conjunto de alimentos que provee a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente” (p. 49).

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, (150 a 350 Kcal) y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

López (2015) manifiesta que las loncheras escolares “cumplen una importante función nutricional en las etapas pre-escolar y escolar, al atender las necesidades alimenticias de los menores, asegurando un rendimiento óptimo durante su desarrollo en el centro educativo” (p. 2).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) nos señala que “la lonchera escolar es parte fundamental en la nutrición de los estudiantes. Un niño bien nutrido aumenta su capacidad de rendimiento y concentración en el centro educativo” (p. 14).

En síntesis, una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún,

carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.

2.2.1.3. OBJETIVOS DE LA LONCHERA ESCOLAR

La lonchera escolar aportar energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte.

Por ello, esta pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar, ya que permitirá mantener al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

2.2.1.4. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA ESCOLAR

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

La clave está en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten. La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que disfrute comerlos.

2.2.1.5. ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR

Para que la alimentación no tan solo sea agradable y placentera, sino que también sea saludable debe basarse en la variedad y en el equilibrio, así como adaptarse a las necesidades individuales. Adecuándose en calidad y cantidad junto con unos buenos hábitos alimentarios, obtendremos un óptimo desarrollo y crecimiento, que ayudaran a evitar enfermedades a lo largo de nuestras vidas.

La mayor parte de las sustancias nutritivas (carbohidratos o glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) no existen en la naturaleza de forma individualizada, excepto el agua, sino que forman parte de los distintos alimentos en proporciones determinadas. Se puede decir que la forma natural para obtener estas sustancias nutritivas son los alimentos, siendo muy variable la proporción en la que cada alimento contiene los distintos nutrientes.



Figura 1. Nutrientes esenciales

Fuente. <http://slideplayer.es/slide/3090142/>

Alrededor de los dos años, el niño ya debe realizar entre cuatro y cinco tomas diarias de alimentos (desayuno, Merienda, almuerzo, merienda y cena), siendo este el periodo clave para el aprendizaje de hábitos alimentarios adecuados que se inician en el núcleo familiar y se complementan en el ámbito escolar, jugando aquí un importante papel, la escuela, los padres, maestros y personas encargadas de la alimentación de los niños.

2.2.1.6. PRÁCTICAS ALIMENTICIAS SALUDABLES

Black (2011) refiere que las prácticas de alimentación son “comportamientos específicos que caracterizan a las interacciones durante la alimentación” (p. 141). Es decir, que permite garantizar el buen funcionamiento del organismo y mantener un peso normal estable, ya que una alimentación sana y equilibrada participa en la prevención de ciertas enfermedades.

Las recomendaciones y evaluaciones de las interacciones durante la alimentación a menudo se centran en las prácticas alimenticias (por ejemplo: qué hacer cuando un niño se niega a comer, como enseñar al niño a lavar los alimentos, lavarse las manos antes de cada comida, etc.).

Las estrategias basadas en la familia pueden influir en las prácticas de alimentación de los niños, el establecimiento de rutinas en torno a la hora de comer (por ejemplo, comer en el mismo lugar y al mismo tiempo); el asegurar que los niños estén sentados en una posición de apoyo y cómodo, sin distracciones y modelar la conducta apropiada en la hora de comer, puede minimizar los problemas de alimentación.

Los niños pequeños criados por cuidadores que modelan conductas alimentarias saludables, tales como una dieta rica en frutas y verduras además de otros alimentos nutritivos como son los productos de origen animal establecen patrones de conductas y preferencias alimentarias que incluyan frutas y verduras. Y madres con hábitos alimenticios poco saludables son propensas a desarrollar, en el futuro, dietas poco saludables por ellos mismos. Es muy importante que los programas nutricionales incorporen los conceptos relacionados con las prácticas y estilos de alimentación, además de los contenidos nutricionales, donde la promoción de una alimentación

responsable, va a permitir una alimentación saludable y evitar que ocurra la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que los padres deben realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de sus hijos. Transmitir el mensaje educativo más importante: tener hábitos alimentarios sanos significa consumir una alimentación variada y equilibrada.

2.2.1.7. CONTROL DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO

Los niños crecen y se desarrollan adecuadamente si están sanos, se alimentan de acuerdo a sus requerimientos y se encuentran en un ambiente de protección y amor.

Una de las maneras de asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños es realizar controles frecuentes con personal calificado, que puede identificar problemas de forma oportuna y alentar a los padres o personas encargadas de su alimentación.

Se llama crecimiento al aumento de talla y de peso del niño. Desarrollo es el proceso de organización y maduración de las diferentes capacidades, tales como moverse, pensar, experimentar sentimientos, relacionarse y comunicarse con los otros.

Durante la consulta médica, el profesional valorará al niño en su peso, talla, estado nutricional y realizará un examen físico completo; evaluará su desarrollo, identificará signos de peligro y compartirá con padres y cuidadores indicaciones que mejoren la calidad de vida del niño y su familia.

En virtud de que los niños están en constante crecimiento y cambio, la valoración periódica de su progreso permite detectar y tratar con oportunidad cualquier problema.

Muchos niños son atendidos por profesionales de la salud cuando están enfermos, tiempo en el cual el crecimiento y desarrollo pueden no ser el centro de atención. Una valoración completa del estado nutricional comprende la investigación de los datos antropométricos. Esto incluye longitud o talla, peso, peso para la talla, la edad e índice de masa corporal.

2.2.1.8. ALIMENTOS DE LA LOCALIDAD Y SU VALOR NUTRITIVO EN LA REGIÓN PUNO

Los alimentos de la localidad tienen un alto valor proteico que los padres de familia deben aprovechar para la buena alimentación de los niños (as). Entre los más importante tenemos:

a. Quinua

La quinua es un grano que posee características intrínsecas sobresalientes, tales como:

- Su capacidad de adaptabilidad a condiciones adversas de clima y suelo, dado que pueden obtenerse cosechas desde el nivel del mar hasta los 4000 metros de altitud donde otros cultivos no pueden desarrollarse.
- Su calidad nutritiva, representada por su composición de aminoácidos esenciales tanto en calidad como en cantidad, constituyéndose en un alimento funcional e ideal para el organismo;
- Su diversidad de formas de utilización tradicional, no tradicional y en innovaciones industriales; y su bajo costo de producción, ya que el cultivo es poco exigente en insumos y mano de obra

Valor Nutritivo

Aporte por 100 gr quinoa, no cocida	
Energía	368 KCal
Proteína [g]	14,2 g.
Hidratos carbono [g]	64 g.
Fibra [g]	7 g.
Grasa total [g]	6,07 g.
Agua [g]	13,28 g.
Minerales	
Potasio [mg]	563 mg.
Fósforo	457 mg.
Calcio	47 mg.
Magnesio	197 mg.
Zinc	3,10 µg.
Sodio	5 mg.
Hierro	4,57 mg.
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina	0,36 mg.
Vit. B2 Riboflavina	0,31 mg.
Eq. Niacina	1,52 mg.
Vit. B6 Piridoxina	0,48 mg.
Folatos	184 µg.
Vit. A	14 UI.
vitamina E	2.44 µg.

Figura 2. Valor nutricional de la quinoa. Fuente. Nutrient databasa

b. Cañihua

Consiste en un producto original del área andina del sur de Perú. Se encuentra en las zonas más altas del altiplano. Su color varía desde el negro a diversos tonos de marrón.

Sus granos son más largos comparados con otros tipos de semilla, no obstante es similar en algunos aspectos a la quinoa. Ambas pertenecen a la familia de las quenopodeaceas.

La zona de mayor producción se encuentra al norte del Lago Titicaca en Puno y Cusco. Además se produce en Ancash, Ayacucho, Huancavelica y Arequipa.

Es considerado un producto típico del Perú y se utiliza de diversas maneras. Tiene propiedades nutricionales y medicinales. Este producto ha sido utilizado hace miles de años desde la época del Tahuantinsuyo. Sus granos son fáciles de digerir y muestran una riqueza en proteínas, calcio, fósforo, magnesio, vitamina E, complejo B, omega 6 y 9; asimismo están libres de gluten y son bajos en grasa.

Valor nutritivo

La cañihua tiene un alto valor nutritivo y se cultiva entre los 3.500 y los 4.100 sobre el nivel del mar.

Componente	Alimento	
	Quinoa (a)	Kañihua (a)
Proteínas	11.7	14.0
Grasas	6.3	4.3
Carbohidratos	68.0	64.0
Fibra	5.2	9.8
Ceniza	2.8	5.4
Humedad	11.2	12.2

Figura 3. Propiedades de la cañihua

Fuente. cereales-andinos-peru.blogspot.com

c. Papa

Son muy ricas en potasio, componente que resulta muy buena para combatir la presión arterial alta por sus propiedades tanto vasodilatadoras como diuréticas.

Son ricas en vitamina C con propiedades antiescorbúticas y desintoxicantes, aunque, dado que estas se localizan debajo de la piel, muchas de ellas se pierden con la cocción. Contiene calcio y fósforo y cantidades menores de betacarotenos. Pero, son especialmente ricas en hidratos de carbono, que resultan, junto

con los azúcares, en la fuente de energía para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Para una correcta asimilación de los mismos, conviene tomarlas hervidas, o cocinadas al vapor. Siempre utilizando una cocción lenta que evite la destrucción de la vitamina C al mínimo. La mejor combinación son las patatas con otras verduras, ya que muchas de las propiedades alimentarias de este alimento se encuentran en la piel.

