



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**TESIS:**

**LONCHERA NUTRITIVA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO  
ESCOLAR DEL ÁREA PERSONAL SOCIAL EN NIÑOS Y NIÑAS  
DE 4 AÑOS DEL NIVEL INICIAL DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA SAN FRANCISCO  
Nº 43, MELGAR, AÑO 2016**

**PRESENTADO POR:**

**PUMA ZEA, AMELIA**

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

**JULIACA - PERÚ**

**2016**

## **DEDICATORIA**

A mi familia, dedico esta tesis, a mi esposo Ermes, que fue el que me permitió culminar con éxito esta hermosa etapa de mi vida, etapa en la cual pude entender y valorar cada una de las tareas con las cuales él me rodea.

A mis hijos Carlos y Frank, que más que el motor de mi vida fueron parte muy importante de lo que hoy puedo presentar como tesis, a ellos por cada palabra de apoyo, por cada momento sacrificado para ser invertido en el desarrollo de esta, por entender que el éxito demanda algunos sacrificios y que el compartir tiempo con ellos, hacia parte de estos sacrificios, como recompensa de tanta dedicación, tanto esfuerzo y fe en la causa misma.

La Autora.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco mucho por la ayuda de mis hijos Carlos y Frank quienes fueron un gran apoyo emocional y moral, durante el tiempo de la realización de mi tesis que se hizo posible, así mismo a mis maestros, compañeros y a la Universidad Alas Peruanas en general por todo lo anterior en conjunto con todo los copiosos conocimientos que me han otorgado.

La Autora.

## RESUMEN

La salud y la nutrición del niño influyen directamente en su formación, su asistencia al colegio y la concentración durante las horas de clase. Los niños tienen hábitos alimenticios inadecuados, debido a la falta de educación nutricional de las madres con respecto a las loncheras escolares nutritivas, lo cual afecta el estado nutricional de los niños y su rendimiento escolar. En el presente estudio se plantea como problema general: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016?; para lo cual tiene como objetivo general: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

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 20 niños(as) de 4 años del nivel inicial, 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 personal social dirigido a los niños(as) de 4 años.

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 de Spearman  $r_s = 0,815$ , con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ , nos muestra una relación alta positiva y estadísticamente significativa, se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en los niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

**Palabras Claves:** Lonchera nutritiva, rendimiento escolar.

## ABSTRACT

The health and nutrition of the child directly influence their training, their attendance to the school and the concentration during the class hours. Children have inadequate eating habits, due to mothers' lack of nutritional education regarding nutritious school lunches, which affect children's nutritional status and school performance. In the present study, there is a general problem: What is the relationship between nutritional lunch and school performance in the social area of children aged 4 years old from the initial level of the Educational Institution San Francisco N° 43, Melgar, year 2016? ; For which it has as general objective: To establish the relationship between the nutritional lunchbox and the school performance of the social personal area in children of 4 years of the initial level.

The study is part of a non-experimental cross-sectional research design, correlational descriptive level, hypothetical deductive method; The population was comprised of 20 children (4) years of the initial level, the sample is equal to the study population. For the data collection, observation was used as a technique, as instruments were applied a nutritional lunchbox observation chart and a checklist of the personal social area aimed at children aged 4 years.

The statistical treatment was performed through the application of the frequency distribution table, the bar chart and their respective interpretation. For the validation, the Spearman statistic  $r_s = 0,815$ , with a  $p\_value = 0,000 < 0,05$ , shows a high positive and statistically significant relation, it is concluded that there is a significant relationship between the nutritional lunchbox and the school performance of the personal area In the children of 4 years of the initial level.

**Keywords:** Nutritious Lunch Box, school performance.

# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	ix
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO</b>	<b>11</b>
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	15
1.3. Problemas de Investigación	15
1.3.1. Problema General	15
1.3.2. Problemas Específicos	15
1.4. Objetivos de la Investigación	15
1.4.1. Objetivo General	15
1.4.2. Objetivos Específicos	16
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	19
1.6.1. Tipo de Investigación	19
1.6.2. Nivel de Investigación	19
1.6.3. Método	20

1.7.	Población y Muestra de la Investigación	20
1.7.1.	Población	20
1.7.2.	Muestra	21
1.8.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	21
1.8.1.	Técnicas	21
1.8.2.	Instrumentos	21
1.9.	Justificación e Importancia de la Investigación	23
1.9.1.	Justificación Teórica	23
1.9.2.	Justificación Práctica	23
1.9.3.	Justificación Social	24
1.9.4.	Justificación Legal	24
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>		<b>26</b>
2.1.	Antecedentes de la Investigación	26
2.1.1.	Estudios Previos	26
2.1.2.	Tesis Nacionales	27
2.1.3.	Tesis Internacionales	30
2.2.	Bases Teóricas	31
2.2.1.	Lonchera Nutritiva	31
2.2.2.	Rendimiento Escolar	50
2.3.	Definición de Términos Básicos	63
<b>CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>		<b>65</b>
3.1.	Tablas y Gráficas Estadísticas	65
3.2.	Contrastación de Hipótesis	70
<b>CONCLUSIONES</b>		<b>74</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>		<b>76</b>
<b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b>		<b>78</b>

1. Matriz de consistencia
2. Instrumentos
3. Base de datos de los Instrumentos
4. Lonchera nutritiva según el Ministerio de Salud
5. Ficha integral del niño - Plan de salud escolar
6. Fotografías de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar

# INTRODUCCIÓN

La tesis titulada “Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar del área personal social en los niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016”, estudia la constitución de la lonchera como uno de los factores importantes en la nutrición y salud del niño de educación inicial en una zona donde se conoce la alta incidencia de desnutrición.

El propósito de la investigación es concientizar a los padres de familia, docentes y comunidad sobre la importancia de la nutrición en los niños de educación inicial de la institución educativa, a través de una lonchera nutritiva, enfocando la importancia de los nutrientes necesarios que deben ingerir de acuerdo a su edad y desarrollo; para prevenir una desnutrición y mejorar los hábitos alimenticios de cada uno, para mejorar su rendimiento escolar y desarrollo integral.

Dada la naturaleza del estudio, se incluye datos procedentes de fuentes altamente confiables respecto al valor nutritivo de la quinua, quiwicha, carnes de camélidos sudamericanos (llama, alpaca) que, por su alto contenido de proteínas y escaso nivel de colesterol y otras sustancias consideradas nocivas para la salud, deben estar incluidas en la dieta de los niños para garantizar su índice nutricional.

La investigación ha sido estructurada en tres capítulos:

En el primer capítulo PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO, se desarrolla 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.

En el tercer capítulo ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, se aplican los instrumentos para ser reflejados en tablas y gráficas estadísticas, y su respectiva contrastación de hipótesis.

Finalmente, presentamos las conclusiones, recomendaciones que deben tenerse en cuenta para lograr buena nutrición del estudiante de educación inicial de la escuela referida antes.

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**

Actualmente, el sistema educativo a nivel mundial está inmerso en una profunda crisis, económico, social y político, desde la carencia de alimentos y una buena nutrición además incide en el rendimiento escolar, siendo un problema para los docentes para impartir conocimientos. En este contexto, cuando el fenómeno de la globalización es más evidente que nunca, la alimentación y rendimiento escolar tienen una gran importancia en el aspecto educativo, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el propósito de la alimentación a través de las loncheras nutritivas relacionado al rendimiento escolar se centra en que los docentes se concienticen sobre las necesidades de los estudiantes, para lo cual, la alimentación ha cobrado mayor interés en el aspecto educativo. La tarea de enseñar requiere que el docente tome conciencia que la alimentación es básico y posea la adecuada formación y capacitación pedagógica correspondiente, de manera tal que su labor e interacción con los niños resulte beneficiosa para ambas partes (UNESCO, 2016).

En América Latina y el Caribe se ha reafirmado el interés por mejorar la calidad de la educación en el ámbito regional, tema que los sistemas educativos en las últimas décadas no han podido resolver de manera satisfactoria, ya que la alimentación resulta imprescindible en todo proceso de enseñanza-aprendizaje.

A nivel nacional, la situación nutricional es un indicador más de las desigualdades sociales; asimismo la desnutrición en la niñez menor de cinco años incrementa su riesgo de muerte, inhibe su desarrollo cognitivo y afecta a su estado de salud de por vida. Atender a este problema es condición indispensable para asegurar el derecho a la supervivencia y al desarrollo de las niñas y niños, así como para garantizar el desarrollo del país.

Según el Ministerio de Educación del Perú, ocupa el último lugar en un ranking de 66 países que se sometieron a la evaluación del Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes PISA. Aunque este resultado es preocupante, se le puede considerar como un reflejo de nuestro sistema educativo (OCDE, 2013).

Por ello, en nuestro país se ha desarrollado la necesidad de la búsqueda de reformas en la educación que conlleven a aprendizajes más significativos y duraderos, a partir de considerar la motivación como eje impulsor de las transformaciones en los estudiantes. El Ministerio de Salud (2012) nos refiere que “las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo (p. 45).

El Perú no es ajeno a estos problemas, a través de los siglos, el pueblo ha sabido encontrar grandes soluciones para prevenir la seguridad alimenticia de la población. Durante los incas, los tambos

eran lugares de abastecimiento de alimentos y armas, el Estado se sabe que atendía el hambre en zonas que lo necesitaban. Hoy, en Puno, grandes sectores sufren de la heladas lo que destruye zonas agrícolas y ganaderas por lo que el Estado a través de sus instituciones, atiende directa e indirectamente para solucionar el problema del hambre, sin embargo, los esfuerzos no parecen ser suficientes. Frente a tal situación, la escuela impulsa el empleo de lonchera nutritivas, como una alternativa que contribuya a combatir a desnutrición a sabiendas que esta influye negativamente en el rendimiento intelectual, como una de las múltiples consecuencias observadas en las poblaciones que sufren de este mal.

En la Institución Educativa Pública Inicial N° 43 en el distrito de Ayaviri, provincia de Melgar, se pudo observar que los niños y niñas no traen consigo loncheras adecuadas de alimentos nutritivos, balanceados y saludables, las docentes no realizan una correcta organización en cuanto a la alimentación, durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, y no toman en cuenta su rendimiento escolar, así como no realizan un diagnóstico situacional de los padres de familia para crear proyectos y gestiones que ayude a los padres formular sus propias soluciones. Las docentes solo se limitan a la acción del dictado de su clase y presentar el tema obviando una parte fundamental que es la alimentación.

Los niños y niñas durante la hora del refrigerio muestran las loncheras con alimento chatarra, los padres hoy en día cometen errores muy frecuentes a la hora de preparar los alimentos para el jardín; por ejemplo: envían golosinas, gaseosas y alimentos “chatarra” (con alto contenido de grasa), los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Por ello surge de la inquietud de investigar por qué los niños no reciben una correcta alimentación en la lonchera. Sabiendo de que la función de la lonchera en primer lugar es poder

darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo y el crecimiento porque ayudará a mejorar el desarrollo del niño tanto física y psicológicamente logrando tener un buen aprendizaje significativo.

Como profesora de la Institución Educativa, describiré un día normal en la institución. Luego de la formación que se realiza todos los días los estudiantes pasan a sus aulas acompañados de sus profesoras, como encargada del mes me dirigí a lugar de juego de los niños y luego me dirigí a los salones a observar las acciones y comportamientos en horas de aprendizaje. Observé que la docente no se daba cuenta que algunos niños y niñas se querían dormir; algunos de los niños estaban sentados muy quietos lo que ella hablaba y daba indicaciones sobre su clase el tema, no realiza dinámicas para que los niños se sientan motivados y solo se dedica a dictar, obviando la parte del cansancio de los niños, y no permite que el niño vaya construyendo su nuevo aprendizaje con los conocimientos previos mediante la aplicación de estrategias dinámicas así como no toma interés por explicar a los niños la importancia de una buena alimentación.

## **1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1. DELIMITACIÓN SOCIAL**

El grupo social de estudio abarca a los niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.

