



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Beneficio de la lonchera nutritiva en el aprendizaje de los
niños de tres años.

PRESENTADO POR LA BACHILLER

Andrea Doris Aquino Huichi (ORCID: 0009-0006-3170-1055)

PARA OBTENER EL TITULO DE Licenciado(a) en
EDUCACION INICIAL

ASESOR:

Mg. Manuel Antonio Hernández Félix (ORCID: 0000-0002-4952-6105)

LIMA – PERU

2023

DEDICATORIA

A mis queridos hijos: Ammaia Jealisbeh y Ariel Ignacio por ser el motivo para seguir superando las vicisitudes de la vida, a mis padres Cristina y Gualberto quienes con su amor, paciencia, esfuerzo y oraciones me permitieron llegar a cumplir hoy un sueño más, a mis hermanos porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí, una mejor persona y siempre me acompañan en todos mis sueños y metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por regalarme el más grande don que es la vida y por su amor puro y sincero que me ayuda a enrumbar mis pasos hacia un desarrollo pleno. Mi profundo reconocimiento y gratitud a todas las personas quienes han contribuido a la concretización de mis logros, que con sus conocimientos, experiencia, paciencia y motivación hicieron que termine con éxito mi carrera profesional.

RESUMEN

Beneficio de la lonchera nutritiva en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial de la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito, departamento de Puno.

Así mismo tuvo como finalidad conocer los beneficios de las loncheras nutritivas y su influencia en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial, permitiéndole tener una adecuada alimentación aportando beneficios en el aprendizaje de los niños.

Para la realización de este trabajo de suficiencia se evaluó con una lista de cotejo, la cual nos demostró que es importante conocer los beneficios de las loncheras nutritivas y su influencia en el aprendizaje en niños de 3 años.

PALABRAS CLAVE: Lonchera nutritiva - aprendizaje

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.	v
INTRODUCCIÓN	vi
CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES DEL TEMA	1
1.1 Aspecto general del tema	1
1.1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.1.2 Antecedentes.....	2
1.1.3 Contextualización del tema.....	3
1.1.4 Descripción general del tema	4
1.2 Justificación del tema	4
1.2.1 Justificación teórica.....	4
1.2.2 Justificación práctica	4
1.2.3 Justificación social	5
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN.....	6
2.1 Bases teóricas del tema.....	6
2.2 Descripción de las metodologías y procedimientos para la resolver el tema ...	11
2.3 Glosario	12
CAPÍTULO III. APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS	13
3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje	13
3.2 Aportes en las soluciones del problema desde la experiencia	15
CONCLUSIONES	16
RECOMENDACIONES.....	17
REFERENCIAS.....	18
ANEXOS	22

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Suficiencia Profesional expone el tema: Beneficio de la lonchera nutritiva en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial de la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito, departamento de Puno.

Así mismo tuvo como propósito conocer los beneficios de las loncheras nutritivas y su influencia en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial, es fundamental recordar que la nutrición es muy importante y crucial, sobre todo en los primeros años de vida de un niño, porque es la etapa en la que se da el desarrollo integral del niño, por lo que si tenemos un niño desnutrido, estamos agotados, aburridos, descuidados, lo cual conduce a fracasos en el proceso de aprendizaje y dificulta resultados de aprendizaje apropiados y significativos.

La estructura del presente trabajo de suficiencia profesional consta de la siguiente manera; primero Capítulo I: Aspectos generales del tema, descripción de la realidad problemática, antecedentes, contextualización del tema, descripción general del tema; justificación del tema, justificación teórica, justificación práctica, justificación social. Capítulo II: Fundamentación, bases teóricas del tema, descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema, glosario. Capítulo III: Aportes y desarrollo de experiencias, se menciona aportes teóricos y prácticos en el proceso enseñanza y aprendizaje, aportes y soluciones del problema desde la experiencia; conclusiones, recomendaciones, referencias y anexo.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TEMA

1.1 Aspecto general del tema

1.1.1 Descripción de la realidad problemática

En las últimas décadas, podemos ver que la economía global se está deteriorando, provocando inestabilidad y crisis, especialmente en países menos desarrollados como el nuestro; esto afecta particularmente a comunidades con recursos financieros limitados y por lo tanto a comunidades con mala cultura alimentaria. La dieta de un niño del nivel inicial debe contener y funcionar con muchos nutrientes y proteínas, porque el niño en edad escolar necesita más energía para estar activo y concentrado, dependiendo de las necesidades nutricionales en cada etapa, ya que estará activo durante varias horas durante el día y adquiriendo nuevos aprendizajes.