Valor Nutricional

Elementos	Hervidas sin piel y con sal	Fritas
Agua	77,4 gr.	65 gr.
Energía Kcal	86 Kcal	156 Kcal
Grasas	0,10 gr.	5,9 gr.
Hidratos carbono	20 gr.	24 gr.
Fibra	2 gr.	3 gr.
Potasio	328 mg	326 mg
Sodio	241 mg / (5 mg cuando se preparan sin sal)	23 mg
Fósforo	40 mg	64 mg
Magnesio	20 mg	17 mg
Calcio	8 mg	6 mg
Vitamina C	7,4 mg	9,8 mg
Vitamina A	0 IU	0 IU
Vitamina B 6	0.26 mg	0,25 mg
Niacina	1,3 mg	1,7 mg
Ácido fólico	9 mg	12 mg

Figura 4. Valor nutricional de la papa. Fuente: Productos peruanos. <http://blogs.deperu.com/productos-peruanos/valores-nutritivos-de-la-papa/>

d. Queso

Son los lácteos más deliciosos, pero es un alimento con muchas calorías. Además contiene grasas saturadas, porque es un derivado de origen animal, así que si quieres cuidar tu dieta debes consumir los de bajas calorías y tenor graso.

El queso es un alimento de alto valor nutritivo y gastronómico, fácil de incluir en la alimentación. Su valor energético dependerá esencialmente de su contenido en grasas, las cuales dependerán también del tipo de leche con la que se elabora el queso (entera, semi o desnatada) y del contenido de suero: a mayor contenido de suero, menor contenido de grasas y nutrientes, y viceversa.

El valor nutricional del queso es el siguiente:

Agua	41,46 g
Calorías	356 kcal
Grasa	21 g
Proteína	27,44 g
Hidratos de carbono	2,2 g
Potasio	121 mg
Fósforo	546 mg
hierro	0,24 mg
Sodio	810 mg
Magnesio	29 mg
Calcio	700 mg
Cinc	3,92 mg
Vitamina A	644 UI
Vitamina B1 (Tiamina)	0,03 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,334 mg
Vitamina B3 (Niacina)	0,063 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	0,08 mg
Vitamina B9 (Ácido fólico)	21 mcg
Vitamina B12 (Cobalamina)	1,54 mg
Vitamina E	0, 350mg
Vitamina D	----

Figura 5. Valor nutricional del queso

Fuente.<http://www.selectia.eu/propiedades-nutricionales-del-queso/>

e. Choclo

El maíz se caracteriza por ser, junto con el trigo, uno de los cereales más consumidos no solo en nuestro país, sino también en el continente americano, de donde vienen infinidad de recetas que cuentan con este beneficioso alimento entre sus ingredientes principales.

En lo que se refiere a las propias propiedades del maíz, nos encontramos con que por ejemplo, se trata de un cereal ideal a la hora de rebajar el colesterol y luchar contra los niveles de colesterol alto, a la vez que aporta energía.

Es rico en vitaminas del grupo B (B1 y B3 principalmente), fósforo y magnesio. Teniendo en cuenta muchos de los valores nutricionales del maíz, nos encontramos ante un alimento sano y saludable por naturaleza.

El valor nutricional del choclo es:

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 92 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 92 gms
Agua	g	68.36	Vitaminas		
Energía	kcal	77	Vitamina C	mg	6.1
Proteína	g	2.90	Tiamina	mg	0.180
Total Grasas	g	1.06	Riboflavina	mg	0.054
Carbohidratos	g	17.12	Niacina	mg	1.530
Fibra dietética	g	2.4	Acido Pantotenico	mg	0.684
Azúcar	g	2.90	Vitamin B-6	mg	0.050
Grasa Saturada	g	0.164	Folate	mcg	41
Grasa Monosaturada	g	0.312	Folate, DFE	mcg_DFE	0
Grasa Polisaturada	g	0.503	Vitamina B-12	mcg	0
Colesterol	mg	0	Vitamina A	IU	1
Minerales			Vitamina E	mg	0.06
Calcio	mg	2	Vitamina K	mcg	0.3
Hierro	mg	0.47	Fitonutrientes		
Magnesio	mg	33	Fitosteroles	mg	0
Fósforo	mg	80	Beta Carotene	mcg	1
Potasio	mg	243	Beta Cryptoxanthin	mcg	0
Sodio	mg	14	Lycopene	mcg	0
Zinc	mg	0.41	Luteina y Zeaxantina	mcg	31

Figura 6. Propiedades del maíz

Fuente. <http://maby.snarvaez.com.ar/salud/propiedades-nutritivas-del-maiz-choclo/>

f. Oca

La oca constituye el segundo tubérculo más ampliamente cultivado después de la papa. Es robusto y resistente a las heladas, con tubérculos largos y cilíndricos que van desde el color blanco hasta el morado oscuro grisáceo.

Es un alimento rico en proteínas con un buen balance de aminoácidos, es asimismo una buena fuente de fibra y alto en antioxidantes. Descrito en las crónicas de los conquistadores españoles, las representaciones cerámicas indican que la oca fue un alimento básico altamente reverenciado desde los tiempos precolombinos. Su alto rendimiento y sabor agradable lo hace muy popular en la cocina rural andina donde se prepara tradicionalmente en sopas o guisos.

Valor nutricional

Tubérculos andinos: Papa Nativa, Oca, Mashua y Ulluco. Valor Nutricional. Macronutrientes					
	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)
Requerimientos/día	2000	50	300	20	66
Papa blanca	97	2.1	22,3	0,6	0.1
Papa nativa	54-115	1.2-3	17.6 - 31.5	4.3 - 7.1	0.2 - 0.5
Oca	30	0.8	10.4	8	0,4
Mashua	50	1.5	9.8	0.9	0.7
Ulluco	62	1.1	14,3	0.8	0.1
% Requerimientos/día		4.2	8.18		0.9

Figura 7. Propiedades del maíz

Fuente. <http://maby.snarvaez.com.ar/salud/propiedades-nutritivas-del-maiz-choclo/>

2.2.1.9. LONCHERA SALUDABLE PARA LA SEMANA

Para mantener y promover el crecimiento y desarrollo adecuados en los niños y niñas en edad preescolar, se presenta una propuesta de lonchera nutritiva y balanceada, elaborado para una semana, tal como se detalla:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Un sándwich de pollo (sin mayonesa) - Choclo con queso - Limonada - Mandarina.	- Papa con oca - Ensalada de frutas con pasas - Un vaso de jugo de fruta natural - Naranja	- Galletas de soda con mantequilla y mermelada. - Un huevo duro. - Una manzana o pera. - Agua de cebada.	- Pan con tortilla de quinua y huevo - Manzana - Agua de manzanilla	- Pan con queso y espinaca - Huevos de codorniz - Plátano - Refresco de cebada

Fuente: *Elaboración propia*

2.2.2. RENDIMIENTO ESCOLAR

2.2.2.1. TEORÍA SOCIO HISTÓRICA DE LEV VIGOTSKY

La teoría de Vigotsky, también conocida como abordaje socio-interaccionista, toma como punto de partida las funciones psicológicas de los individuos, las cuales clasificó de elementales y superiores, para explicar el objeto de estudio de su psicología: la conciencia.

Esta teoría parte de la concepción de que todo organismo es activo, estableciendo una continua interacción entre las condiciones sociales, que son mutables, y la base biológica del comportamiento

humano. Vigotsky observó que en el punto de partida están las estructuras orgánicas elementales, determinantes por la maduración. A partir de ellas se forman nuevas, y cada vez más complejas, funciones mentales, dependiendo de la naturaleza de las experiencias sociales del niño. En esta perspectiva, Vigotsky (1999) sostiene que el proceso de desarrollo sigue en su origen dos líneas diferentes: un proceso elemental, de base biológica, y un proceso superior de origen sociocultural.

1. Las funciones psicológicas elementales son de origen biológico; están presentes en los niños y en los animales; se caracterizan por las acciones involuntarias, las reacciones inmediatas y sufren un control del ambiente externo.
2. Las funciones psicológicas superiores son de origen social; están presentes solamente en el hombre; se caracterizan por la intencionalidad de las acciones, que son mediadas, es decir, que resultan de la interacción entre los factores biológicos y culturales, que evolucionaron en el transcurrir de la historia humana. De esa forma, Vigotsky considera que las funciones psíquicas son de origen sociocultural, pues resultaron de la interacción del individuo con su contexto cultural y social.

Las funciones psicológicas superiores, a pesar de que tengan su origen en la vida sociocultural del hombre, sólo son posibles porque existen actividades cerebrales. Por lo que, es necesario recordar que:

- a) El cerebro no es sólo un soporte de las funciones psicológicas superiores, sino parte de su constitución.
- b) El surgimiento de las funciones superiores no elimina las elementales; lo que sí ocurre es la superación de las elementales por las superiores, sin dejar de existir las elementales.
- c) Vigotsky considera que el modo de funcionamiento del cerebro se amolda, a lo largo de la historia de la especie y del desarrollo

individual, como producto de la interacción con el medio físico y social.