### **1.2.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

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

### **1.2.3. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

La investigación ha sido desarrollada específicamente en la Institución Educativa San Francisco N° 43, Ubicado en el distrito de Ayaviri, Provincia de Melgar – Puno, perteneciente a la UGEL Melgar.

## **1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en los niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.

### **1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

PE1: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar?

PE2: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar?

## **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Analizar la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.

#### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

OE1: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

OE2: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

### **1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.

#### **1.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

HE1: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

HE2: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

### 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
<b>Variable Relacional 1 (X):</b>  Lonchera nutritiva	Son alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores.	Importancia de los alimentos	- Energía al organismo	1, 2	<b>ORDINAL</b>  <b>Escala de Likert:</b>  Siempre ..... 3 A veces..... 2 Casi nunca..... 1  <b>Niveles</b> Alto 48 - 60 Medio 34 - 47 Bajo 20 - 33
			- Crecimiento y desarrollo	3, 4, 5, 6	
			- Alimentación y ejercicio	7, 8	
			- Suplemento nutricional	9, 10	
		Prácticas nutricionales	- Frecuencia de alimentos	11, 12	
			- Higiene y salud	13, 14	
			- Alimentos saludables	15, 16	
			- Dieta balanceada	17, 18, 19, 20	

<b>Variable Relacional 2 (Y):</b>  Rendimiento escolar del área Personal Social	El rendimiento escolar hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar. Un estudiante con buen rendimiento es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de período escolar.	Construye su corporeidad.	Lista de Cotejo para determinar el rendimiento escolar en el área Personal Social.	<b>INTERVALO</b>  Escala vigesimal del 0 al 20.  <b>Niveles:</b> Logro 17 - 20 En proceso 11 - 16 En inicio 00 – 10
		Practica actividades físicas y hábitos saludables.		
		Participa en actividades deportivas en interacción con el entorno.		

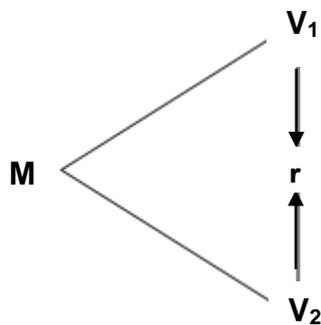
*Fuente:* Elaboración propia.

## 1.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación se enmarca dentro del no experimental de corte transversal.

Este diseño se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Hernández, Fernández y Baptista (2014), manifiestan que “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).

Presenta el siguiente esquema:



**Donde:**

M : Muestra

V<sub>1</sub> : Lonchera nutritiva

V<sub>2</sub> : Rendimiento escolar del área personal social

r : Relación entre la V<sub>1</sub> y V<sub>2</sub>

### 1.6.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es básica, se lleva a cabo para aumentar el conocimiento se sustenta en teorías científicas.

### 1.6.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de nivel descriptivo correlacional:

**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 que se utilizó es el hipotético deductivo, según Bernal (2013) nos dice que 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” (p. 56).

## **1.7. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1 POBLACIÓN**

La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.

La población de estudio estuvo constituida por 20 niños(as) de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

### **1.7.2. MUESTRA**

Hernández citado en Castro (2008), expresa que "si la población es menor a cincuenta (50) individuos, la población es igual a la muestra" (p. 69).

En la presente investigación, la muestra es igual a la población, es decir 20 niños(as) de 4 años del nivel 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.

#### **OBSERVACIÓN:**

Sánchez (2009) manifiesta que "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" (p.101).

La observación es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración.

### **1.8.2. INSTRUMENTOS**

Los instrumentos utilizados en el presente estudio han sido la ficha de observación y la lista de cotejo, tal como se detalla:

#### **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 4 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:** Encuesta

**Instrumento:** Ficha de Observación sobre Lonchera Nutritiva

**Autor:** Mayra Margarita Arquiño Rojas

**Año:** 2015

**Procedencia:** Chimbote - Perú

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

**Ámbito de aplicación:** Niños de educación inicial.

**Forma de Administración:** Individual

### **Dimensiones:**

Importancia de los alimentos: Se han formulado 10 preguntas (Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8, 9, 10).

Prácticas nutricionales: Se han formulado 10 preguntas (ítems 11, 12, 13,14, 15, 16, 17, 18, 19, 20).

**Valoración:** Escala de Likert:

Siempre ..... 3

A veces..... 2

Casi nunca..... 1

### **Niveles:**

Alto 48 - 60

Medio 34 - 47

Bajo 20 - 33

## **LISTA DE COTEJO:**

Es un instrumento estructurado que registra la ausencia o presencia de un determinado rasgo, conducta o secuencia de acciones. La escala se caracteriza por ser dicotómica, es decir, que acepta solo dos alternativas: si, no; lo logra, no lo logra; presente, ausente; entre otros.

**Lista de Cotejo del Área de Personal Social:** Dirigido a los niños(as) de 4 años del nivel inicial en la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, que consta de 10 ítems, la evaluadora es la docente del aula.

### **Valoración**

Correcto..... ( 2 )

Incorrecto..... ( 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**

El desarrollo de la investigación favorece la investigación sobre el asunto propuesto, para lo cual la consulta de textos especializados en bibliotecas, fuentes webgráficas, apoyo de personal médico, docentes, lo que permite estructurar un cuerpo de conocimientos actualizados que, para el docente investigador, resulta de gran importancia profesional.

### **1.9.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

Todas las evidencias disponibles hasta el momento, indican que la alimentación es un factor fundamental en el

régimen alimenticio del niño. En este contexto, la lonchera escolar constituye uno de los pilares que contribuye en la provisión de proteínas; por tanto en la nutrición del estudiante y el éxito académico. Sin olvidar que también influye en el aspecto físico, de tal modo que ambos factores se encuentran estrechamente ligados, constituyéndose en dos aspectos complementarios de una misma realidad.

La tesis brinda información importante para comprender el valor de la lonchera nutritiva en el régimen alimenticio.

Se justifica en la práctica, ya que el Ministerio de Salud (MINSA) informa que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades energéticas, asegurando así un rendimiento óptimo del niño en el jardín o centro educativo. La necesidad de energía en relación al consumo del desayuno y/o contenido de lonchera en el preescolar, se basa en el gasto energético total, incluyendo la energía acumulada en los tejidos de crecimiento

### **1.9.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL**

La sociedad espera que sus estudiantes sean convenientemente alimentados, por lo tanto que su rendimiento escolar sea óptimo. Para que eso ocurra, tanto los padres como los docentes y la comunidad en su conjunto, comprendan que la alimentación no solo consiste en satisfacer el hambre mediante la ingesta de productos sin valor alimenticio. Es necesario que lo ingerido realmente cumpla su función alimenticia, para que eso ocurra debe tener proteínas, hierro, vitaminas, es decir, todos aquellos elementos que hacen de la lonchera realmente nutritiva.

#### **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**

Haddad (2010), realizó un artículo titulado “Un análisis de desarrollo infantil en el área de Cholula, 2010”, México; con el objetivo de derivar conclusiones de política económica. Es un estudio de tipo cualitativo, donde se menciona que la deficiencia de energías, proteínas, vitaminas y minerales lleva a un menor crecimiento corporal, en especial si se produce en las primeras etapas de vida, donde la velocidad de crecimiento es mayor. La recuperación nutricional debe ser a tiempo, de lo contrario, el niño puede disminuir la talla por la desnutrición, la cual se asocia a un desarrollo intelectual anormal. Los niños desnutridos viven en un medio donde las condiciones sanitarias, económicas, sociales y culturales no son favorables y no les permite desarrollar su potencial intelectual. El aporte de esta investigación para el estudio realizado, es la posible relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar, donde mencionan que las consecuencias de un estado nutricional

inadecuado, ocasiona un déficit a nivel intelectual, lo que limitaría al individuo el desarrollo de sus potencialidades para progresar personal y económicamente.

Negrão (2009), realizó un artículo titulado "Estado nutricional de alumnos de 6 a 10 años de escuelas públicas (1º e 2º ciclos), municipios de zona urbana de la Municipalidad de Pinhão – PR, 2009", Brasil; cuyo objetivo fue estimar la prevalencia de alteraciones del estado nutricional de alumnos de escuelas públicas de la ciudad de Pinhão – PR, con el fin de contribuir en el aumento de la cobertura de sistemas de información sobre un estado nutricional. Los resultados muestran que el 5,2% de escolares tienen un exceso de peso para la edad y el 3,9% bajo peso, sin embargo, el porcentaje de alumnos que presentaron obesidad fue entre 6,6 a 17,6%. Una baja talla para la edad fue entre 9,2 y 10,2%. Este estudio refleja que el estado nutricional de los niños se ve claramente afectado por un inadecuado consumo de nutrientes, ocasionando un déficit en el desarrollo psicomotor, como es la baja talla para la edad, el cual si no es tratado oportunamente, será un problema irreversible que trae muchas consecuencias no solo a nivel físico, sino también a nivel intelectual.

### **2.1.2. TESIS NACIONALES**

Huayllacayán y Mora (2014), realizó la tesis titulada "Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución Educativa N° 6069 Pachacútec", Lima. Tuvo como objetivo determinar la relación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. El estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, considerando una muestra no probabilística de tipo intencional. La población de estudio estuvo

constituida por alumnos del cuarto grado de primaria de las secciones A, B, C y D. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y la observación. Los instrumentos fueron un cuestionario y ficha de registro. Los datos fueron tabulados en el paquete estadístico SPSS versión 19.0, mediante la estadística. Se respetó los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Resultados: Dado que el valor de chi 2 es 7,29 y el gl = 2 este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de 5,99 para para un nivel de confianza del 95%, siendo  $p \leq 0.05$ , por tanto se acepta la hipótesis. Esto conduce a afirmar que el conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria. Conclusiones: Se encontró que el conocimiento materno sobre loncheras escolares según generalidades, función y contenido de la lonchera es de nivel medio.

Colquehuanca (2014), realizó la tesis titulada “Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014”, Juliaca. El objetivo de la investigación fue determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305. La investigación es de diseño no experimental tipo descriptivo, transversal, y de tipo comparativo. La muestra se define mediante el muestreo probabilístico estratificado se obtuvo una muestra de 147 madres, la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Resultados: El 54.4% de madres de niños de la I.E.I. N°305 presentan un nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en un nivel de conocimiento medio, mientras que el 67.3% de madres de niños de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un nivel de conocimiento bajo a un

nivel de significancia del 5%, es decir existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas. En el nivel de conocimiento de la importancia de las loncheras, en la I.E.I. N° 305 se evidencia que el 77.6% de las madres presentan un nivel de conocimiento medio; mientras que en las madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 58.2% presenta un nivel bajo es decir existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de la importancia de la lonchera. En el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos, en esta se evidencia que el 73.5% de las madres de la I.E.I. N° 305 tuvieron un nivel medio, y I.E.I. Adventista Túpac Amaru, el 56.4% presenta un nivel bajo. Conclusión: Existe una diferencia entre el nivel de conocimiento de importancia de los grupos de alimentos.

Arévalo y Castillo (2011), realizaron su tesis titulada “Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la institución educativa N° 0655 “José Enrique Celis Bardales, mayo – diciembre. 2011”, San Martín. El estudio titulado fue de tipo correlacional con enfoque cuantitativo, en donde nos planteamos el objetivo de conocer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los escolares de la institución educativa José Enrique Celis Bardales, ubicada en el distrito de Tarapoto. La muestra estuvo conformada por 63 alumnos, de tres secciones del quinto grado (donde se toma aleatoriamente a 11 alumnos de cada sección); y tres secciones del sexto grado de primaria, (donde también se toma aleatoriamente a 10 escolares de cada sección). Se recolectaron los datos mediante una hoja de registro tanto para poder determinar el estado nutricional y el rendimiento académico, se procedió a pesar y a tallar para determinar el IMC y poder clasificar el estado nutricional de los escolares, y se solicitó las notas académicas de cada estudiante seleccionado correspondiente al tercer trimestre. En los resultados se observó que

el estado nutricional de los escolares de la I. E. José Enrique Celis Bardales; el 42.9% presentaron Bajo Peso, el 39.7% un estado nutricional dentro de los parámetros normal, el 15.9% presentaron sobrepeso y solo el 1.6% presentaron Obesidad, el nivel del rendimiento escolar indican que el 57.1% presentaron un alto rendimiento académico en la asignatura de arte, mientras que en las demás asignaturas presentaron un rendimiento académico regular. Conclusiones: Al realizar la correlación entre el estado nutricional y el rendimiento académico por asignaturas, se observó que no existía relación significativa entre ambas variables, por lo que se concluye que el estado nutricional no tiene una relación significativa con el rendimiento académico.