Actualmente, el sistema educativo global se encuentra en una profunda crisis económica, social y política, la falta de alimentación y nutrición también afecta el desempeño de las escuelas y se convierte en un problema de impartir conocimientos a los docentes. En este contexto, donde la globalización es más evidente que nunca, la nutrición y el rendimiento escolar en la educación cobran mucha importancia. Según la UNESCO, la nutrición con almuerzos para llevar vinculados al rendimiento escolar tiene como objetivo sensibilizar a los profesores sobre las necesidades de los estudiantes porque la comida ha despertado un mayor interés por la educación. La tarea de enseñar requiere que los docentes reconozcan que la nutrición es esencial y que reciban la capacitación y el asesoramiento adecuados para que su trabajo y sus interacciones con los niños sean mutuamente beneficiosos.

A nivel nacional, el estado nutricional es otro indicador de desigualdad social; asimismo, la desnutrición en niños menores de cinco años aumenta su riesgo de muerte, dificulta su desarrollo cognitivo y afecta su salud durante toda la vida. Resolver este problema es una condición necesaria para proteger los derechos de los niños a la supervivencia y el desarrollo y garantizar el desarrollo del país. En el Perú, la mayor parte de población infantil se encuentra afectada con esta problemática social, ya que cada año se incrementa la tasa de desnutrición y otras enfermedades asociadas como son la tuberculosis los que los vuelve vulnerables.

Así mismo podemos observar que en la I.E.I 1607 “San Martín de Porres ” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito, departamento de Puno se evidencia la falta de empleo, la desocupación y subempleo ha incrementado la pobreza extrema; los poderes adquisitivos de las familias son cada vez más bajos la pobre educación alimenticia, la falta de loncheras saludables son factores que ayudan a incrementar la desnutrición en los niños de la comunidad, produciendo a su vez problemas en sus logros de aprendizaje. Es por ello que es de suma importancia abordar estos temas en las comunidades educativas, ya que al tener niños mal nutridos vamos a tener como resultados niños que tiene un aprendizaje deficiente y por ende no van a poder alcanzar los desempeños deseados para su nivel.

1.1.2 Antecedentes

Aquino y Condori (2023), en su tesis de maestría titulada: *“Calidad de loncheras nutritivas y rendimiento académico preescolar de la niñez de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 840 del Distrito de Azángaro, año 2022”*, Tuvo como objetivo determinar cómo la calidad de los alimentos de las loncheras nutritivas influye en el rendimiento académico. Entre otras las autoras llegaron a la siguiente conclusión: que la calidad de la lonchera nutritiva se relaciona con el rendimiento académico.

Bracero (2019), en su tesis titulada *“Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera básica de C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018”*, Tuvo como

objetivo conocer el nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar. Entre otras el autor llega a la siguiente conclusión que las madres tienen un bajo conocimiento sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar básica.

De la Cruz y Morales (2022), en su tesis de maestría denominada *“Estrategia Lonchera nutritiva para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas”*, Tuvo como objetivo demostrar que la estrategia de Lonchera nutritiva mejora los hábitos de la alimentación saludable en los estudiantes. Entre otros las autoras llegaron a la siguiente conclusión: La estrategia de Lonchera nutritiva es esencial en la alimentación saludable para los estudiantes de las escuelas de educación primaria.

Nole (2019), en su tesis titulada *“Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una Institución Educativa Inicial N°161 Mi Perú-Ventanilla 2019”* Tuvo como objetivo determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares. Entre otras el autor llega a la siguiente conclusión: La intervención educativa sobre loncheras escolares fue efectiva ya que incrementó los conocimientos de los cuidadores de preescolares y mejoró la composición de la lonchera escolar.

Samamé y Guzmán (2018). En su tesis titulada: *“Elaboración de loncheras nutritivas para niños y niñas en etapa escolar”*. Tuvo como objetivo determinar la calidad nutricional que debe contener la lonchera escolar y si estos influyen en el desarrollo cognoscitivo de los niños en edad preescolar. Entre otras llegó a la siguiente conclusión: existe una relación positiva entre la calidad nutricional y el desarrollo cognitivo de los niños.

1.1.3 Contextualización del tema

El tema fue desarrollado en la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito, departamento de Puno. En ella encontramos el nivel inicial contando con 3 aulas: 3 años, 4 años y 5 años, cuenta con un total de

40 estudiantes. La institución, está conformada por el director, 3 docentes 1 auxiliar y 1 personal de servicio.

1.1.4 Descripción general del tema

El presente trabajo busca conocer los beneficios de las loncheras nutritivas y su influencia en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial de la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito departamento de Puno. Teniendo en cuenta la realidad socioeconómica de los niños. También, busca que los maestros tomen interés al momento que los niños tomen sus loncheras y revisarlas para concientizar a los padres de la importancia de una buena nutrición.