2.2.2.2. DEFINICIONES DE RENDIMIENTO ESCOLAR

Zapata, De Los Reyes, Lewis y Barceló (2009) manifestaron que el rendimiento escolar, es entendido como “el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los niños, dichos conocimientos son creados por las intervenciones de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia” (p. 66)

Por su parte, Montero, Villalobos y Valverde (2007), indicaron que el rendimiento escolar puede conceptuarse como “el resultado del aprendizaje, suscitado por la intervención pedagógica del profesor o la profesora, y producido en el alumno” (p. 215)

Novaez (2010) sostiene que “el rendimiento escolar sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el alumno, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales e intereses” (p. 45).

De acuerdo a lo antes mencionado, rendimiento escolar comprende la acción del proceso educativo, no sólo en el aspecto cognoscitivo, sino en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. logrado por el niño.

2.2.2.3. IMPORTANCIA DEL RENDIMIENTO ESCOLAR

Al retomar la evaluación como indicador del desempeño escolar, esta sirva de base para la toma de decisiones con respecto al alumno, con respecto al currículo o al programa y con respecto al docente.

El rendimiento escolar es importante, porque a través de ella permite también evidenciar conductas, aptitudes y habilidades del estudiante, las cuales podrán ser reforzadas en el momento oportuno, si así fuese necesario, Además se debe considerar que las decisiones que se tomen acertadamente, contribuirán satisfactoriamente en el futuro del estudiante.

Evaluar el rendimiento escolar no es solo colocar notas o calificativos aprobatorios o desaprobatorios. Pedagógicamente, evaluar es observar, juzgar y promover.

Una buena evaluación trasciende el área de los conocimientos y de las capacidades intelectuales; debe ir más allá, por ejemplo comprobar la formación de actitudes (sociales, científicas) intereses vocacionales, habilidades, destrezas, etc. La evaluación es por eso un medio, no un fin.

2.2.2.4. CARACTERÍSTICAS DEL RENDIMIENTO ESCOLAR

García (2004) manifiestan que el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- a) El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno.
- b) En su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.
- c) El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- d) El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- e) El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo.

2.2.2.5. TIPOS DE RENDIMIENTO ESCOLAR

Los tipos de rendimiento escolar son los siguientes:

- **Rendimiento Individual:** Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos.

- **Rendimiento General:** Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

- **Rendimiento Específico:** Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta separadamente: sus relaciones con el docente, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

- **Rendimiento Social:** La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través del campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico

constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

2.2.2.6. FACTORES DE MAYOR INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Martínez (2005) señala que los factores que influyen en el rendimiento escolar son los siguientes:

- a. La inteligencia, porque existen investigaciones con correlaciones positivas entre factores intelectuales y rendimiento.
- b. Personalidad, durante la adolescencia se producen transformaciones físicas y psicológicas que pueden afectar el rendimiento. La perseverancia, en cuanto a rasgo de personalidad, ayuda a obtener buenos resultados.
- c. Hábitos y técnicas de estudio, es necesario que los alumnos estén motivados y que rentabilicen el esfuerzo que conlleva el estudio. El hábito de estudio es necesario si se quiere progresar en el estudio y por otro lado conviene sacar el máximo provecho al estudio con técnicas adecuadas.
- d. Intereses profesionales, la elección de la profesión es una de las más trascendentes en la vida, porque en gran medida determina como se invertirá el tiempo, quienes serán los compañeros, cuál será el sueldo, etc. Los intereses vocacionales profesionales tienen escaso poder predictivo en los resultados escolares, quizás porque estos se consolidan recién a los 18 años.
- e. Clima social escolar, depende de la cohesión, la comunicación, la cooperación, la autonomía, la organización y, por supuesto, del estilo de dirección docente. En general el tipo de profesor dialogante y cercano a los alumnos es el que más contribuye al logro de resultados positivos y a la creación de un escenario de formación presidido por la cordialidad, así como el establecimiento y seguimiento de normas claras.

- f. El ambiente familiar, el clima familiar influye considerablemente en el educando tanto por las relaciones que establecen en el hogar, como por los estímulos intelectuales, culturales, etc. Que se brinda, así como la forma de ocupar el tiempo libre. La familia es la institución natural más importante en la formación (p. 45).

2.2.2.7. ÁREA DE COMUNICACIÓN EN EL II CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL

El Ministerio de Educación (2015) señala que “el lenguaje es entendido como un instrumento de poder para el sujeto, pues le permite adquirir un mayor dominio de sí y la apropiación del mundo que lo rodea. Es decir, el lenguaje posibilita tomar conciencia de sí mismos y afirmarse como personas distintas de los demás” (p. 10).

Nuestros estudiantes usan el lenguaje para, en interrelación social, construir conocimientos y contribuir al diálogo intercultural. Es decir, usamos el lenguaje para comunicarnos.

Competencias:

- Comprende textos orales.
- Se expresa oralmente.
- Comprende textos escritos.
- Produce textos escritos.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Alimentación infantil:** La alimentación es el proceso por el cual se escogen, elaboran, alimentos para los niños para conservar una buena salud.

- **Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente por el cual el ser humano se proporciona productos aptos para el consumo; en

este proceso influyen factores geográficos, económicos sociales, culturales y psicológicos.

- **Alimento:** Son definidos como sustancias, o como una mezcla, que contiene principios nutritivos, los cuales proveen materia y energía.
- **Aprendizaje:** Consiste en adquirir conocimientos de cualquier índole que antes no se poseían. Hay ciertas capacidades que son innatas, pero que necesitan desarrollarse, por medio de la adquisición de información, y esta información proviene del aprendizaje.
- **Capacidad:** Desde el enfoque por competencias, hablamos de capacidad en el sentido amplio de «capacidades humanas». Así, las capacidades que pueden integrar una competencia combinan saberes de un campo más delimitado, y su incremento genera nuestro desarrollo competente.
- **Carbohidratos:** Son compuestos orgánicos más abundantes de la biosfera y a su vez los más diversos. Normalmente se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos animales, como glucosa o glucógeno. Estos sirven como fuente de energía para todas las actividades celulares vitales.
- **Competencias:** Llamamos competencia a la facultad que tiene una persona para actuar conscientemente en la resolución de un problema o el cumplimiento de exigencias complejas, usando flexible y creativamente sus conocimientos y habilidades, información o herramientas, así como sus valores, emociones y actitudes.

- **Conocimiento:** Es el saber adquirido a través de hechos o experiencias durante las etapas de la vida.

- **Deficiencia de hierro:** Es uno de los trastornos nutricionales más comunes de la infancia, que afecta aproximadamente a 9% de los niños de uno a tres años de edad.

- **Enseñanza:** Es el proceso de interacción integral en ambientes que permitan el aprendizaje donde participan el docente, uno o varios alumnos y el objeto de conocimiento.

- **Estrategias:** Es un conjunto de decisiones sobre los procedimientos y recursos a utilizar que pone en marcha el docente en forma sistemática para lograr determinados objetivos de aprendizaje en los estudiantes.

- **Grasas:** Son compuestos orgánicos que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno, y son la fuente de energía en los alimentos.

- **Hábitos alimentarios:** Son actitudes y acciones características con respecto al alimento que pueden ser influenciados por la nacionalidad, religión, ambiente social, los gustos y disgustos individuales, clima, etc.

- **Lonchera escolar:** Consiste en un conjunto de alimentos que proveen energía y nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales del estudiante en su etapa de crecimiento y desarrollo.

- **Nutrición:** Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

- **Nutriente:** Compuesto químico (como las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas o los minerales) que forma parte de los alimentos. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar y crecer.

- **Prácticas alimentarias:** Conductas y comportamiento que tienen que asumir las personas que brindan el alimento directamente al niño, para ayudar a aumentar la ingesta de alimentos en un ambiente agradable y estimulante y aprovechar este momento íntimo para propiciar el aprendizaje y la autonomía en el niño.

- **Proteínas:** Son constituyentes esenciales de la célula viva y deben figurar en el alimento para compensar el desgaste de los tejidos y permitir el crecimiento.

- **Ración alimentaria:** Cantidad de alimentos, que se considera suficiente para cubrir las necesidades de una persona.

- **Rendimiento escolar:** Es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito académico. Un niño con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un período.

- **Requerimiento nutricional:** A las cantidades mínimas de nutrientes que un individuo necesita para su organismo y cumplir todas las funciones en forma normal, incluyendo la manutención de reservas.