### **2.1.3. TESIS INTERNACIONALES**

Novillo y Alba (2012), realizaron la tesis titulada “Influencia de la colación escolar en la nutrición y rendimiento escolar, de los niños y niñas de las escuelas fiscales de San Cayetano, de la Ciudad de Loja, durante el período académico 2010 – 2011”. Ecuador El trabajo sobre la Influencia de la Colación Escolar en la Nutrición y Rendimiento Escolar de los niños y niñas de las Escuelas del Barrio San Cayetano, de la Ciudad de Loja, en el período 2010-2011, se basa en el análisis de los componentes proteicos de la colación escolar que ofrece el programa de Alimentación Escolar - PAE del Ministerio de Educación, en la medición del Índice de Masa Corporal; y en la observación de los registros de calificaciones escolares. Para el análisis, discusión y conclusiones se utilizó la encuesta y la medición directa de datos a los niños y niñas. Los resultados se tabularon y se presentaron en frecuencias y porcentajes. Se llegó a la conclusión de que la ingesta diaria de la colación escolar no contribuye a la nutrición y al rendimiento de la niñez de las escuelas del barrio San Cayetano. La información teórica daba por entendido que la colación escolar, es un determinante de la nutrición y el rendimiento escolar. Sin embargo la

diferencia entre los periodos escolares investigados no supera el 4% del estado nutricional como de la calificación del rendimiento escolar.

Ramos (2011), realizó una investigación titulada “Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011”, esta investigación se realizó en Quito- Ecuador. El objetivo fue evaluar el estado nutricional y rendimiento académico, relacionado con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores de la Ciudad de Guaranda. Es un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, la muestra aplicada estuvo conformada por 90 niños. Como resultados se obtuvo que el Estado Nutricional BMI (índice de masa corporal) con un porcentaje de 90% de niños con normalidad; Déficit Nutricional el 4,4%, Sobrepeso y Obesidad el 5,6%. Desempeño académico sobresaliente el 22,2% consume una dieta de alta calidad y el 57,8% con muy buena una dieta de mediana calidad. En conclusión la asociación de la calidad del refrigerio con el IMC (índice de masa corporal) no influyó en el estado nutricional y el desempeño académico con la calidad de la dieta, en el promedio global académico se encontró una diferencia significativa.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. LONCHERA NUTRITIVA**

#### **2.2.1.1. ENFOQUE ACERCA DE LA NUTRICIÓN**

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes, ya que la nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o

nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

Por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando se habla de una ingesta adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente)) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Los términos dieta y dietética también son confundidos frecuentemente y tampoco son lo mismo:

- La dieta son los hábitos alimenticios de un individuo, esta no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología, como la obesidad o ni siquiera a la reducción de peso. Simplemente es lo que come el individuo. Por lo tanto todas las personas llevan a cabo una dieta. La dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como por ejemplo el tratamiento de enfermedades como la obesidad, que caso más común en que se utiliza la expresión «estar a dieta», aunque no el único.
- La dietética es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable que se adecue al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como embarazo, lactancia y ejercicio físico, previniendo así posibles patologías y mejorando su calidad de vida y su rendimiento.

## **Alimentación, nutrición, dietética y dieta**

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes, ya que:

- La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

Por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando se habla de una ingesta adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

- La dieta son los hábitos alimenticios de un individuo, esta no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología, como la obesidad o ni siquiera a la reducción de peso. Simplemente es lo que come el individuo. Por lo tanto todas las personas llevan a cabo una dieta. La dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como por ejemplo el tratamiento de enfermedades como la obesidad, que caso más común en que se utiliza la expresión estar a dieta, aunque no el único.

- La dietética es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable que se adecue al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como embarazo, lactancia y ejercicio físico, previniendo así posibles patologías y mejorando su calidad de vida y su rendimiento.

#### **2.2.1.2. DEFINICIÓN DE NUTRICIÓN**

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos.

Es un proceso cuya finalidad es proveer al organismo de la energía y nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud, promover el crecimiento y reemplazar las pérdidas. Puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe. Proceso mediante el cual los alimentos sufren una serie de transformaciones dentro de los seres vivos, para convertirse en nutrientes útiles al organismo para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento.

Para Pollitt (2007), nos refiere que la nutrición “es un factor endógeno que afecta la capacidad general y específica para aprender, antes y después de la escolarización” (p. 7)

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

Una alimentación adecuada es la que cubre los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están

relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales. La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.

### **Objetivos de la nutrición**

Dentro de lo que se entiende como una nutrición adecuada, se tienen que cumplir los siguientes objetivos:

- Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades. Al ingerirlos, nos permiten realizar todas las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc...). Los nutrientes eminentemente energéticos son las grasas y los hidratos de carbono. Las proteínas, aunque son nutrientes plásticos, se pueden usar también como energéticos, si se necesitan en un momento dado que no tengamos suficiente de los otros o no podamos utilizarlos, pero salvo estos casos no es un uso común para estas.
  
- Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
  
- Suministrar las sustancias necesarias para regular (función reguladora) los procesos metabólicos. Son sustancias que no van a tener un valor energético, y que las llamamos reguladoras: son las vitaminas y los minerales, necesarios en pequeñas cantidades pero que son imprescindibles para un correcto funcionamiento del metabolismo y del organismo, en general.

- Sustancias que necesitamos para formar los tejidos de nuestro cuerpo, sustancias formadoras de tejidos, lo constituyen lo que llamamos nutrientes plásticos, es decir todos aquellos que forman la estructura de nuestro organismo, los músculos, los huesos, las vísceras. Son el equivalente, dentro del complejo edificio de nuestro cuerpo, a los ladrillos que van uniéndose entre sí y acaban dando una estructura sólida y estable, además nos permiten su crecimiento. Los nutrientes plásticos son fundamentalmente las proteínas, pero también en esta formación del edificio humano aparecen en pequeñas cantidades otras sustancias como ácidos grasos, hidratos de carbono y minerales.
- Sustancias con funciones plásticas y energéticas, sustancias que van a permitir a nuestro organismo utilizar correctamente las otras ya citadas y desarrollar por tanto sus funciones de modo adecuado.

De acuerdo a lo antes mencionado podemos decir, que estas funciones de la nutrición no las realizan los alimentos, sino las llamadas sustancias nutritivas. Los alimentos están formados por mezclas muy complejas de sustancias de distinta naturaleza.

### **2.2.1.3. DEFINICIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA**

Según 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).

Hoy en día muchos colegios implementan una jornada escolar completa que supone una ampliación en el horario de estudios de tres a cuatro horas. Sin embargo, es necesario tomar algunas medidas

sobre todo en temas de alimentación, para evitar que el niño se enferme o sufra un excesivo cansancio mental y físico.

Las loncheras escales son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.

En la elaboración de una lonchera escolar debe tener en cuenta el tipo de actividad que desarrolla el niño, la edad del mismo y las horas de clase que tiene diariamente. Para armar una lonchera es necesario considerar que sus elementos deben contribuir a reponer las energías gastadas por el niño en el día y aunque no reemplaza al desayuno ni al almuerzo, si debe, en casos en que el escolar estudie una jornada completa, cubrir parte del almuerzo.

Según Magarici (2010), la lonchera nutritiva es una:

Es importante y necesaria para los niños en las etapas preescolar y escolar ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. Es una fuente de energía adicional para que el niño preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma.

(p.71).

Por lo tanto la lonchera nutritiva, contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. El requerimiento energético del niño puede definirse como la ingesta calórica necesaria para mantener un estado de salud y crecimiento normal, así como un nivel de actividad física adecuado.

La idea de preparar la lonchera nutritiva es que cada día el niño, al abrir su lonchera se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos.

#### **2.2.1.4. CARACTERÍSTICAS DE LAS LONCHERAS ESCOLARES**

Las loncheras escolares deben tener las siguientes características:

- Fáciles de elaborar: Utilizar alimentos de fácil preparación.
- Prácticos de llevar: Que permita el uso de envases simples, higiénicos y herméticos.
- Ligeros: Evitar preparaciones “pesadas”: comidas grasosas, abundantes, muy dulces o muy saladas.
- Nutritivos: Que aporte entre el 10 a 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar. (Preescolar: 150 Kcal, escolar de primaria 200 Kcal y escolar de secundaria 250 Kcal) Variados: Usar diversos alimentos nutritivos de agrado para los niños.

#### **2.2.1.5. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA NUTRITIVA**

Una lonchera nutritiva es muy importante porque sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela, no debe remplazar al desayuno ni al almuerzo. La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros. Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que se piensa.

Cabe destacar, que los niños prácticamente no tienen capacidad para elegir lo que es bueno o malo para su salud, desde el punto de vista nutricional, y sólo se guían por el sabor, y el empaquetado del producto que se venden en el bar institucional.

Por ello, es importante que los padres de familia a sus hijos desde muy pequeños sobre la buena alimentación, ya que el hábito de ingerir comida sana debe empezar en casa por ello es importante que los padres envíen a sus hijos una lonchera con alimentos saludables y nutritivos.

#### **2.2.1.6. CLASIFICACIÓN DE GRUPOS ALIMENTARIOS QUE SE DEBEN INCLUIR EN UNA LONCHERA ESCOLAR**

Tenemos los siguientes:

##### **a. Alimentos energéticos (carbohidratos)**

Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas como caminar, correr, hacer deportes, etc. La rapidez con la que se pueden absorber los glúcidos (también llamados sacáridos, azúcares, carbohidratos o hidratos de carbono), los cuales pertenecen al grupo de los energéticos; depende del tipo de carbohidrato ingerido. El alto contenido en fibra de la mayor parte de los alimentos que contienen almidón también retrasa la absorción y como consecuencia la producción de energía de los carbohidratos complejos.

Entre ellas encontramos grasas como los aceites y la manteca, los tubérculos, azúcares, cereales y derivados, pan blanco, pan integral, papa, camote, yuca, choclo sancochado, maíz tostado, frutos secos, palitos de ajonjolí.

##### **b. Alimentos constructores (proteínas)**

La ingestión regular de estas en la dieta diaria proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Aquellas células utilizan estas unidades químicas como materia prima para formar nuevas proteínas, las cuales, además, son muy necesarias para el crecimiento y la restauración de diferentes 19 tejidos del cuerpo,

tales como los de los huesos, de los músculos, determinados tejidos conjuntivos y de las paredes de los órganos huecos y favorecen la cicatrización de heridas; entre ellas encontraremos a los lácteos, carnes, huevos, leguminosas, tortillas, queso fresco, yogurt, pollo, pescado cocido, atún, sangrecita.

**c. Alimentos reguladores o protectores (frutas y verduras)**

Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los alimentos energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, como la manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña; verduras como la lechuga, tomate, pepino, zanahoria; hortalizas y el agua

**d. Bebidas Recomendadas:**

Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas, cocción de cereales e infusiones (adicionando poco o nada de azúcar)

- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.).
- Cocción de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
- Agua hervida o mineral.

La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que:

**- Preescolares (2 a 5 años):**

La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en

trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

- **Primaria (6 – 11 años):**

La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (un pan con pollo, piña en trozos y emoliente). En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales.

- **Secundaria (12 – 17 años):**

La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 300 kcal. (un pan con palta, una mandarina, un plátano y refresco de manzana). En esta etapa los adolescentes están en un proceso continuo de crecimiento por lo que es de suma importancia que no omitan comidas importantes como el desayuno y el almuerzo a parte de su refrigerio.