Es importante reconocer que la realidad social y económica del lugar muchas veces no les permiten a los padres realizar una adecuada alimentación nutritiva en sus hogares, pero también es necesaria enseñarles que alimentos se pueden reemplazar o utilizar de la zona para poder tener una adecuada alimentación, la que permitirá a los niños tener un mejor desarrollo en cuanto a sus logros de aprendizaje.

1.3 Justificación del tema:

1.2.1 Justificación teórica

El presente trabajo se justificó teóricamente por los aportes que se han evidenciado en las bases teóricas y en los antecedentes, así mismo brindo a los maestros de la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito, departamento de Puno, realizar estrategias para poder elaborar recetas sencillas pero nutritivas que les permitan a los niños estar mejor nutridos y por ende tener un mejor desarrollo cognitivo, alcanzando un excelente logro de aprendizaje.

1.2.2 Justificación práctica

El presente trabajo de suficiencia profesional de manera practica buscó concientizar a la comunidad educativa sobre la preponderancia de una buena

nutrición, ya que esta es una de las bases para lograr un aprendizaje adecuado, porque al tener niños desnutridos, tendremos niños que no se pueden concentrar, niños con problemas de salud, anemia, sueño, etc., lo que es un factor negativo en su concentración y por ende su desarrollo cognitivo del niño.

1.2.3 Justificación social.

El presente trabajo de suficiencia profesional a nivel social, buscó concientizar a los docentes, padres de familia y comunidad educativa de la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito departamento de Puno, la importancia de una nutrición balanceada y su influencia en el logro de aprendizaje de los niños de 3 años, ya que se ha podido observar que muchos niños no alcanzan un logro de aprendizaje adecuado y esto se debe a que muchas veces en sus hogares no cuentan con una buena alimentación, ya sea porque no tienen los recursos económicos o por falta de tiempo de sus padres.

Es importante fomentar talleres para los padres de familia y toda la comunidad educativa donde aprendan a conocer la importancia de tener una buena nutrición y la influencia de esta sobre el logro de aprendizaje de los niños, así mismo es necesario crear planes nutricionales, como loncheras nutritivas con recursos que encontramos en la zona, para de esta manera ayudar a los padres de bajos recursos a elaborar una nutrición sana y balanceada.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN

2.1 Bases teóricas del tema.

2.1.1 Definición de lonchera nutritiva:

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

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

2.1.2 Beneficios de la lonchera nutritiva:

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

- Crea y fortalece hábitos alimenticios adecuados
- Promueve la concientización sobre la alimentación saludable y cuidados de la salud.

- Desarrollo de conocimiento sobre alimentos indispensables para un mejor desarrollo nutricional.
- Desde la niñez se aprende a balancear los alimentos.

2.1.3 Contenido de la lonchera nutritiva:

Requena (2006), El término conocido Como lonchera te da lugar al vocablo lunch que en inglés significa almuerzo, en la idiosincrasia del Perú se le denomina lonchera al refrigerio que es llevado a la escuela o centros de trabajo en tapers, botellas o termos en una mochila, maletín, bolsa, etc., el objetivo de esta lonchera es elemental en la alimentación.

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

2.1.4 Importancia de la lonchera nutritiva:

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

- **Alimentos energéticos (carbohidratos)** Son los alimentos encargados de brindar energía a los órganos del cuerpo, cerebro y músculos, para realizar actividades físicas, la rápida acción de estos actúa como un combustible dado la absorción de los glúcidos.
- **Las grasas:** Los alimentos que consumimos contienen grasas y proteínas, el hidrato de carbono nos brinda la energía. Por lo tanto, ingerir este grupo de alimentos es primordial en los seres humanos ya que para realizar las actividades se requiere considerable compensación de energía.
- **Alimentos constructores:** Su ingesta regula los aminoácidos, estas a su vez representan materia prima para la formación de las proteínas, la función principal que tienen este grupo de alimentos es construir o reparar las células, tejidos, músculos y huesos.
- **Las proteínas:** Las proteínas son la estructura de los tejidos del cuerpo y les permiten mantenerse, reconstruirse y crecer por sí mismo. Los músculos, los órganos y el sistema inmunitario se componen principalmente de proteínas.
- **Alimentos reguladores** Este grupo de alimentos se encargan de proveer los nutrientes que permiten que se complementen los alimentos energéticos y reguladores para que el cuerpo pueda funcionar adecuadamente.

2.1.5 Nutrición y alimentación.

La Nutrición: Es el conjunto de procesos involuntarios mediante los cuales el organismo, una vez ingeridos los alimentos, absorbe y transforma sus nutrientes en sustancias químicas más sencillas que se utilizan para proporcionar materiales necesarios en la formación de las estructuras corporales, regular el metabolismo y aportar la energía necesaria para el

perfecto funcionamiento del organismo (García, citado por Ramos 2007). De acuerdo a lo expresado, se puede decir que nutrición es el proceso biológico del organismo que asimila los alimentos y líquidos que requiere para su funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de sus funciones vitales. También es conocida la nutrición como el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud.