- **Ritmos de aprendizajes:** Es la capacidad que tiene un individuo para aprender de forma rápida o lenta un contenido.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. TABLAS Y GRÁFICAS ESTADÍSTICAS

Tabla 3. *Tabla de contingencia de lonchera nutritiva y rendimiento escolar del área de comunicación*

		Rendimiento escolar			Total
		En inicio	En proceso	Logro	
Lonchera nutritiva	Bajo	24	2	0	26
	Medio	3	46	0	49
	Alto	0	2	7	9
Total		27	50	7	84

Fuente: Programa SPSS V. 22

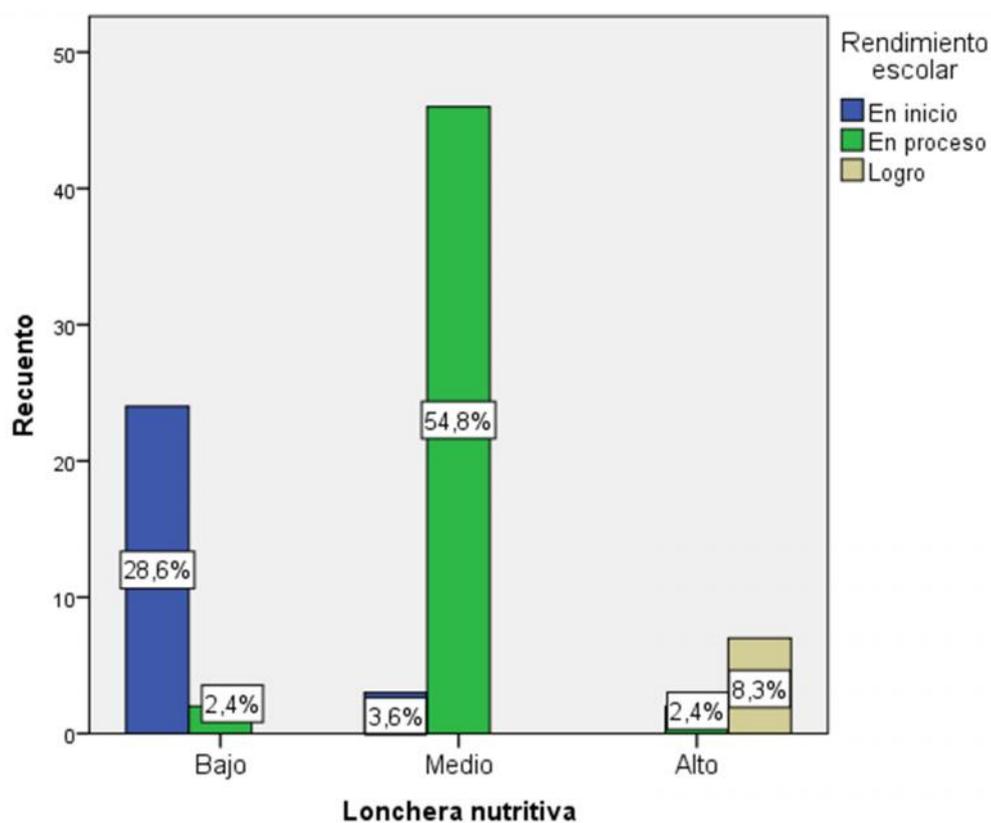


Gráfico 1. Gráfico de barras de lonchera nutritiva y rendimiento escolar del área de comunicación

En el gráfico 1, se observa que los niños(as) de 5 años del nivel inicial, en lonchera nutritiva en su nivel bajo, el 28,6% están en un nivel en inicio “C”, el 2,4% en un nivel en proceso “B” y el 0% en un nivel logro “A” de rendimiento escolar; en lonchera nutritiva en el nivel medio, el 3,6% están en un nivel en inicio “C” de rendimiento escolar, el 54,8% en un nivel en proceso “B” y el 0% un nivel logro “A”; en lonchera nutritiva en el nivel alto, el 0% tiene un nivel en inicio “C”, el 2,4% un nivel en proceso “B” y el 8,3% un nivel logro “A” de rendimiento escolar.

Tabla 4. *Tabla de contingencia de lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos y rendimiento escolar del área de comunicación*

		Rendimiento escolar			Total
		En inicio	En proceso	Logro	
Tipos de alimentos	Bajo	24	9	0	33
	Medio	3	39	1	43
	Alto	0	2	6	8
Total		27	50	7	84

Fuente: Programa SPSS V. 22

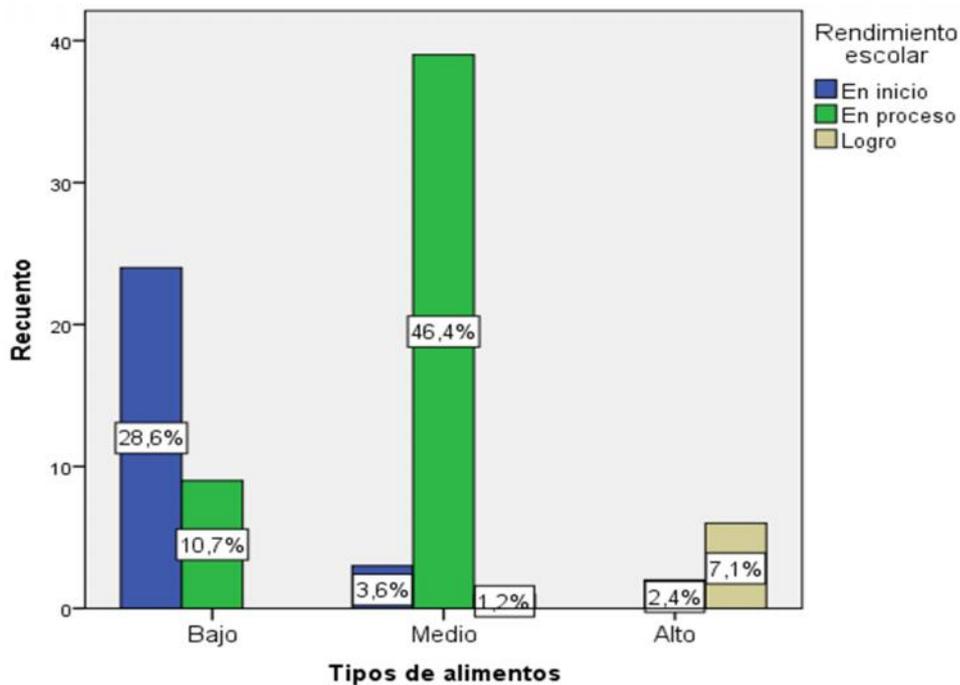


Gráfico 2. Gráfico de barras de lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos y rendimiento escolar del área de comunicación

En el gráfico 2, se observa que en lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos en su nivel bajo, el 28,6% de niños(as) están en un nivel en inicio "C", el 10,7% en un nivel en proceso "B" y el 0% en un nivel logro "A" de rendimiento escolar; en lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos en el nivel medio, el 3,6% están en un nivel en inicio "C" de rendimiento escolar, el 46,4% en un nivel en proceso "B" y el 1,2% un nivel logro "A"; en lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos en el nivel alto, el 0% tiene un nivel en inicio "C", el 2,4% un nivel en proceso "B" y el 7,1% un nivel logro "A" de rendimiento escolar.

Tabla 5. *Tabla de contingencia de lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos y rendimiento escolar del área de comunicación*

		Rendimiento escolar			Total
		En inicio	En proceso	Logro	
Cantidad de alimentos	Bajo	25	12	0	37
	Medio	2	34	2	38
	Alto	0	4	5	9
Total		27	50	7	84

Fuente: Programa SPSS V. 22

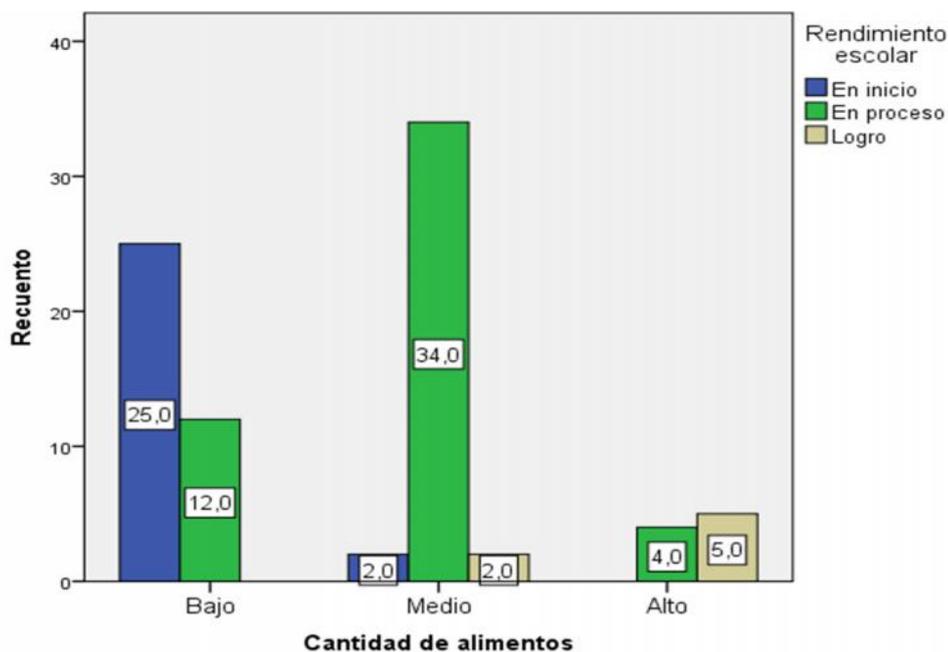


Gráfico 3. Gráfico de barras de lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos y rendimiento escolar del área de comunicación

En el gráfico 3, se observa que en lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos en su nivel bajo, el 25,0% de niños(as) están en un nivel en inicio "C", el 12,0% en un nivel en proceso "B" y el 0% en un nivel logro "A" de rendimiento escolar; en lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos en el nivel medio, el 2,0% están en un nivel en inicio "C" de rendimiento escolar, el 34,0% en un nivel en proceso "B" y el 2,0% un nivel logro "A"; en lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos en el nivel alto, el 0% tiene un nivel en inicio "C", el 4,0% un nivel en proceso "B" y el 5,0% un nivel logro "A" de rendimiento escolar.