### **2.2.1.7. RECOMENDACIONES PARA LA LONCHERA ESCOLAR**

La lonchera debe incluir por lo menos una opción de cada uno de los tres nutrimentos (proteína, carbohidratos y grasa).

- Enviar porciones adecuadas.
- Incluir alimentos ricos en fibra (fruta, verdura, cereales o panes integrales, leguminosas o nueces)
- Evitar que contenga una alta proporción de grasas y azúcares.
- Incluir líquidos, pues la hidratación de los niños es igual de importante. Es mejor que sea agua natural para que aprenda este maravilloso hábito. Los jugos envasados normalmente tienen más azúcar que fruta.
- Procurar que sea sabroso y esté presentado de una manera atractiva para que el niño se lo coma y además lo disfrute.

#### **2.2.1.8. BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE**

Los beneficios que nos otorga una lonchera saludable son los siguientes:

- Crecimiento: Proceso de incremento de la masa de un ser vivo.
- Desarrollo: Proceso por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas.

Una alimentación saludable permitirá que los niños y adolescentes:

- Tengan una estatura y peso correcto para su edad.
- Se enfermen menos.
- Mejoren su atención, concentración y memoria.

#### **2.2.1.9. CONTENIDO DE UNA LONCHERA SALUDABLE**

El Ministerio de Salud (2013), nos señala que:

Los alimentos que no deben faltar en una lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras) (p. 91).

Cabe destacar, que 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.

Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con

azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida.

Valdivia, Morán, Quintanilla, Valderrama, Cardini, e Hidalgo (2012), manifiestan que “la lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas” (p. 70). Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

Las loncheras saludables deben ser nutritivas y ligeras, siendo lo más indicado para la alimentación de los niños los lácteos, entre ellos, la leche, queso o yogurt; además de huevos, carnes y pescado; frutas frescas al natural o en jugos; verduras como lechuga, tomate, zanahoria, entre otros. En cuanto a los cereales, es recomendable el consumo de maíz, arroz, trigos tostados o inflados, pan, galletas.

Es recomendable enviar la fruta entera y con cáscara, de esa manera se proporcionan vitaminas y minerales. Igualmente debe incluir cantidades adecuadas de líquidos pero no bebidas gaseosas o jugos envasados.

#### **2.2.1.10. VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS LOCALES EN PUNO**

Los alimentos de la localidad tienen un alto valor proteico que los padres deben aprovechar para la alimentación de sus hijos. Entre los más importantes podemos mencionar:

**a. Quinua:**

La quinua, es el único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas y no contiene gluten. Los aminoácidos esenciales se encuentran en el núcleo del grano, a diferencia de otros cereales que los tienen en el exosperma o cáscara, como el arroz o trigo.

Por otro lado el cultivo tiene una extraordinaria adaptabilidad a diferentes pisos agroecológicos. Puede crecer con humedades relativas desde 40% hasta 88%, y soporta temperaturas desde -4°C hasta 38°C. Es una planta eficiente en el uso de agua, es tolerante y resistente a la falta de humedad del suelo, y permite producciones aceptables con precipitaciones de 100 a 200 mm.

La quinua cuenta con más de tres mil variedades o ecotipos tanto cultivadas como silvestres que se resumen en cinco categorías básicas según el gradiente altitudinal: ecotipos del nivel del mar, del altiplano, de valles interandinos, de los salares y de los Yungas.

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

- Su amplia variabilidad genética, cuyo *pool* genético es extraordinariamente estratégico para desarrollar variedades superiores (precocidad, color y tamaño de grano, resistencia a factores bióticos y abióticos, rendimiento de grano y subproductos).
- 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 (altiplano,

salares, puna, valles interandinos, nivel del mar) 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

### **Propiedades nutricionales**

Las bondades peculiares del cultivo de la quinua están dadas por su alto valor nutricional.

El contenido de proteína de la quinua varía entre 13,81% y 21,9% dependiendo de la variedad.

Debido al elevado contenido de aminoácidos esenciales de su proteína, la quinua es considerada como el único alimento del reino vegetal que provee todos los aminoácidos esenciales, que se encuentran extremadamente cerca de los estándares de nutrición humana establecidos por la FAO. Al respecto Risi (1993) acota que el balance de los aminoácidos esenciales de la proteína de la quinua es superior al trigo, cebada y soya, comparándose favorablemente con la proteína de la leche.

Para algunas poblaciones del mundo incluir proteínas de alta calidad en sus dietas constituye un problema, especialmente en aquellas que escasamente consumen proteína de origen animal y deben obtener proteínas de cereales, leguminosas y otros granos. Aun cuando el aporte energético de estos alimentos es adecuado, las concentraciones insuficientes de aminoácidos

esenciales pueden contribuir a aumentar la prevalencia de la desnutrición.

Una característica fundamental de la quinua es que el grano, las hojas y las inflorescencias son fuentes de proteínas de muy buena calidad. La calidad nutricional del grano es importante por su contenido y calidad proteínica, siendo rico en los aminoácidos lisina y azufrados, mientras que por ejemplo las proteínas de los cereales son deficientes en estos aminoácidos.

Sin embargo, a pesar de su buen contenido de nutrientes, las investigaciones realizadas concluyen que los aminoácidos de la proteína en la harina cruda y sin lavar no están del todo disponibles, porque contienen sustancias que interfieren con la utilización biológica de los nutrientes. Estas sustancias son los glucósidos denominados saponinas.

La quinua posee un alto porcentaje de fibra dietética total, lo cual la convierte en un alimento ideal que actúa como un depurador del cuerpo, logrando eliminar toxinas y residuos que puedan dañar el organismo. . Produce sensación de saciedad. El cereal en general y la quinua en particular, tiene la propiedad de absorber agua y permanecer más tiempo en el estómago.

### **La quinua en la lonchera**

En el Perú se tuvo también la experiencia de la “Andinización del desayuno escolar”. Esta constituye la inclusión de alimentos andinos (dentro de ellos la quinua) en las raciones de desayuno que se imparten en los núcleos escolares del país. La experiencia tuvo grandes logros al conseguir involucrar y comprometer a distintos niveles gubernamentales que permitieron su aplicación. Dentro de las lecciones aprendidas

se vio importante insistir en los procesos de sensibilización sobre todo con las grandes empresas proveedoras, quienes no mantuvieron en todos los casos las fórmulas con quinua y otros productos andinos.

Por lo anterior, las bondades nutricionales y terapéuticas de la quinua permiten considerar a la quinua como un alimento completo, nutritivo, saludable y muy recomendable, especialmente para niños, niñas, embarazadas, celíacos, mujeres que sufren menopausia, ancianos y personas convalecientes, pero también para deportistas, vegetarianos, diabéticos, personas muy estresadas y adultos en general.

#### **b. La kiwicha**

La Kiwicha (*amaranthus caudatus*), es una planta amarantácea de rápido crecimiento, con hojas, tallos y flores morados, rojos y dorados que crece en el Perú y en las regiones altas de Ecuador, Bolivia y Argentina.

Alrededor de 1.200 variedades aún se mantienen en los Andes. Sus vistosas flores brotan del tallo principal, en algunos casos las inflorescencias llegan a medir 90 cm., creando vistosos campos de cultivo.

La kiwicha se adapta fácilmente a muchos ambientes distintos, tiene un tipo eficiente de fotosíntesis (C4), crece rápidamente y no requiere mucho mantenimiento. Se desarrolla a una altitud entre los 1.400 y los 2.400 msnm.

Este alimento es un increíble sustento de proteínas y aminoácidos esenciales. Las cantidades que aporta son tan altas como los de la quinua y sobradamente pueden cubrir las

necesidades proteicas que el cuerpo humano necesita diariamente. Supera largamente a muchas verduras y frutas.

Por ello, se recomienda el consumo de kiwicha a los niños y adolescentes, que están en pleno desarrollo, a las gestantes, a los ancianos y a los que se están recobrando de alguna enfermedad.

El valor nutritivo es elevado, debe consumirse cocida para aprovechar sus nutrientes. Es un alimento altamente energético, cien gramos de kiwicha tostada aportan 428 calorías de las cuales alrededor de 70% son por los almidones, 14,5% por las proteínas y alrededor de 7,8% de grasas.

Entre los micronutrientes que contiene el calcio y el fósforo son de mayor concentración pero no en cantidades significativas. Debemos destacar el aporte de fibra, 3 g por cada 100 g de kiwicha tostada, se puede considerar como un alimento que favorece la evacuación intestinal.

Hay un aminoácido en especial que es el más abundante en la kiwicha: la lisina, esta es considerada uno de los aminoácidos esenciales pues es responsable de la síntesis de todas las proteínas, de la absorción del **calcio** en nuestro organismo, y en la producción de anticuerpos.

Pero además de todos estos beneficios, la kiwicha también contiene mucho **calcio** (236 mg/100g), incluso mucho más que la leche; para los alérgicos e intolerantes a la lactosa, la kiwicha podría ser una muy buena alternativa.

Otros minerales que contiene esta maravilla de la naturaleza son el zinc, el potasio y el fósforo, este último también en cantidades bastante altas: mg/100g.

Todos estos minerales son esenciales para el fortalecimiento de los huesos y músculos, para la regeneración celular y el buen funcionamiento de los órganos.

#### **Propiedades de la kiwicha:**

- La Kiwicha tiene lisina que es un aminoácido esencial que favorece el desarrollo mental y estimula la liberación de la hormona de crecimiento, recomendable para niños y ancianos.
- Contiene minerales como calcio, fosforo, hierro, potasio, zinc.
- Contiene vitamina E y complejo de vitamina B.
- La Kiwicha destaca en contenido de triptófano, un aminoácido esencial que, entre otras funciones, regula la serotonina en el cerebro. El uso clínico del triptófano incluye síntomas como ansiedad insomnio y estrés.
- Contiene fibra que comparada con la del trigo y otros cereales es muy fina, suave y ayuda a mejorar el tránsito intestinal. No es necesario separarla de la harina.
- Posee el doble de calcio que la leche de Vaca, cinco veces más hierro que otros cereales y cerca de tres veces más del porcentaje de lisina

#### **2.2.1.11. ELABORACIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA**

De acuerdo con el Ministerio de Salud la lonchera ideal debe contener un lácteo, un cereal, una proteína y alguna fruta.

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
- Agua de cebada - Porción de mote sancochado con charqui - 1 tuna en pedacitos	- Agua - Porción de yuca sancochada con pasas - Una manzana trozada	- Chicha morada de maíz - Una manzana. - Porción de cancha con queso	- Limonada - Porción de chuño revuelto con huevo - Aguaymanto	- Refresco de manzana - Bocaditos de quinua con zanahoria y queso - 1 tumbo

## **2.2.2. RENDIMIENTO ESCOLAR**

### **2.2.2.1. TEORÍA DEL APRENDIZAJE DE LEV VIGOTSKY**

El pensamiento psicológico de Vygotsky surge como una respuesta a la división imperante entre dos proyectos: el idealista y el naturalista, por ello propone una psicología científica que busca la reconciliación entre ambas posiciones o proyectos. Sus aportaciones, hoy toman una mayor relevancia por las diferencias entre los enfoques existentes dentro de la psicología cognitiva. Vygotsky rechaza la reducción de la psicología a una mera acumulación o asociación de estímulos y respuestas.

La psicología de Vygotsky pondera la actividad del sujeto, y éste no se concreta a responder a los estímulos, sino que usa su actividad para transformarlos. Para llegar a la modificación de los estímulos el sujeto usa instrumentos mediadores. Es la cultura la que proporciona las herramientas necesarias para poder modificar el entorno; además, al estar la cultura constituida fundamentalmente por signos o símbolos, estos actúan como mediadores de las acciones.

Para Vygotsky (1995) citado en Bodrova (2011), refiere que “el contexto social influye en el aprendizaje más que las actitudes y las

creencias; tiene una profunda influencia en cómo se piensa y en lo que se piensa” (p. 48).