La Alimentación: Consiste en la obtención, preparación y la ingestión de alimentos. Al respecto, Martínez (2009) expresa "...se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas. Los humanos, además del agua que es vital, necesita una ingestión de alimentos variada y equilibrada. Sabemos que no existe alimento único que proporcione todos los nutrientes para mantener la vida y la salud. El consumo regular de un conjunto de alimentos (dieta) debe proporcionar las cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación.

En Grecia, 400 a.c. Hipócrates afirmaba que nuestra alimentación era nuestra medicina. Es sabido que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad y muchas otras (algunas investigaciones parecen encontrar una relación entre la alimentación y el surgimiento de ciertos tipos de cáncer). En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. De lo expresado, se puede decir que la asociación existente entre la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida, determina la salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo.

2.1.6 Definición de logro de aprendizaje.

Himmel, et al, (1999), define el rendimiento o efectividad académica como el grado de logro de los objetivos señalados en los programas de estudio.

A lo relacionado, Aranda (2005), indica que es el resultado del logro conseguido acuerdo a los objetivos planteados, aquí se mide si el aprendizaje ha sido satisfactorio o no.

También, Chadwick (2009), señala que el Rendimiento Académico es: Considerado como la expresión de capacidades y características psicológicas de los estudiantes desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo o semestre, que sintetiza en un calificativo final (cuantitativo mayormente) evaluador del sistema alcanzado.

En cuanto, la Enciclopedia de Pedagogía (2009) nos indica que rendimiento proviene del latín “reddere” que significa restituir, pagar. Define al rendimiento académico a la relación existente entre lo que se obtiene y el esfuerzo que se hizo para obtenerlo, en otras palabras, es el éxito que se tiene en la escuela, sobre los factores que pueden intervenir en este.

Por otro lado, Kaczynska (1986) Afirma que el rendimiento académico es el producto del esfuerzo e iniciativa escolar de cada maestro, padres, estudiantes. El valor de la vida escolar, donde cada maestro se evalúa de acuerdo a los conocimientos adquiridos por el estudiante.

Así mismo el Ministerio de Educación (2009) define el rendimiento escolar de la siguiente manera “Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas” (p.53).

De igual manera manifiesta que el rendimiento escolar es “el grado de desarrollo de las capacidades, conocimientos y actitudes. Se representa mediante calificativos literales que dan cuenta de modo descriptivo, de lo que sabe hacer y evidencia el estudiante” (p.309). Podemos considerar de acuerdo a las definiciones el rendimiento escolar es el logro de los aprendizajes para lo cual se le da un valor o calificación cualitativa o cuantitativa que expresa la realidad académica del estudiante.

Factores que determinan el rendimiento académico escolar: Una serie de estudios en países en vías de desarrollo sugiere que hay algunos grupos de factores asociados al rendimiento escolar y/o a la deserción:

- Factores asociados al estudiante, entre ellos lengua materna, peso, talla, sexo, y edad, estado nutricional, etc.
- Factores asociados a la familia, entre ellos variables del nivel socioeconómico (presencia de luz, agua, desagüe en casa, hacinamiento) y de capital cultural (nivel educativo de los padres, presencia de libros en casa).
- Factores ligados al centro educativo, entre ellos características de los docentes (título pedagógico, años de experiencia) y tipo de centro educativo (polidocente completo o multigrado).
- Factores biológicos: Se desarrolla en una estructura nerviosa llamada cerebro, la herencia genética determina un nivel potencial y depende del medio ambiente que logre este desarrollo.
- Factores socioculturales: Un sujeto que crece en un ambiente con adecuados estímulos cognitivos puede desarrollar mayores aptitudes intelectuales frente a un sujeto que crece en un ambiente con pobreza de estímulos (Colquicocha 2008).
- La Nutrición: La malnutrición puede afectar el desarrollo de la corteza cerebral; en el primer año de vida se desarrolla el 75% del cerebro, y el 25 % se desarrollará hasta la adolescencia.

2.2 Descripción de la metodología y procedimientos para resolver el tema

El presente trabajo de suficiencia profesional plantea la siguiente metodología, en una secuencia en fases:

- FASE 1: Observación y diagnóstico de la nutrición de los niños
 - Momento 1: Con la ayuda de la lista de cotejo y actividades dentro del aula se observa el tipo de alimentos que traen los niños en su lonchera.
 - Momento 2: se analiza que tipos de alimentos traen los niños en sus loncheras.
- FASE 2: Planificación y desarrollo de Actividades

- Momento 1: se planifican las sesiones de clases insertando las actividades que demuestren la importancia de la lonchera nutritiva.
- Momento 2: se desarrollan las sesiones de clase y las actividades demostrando la importancia de la lonchera nutritiva.
- FASE 3: Evaluación.
 - Momento 1: se evalúa a los niños haciendo uso de la lista de cotejo.
 - Momento 2: se analizan los resultados.