Tabla 6. *Tabla de contingencia de lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias y rendimiento escolar del área de comunicación*

		Rendimiento escolar			Total
		En inicio	En proceso	Logro	
Prácticas alimenticias	Bajo	24	13	0	37
	Medio	3	33	2	38
	Alto	0	4	5	9
Total		27	50	7	84

Fuente: Programa SPSS V. 22

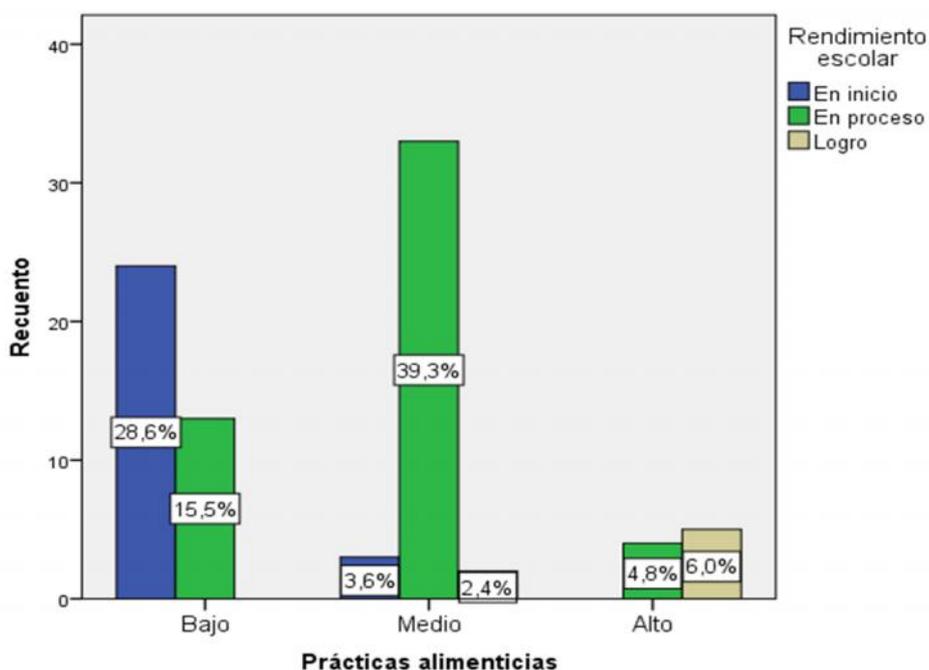


Gráfico 4. Gráfico de barras de lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias y rendimiento escolar del área de comunicación

En el gráfico 4, se observa que en lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias en su nivel bajo, el 28,6% de niños(as) están en un nivel en inicio “C”, el 15,5% en un nivel en proceso “B” y el 0% en un nivel logro “A” de rendimiento escolar; en lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias en el nivel medio, el 3,6% están en un nivel en inicio “C” de rendimiento escolar, el 39,3% en un nivel en proceso “B” y el 2,4% un nivel logro “A”; en lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias en el nivel alto, el 0% tiene un nivel en inicio “C”, el 4,8% un nivel en proceso “B” y el 6,0% un nivel logro “A” de rendimiento escolar.

3.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

a) Hipótesis General

Ho No existe relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016.

H₁ Existe relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016.

Nivel de significancia: sea $\alpha = 0,05$

Tabla 7. Prueba chi cuadrado de la hipótesis general

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	124,382 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	101,749	4	,000
Asociación lineal por lineal	65,342	1	,000
N de casos válidos	84		

a. 4 casillas (44,4%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,75.

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

Regla de decisión:

A un nivel de significancia de 0,05, rechazar hipótesis nula (Ho) si Chi cuadrado tabular con $(f-1) * (c-1) = (3-1) (3-1) = 4$ grados de libertad, es superior a Chi cuadrado experimental. $\chi^2_{(0.05, 4)} = 9,4877$.

Decisión estadística:

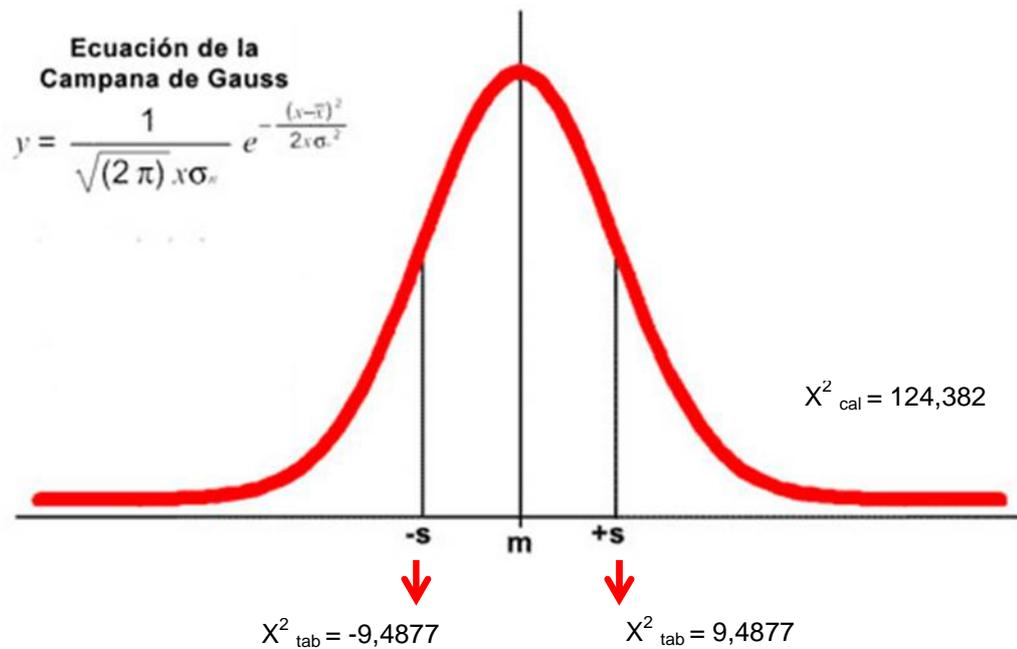
El valor y el valor recaen en la región de rechazo, se rechaza .

Dado que 124,382 es superior a 9,4877, se acepta la H_1 .

Conclusión:

La adecuada lonchera nutritiva permitirá un buen rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años, por la cual existe relación entre ambas variables de estudio.

Gráfica:



b) Hipótesis Específica 1

Ho No existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

H₁ Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

Nivel de significancia: sea $\alpha = 0,05$

Tabla 8. Prueba chi cuadrado de la hipótesis específica 1

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	89,622 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	69,173	4	,000
Asociación lineal por lineal	48,917	1	,000
N de casos válidos	84		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,67.

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

Regla de decisión:

A un nivel de significancia de 0,05, rechazar hipótesis nula (Ho) si Chi cuadrado tabular con $(f-1) * (c-1) = (3-1) (3-1) = 4$ grados de libertad, es superior a Chi cuadrado experimental. $\chi^2_{(0.05, 4)} = 9,4877$.

Decisión estadística:

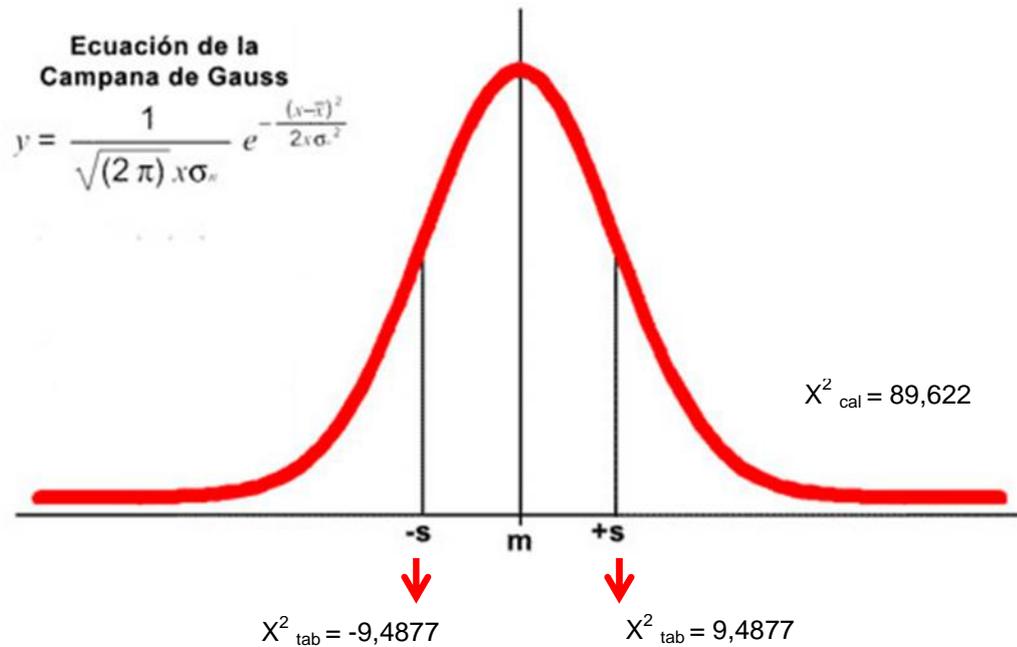
El valor X^2_{cal} y el valor recaen en la región de rechazo, se rechaza H_0 .

Dado que 89,622 es superior a 9,4877, se acepta la H_1 .

Conclusión:

La adecuada lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos permitirá un buen rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años.

Gráfica:



c) Hipótesis Específica 2

H₀ No existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

H₁ Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

Nivel de significancia: sea $\alpha = 0,05$

Tabla 9. Prueba chi cuadrado de la hipótesis específica 2

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	64,109 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	57,846	4	,000
Asociación lineal por lineal	42,151	1	,000
N de casos válidos	84		

a. 4 casillas (44,4%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,75.