El contexto forma parte del proceso de desarrollo y, en tanto tal, moldea los procesos cognitivos. El contexto social debe ser considerado en diversos niveles: El nivel interactivo inmediato, constituido por el individuo con quien el niño interactúa en esos momentos. El nivel estructural, constituido por las estructuras sociales que influyen en el niño, tales como la familia y la escuela. El nivel cultural o social general, constituido por la sociedad en general, como el lenguaje, el sistema numérico y la tecnología.

La influencia del contexto es determinante en el desarrollo del niño; por ejemplo: un niño que crece en un medio rural, donde sus relaciones solo se concretan a los vínculos familiares va a tener un desarrollo diferente a aquel que esté rodeado por ambientes culturales más propicios. El niño del medio rural desarrollará más rápido su dominio corporal y conocimientos del campo; el del medio urbano tendrá mayor acercamiento a aspectos culturales y tecnológicos

Así mismo, Vigotsky (1995), concibe la internalización “como un proceso donde ciertos aspectos de la actividad que se ha realizado en un plano externo pasan a ejecutarse en un plano interno” (p. 78), es decir, que implica la reconstrucción interna de una actividad externa.

La Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), Vigotsky (1995), la definió como:

La distancia entre el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas y el nivel más elevado de desarrollo potencial tal y como es determinado por la resolución de problemas bajo la

guía del adulto o en colaboración con sus iguales más capacitados (p. 88).

Es decir la ZDP es el espacio que hay entre lo que el niño es capaz de hacer por sí solo (zona de desarrollo real) y aquello que es capaz de realizar con ayuda de otros (zona de desarrollo próximo).

Por ello, durante la interacción social en la zona de desarrollo próximo, el niño será capaz de participar en la resolución de problemas más avanzados que los que es capaz de resolver independientemente y, al hacerlo, practicará habilidades para progresar en lo que mejor puede hacer solo.

Evidentemente, las situaciones de enseñanza y aprendizaje que se dan en el marco del aula fomentan la interacción entre iguales o entre alumnos y profesor/es. Sea cual sea el caso, hay individuos que desempeñan el papel de mediador y que son aquellas personas que son más competentes que el/los sujeto/s “mediado/s” en una actividad determinada.

#### **2.2.1.1. DEFINICIONES DE RENDIMIENTO ESCOLAR**

Sacristán (2005), manifiesta que el rendimiento escolar “es el resultado del proceso de enseñanza aprendizaje en función de los objetivos previstos, en el periodo de tiempo” (p. 75). El resultado expresa una calificación cuantitativa o cualitativa, así como influyen múltiples factores especialmente relacionados con la personalidad del sujeto.

En tanto, Adell (2013), el rendimiento escolar “tiene como indicador más aparente y recurrente las notas o los resultados escolares que obtienen los alumnos” (p. 43). Además, afirman que se trata de un constructo complejo y que viene determinado por un gran

número de variables como: inteligencia, motivación, personalidad, actitudes, contextos, etc. Por último hace hincapié en que el rendimiento escolar no sólo quiere decir obtener notas más elevadas, por parte de los alumnos, sino aumentar, también el grado de satisfacción psicológica, del bienestar del propio alumnado y del resto de elementos implicados: padres, profesores y administración.

Chadwick (2000), sostuvo que el rendimiento escolar es:

La expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, 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 período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (p. 58).

No obstante, consiste en el resultado cuantitativo que el docente obtiene del estudiante durante el proceso de aprendizaje; todo ello, conforme a las pruebas objetivas y otras actividades que se aplica a los estudiantes.

En síntesis, es importante tomar en cuenta que el rendimiento escolar es una medida de las capacidades del niño(a), que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo, también supone la capacidad para responder a los estímulos educativos, en este sentido, el rendimiento escolar está vinculado a la aptitud que el niño(a) tiene para aprender.

#### **2.2.1.2. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

Existen cuatro factores determinantes del rendimiento escolar: El ámbito personal, el ámbito escolar, el ámbito familiar y el comportamiento.

Adell (2013), sostiene que “la presencia de aquellas variables positivas favorece la obtención de buenas notas, mientras que los comportamientos de adición en sus diversas formas, y un exceso de dedicación al estudio resultan perjudiciales” (p. 34).

**a) Ámbito personal**

- Autoconcepto
- Actitudes frente a valores
- Confianza en el futuro
- Valoración del trabajo intelectual
- Aspiración a nivel de estudios

**b) Ámbito familiar**

- Comunicación familiar
- Expectativas de estudio
- Ayuda en estudios a hijos

**c) Ámbito escolar**

- Dinámica de la clase
- Integración en el grupo
- Relación tutorial
- Clima favorable en clase
- Participación

**d) Comportamiento**

- Actitudes culturales
- Dedicación (-)
- Aprovechamiento de estudios
- Consumo de drogas y alcoholismo (-)

### **2.2.1.3. FACTORES QUE AFECTAN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

Las variables que suelen manejarse en las investigaciones para explicar la problemática de bajo rendimiento se entrelazan entre una gama de factores que van desde habilidades cognitivas, intereses, dinámica familiar, salud, ambiente académico, influencia de padres o amigos, nivel socioeconómico, motivación, auto-concepto, ansiedad, hábitos de estudio, contexto socio-histórico, programas, currículo, docente, etc.

De ahí su importancia al analizar los factores que afectan el desempeño académico, tales como:

- Los métodos de enseñanza activos son más efectivos que los métodos pasivos.
- El acceso a los libros de texto y otro material instruccional es importante para incrementar el rendimiento escolar.
- La educación formal que recibe el maestro previo a su incorporación al servicio profesional es más efectiva que la capacitación y/o actualización tradicional de profesores en servicio.
- La provisión de infraestructura básica (por ejemplo, electricidad, agua y mobiliario) está asociada con el rendimiento.
- La experiencia de los profesores y el conocimiento de los temas de la materia están relacionadas positivamente con el rendimiento.
- El periodo escolar y la cobertura del currículo están asociadas positivamente con el rendimiento, mientras que el ausentismo está relacionado negativamente.
- Las actitudes de los estudiantes hacia los estudios son importantes para incrementar el rendimiento.
- La atención preescolar está asociada positivamente con el rendimiento.
- La repetición de grado escolar y el ser de mayor edad están relacionados negativamente con el rendimiento.

- La distancia entre el lugar de residencia y la escuela está asociada con el rendimiento, entre más cerca mayor rendimiento.

#### **2.2.1.4. CAUSAS DE UN BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR**

Las causas que puede conducir a que el estudiante tenga un bajo rendimiento son las siguientes:

- Baja motivación académica.
- Falta de hábitos o técnicas de estudio.
- Falta de organización del tiempo.
- Falta de planificación para abordar el material de estudio.
- Incumplimiento de actividades relacionadas a las asignaturas.
- No tener un lugar adecuado para estudiar.
- Poca confianza en las capacidades intelectuales o en la obtención de buenos resultados.
- Predominio del estudio grupal sin antes dedicar tiempo a una comprensión personal de la asignatura.
- Perder el tiempo.
- Estados emocionales intensos.

#### **2.2.1.5. TIPOS DE RENDIMIENTO EDUCATIVO**

**a. Rendimiento Individual:** Consiste en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc., que ayudará al docente a tomar decisiones pedagógicas. El rendimiento individual se afirma mediante la exploración de los conocimientos y hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual.

**b. Rendimiento General:** Se manifiesta mientras el estudiante va en el aprendizaje de las líneas de acción educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

- c. Rendimiento Específico:** En este rendimiento la realización de la evaluación es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta, sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.
- d. Rendimiento Social:** La institución educativa al influir sobre un individuo, ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla. Es decir, que el primer aspecto de influencia social es la extensión es el campo geográfico, y el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

#### **2.2.1.6. IMPORTANCIA DEL RENDIMIENTO ESCOLAR**

Lazo (2012), sostuvo que “evaluar el rendimiento escolar no es solo colocar notas o calificativos aprobatorios o desaprobatorios” (p. 177).

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 y personales, hábitos de estudio plasmación de la personalidad, etc. La evaluación es por eso un medio, no un fin.

#### **2.2.1.7. PAUTAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

El docente puede contribuir a mejorar el rendimiento escolar de los alumnos mediante las siguientes actividades:

- Motivar al joven universitario a realizar actividades orientadas al logro y a persistir en ellas.
- Fomentar en los alumnos una alta autoestima.
- Contribuir en la resolución de conflictos personales mediante la orientación y comprensión, de ser necesario recurrir al apoyo psicológico.

- Contar con indicadores fiables del rendimiento escolar (notas, informes, revisiones, autoevaluaciones desde diferentes ángulos)
- Distribuir los contenidos teniendo en cuenta las características de los estudiantes.
- Desarrollar talleres de orientación y formación de hábitos de estudio
- Orientar en cuanto a los métodos, planes y horarios de estudio.

#### **2.2.1.8. ÁREA PERSONAL SOCIAL EN EDUCACIÓN INICIAL**

El Ministerio de Educación (2015), en las Rutas de Aprendizaje, nos señala que el área Personal Social “busca contribuir al desarrollo integral de los niños como personas autónomas que desarrollan su potencial, y como miembros conscientes y activos de la sociedad” (p.7).

Cabe destacar que el área Personal Social, para el nivel de Educación Inicial, atiende el desarrollo del niño desde sus dimensiones personal (como ser individual, en relación consigo mismo) y social (como ser en relación con otros), involucrando cuatro campos de acción que combinan e integran saberes de distinta naturaleza, lo que permite que el niño estructure su personalidad teniendo como base el desarrollo personal, el cual se manifiesta en el equilibrio entre su cuerpo, su mente, afectividad y espiritualidad.

La Ley General de Educación N° 28044 (2003), nos plantea como fines de la educación peruana y como objetivos de la educación básica “formar personas” (p. 3) que:

- a. Consoliden su identidad personal y social.
- b. Sean capaces de lograr su propia realización en todos los campos.
- c. Se integren de manera adecuada y crítica a la sociedad y, así, ejerciten su ciudadanía en armonía con el entorno.

- d. Contribuyan a desarrollar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional, sustentada en la diversidad cultural, ética y lingüística.
- e. Afronten los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento.

Cabe destacar que el área de Personal Social debe fomentar, el desarrollo de competencias que contribuyan a que los niños se sientan bien consigo mismas, desplieguen su potencial y afirmen su autonomía. Por otro, debe promover también el desarrollo de competencias que propicien el ejercicio ciudadano y la vida democrática en sociedades que están en constante cambio, la consolidación de identidades personales y sociales, la disposición a la interculturalidad y a la integración latinoamericana, así como una vida armónica con el ambiente.

#### **2.2.1.9. COMPETENCIAS DEL ÁREA PERSONAL SOCIAL**

Según el Ministerio de Educación (2015), en las Rutas del Aprendizaje “el área Personal Social conlleva el despliegue de diversas competencias, algunas vinculadas al desarrollo personal, otras al desarrollo y cuidado del cuerpo, y otras al ejercicio de la ciudadanía” (p.44).

##### **a) Competencia vinculada al desarrollo personal**

El Ministerio de Educación (2015), en las Rutas del Aprendizaje, sostiene que el desarrollo personal supone que los niños “sean capaces de desenvolverse de manera cada vez más autónoma en distintos contextos y situaciones, de manera que puedan tomar decisiones conscientes y encaminar su vida a su realización personal y su felicidad, en armonía con el entorno” (p. 44). Las niñas y los niños construyen su identidad partiendo del reconocimiento y valoración de sus características personales y

del descubrimiento de sus posibilidades. Para ello, la escuela debe brindar condiciones que favorezcan la valoración positiva de sí mismo, de tal manera que se desarrolle la confianza básica necesaria para que establezcan relaciones interpersonales sanas a partir de la aceptación y aprecio por los otros.

La autonomía personal implica la posibilidad de valerse por sí mismos de manera progresiva y supone el desarrollo de capacidades afectivas, motrices y cognitivas para las relaciones interpersonales.

Si bien los niños al nacer dependen de un entorno humano y material para desarrollarse, tienen una fuerza interior que los motiva a actuar para explorar y conocerse a sí mismos, a los otros, a los objetos y al espacio del cual forman parte.