2.3. Glosario

- **Nutrición:**

Madrigal (1996), define la nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos.
- **Desnutrición:**

Millán (2002), indica que la desnutrición es un estado patológico inespecífico potencialmente reversible, que se origina como resultado de un deficiente aporte calórico y proteico al organismo, el mismo que se acompaña con manifestaciones clínicas diversas de acuerdo a factores ecológicos e individuales.
- **Logro de aprendizaje:**

MINEDU (2020), define que el logro de aprendizaje es la situación en la que demuestra estar un estudiante en relación con los propósitos del aprendizaje.

CAPÍTULO III

APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS

3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje

El aporte teórico y práctico de Beneficio de la lonchera nutritiva en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial de la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito, departamento de Puno, se fundamenta conocer los beneficios de las loncheras nutritivas y su influencia en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial, puesto que esta es preponderante en el proceso de desarrollo cognitivo de los niños, por tal motivo se desarrolló la siguiente metodología:

	Fase 1 Observación y diagnóstico de la nutrición de los niños	Fase 2 Planificación y desarrollo de Actividades	Fase 3 Evaluación.
Momento 1	<p>Maestro: Con la ayuda de la lista de cotejo y actividades dentro del aula se observa el tipo de alimentos que traen los niños en su lonchera.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación directa e indirecta: se realizó con la finalidad de verificar como 	<p>Maestro: Planifica las sesiones de clases insertando el consumo de las loncheras nutritivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario de clase: permitió organizar planificar y registrar actividades que se realizaron en las sesiones de clase, 	<p>Maestro: aplicación del instrumento de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lista de cotejo: se utilizó para registrar los beneficios de las loncheras nutritivas en el aprendizaje

	<p>beneficia el consumo de una lonchera saludable en el aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades lúdicas: Los niños realizaron actividades de juego dentro y fuera del aula. ▪ Actividades permanentes: Al llegar los niños al aula se observa desenvuelven. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sesiones de clase: se planifican diseñan y ejecutan sesiones de clase el niño entienda la importancia de consumir alimentos nutritivos. 	
Momento 2	<p>Maestro: Analiza cuáles son los niveles de aprendizaje de los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diario de clase: se utilizó para registrar todas las experiencias de los niños al realizar las actividades dentro y fuera del salón. ▪ Lista de cotejo: utilizado para anotar las diversas dificultades que 	<p>Maestro: se desarrollan las sesiones de clase aplicando la importancia de consumir loncheras nutritivas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sesiones de clase: en esta se desarrollaron diversas sesiones de clase en las cuales se insertaron actividades para que los niños 	<p>Maestro: registra los resultados</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Registro auxiliar: se registran los resultados, los cuales confirman el nivel de aprendizaje de los niños y la importancia de consumir alimentos nutritivos. <p>Niño: logró conocer lo importante que es consumir una</p>

	<p>presentaban los niños.</p> <p>Niño: se les motivó a realizar de manera espontánea las diversas actividades antes de iniciar la sesión de clase.</p>	<p>conozcan la importancia de las loncheras nutritivas Niño: se le motivo a desarrollar todas las actividades</p>	<p>lonchera nutritiva y los beneficios que otorga al aprendizaje.</p>
--	--	---	---

3.2 Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia

El presente trabajo de suficiencia profesional se desarrolló en la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito departamento de Puno, se pudo observar que los niños de 3 años no tenían un adecuado desarrollo de aprendizaje esto debido a la falta de consumo de una adecuada lonchera nutritiva, para lo cual se desarrollaron sesiones de clase que presentaron las siguientes características:

- Sesiones de clase en las cuales se evidenció la importancia de consumir loncheras nutritivas y los beneficios que otorgan al aprendizaje.
- Sesiones de clase que estimule el consumo de alimentos nutritivos en las loncheras.
- Aplicar estrategias para que los niños conozcan los alimentos nutritivos y aprendan a consumirlos, como, por ejemplo:
 - Ensalada de fruta
 - Ensalada de verdura
 - Hojas aplicativas
 - Videos y canciones de la importancia de lonchera nutritiva.

CONCLUSIÓN

Posterior al desarrollo de este trabajo de suficiencia profesional, se concluye que efectivamente es necesario conocer los beneficios de las loncheras nutritivas y su influencia en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial de la I.E.I 1607 “San Martín de Porres” del distrito de Zepita, provincia de Chucuito, departamento de Puno.