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

Regla de decisión:

A un nivel de significancia de 0,05, rechazar hipótesis nula (H₀) si Chi cuadrado tabular con $(f-1) * (c-1) = (3-1) (3-1) = 4$ grados de libertad, es superior a Chi cuadrado experimental. $\chi^2_{(0.05, 4)} = 9,4877$.

Decisión estadística:

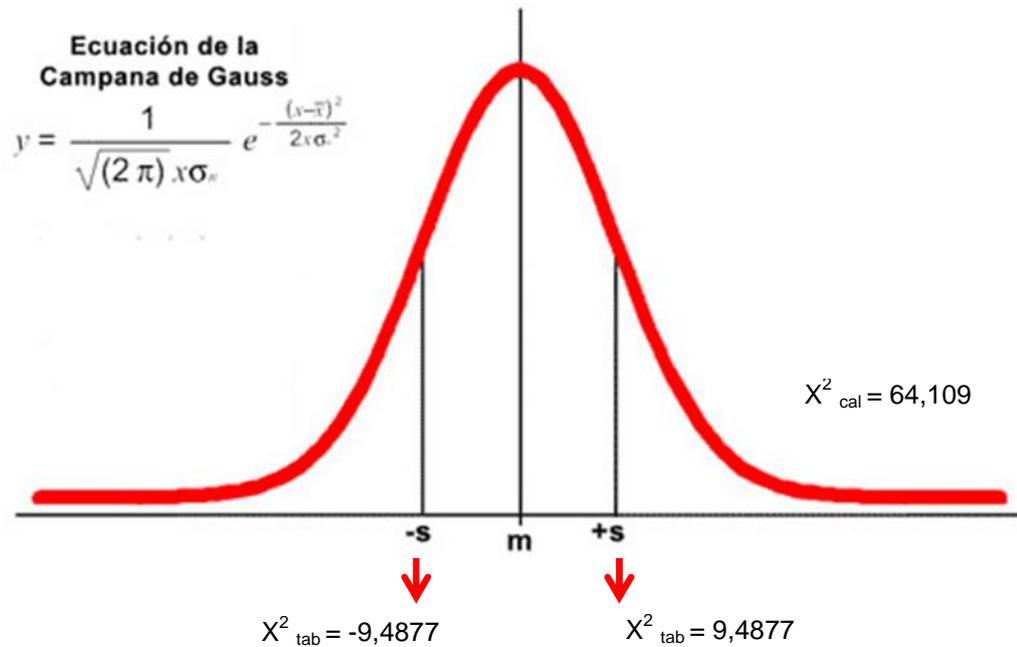
El valor X^2_{cal} y el valor recaen en la región de rechazo, se rechaza H_0 .

Dado que 64,109 es superior a 9,4877, se acepta la H_1 .

Conclusión:

La adecuada lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos permitirá un buen rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años.

Gráfica:



d) Hipótesis Específica 3

Ho No existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

H₁ Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.

Tabla 10. Prueba chi cuadrado de la hipótesis específica 3

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	58,571 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	51,296	4	,000
Asociación lineal por lineal	38,616	1	,000
N de casos válidos	84		

a. 4 casillas (44,4%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,75.

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

Regla de decisión:

A un nivel de significancia de 0,05, rechazar hipótesis nula (Ho) si Chi cuadrado tabular con $(f-1) * (c-1) = (3-1) (3-1) = 4$ grados de libertad, es superior a Chi cuadrado experimental. $\chi^2_{(0.05, 4)} = 9,4877$.

Decisión estadística:

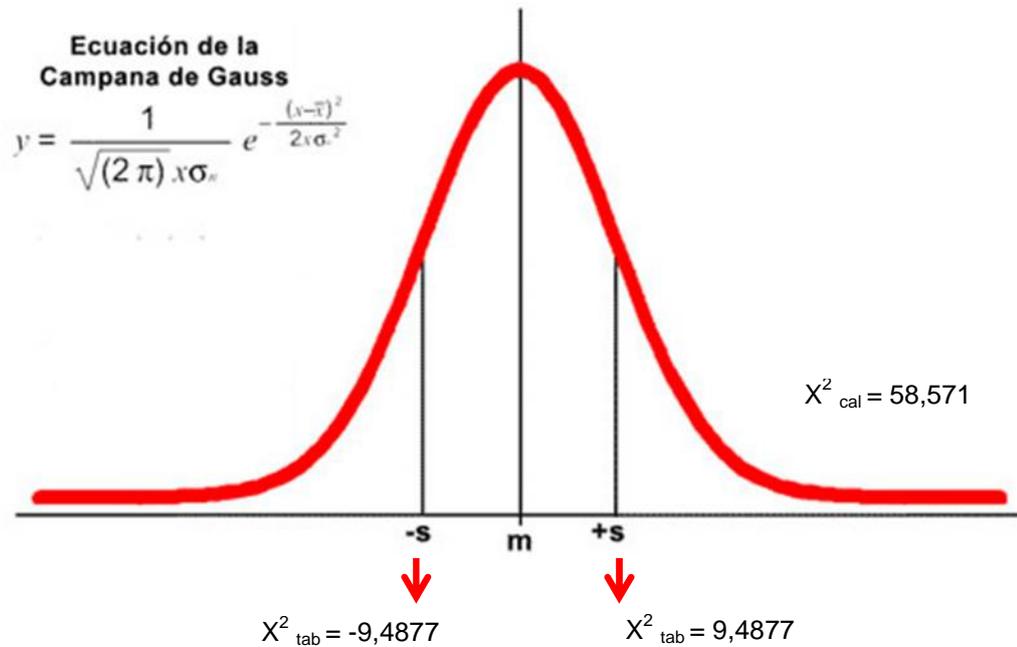
El valor X^2_{cal} y el valor recaen en la región de rechazo, se rechaza H_0 .

Dado que 58,571 es superior a 9,4877, se acepta la H_1 .

Conclusión:

La adecuada lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias permitirá un buen rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años.

Gráfica:



CONCLUSIONES

- Primera.-** Existe relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016; el coeficiente chi cuadrado muestra un valor de $X^2 = 124,382$, con 4 gl, con una significancia de $0,000 < 0,05$; donde los niños(as) de 5 años presentan un nivel medio con un 58,3% en la ficha de observación de lonchera nutritiva y en la lista de cotejo del área de comunicación están en un nivel en proceso "B" con un 59,5%.
- Segunda.-** Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años; el coeficiente chi cuadrado muestra un valor de $X^2 = 89,622$, con 4 gl, con una significancia de $0,000 < 0,05$; donde los niños(as) de 5 años presentan un nivel medio con un 51,2% en la ficha de observación de lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos.

Tercera.- Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años; el coeficiente chi cuadrado muestra un valor de $X^2 = 64,109$, con 4 gl, con una significancia de $0,000 < 0,05$; donde los niños(as) de 5 años presentan un nivel medio con un 45,2% en la ficha de observación de lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos.

Cuarta.- Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años; el coeficiente chi cuadrado muestra un valor de $X^2 = 58,571$, con 4 gl, con una significancia de $0,000 < 0,05$; donde los niños(as) de 5 años presentan un nivel medio con un 45,2% en la ficha de observación de lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias.

RECOMENDACIONES

- Primera.-** La Institución Educativa Inicial N° 318 Pueblo Joven La Revolución, debe coordinar con el Ministerio de Salud y la Dirección de Educación para la Salud, campañas sobre orientación de loncheras nutritivas en beneficio de la comunidad escolar.
- Segunda.-** Los docentes deben trabajar con los niños sobre los hábitos alimenticios mediante alternativas que promuevan una adecuada alimentación en los niños, como informarles de los beneficios que tienen algunos alimentos en su salud, permitir que participen en la preparación de sus refrigerios, incentivarlos en la escuela con algunas estrategias para que sus refrigerios contenga más frutas y verduras.
- Tercera.-** Las autoridades de la institución deberán recomendar a los padres la preparación de una lonchera saludable y nutritiva, evitando incluir en ella alimentos procesados y/o con conservantes, que deben llevar a la escuela para el momento del descanso para los niños y niñas.

Cuarta.- La institución deberá brindar charlas a los padres de familia sobre la importancia de las prácticas alimenticias para crear los hábitos alimentarios en los niños(as) para que repercuta en su vida adulta, así como para asegurar una buena nutrición y conservar la salud, y evitar problemas nutricionales en los niños en su futuro.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Black, M. (2011). *Nutrition*. New York: Guilford

Castro, C. (2008). *Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de preescolares*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.

Clavo, J. (2014). *Conocimientos alimentarios en madres y su relación con el estado nutricional del escolar. Institución Educativa Augusto Salazar Bondy - Chiclayo 2013*. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Colquicocha, J. (2009). *Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

García, J. (2004). *Bases pedagógicas de la evaluación. Guía práctica para educadores*. Madrid: Síntesis

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6º Edición. México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.