Por último, es indispensable que nuestros niños adquieran y ejerciten las habilidades de “aprender a aprender”, que les permitan elegir qué, cómo y para qué aprender, desarrollando comportamientos autónomos, y para que construyan sus propios conocimientos y los apliquen fuera de la actividad escolar.

**Capacidades:**

Afirma su identidad

- Se valora a sí mismo.
- Autorregula sus emociones y comportamientos.

**b) Competencias vinculadas al desarrollo psicomotor y cuidado del cuerpo**

El Ministerio de Educación (2015), en las Rutas del Aprendizaje, nos señala que esta competencia está orientada “al desarrollo y valoración del cuerpo, a partir del movimiento, la acción y el juego,

que le permitan al niño adquirir progresivamente autonomía para sentirse competente en el mundo y reconocerse como un ser activo y saludable” (p. 53). La práctica psicomotriz alienta el desarrollo de los niños y niñas a partir del movimiento y el juego. Por ello, la institución educativa debe proveer un ambiente con elementos que les brinden oportunidades de expresión y creatividad a partir del cuerpo a través del cual va a estructurar su yo psicológico, fisiológico y social, ya que, el cuerpo es una unidad indivisible desde donde se piensa, siente y actúa simultáneamente en continua interacción con el ambiente.

Por ello, la actividad psicomotriz es el medio privilegiado para que los niños puedan desarrollar no solo aspectos motrices, sino también, integralmente, todas sus dimensiones. Cuando los niños tienen la posibilidad de elegir a qué quieren jugar o qué objetos quieren utilizar, se les brinda la oportunidad de decir “este soy yo”, “esto es lo que quiero y me interesa hacer”.

Cabe destacar, que al vivenciar su cuerpo mediante movimientos y sensaciones (sonido, gusto, vista, olor, tacto), el niño se acerca al conocimiento, es decir, él piensa actuando y así va construyendo sus aprendizajes. Por eso, necesita explorar y vivir situaciones en su entorno que lo lleven a un reconocimiento de su propio cuerpo y al desarrollo de su autonomía en la medida que pueda tomar decisiones. El placer de actuar le permite construir una imagen positiva de sí mismo y desarrollar los recursos que posee.

**Capacidades:**

- Construye su corporeidad.
- Practica actividades físicas y hábitos saludables.

- Participa en actividades deportivas en interacción con el entorno.

### **c) Competencias vinculadas al ejercicio de la ciudadanía**

El Ministerio de Educación (2015), en las Rutas del Aprendizaje, sostiene que “el niño debe construir relaciones sociales desde la condición que tenemos como sujetos de derecho y desde el cumplimiento de nuestros deberes ciudadanos” (p. 67).

Uno de los aprendizajes más importantes en la interacción social de los niños y las niñas con las personas que forman parte de su medio, es la progresiva toma de conciencia del “otro” como un ser diferente, con características, necesidades, intereses y sentimientos propios. Mediante la interacción social, construyen los vínculos afectivos con las personas de su entorno y se crea un sentimiento de pertenencia hacia su grupo familiar, así, se irán integrando con otros adultos y pares (otros niños y niñas) en actividades de juego y recreación, desarrollando capacidades y actitudes relacionadas con la convivencia social.

Cabe destacar, que convivir democráticamente supone desarrollar habilidades sociales que incluyen actitudes hacia la interacción y comunicación: saber escuchar a los demás, prestar atención a lo que dicen, ser consciente de sus sentimientos, regular sus emociones (postergar la satisfacción de sus deseos o impulsos hasta el momento adecuado, tomar turnos), expresar su opinión acerca de los problemas cotidianos comprometerse y actuar.

Por ello, es importante, que los niños y niñas se inicien en la vivencia de valores como la tolerancia, la responsabilidad, la solidaridad y el respeto, para que todo esto sienta las bases de la conciencia ciudadana.

**Capacidades:**

- Convive respetándose a sí mismo y a los demás.
- Participa en asuntos públicos para promover el bien común.
- Construye interpretaciones históricas.
- Actúa responsablemente en el ambiente.
- Actúa responsablemente con respecto a los recursos económicos.

**2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

- **Alimentación:** Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos, culturales, religiosos entre otros.
- **Aprendizaje:** Es un proceso en el cual el educando, con la dirección directa o indirecta de su guía, y en una situación didáctica especialmente estructurada, desenvuelve las habilidades, los hábitos y las capacidades que le permiten apropiarse creativamente de la cultura y de los métodos para buscar y emplear los conocimientos por sí mismo.
- **Carne:** Parte muscular del cuerpo de los animales, comestible de vaca, ternera, cerdo, pollo, alpaca, llama, cordero, etc.
- **Colesterol:** El colesterol es un tipo de grasa, un lípido que participa en muchos procesos fisiológicos importantes como el celular, el digestivo y en la sintetización de hormonas, entre otras funciones. Existen dos lipoproteínas, la LDL, de baja densidad, asociada al colesterol malo, y la HDL, o de alta densidad, que se identifica con el colesterol bueno.

- **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.
  
- **Lonchera nutritiva:** Es el conjunto de alimentos que proveen energía y nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales del estudiante en su etapa de crecimiento y desarrollo.
  
- **Mioglobina:** Es una hemoproteína muscular, estructuralmente y funcionalmente muy parecida a la hemoglobina, es una proteína relativamente pequeña constituida por una cadena polipeptídica de 153 residuos aminoacídicos que contiene un grupo hemo con un átomo de hierro.
  
- **Obesidad:** Es una enfermedad crónica tratable que se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo corporal (grasa) en el que las células aumentan tanto de tamaño como de número.
  
- **Rendimiento escolar:** En el marco de la educación, toma el criterio de productividad; además mejorar los rendimientos no solo quiere decir obtener notas buenas, si no también, el grado de satisfacción psicológica, de bienestar del propio alumnado y del resto de elementos implicados (padres, profesorado, administración).

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

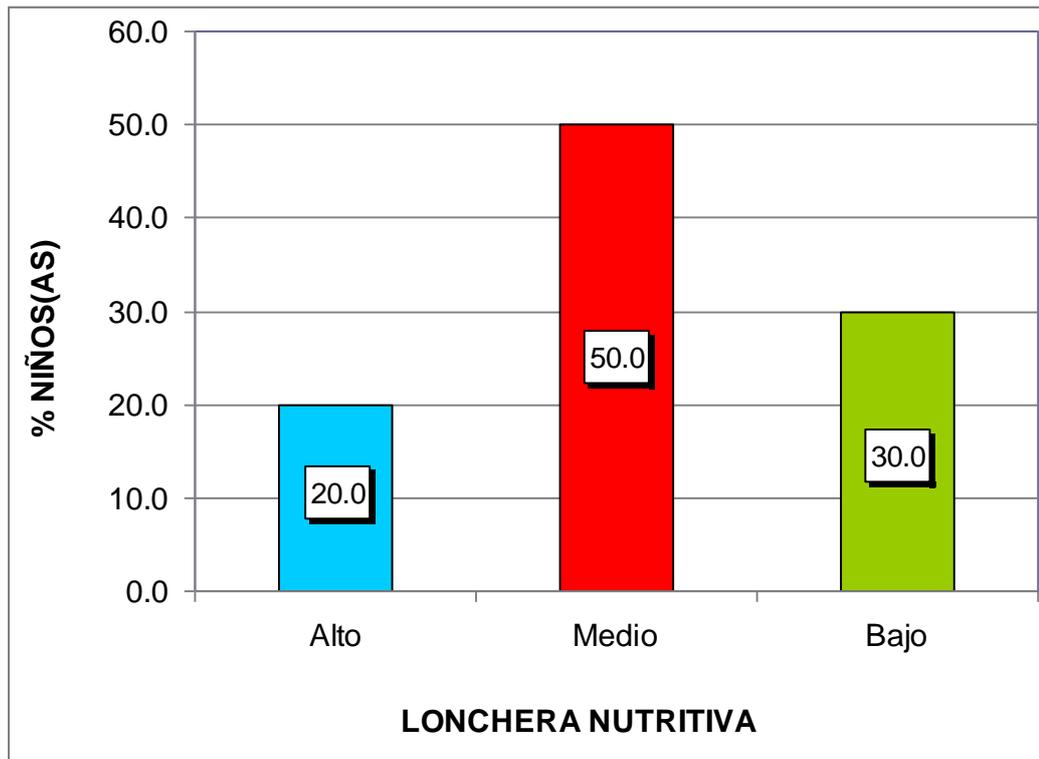
#### 3.1. TABLAS Y GRÁFICAS ESTADÍSTICAS

##### RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA

Tabla 2. *Puntaje total de la ficha de observación de lonchera nutritiva*

<b>Niveles</b>	<b>Puntaje</b>	<b>fi</b>	<b>F%</b>
Alto	48 - 60	4	20.0
Medio	34 - 47	10	50.0
Bajo	20 - 33	6	30.0
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Base de datos (Anexo 3).



*Gráfico 1.* Puntaje total de la ficha de observación de lonchera nutritiva

En el gráfico 1, se observa que el 20,0% de niños y niñas del aula de 4 años presentan un nivel alto, el 50,0% un nivel medio y el 30,0% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de niños(as) tienen un nivel medio en la ficha de observación de lonchera nutritiva.

Tabla 3. *Dimensión importancia de los alimentos*

<b>Niveles</b>	<b>Puntaje</b>	<b>fi</b>	<b>F%</b>
Alto	24 - 30	4	20.0
Medio	17 - 23	12	60.0
Bajo	10 - 16	4	20.0
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

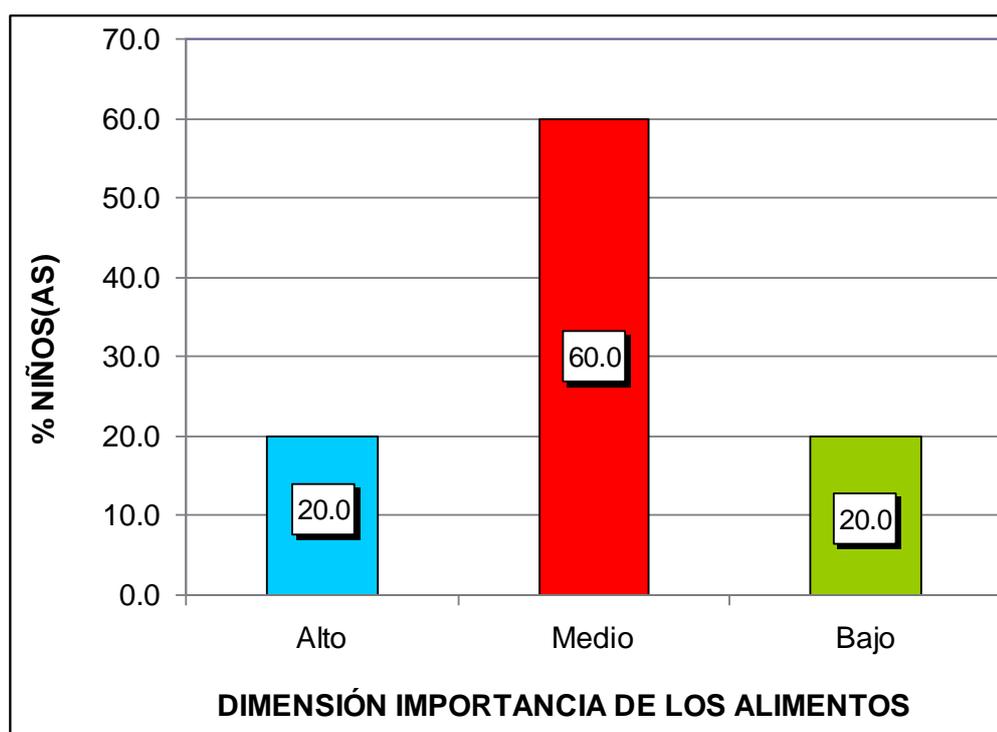


Gráfico 2. Dimensión importancia de los alimentos

En el gráfico 2, se observa que el 20,0% de niños y niñas del aula de 4 años presentan un nivel alto, el 60,0% un nivel medio y el 20,0% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de niños(as) tienen un nivel medio en la ficha de observación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos.