RECOMENDACIÓN

Los maestros deben concientizar a los padres de familia la importancia de conocer los beneficios de las loncheras nutritivas y su influencia en el aprendizaje de los niños de tres años del nivel inicial.

REFERENCIAS

- Alcalay L. y Antonijevic N. (1987). *Variables afectivas*. *Revista de Educación*. México, México.
- Araujo, F. & Rojas, P. (2019). *Factores que inciden en el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa Pública-Chacarilla-Yauli*. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3131/TESIS-2019CSDRARAUIJO%20PAYTAN%20Y%20ROJAS%20PAQUIYAURI.pdf?equenc e=4&isAllowed=y>
- Avendaño et al. (2012). *Guía Técnica de promoción de la alimentación y nutrición en la etapa preescolar*. Biblioteca Nacional del Perú, Lima, Perú.
- Boletín. (2018). *La lonchera 20 en Nutrición Perú*. pág. 14. Obtenido de https://www.nestle.com.pe/nutricion/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/boletin-18.pdf
- Bracero León, R. L. (2019). *Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera básica de C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018*. Universidad de Guayaquil, facultad de Ciencias Médicas, Guayaquil, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318TESISBRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
- Castillo, Y. (s.f). *Proyecto Importancia de la alimentación de los niños y niñas en edad preescolar*. *Monografía*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importanciaalimentacionninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas>
- Chambilla & Condori. (2018). *Influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial Gorriones del Distrito de Cerro Colorado-Arequipa, 2017*. Universidad Nacional San Agustín - Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6931>
- Cháve, M. (2009). *Nutrición infantil; cómo alimentar bien*. Biblioteca Nacional del Perú, Lima, Perú. Del Pilar, M. (2008). *Dietética en la teoría de las prácticas, alimentación*

en las diferentes etapas de vida. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Edel, R. (2003). Rendimiento académico: Concepto, investigación y desarrollo. *Revista electrónica iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*. Obtenido de Repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3131/TESIS-2019-

CSDRARAUIJO%20PAYTAN%20Y%20ROJAS%20PAQUIYAURI.pdf?sequence=4&isAl

lowed=yFAO. (2012). *Plan de capacitación para la enseñanza de la alimentación y nutrición dirigida a docentes de primero y segundo ciclo*. Tegucigalpa, Honduras.

Gallego, S. (2010). *La alimentación infantil*. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_35/SANDRA_GALLEGO_RAMIREZ_1.pdf

Hernández et al. (2016). *Metodología de Investigación Sexta Edición*. México. Obtenido <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Grupo amauta (2021) <https://amautaenlinea.com/blog/registro-auxiliar-deevaluacion-para-el-nivel-inicial-2021/>. (15 de junio de 2021). Obtenido de <https://amautaenlinea.com/blog/registro-auxiliar-de-evaluacion-para-el-nivel-inicial-2021/>

Diario Medico (2013) <https://www.diariomedico.pe/>. (23 de 02 de 2013). <https://www.diariomedico.pe/loncheras-no-saludables-puedenocasionarenfermedades-en-los-ninos/>. Obtenido de <https://www.diariomedico.pe/loncheras-no-saludables-puedenocasionarenfermedades-en-los-ninos/>

Landeau, R. (2007). *Elaboración trabajos de Investiagación*. Venezuela, Venezuela. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5636/563662985006/html/>

López, P. & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social cuantitativa*. Universidad Autooma de Barcelona, Barcelona – Cerdanyola del Vallés, España. Obtenido de https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsocua_a2016_cap1-2.pdf

Lutz, C. (2011). *Nutrición y dieta Terapia*. México.

- Mariño A. et al. (2015). *Alimentación saludable: Healthy Nutritión*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana, Cuba., La Habana, Cuba. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Moisés Quispe, M., Sulca Ayme, M., & Velásquez Janampa, E. (2017). Intervenciones educativas de enfermería en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres con niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada Gotitas de Amor. Distrito San Juan Bautista. Ayacucho-2017.
- Quispe, N. & Soto, J. (2018). *Estilos de Aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de 4° de secundaria de la Instituciones Educativas de Mujeres de Huancavelica*. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3131/TESIS-2019CSDRARAUIJO%20PAYTAN%20Y%20ROJAS%20PAQUIYAURI.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- REICE - Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, E. y. (16 de mayo de 2003 Vol. I, N° 2). <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>. Recuperado el Rendimiento académico: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO, de R. Edel <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>
- Requena, I. (2006). *Conocimientos y prácticas que tienen las madres contenidas de las loncheras y su relación con el estado nutricional preescolar de la institución educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza octubre 2005*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina Humana, Lima, Perú. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1000/Requena_rl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Samamé Palacios, E. Y., Guzmán Ángeles, H., López Silvestre, K., Suarez Cruz, O. E., & Martínez Ángeles, R. (2018). Elaboración de loncheras nutritivas para niños y niñas en etapa escolar.
- Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Tamayo & Tamayo. (1997). *El Proceso de la Investigación científica: Población y muestra*. México, México. Obtenido de