- López, J. (2015). *La buena Educación. Loncheras saludables para aprender mejor*. Lima: MINEDU.
- Martínez, V. (2005). *Factores determinantes del rendimiento académico en enseñanza media*. Madrid: Psicología Educativa.
- Ministerio de Educación (2015). *Rutas del aprendizaje. ¿Qué y cómo aprenden nuestros niños y niñas?. II ciclo nivel inicial. Área curricular Comunicación*. Lima: MIENDU.
- Ministerio de Salud (2014). *Mortalidad Infantil - Situación Actual- Plan Nacional*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa>.
- Ministerio de Salud (2015). *Prevención y control de la nutrición preescolar*. Lima: MINSA.
- Montero, R., Villalobos P. y Valverde B. (2007). *Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico*. Disponible en: http://132.248.192.241/~iissue/www/seccion/bd_iresie/index.
- Novaez, M. (2010). *Psicología de la actividad escolar*. México D.F.: Editorial Iberoamericana.
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Obesidad infantil*. OMS. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Organización Panamericana de la Salud (2001). *Nutrición y alimentación del niño*. Lima: MINSA.
- Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (2015). *La importancia de la alimentación complementaria*. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation>.

Saavedra, Y., Li-Loo, C., Dávila, S. y Alva, M. (2013). *Impacto de las loncheras escolares en el rendimiento académico*. Iquitos: Revista Ciencia Amazónica. Universidad Científica del Perú.

Santillana, A. (2013). *Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México*". México D.F.: Universidad Autónoma del Estado de México.

Vigotsky, L. (1999). *Teoría e método en psicología*. 2. Edición. São Paulo: Martins Fontes.

Zapata, L., De Los Reyes, C., Lewis, S. y Barceló, E. (2009). *Memoria de trabajo y rendimiento académico en estudiantes de primer semestre de una universidad de la ciudad de Barranquilla*. Colombia: El Caribe.

A N E X O S

Anexo 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: LONCHERA NUTRITIVA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ESCOLAR DEL ÁREA DE COMUNICACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 318. PUEBLO JOVEN LA REVOLUCIÓN - JULIACA, AÑO 2016.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General:</p> <p>¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Analizar la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Existe relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca, año, 2016.</p>	<p>Variable Relacional 1 (X):</p> <p>Lonchera nutritiva</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de alimentos - Cantidad de alimentos - Prácticas alimenticias 	<p>Diseño de Investigación:</p> <p>No experimental, transversal</p> <p>Tipo de Investigación:</p> <p>Básica</p> <p>Nivel de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descriptivo - Correlacional <p>Método:</p> <p>Hipotético Deductivo</p>
<p>Problemas Específicos:</p> <p>PE1: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca?</p> <p>PE2: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca?</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>OE1: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.</p> <p>OE2: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.</p>	<p>Hipótesis Específicas:</p> <p>HE1: Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión tipos de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.</p> <p>HE2: Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión cantidad de alimentos con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.</p>	<p>Variable Relacional 2 (Y):</p> <p>Rendimiento escolar del área de comunicación</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende textos orales - Se expresa oralmente - Comprende textos escritos - Produce textos escritos 	<p>Población:</p> <p>Conformada por 84 niños(as) de 5 años de educación inicial (Aula A, B y C)</p> <p>Muestra:</p> <p>La muestra de estudio es igual a la población. N = n</p> <p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ficha de observación de Lonchera Nutritiva. - Lista de cotejo del Área de Comunicación.

<p>PE3: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca?</p>	<p>OE3: Identificar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución – Juliaca.</p>	<p>HE3: Existe relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas alimenticias con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 318. Pueblo Joven La Revolución - Juliaca.</p>		
--	---	---	--	--

Anexo 2
INSTRUMENTOS

FICHA DE OBSERVACIÓN LONCHERA NUTRITIVA
(Niños de 5 años)

Nombre del niño: _____

Edad: 5 años

Fecha: _____

Evaluadora: _____

Nº	Descripción	SI	NO
Dimensión 1: Tipos de alimentos		1	0
1.	Describe los alimentos de su lonchera		
2.	Identifica los diferentes tipos de alimentos de su lonchera		
3.	Te envían pan o galletas en la lonchera todos los días		
4.	Consumes leche o yogurt en la lonchera.		
5.	Te envía queso y choclo en la lonchera.		
6.	Te gustan las ensaladas de verduras		
7.	Tu mamá prepara agua de cebada para tu lonchera.		
Dimensión 2: Cantidad de alimentos		SI	NO
8.	Te gusta la comida de Kaliwarma.		
9.	Tu mamá prepara todos los días tu lonchera.		
10.	Llevas pan solo en tu lonchera.		
11.	Creer que la lonchera es importante para tu salud		
12.	Comes fruta todos los días en la lonchera.		
13.	Llevas cañihua para la hora de la lonchera.		
Dimensión 3. Prácticas alimenticias		SI	NO
14.	Tomas leche todos los días.		
15.	Comes carnes o pescados una a dos veces por semana.		
16.	Te lavas siempre las manos antes de comer tu lonchera y cualquier alimento.		
17.	Creer que los dulces y golosinas pueden formar parte		

	de tu lonchera.		
18.	Una buena lonchera te ayudará a mejorar.		
19.	Creer que el huevo es un alimento que te da energía.		
20.	Aprendes más cuando llevas una lonchera saludable.		

Anexo 3

BASE DE DATOS DE LOS INSTRUMENTOS

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA

5 AÑOS

Nº	Nombre s	Aula	ÍTEMS																				Puntaje	Nivel
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Andrés	Aula "A"	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	12	Medio
2	Eveling	Aula "A"	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	Bajo
3	Maura	Aula "A"	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	6	Bajo
4	Ezequiel	Aula "A"	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	13	Medio
5	Rody	Aula "A"	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	12	Medio
6	Lucia	Aula "A"	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	6	Bajo
7	Rosa A.	Aula "A"	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	11	Medio
8	María A.	Aula "A"	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	Medio
9	Margot	Aula "A"	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	12	Medio
10	Selina	Aula "A"	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	6	Bajo
11	Jose E.	Aula "A"	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12	Medio
12	Jhair	Aula "A"	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	11	Medio
13	José A.	Aula "A"	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6	Bajo
14	Jessica	Aula "A"	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Alto
15	Janet	Aula "A"	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	13	Medio
16	Julio	Aula "A"	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	11	Medio
17	Miltón	Aula "A"	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	5	Bajo
18	Juan Carlos	Aula "A"	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	17	Alto
19	Daniel	Aula "A"	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	Medio
20	Luna	Aula "A"	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	11	Medio

21	Magdalena	Aula "A"	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	12	Medio
22	Jonny	Aula "A"	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	6	Bajo
23	Brigith	Aula "A"	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	13	Medio
24	Lourdes	Aula "A"	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	13	Medio
25	Yenny	Aula "A"	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	12	Medio
26	Tania	Aula "A"	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	6	Bajo
27	Alberto	Aula "A"	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	12	Medio
28	Robert A.	Aula "B"	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	13	Medio
29	Marga	Aula "B"	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5	Bajo
30	María C.	Aula "B"	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	18	Alto
31	Carlos	Aula "B"	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	12	Medio
32	Jhonatan	Aula "B"	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	9	Medio
33	Marianella	Aula "B"	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	6	Bajo
34	Angela	Aula "B"	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	11	Medio
35	Noemí	Aula "B"	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15	Alto
36	Arturo	Aula "B"	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	11	Medio
37	José M.	Aula "B"	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	6	Bajo
38	Jaime	Aula "B"	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	10	Medio
39	Mario B.	Aula "B"	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	13	Medio
40	Macarena	Aula "B"	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	12	Medio
41	Jenny S.	Aula "B"	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	6	Bajo
42	Horacio	Aula "B"	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	9	Medio
43	Jenifer	Aula "B"	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	11	Medio
44	Ana	Aula "B"	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5	Bajo
45	Deivis	Aula "B"	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	18	Alto
46	José K.	Aula "B"	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	11	Medio
47	Karina	Aula "B"	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	9	Medio

48	Selena	Aula "B"	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5	Bajo
49	Helmes	Aula "B"	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	11	Medio
50	Rosario	Aula "B"	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	Medio
51	Max H.	Aula "B"	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	Bajo
52	Kattya	Aula "B"	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17	Alto
53	Alfonso	Aula "B"	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	10	Medio
54	Geraldine	Aula "B"	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	9	Medio
55	Mathias	Aula "B"	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	6	Bajo
56	Naden Y.	Aula "C"	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	11	Medio
57	Kimbleg	Aula "C"	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5	Bajo
58	Alexandra	Aula "C"	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	13	Medio
59	Lizet	Aula "C"	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11	Medio
60	Royer	Aula "C"	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	11	Medio
61	Carmen	Aula "C"	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	Bajo
62	Rosa	Aula "C"	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	13	Medio
63	Juan	Aula "C"	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	12	Medio
64	Tania	Aula "C"	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	6	Bajo
65	Belinda	Aula "C"	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	16	Alto
66	José A.	Aula "C"	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	6	Bajo
67	Aldair R.	Aula "C"	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11	Medio
68	José María	Aula "C"	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	6	Bajo
69	Yesica	Aula "C"	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	Bajo
70	Erika	Aula "C"	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	12	Medio
71	Arnold	Aula "C"	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	11	Medio
72	Karen	Aula "C"	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	6	Bajo
73	Edith	Aula "C"	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	10	Medio

74	Mery	Aula "C"	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	13	Medio	
75	Norma	Aula "C"	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	6	Bajo	
76	Victoria	Aula "C"	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	11	Medio	
77	Lidia	Aula "C"	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	13	Medio	
78	Brígida	Aula "C"	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16	Alto	
79	Max	Aula "C"	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	6	Bajo
80	Alexander	Aula "C"	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	16	Alto	
81	Adrián	Aula "C"	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	12	Medio	
82	Leonardo	Aula "C"	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	11	Medio	
83	Jesús	Aula "C"	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	6	Bajo	
84	Lourdes	Aula "C"	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	11	Medio	