Tabla 4. *Dimensión prácticas nutricionales*

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto	24 - 30	4	20.0
Medio	17 - 23	10	50.0
Bajo	10 - 16	6	30.0
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

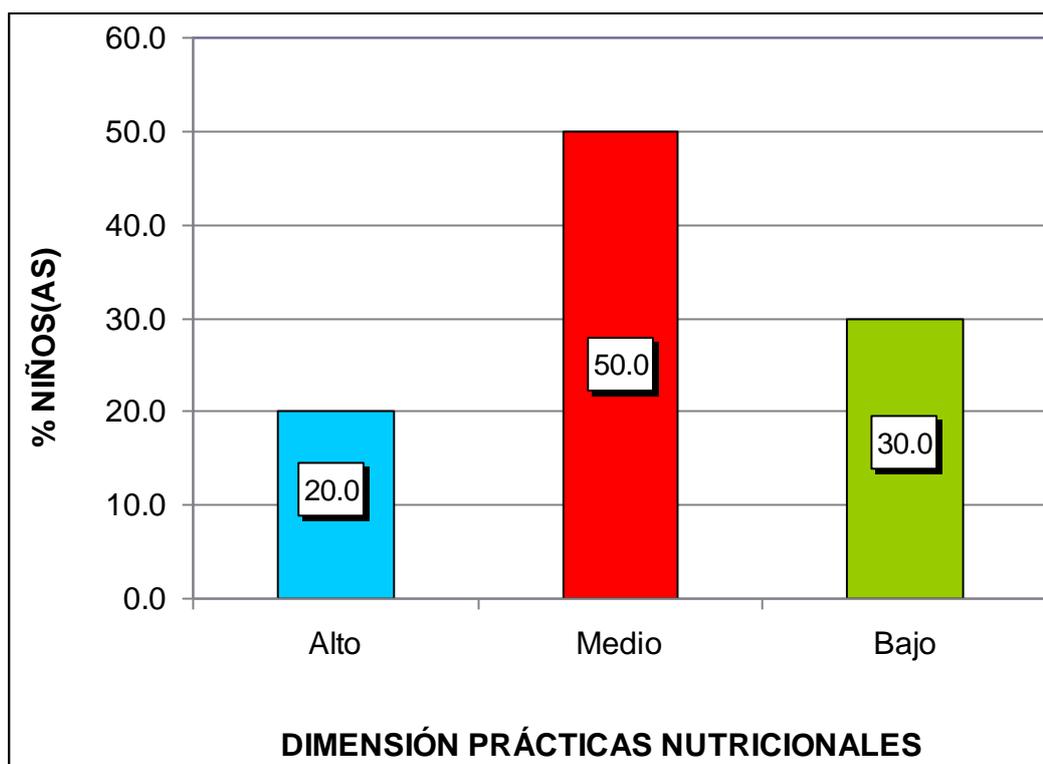


Gráfico 3. Dimensión prácticas nutricionales

En el gráfico 3, se observa que el 20,0% de niños y niñas del aula de 4 años presentan un nivel alto, el 50,0% un nivel medio y el 30,0% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de niños(as) tienen un nivel medio en la ficha de observación de lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales.

## RESULTADOS DE LA LISTA DE COTEJO DEL ÁREA PERSONAL SOCIAL

Tabla 5. Puntaje total de la lista de cotejo del área personal social

Niveles	Categorías	Puntaje	fi	F%
Logró	A	17 - 20	3	15.0
En proceso	B	11 - 16	10	50.0
En inicio	C	0 - 10	7	35.0
<b>Total</b>			<b>20</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

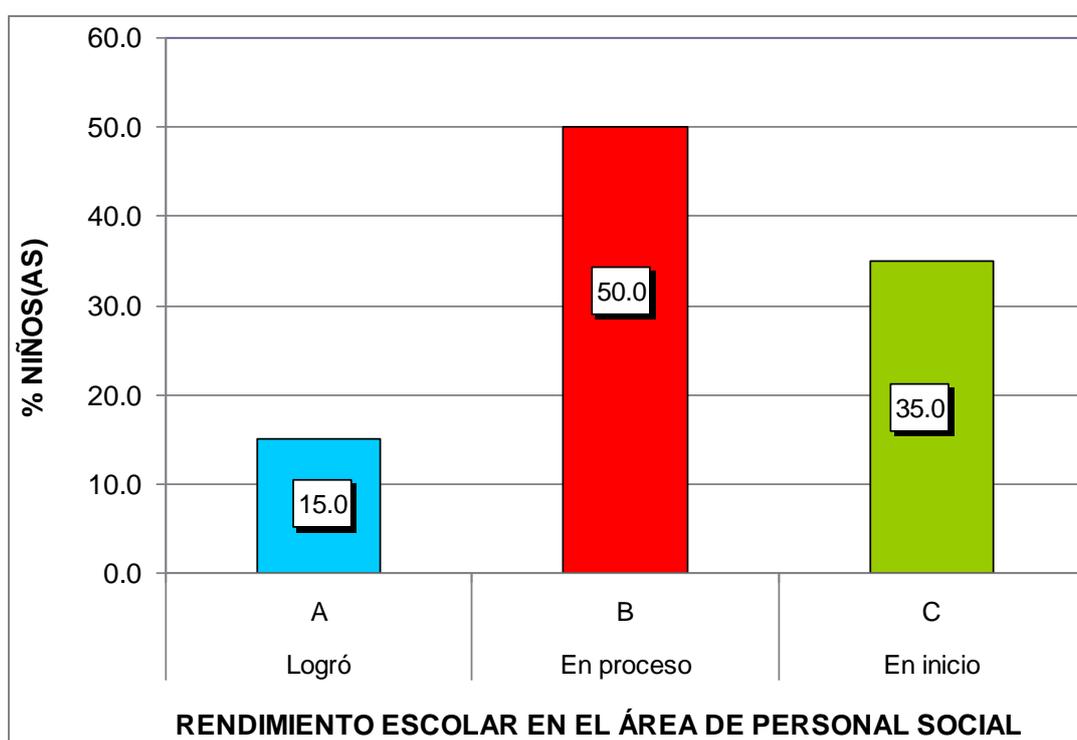


Gráfico 4. Puntaje total de la lista de cotejo del área personal social

En el gráfico 4, se observa que el 15,0% de niños(as) de 4 años presentan un nivel "A" logró, el 50,0% un nivel "B" En proceso y el 35,0% un nivel "C" En inicio, lo que nos indica que la mayoría de niños(as) tienen un nivel en proceso en la lista de cotejo del área de personal social.

### 3.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Para determinar el estadístico, se realizó una prueba de normalidad, dado que la variable 1: Lonchera nutritiva es de escala ordinal y la variable 2: Rendimiento académico es de escala de intervalo, aplicando el método de Shapiro ( $n < 30$ ), con una significancia  $< 0,05$ , dando como resultado que es una medida no paramétrica, motivo por el cual se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman.

#### a) Hipótesis General

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.

H<sub>1</sub> Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.

Tabla 6. *Correlación de la variable lonchera nutritiva y rendimiento escolar en el área personal social*

			Lonchera nutritiva	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Lonchera nutritiva	Coeficiente de Correlación	1,000	,815**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	N		20	20
	Rendimiento escolar	Coeficiente de Correlación	,815**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		20	20	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

En la tabla 6, se observa que el coeficiente de correlación de Spearman existente entre las variables muestran una relación alta positiva y estadísticamente significativa ( $r_s = 0,815$ ,  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

### b) Hipótesis Específica 1

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

H<sub>1</sub> Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

Tabla 7. *Correlación de la variable lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos y rendimiento escolar en el área personal social*

			Importancia de los alimentos	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Importancia de los alimentos	Coeficiente de Correlación	1,000	,793**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Rendimiento escolar	Coeficiente de Correlación	,793**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	20	20

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

En la tabla 7, se observa que el coeficiente de correlación de Spearman existente entre las variables muestran una relación alta positiva y estadísticamente significativa ( $r_s = 0,793$ ,  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

### c) Hipótesis Específica 2

$H_0$  No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

$H_1$  Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.

Tabla 8. *Correlación de la variable lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales y rendimiento escolar en el área personal social*

			Prácticas nutricionales	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Prácticas nutricionales	Coeficiente de Correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 20	,811** ,000 20
	Rendimiento escolar	Coeficiente de Correlación Sig. (bilateral) N	,811** ,000 20	1,000 . 20

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

En la tabla 8, se observa que el coeficiente de correlación de Spearman existente entre las variables muestran una relación alta positiva y estadísticamente significativa ( $r_s = 0,811$ ,  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

## CONCLUSIONES

- Primera.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, el coeficiente de correlación de Spearman muestra una relación alta positiva  $r_s = 0,815$  con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ; donde los niños(as) de 4 años están en un nivel medio con un 50,0% en la ficha de observación de lonchera nutritiva y en la lista de cotejo del área personal social los niños(as) de 4 años presentan un nivel “B” en proceso con un 50,0%.
- Segunda.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial, el coeficiente de correlación de Spearman muestra una relación alta positiva  $r_s = 0,793$  con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ; donde los niños(as) están en un nivel medio con un 60,0% en la ficha de observación de lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos.

**Tercera.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial, el coeficiente de correlación de Spearman muestra una relación alta positiva  $r_s = 0,811$  con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ; donde los niños(as) están en un nivel medio con un 50,0% en la ficha de observación de lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales.

## RECOMENDACIONES

- Primera.-** Las autoridades y docentes de la institución educativa San Francisco N° 43 – Ayaviri, deben llevar un control mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada niño(a), ya que estos datos podrán aportar información útil sobre el estado nutricional de los escolares, la misma que permitirá ver si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento.
- Segunda.-** Realizar capacitaciones permanentes a los docentes, padres de familia y comunidad de la escuela sobre las características de una lonchera nutritiva adecuado para mejorar el estado nutricional de los niños y su importancia para el rendimiento escolar, así como dar a conocer dar a conocer a los niños la importancia de una adecuada alimentación y su importancia en el rendimiento escolar.

**Tercera.-** Coordinación del Ministerio de Educación y Ministerio de Salud para implementar nuevas alternativas de preparación de loncheras con los padres de familia utilizando los productos de la zona.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

Adell, M. (2013). *Estrategias para mejorar el Rendimiento Académico de los Adolescentes*. Madrid: Pirámide.

Arévalo, F. y Castillo, A. (2011). *Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la institución educativa N° 0655 “José Enrique Celis Bardales, mayo – diciembre. 2011*. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín

Arquiño, M. (2015). *Efectividad del programa educativo sobre alimentación complementaria y conocimiento en madres de niños menores de 2 años. Centro de salud Santa, Chimbote, 2012*. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Bernal, C. (2013). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Pearson educación.

Bodrova, E. (2011). *La teoría de Vygotsky: principios de la psicología y la educación*. Vol. II. México: McGraw-Hill.

Carrasco, S. (2009). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: San Marcos.