<http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/poblacion-y-muestra-tamayoy-tamayo.html>

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

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

Anexo 01
Panel Fotográfico



Fig 1. Frontis de la IE



Fig 2. Niños consumiendo su lonchera



Fig. 3. Niños realizando la actividad de seleccionar los alimentos nutritivos



Fig. 4. Niños pintando los alimentos nutritivos

Anexo 02

SESIÓN DE Lonchera nutritiva

1. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA :
 DOCENTE :
 GRADO Y SECCIÓN :



2. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias / Estándar / Área	Capacidad	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
CONSTRUYE SU IDENTIDAD. ESTANDAR: Construye su Identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único. Se identifica en alguna de sus características físicas, así como sus cualidades e intereses, gustos y preferencias. Se siente miembro de su familia y del grupo de aula al que pertenece. Practica hábitos saludables reconociendo que son importantes para él. Actúa de manera autónoma en las actividades que realizan y es capaz de tomar decisiones desde sus posibilidades y considerando a los demás. Expresa sus emociones e identifica el motivo que las origina. Busca y acepta la compañía de un adulto significativo ante situaciones que lo hacen sentir vulnerable, inseguro, triste o alegre. AREA: PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> Se valora así mismo. Autorregula sus emociones 	5 AÑOS: <ul style="list-style-type: none"> Toma la iniciativa para realizar las acciones de cuidado personal de manera autónoma y da razón sobre las decisiones que toma, se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas según sus intereses, 4 AÑOS: <ul style="list-style-type: none"> Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas según sus intereses 3 AÑOS: <ul style="list-style-type: none"> Toma la iniciativa para realizar actividades cotidianas y juegos sobre sus intereses, realiza acciones de cuidado personal, hábitos de alimentación e higiene 	<ul style="list-style-type: none"> Dibujamos la lonchera educativa, nutritiva que más nos gusta y lo exponemos con nuestros compañeros
			<p style="text-align: center;">Instrumento de evaluación/Criterio de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Ficha de seguimiento de sesiones Aprendo en Casa, cuaderno de campo y lista de cotejo. <p>CRITERIO DE EVALUACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Toma desiciones para el cuidado de su cuerpo al alimentarse practicando habitos saludables reconociendo que son importantes para el actuando de manera autonoma en sus actividades que realiza tomando desiciones sobre su lonchera saludable expresando la emocion que siente
Enfoque Transversal	Enfoque intercultural		
Valor	Respeto por las Diferencias Respeto a la identidad cultural		
<ul style="list-style-type: none"> Libertad y responsabilidad 	ACTITUD: Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes		
	Ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> El docente promueve que los niños y las niñas conozcan sobre los alimentos de otras localidades y su localidad. 		

3. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Observan con atención los materiales proporcionados por el docente sobre la actividad planificada para el día de hoy. 	<ul style="list-style-type: none"> Pinceles gruesos Papelotes Cajas de cartón Hojas de reúso
Tiempo: 90 minutos	

4. MOMENTOS DE LA SESIÓN

PROCESOS PEDAGÓGICOS- DIDÁCTICOS

INICIO

15 minutos

- Niños y niñas, antes de comenzar con nuestra sesión, vamos a recordar las recomendaciones que el **Ministerio de Salud** nos ha dado y que debemos practicar durante todos estos días para no contagiarnos del Coronavirus.... ¿Recuerdan? ¿A qué recomendaciones me estoy refiriendo?



- Evita tocarte los ojos, boca y nariz con las manos sin lavarte.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y después del ir al baño.
- Cúbrete con el antebrazo al toser o estornudar

ACTIVIDADES DE RUTINA:

ACTIVIDADES DE RUTINA
<p>Rutina de la mañana: De ingreso, la oración, asistencia, el tiempo, el calendario ,acuerdos ,aseo, refrigerio , recreo, etc.</p>
JUEGO SIMBOLICO
<p>PRIMER MOMENTO / Planificación y Organización: -Los niños y niñas deciden en qué sector jugar. -Se agrupan en pares organizan sus juegos y deciden a que jugar con quien jugar y como jugar.</p>
<p>SEGUNDO MOMENTO / Desarrollo del Juego orden: -Los niños juegan libremente de acuerdo a lo que han pensado, se observa sin interrumpir el juego. - Guardan y ordenan los materiales en los sectores.</p>
<p>TERCER MOMENTO / Socialización, representación, meta cognición: -Sentados en semicírculo verbalizan y cuentan lo que jugaron, quiénes jugaron, cómo se sintieron.</p>