LISTA DE COTEJO DEL ÁREA DE COMUNICACIÓN

EDAD: 5 AÑOS

Nº	ÁREAS		COMPRENDE TEXTOS ORALES			SE EXPRESA ORALMENTE		COMPRENDE TEXTOS ESCRITOS			PRODUCE TEXTOS ESCRITOS		PUNTAJE	NIVEL
	Nombres	AULA	Presta atención activa dando señales verbales y no verbales según el texto oral.	Dice con sus propias palabras lo que entendió del texto escuchado.	Interpreta el texto oral a partir de los gestos, expresiones corporales y el mensaje del interlocutor.	Desarrolla sus ideas en torno a temas de su interés.	Incorpora a su expresión normas de cortesía sencillas y cotidianas.	Explica para qué se usan los textos socialmente en su entorno.	Localiza información en textos que combinan imágenes y palabras.	Explica las relaciones de causa – efecto entre ideas que escucha del texto que le leen.	Menciona, con ayuda del adulto, el destinatario, el tema y el propósito de los textos que va a producir.	Desarrolla sus ideas en torno a un tema con la intención de transmitir un mensaje.		
1	Andrés	Aula "A"	2	0	2	0	2	0	2	2	2	0	12	En proceso
2	Eveling	Aula "A"	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	10	En inicio
3	Maura	Aula "A"	2	0	0	0	2	0	2	0	0	2	8	En inicio
4	Ezequiel	Aula "A"	2	0	2	2	0	2	0	2	0	2	12	En proceso
5	Rody	Aula "A"	0	2	2	0	2	0	2	2	2	2	14	En proceso
6	Lucía	Aula "A"	2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	6	En inicio
7	Rosa A.	Aula "A"	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	14	En proceso
8	María A.	Aula "A"	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	16	En proceso
9	Margot	Aula "A"	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	14	En proceso
10	Selina	Aula "A"	0	2	0	0	2	0	2	0	2	0	8	En inicio
11	Jose E.	Aula "A"	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	12	En proceso
12	Jhair	Aula "A"	2	2	0	2	0	2	0	2	2	0	12	En proceso
13	José A.	Aula "A"	0	2	2	0	0	2	0	2	2	0	10	En inicio
14	Jessica	Aula "A"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18	Logro
15	Janet	Aula "A"	0	2	2	0	2	2	2	2	2	2	16	En proceso

16	Julio	Aula "A"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
17	Miltón	Aula "A"	0	2	2	0	0	2	0	2	2	0	10	En inicio
18	Juan Carlos	Aula "A"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18	Logro
19	Daniel	Aula "A"	0	2	2	0	2	2	2	2	0	2	14	En proceso
20	Luna	Aula "A"	2	0	2	2	0	2	0	2	2	0	12	En proceso
21	Magdalena	Aula "A"	0	2	2	0	2	0	2	2	0	2	12	En proceso
22	Jonny	Aula "A"	2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	6	En inicio
23	Brigith	Aula "A"	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	14	En proceso
24	Lourdes	Aula "A"	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	16	En proceso
25	Yenny	Aula "A"	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	14	En proceso
26	Tania	Aula "A"	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	6	En inicio
27	Alberto	Aula "A"	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	12	En proceso
28	Robert A.	Aula "B"	2	2	0	2	0	2	0	2	2	0	12	En proceso
29	Marga	Aula "B"	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	8	En inicio
30	María C.	Aula "B"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18	Logro
31	Carlos	Aula "B"	0	2	2	0	2	2	2	2	0	2	14	En proceso
32	Jhonatan	Aula "B"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
33	Marianella	Aula "B"	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	10	En inicio
34	Angela	Aula "B"	2	0	0	0	2	0	2	0	2	0	8	En inicio
35	Noemí	Aula "B"	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	14	En proceso
36	Arturo	Aula "B"	0	2	2	0	2	0	2	2	0	2	12	En proceso
37	José M.	Aula "B"	2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	6	En inicio
38	Jaime	Aula "B"	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	14	En proceso
39	Mario B.	Aula "B"	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	16	En proceso
40	Macarena	Aula "B"	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	14	En proceso
41	Jenny S.	Aula "B"	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	6	En inicio
42	Horacio	Aula "B"	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	12	En proceso
43	Jenifer	Aula "B"	2	2	0	2	0	2	0	2	2	0	12	En proceso
44	Ana	Aula "B"	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	8	En inicio

45	Deivis	Aula "B"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18	Logro
46	José K.	Aula "B"	0	2	2	0	2	2	2	2	0	2	14	En proceso
47	Karina	Aula "B"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
48	Selena	Aula "B"	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	6	En inicio
49	Helmes	Aula "B"	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	12	En proceso
50	Rosario	Aula "B"	2	2	0	2	0	2	0	2	2	0	12	En proceso
51	Max H.	Aula "B"	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	8	En inicio
52	Kattya	Aula "B"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18	Logro
53	Alfonso	Aula "B"	0	2	2	0	2	2	2	2	0	2	14	En inicio
54	Geraldine	Aula "B"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En inicio
55	Mathias	Aula "B"	0	2	0	2	0	2	0	0	0	2	8	En inicio
56	Naden Y.	Aula "C"	0	2	2	0	2	0	2	2	0	2	12	En proceso
57	Kimblerg	Aula "C"	2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	6	En inicio
58	Alexandra	Aula "C"	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	14	En proceso
59	Lizet	Aula "C"	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	16	En proceso
60	Royer	Aula "C"	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	14	En proceso
61	Carmen	Aula "C"	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	6	En inicio
62	Rosa	Aula "C"	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	12	En proceso
63	Juan	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	0	2	2	0	12	En proceso
64	Tania	Aula "C"	0	2	2	0	0	2	0	2	0	0	8	En inicio
65	Belinda	Aula "C"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18	Logro
66	José Armando	Aula "C"	0	2	2	0	2	2	2	2	0	2	14	En proceso
67	Aldair Romario	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
68	José María	Aula "C"	0	0	2	0	2	0	2	0	2	0	8	En inicio
69	Yesica	Aula "C"	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	6	En inicio
70	Erika	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
71	Arnold	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
72	Karen	Aula "C"	2	0	0	2	0	2	0	2	2	0	10	En inicio
73	Edith	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso

74	Mery	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
75	Norma	Aula "C"	2	0	0	2	0	2	0	0	2	0	8	En inicio
76	Victoria	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	14	En proceso
77	Lidia	Aula "C"	2	2	0	2	2	2	2	0	2	0	14	En proceso
78	Brígida	Aula "C"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	18	Logro
79	Max	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
80	Alexander	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0	14	En proceso
81	Adrián	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	12	En proceso
82	Leonardo	Aula "C"	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	14	En proceso
83	Jesús	Aula "C"	0	2	0	0	2	0	0	2	0	2	8	En inicio
84	Lourdes	Aula "C"	0	2	2	2	2	2	0	0	2	2	14	En proceso

Anexo 4
GUÍA NUTRICIONAL

Guías Alimentarias

Porciones de alimentos Recomendadas para Escolares Según las Guías Alimentarias:

Grupo de Alimentos	Porciones	Cantidad de Alimentos por porción
Leche y Derivados	3 a 4	 <p>1 taza de leche (200ml) 1 yogurt chico (140ml) 1 pedazo chico de queso (30g)</p>
Carne, huevos y Legumbres secas	2	 <p>1 trozo chico de carne, pescado o menudencia (2 cdas.=30g) 1 muslito de ave (30g) 1 huevo (50g) 1/4 plato de legumbres (5 cdas.=60g)</p>
Verduras	2	 <p>1 tomate chico 1 cebolla chica 1 pedazo de apollo 1 zanahoria chica hoja de lechuga 1 locote chico</p>
Frutas	3	<p>1 porción = 100g</p>  <p>1 mandarina chica 1 guayaba grande 2 rodajas de piña 1 naranja chica 1 banana 1/2 manón 1 mango chico 1 pera chica 1 manzana chica 1 pomelo mediano</p>
Cereales, derivados y tubérculos	4 a 7	 <p>plato de arroz (150g) plato de fideo (100g) 1 batata chica (100g) 1 manduca mediana (100g) 1 bolita de pan 7 coquitos 5 rosquitos 1 galleta mediana</p>
Azúcares o mieles	4	 <p>1 cda. de azúcar (10g) 1 cda. de azúcar (7g) 1 cda. de azúcar (7g)</p>
Aceites o Grasas	3	 <p>1 cda. de aceite (5g) 1 cda. de manteca (7g) 1 cda. de margarina (7g)</p>

Loncheras escolares saludables

Para que tus hijos vayan a clase con una lonchera saludable sigue los siguientes consejos:

La lonchera no reemplaza al desayuno o al almuerzo

Recuerda a tu hijo lavarse siempre las manos antes y después de comer

Variar los alimentos para que el niño no los rechace o se canse

La lonchera ideal debe contener:

1. Lácteos (leche, queso o yogurt).
2. Huevos, carnes y pescado.
3. Frutas frescas al natural o en jugos.
4. Verduras (lechuga, tomate, zanahoria).
5. Cereales (trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos).

Recipiente prácticos, higiénicos, resistentes y herméticos.

Empacar alimentos por separado con temperatura adecuada.

No incluir confites o snacks. Estos no proveen energía, vitaminas y minerales



GetIt