- Esta semana nuestra experiencia de aprendizaje es **"CREZCO SANO Y FUERTE CONSUMIENDO ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD"**, donde los estudiantes aprenderán acerca de la importancia de una buena alimentación, conocerán y valorarán los alimentos nutritivos, así como los beneficios para su salud, a partir de experiencias cotidianas y de indagación científica que los retén y les permitan observar, comparar y establecer relaciones para resolver situaciones, buscar información en diversas

fuentes (personas, textos escritos, etc.) y compartir con otros sus descubrimientos. **El tema de hoy es "Lo que debe tener mi lonchera"**

- Realizamos las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos llevas en tu lonchera? ¿Por qué? ¿Qué pasaría si llevamos comida chatarra en nuestras loncheras? ¿Podemos llevar dulces en nuestra lonchera? ¿Por qué?

PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Que los niños y niñas aprenderán a diferenciar los alimentos nutritivos que debe contener su lonchera para crecer sanos y fuertes.



DESARROLLO

35 Minutos

- Niños que encontramos en la cajita de sorpresa, que tal si la revisamos dentro de ella.
- ¡Oh! Hemos encontrado 3 cartillas de desayuno escolar, 2 cartillas de loncheras escolares saludables y una cartilla de comida chatarra.



- ¿Qué estamos observando? ¿Para que servirán estos alimentos? ¿Cuántas cartillas de alimentos tenemos? ¿Todas las cartillas de alimentos son iguales? ¿Alguna es diferente? ¿Alguna es diferente? ¿Algunas les parecen familiares, se parece a lo que sus mamás les envían en sus loncheras? ¿Cuál no se parece? ¿Será adecuado traer alimentos chatarra? ¿Será beneficioso para nuestro cuerpo? ¿Por qué? ¿Qué alimentos debe tener una lonchera escolar?



- Recordemos que nuestra lonchera debe tener alimentos que nos brinde energía, fuerza, alimentos que sean protectores y nutritivos, que nos hagan crecer sanos.
- Qué tal si sacamos nuestras loncheras y nos fijamos si parecen a las loncheras nutritivas de la cartilla.



- Elaboremos un organizador visual de una lonchera nutritiva.
- De manera individual dibujamos la lonchera nutritiva que más nos gusta y comentamos lo que contiene.



Dibujamos la lonchera educativa que más nos gusta y lo exponemos con nuestros compañeros.

CIERRE

10 minutos



METACOGNICIÓN:

- ¿Qué aprendí?
- ¿Tuve alguna dificultad para aprenderlo y como lo superaste?
- ¿En qué me servirá lo aprendido hoy?

AUTOEVALUACIÓN:

- ¿Participo en todo momento con mis ideas?
- ¿Cumplí con el desarrollo de las actividades propuesta?
- ¿Respete los acuerdos de convivencia?



CUADERNO DE CAMPO

Docente: Fecha:

Experiencia de Aprendizaje:

Actividad:	“LO QUE DEBE TENER MI LONCHERA”
Área	Personal Social
	CONSTRUYE SU IDENTIDAD <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se valora a sí mismo ▪ Autorregula sus emociones
Desempeño	3 AÑOS: Toma la iniciativa para realizar actividades cotidianas y juegos sobre sus intereses, realiza acciones de cuidado personal, hábitos de alimentación e higiene

N°	Estudiantes	Evidencias
01		- Dibujamos la lonchera educativa que más nos gusta y lo exponemos con nuestros compañeros.

INTERPRETACIÓN EN RELACION AL DESEMPEÑO:

- Dionicio dibuja la lonchera nutritiva que más le gusta y lo expone con sus compañeros.

REFLEXIÓN DOCENTE EN RELACIÓN A LA ACTIVIDAD.

- Acompañar a los niños y niñas en su progresiva autonomía y la adquisición de hábitos de higiene y alimentación saludable nutritiva y responsable con el ambiente que promueve un estilo de vida saludable y sostenible.

MAPA DE CALOR

ACTIVIDAD: "LO QUE DEBE TENER MI LONCHERA"					
AREA Y COMPETENCIA		PERSONAL SOCIAL CONSTRUYE SU IDENTIDAD			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		Toma desiciones para el cuidado de su cuerpo al alimentarse practicando habitos saludables reconociendo que son importantes para el actuando de manera autonoma en sus actividades que realiza tomando desciones sobre su lonchera saludable expresando la emocion que siente			
ESTUDIANTES		LOGRADO	PROCESO	INICIO	No observado
01	DIONICIO	X			
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					