- Castro, M. (2008). *El proyecto de investigación y su esquema de elaboración*. 5ª edición. Caracas: Uyapal.
- Chadwick, C. (2000). *Teoría del aprendizaje*. Santiago de Chile: Tecla.
- Colquehuanca, Z. (2014). *Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014*. Juliaca: Universidad Peruana Unión.
- Haddad, J. (2010). *Un análisis de desarrollo infantil en el área de Cholula, 2004*. Puebla: Universidad de las Américas Puebla (UDLAP).
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Huayllacayán, S. y Mora, Y. (2014). *Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución Educativa N° 6069 Pachacútec*. Lima. Universidad Ricardo Palma.
- Lazo, M. (2006). *Rendimiento académico*. Madrid: MC GRAM.
- Magarici, M. (2010). *Guía de Alimentación y Salud en la Infancia*. Disponible en: <http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/infancia/enlaces.htm>
- Ministerio de Educación (2015). *Rutas del Aprendizaje del V Ciclo del Área Curricular de Personal Social*. Lima: MINEDU.
- Ministerio de Salud (2012). *Prevención y control de la nutrición preescolar*. Lima: MINSA.
- Negrão, P. (2009). *Estado nutricional de alumnos de 6 a 10 años de escuelas públicas (1º e 2º ciclos), municipios de zona urbana de la*

- Municipalidad de Pinhão – PR, 2005. Riberão Preto: Universidad de São Paulo.*
- Novillo, G. y Alba, G. (2012). *Influencia de la colación escolar en la nutrición y rendimiento escolar, de los niños y niñas de las escuelas fiscales de San Cayetano*, Loja: Universidad Católica de Loja.
- OCDE (2013). *PISA 2012 Technical Report*. Washington: OECD Publishing.
- Organización Panamericana de la Salud (2001). *Nutrición y alimentación del niño*. Lima: OPS - MINSA.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Evaluación del Estado Nutricional I. Primera Unidad*.
- Pollitt, E. (2007). *Desarrollo infantil y rendimiento escolar*. Lima: Grupo de Análisis para el Desarrollo.
- Ramos, J. (2011). *Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011*. Quito: Escuela Politécnica de Chimborazo.
- Sacristán, G. (2005). *La Educación que aún es posible*. España: Morata
- Sánchez, J. (2009). *La observación, la memoria y la palabra en la investigación social*. Quito: CAAP.
- UNESCO (2016). *Informe sobre la educación en América Latina y el Caribe*. Disponible en: <http://www.unicef.org/spanish/media/media.html>
- Valdivia, G., Moran, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A., e Hidalgo, M. (2012). *Manual del kiosco y lonchera escolar saludable Gerencia de Desarrollo Humano – 2012*. Lima: Miraflores.
- Vigotsky, L. (1995). *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires: Paidós.

# **A N E X O S**

**Anexo 1**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO: Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General:</b> ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Analizar la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016.</p>	<p><b>Variable Relacional 1 (X):</b> Lonchera nutritiva</p> <p>Indicadores: - Energía al organismo - Crecimiento y desarrollo - Alimentación y ejercicio - Suplemento nutricional - Frecuencia de alimentos - Higiene y salud - Alimentos saludables - Dieta balanceada</p>	<p><b>Diseño de Investigación:</b> No experimental, transversal</p> <p><b>Tipo de Investigación:</b> Básica</p> <p><b>Nivel de Investigación:</b> - Descriptivo - Correlacional</p> <p><b>Método:</b> Hipotético Deductivo</p> <p><b>Población:</b> Estuvo constituida por 20 niños(as) de 4 años del nivel inicial.</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra es igual a la población de estudio. N = n.</p>
<p><b>Problemas Específicos:</b> PE1: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar?</p> <p>PE2: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar?</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b> OE1: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.</p> <p>OE2: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.</p>	<p><b>Hipótesis Específicas:</b> HE1: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial en la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.</p> <p>HE2: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar del área personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar.</p>	<p><b>Variable Relacional 2 (Y):</b> Rendimiento escolar en el área de Personal Social</p>	<p><b>Técnica:</b> - Observación</p> <p><b>Instrumentos:</b> - Ficha de observación de Lonchera Nutritiva - Lista de Cotejo del área Personal Social</p>

**Anexo 2**  
**INSTRUMENTOS**

**FICHA DE OBSERVACIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA**  
**(Niños de 4 años)**

Nombre del niño: \_\_\_\_\_

Edad: 4 años

Fecha: \_\_\_\_\_

Evaluadora: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

Marque con un aspa (X) la alternativa que considere conveniente.

N°	ÍTEMS	Siempre	A veces	Casi nunca
<b>Dimensión 1: Importancia de los alimentos</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.	¿Describe los alimentos que trae en su lonchera?			
2.	¿Su lonchera contiene alimentos que le proporcionan energía (pan, cereales, queques hechos en casa)?			
3.	¿Trae alimentos de origen animal y vegetal bajos en grasa?			
4.	¿Consume frutas cortadas en trozos pequeños?			
5.	¿Su lonchera es variada todos los días?			
6.	¿Come todos los alimentos que trae en la lonchera?			
7.	¿Trae comida suficiente para calmar el hambre?			
8.	¿Consume verduras picadas en su lonchera?			
9.	¿Consume comidas a temperatura ambiente en su lonchera?			
10.	¿Además de traer refresco, también trae agua?			
<b>Dimensión 2: Prácticas nutricionales</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
11.	¿En su lonchera reconoce qué tipo de alimentos le hacen bien y lo nutren?			
12.	¿Identifica que el desayuno es el alimento más			

	importante del día?			
13.	¿Se lava las manos con agua y jabón antes de comer su lonchera?			
14.	¿Trae alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros?			
15.	¿Usa servilleta de papel o tela limpia antes de comer sus alimentos de la lonchera?			
16.	¿Identifica los alimentos que lo ayudan a crecer sano y fuerte?			
17.	¿En su lonchera le envían quaquar con frecuencia?			
18.	¿Durante la semana consume con frecuencia cereales?			
19.	¿Consume galletas saladas y dulces hechas en casa?			
20.	¿Le envían agua de cebada en su lonchera?			

## LISTA DE COTEJO DEL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL

Evaluadora: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### AULA DE 4 AÑOS

N°	NOMBRES	Se identifica como niño o niña según sus características corporales		Realiza acciones motrices básicas como correr, saltar y trepar en sus actividades cotidianas y juegos libres		Se mueve y desplaza con seguridad en ambientes cerrados o abiertos, y sobre diferentes superficies (piso, gras, colchoneta, entre otros)		Coordina su movimientos al caminar, correr, saltar, trepar, lanzar		Reconoce alimentos nutritivos y no nutritivos		Se lava las manos antes y después de consumir alimentos y después de ir al baño		Reconoce la importancia de practicar hábitos de higiene personal (cepillado de dientes, baño y cambio de ropa) para el cuidado de su salud.		Muestra interés por mantener una buena salud al preferir alimentos frescos, nutritivos y variados		Propone y participa en juegos grupales, interactuando con sus pares y compartiendo los diferentes materiales.		Utiliza expresiones amables para dirigirse a los demás		PROMEDIO		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Enrique																							
2	Dayro																							
3	Abdias																							
4	Judith																							
5	Dayron																							
6	Liz																							
7	Yadira																							
8	Renzo																							
9	Yhoshi																							
10	Joshua																							
11	Boris																							
12	Jean																							
13	Juliette																							
14	Fernando																							
15	Shashenka																							
16	Yhans																							
17	Juan																							
18	Marco																							
19	María																							
20	Ana																							

### Anexo 3

### BASE DE DATOS DE LOS INSTRUMENTOS

### FICHA DE OBSERVACIÓN DE LONCHERA NUTRITIVA

Aula de 4 años

Nº	Nombres	ÍTEMS																				Puntaje
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Enrique	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	39
2	Dayro	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	29
3	Abdias	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	41
4	Judith	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	50
5	Dayron	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	55
6	Liz	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	53
7	Yadira	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	51
8	Renzo	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	38
9	Yhoshi	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	36
10	Joshua	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	3	2	38
11	Boris	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	2	36
12	Jean	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	29
13	Juliette	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	26
14	Fernando	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	35
15	Shashenka	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	31
16	Yhans	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	33
17	Juan	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	3	2	1	2	35
18	Marco	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2	36

19	María	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	32
20	Ana	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	35

0.29	0.63	0.69	0.19	0.25	0.54	0.73	0.19	0.05	0.79	0.00	0.54	0.69	0.05	0.73	0.76	0.83	0.15	0.70	0.13	64.59
<b>VARIANZA DE LOS ÍTEMS</b>																				<b>VAR. DE LA SUMA</b>

8.9050000																			
<b>SUMATORIA DE LA VARIANZA DE LOS ÍTEMS</b>																			

CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} * \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

- $K$  : Número de ítems
- $\sum S_i^2$  : Sumatoria de Varianzas de los ítems
- $S_T^2$  : Varianza de la sumatoria de las valoraciones por ítem
- $\alpha$  : Coeficiente Alfa de Cronbach

$$K = 20$$

$$K - 1 = 19$$

$$\sum S_i^2 = 8.905$$

$$S_T^2 = 64.59$$

$$\alpha = 0.908$$

## LISTA DE COTEJO DEL ÁREA PERSONAL SOCIAL

### AULA 4 AÑOS

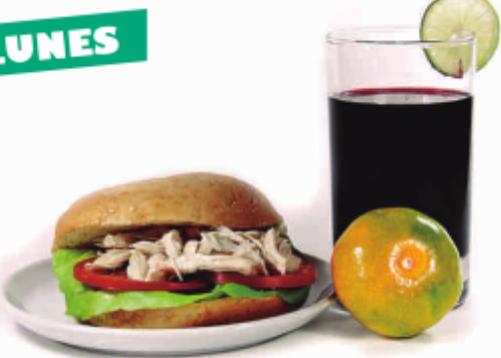
Nº	Nombres	Se identifica como niño o niña según sus características corporales.	Realiza acciones motrices básicas como correr, saltar y trepar en sus actividades cotidianas y juegos libres.	Se mueve y desplaza con seguridad en ambientes cerrados o abiertos, y sobre diferentes superficies (piso, gras, colchoneta, entre otros).	Coordina su movimientos al caminar, correr, saltar, trepar, lanzar.	Reconoce alimentos nutritivos y no nutritivos.	Se lava las manos antes y después de consumir alimentos y después de ir al baño.	Reconoce la importancia de practicar hábitos de higiene personal (cepillado de dientes, baño y cambio de ropa) para el cuidado de su salud.	Muestra interés por mantener una buena salud al preferir alimentos frescos, nutritivos y variados.	Propone y participa en juegos grupales, interactuando con sus pares y compartiendo los diferentes materiales.	Utiliza expresiones amables para dirigirse a los demás.	PUNTAJE
1	Enrique	2	2	0	2	2	0	2	2	2	0	14
2	Dayro	0	2	0	2	0	0	2	0	0	2	8
3	Abdias	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	14
4	Judith	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	18
5	Dayron	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Liz	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	18
7	Yadira	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	16
8	Renzo	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	14
9	Yhoshi	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	12
10	Joshua	2	0	0	2	0	2	0	0	2	0	8
11	Boris	2	0	2	0	2	2	0	0	2	2	12
12	Jean	0	2	0	0	0	2	2	2	0	2	10
13	Juliette	0	2	0	2	2	0	2	0	0	0	8
14	Fernando	2	0	2	2	2	2	0	0	0	2	12
15	Shashenka	0	2	2	0	0	2	2	2	0	2	12

16	Yhans	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	<b>10</b>
17	Juan	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	<b>14</b>
18	Marco	2	2	2	0	2	0	2	0	0	2	<b>12</b>
19	María	2	0	2	2	0	2	0	0	0	0	<b>8</b>
20	Ana	0	0	2	0	2	2	0	2	2	0	<b>10</b>

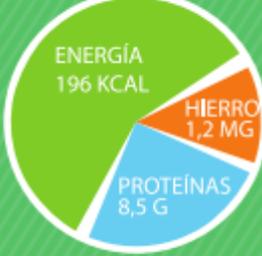
## Anexo 4

### LONCHERA NUTRITIVA SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD

**LUNES**



**APORTE NUTRICIONAL**



Nutriente	Cantidad
ENERGÍA	196 KCAL
HIERRO	1,2 MG
PROTEÍNAS	8,5 G

FUENTE: INS/CENAN

### PAN CON POLLO Y VERDURAS, CHICHA MORADA Y MANDARINA

**INGREDIENTES: PAN CON POLLO Y VERDURAS**

- Un pan
- Tres cucharadas de pollo desmenuzado
- Una hoja de lechuga
- Una rodaja de tomate
- Gotas de limón
- Sal yodada

**INGREDIENTES: CHICHA MORADA**

- Un cuarto de mazorca de maíz morado
- Una cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

**FRUTA:**

- Una mandarina pequeña



**MARTES**



**APORTE NUTRICIONAL**



Nutriente	Cantidad
ENERGÍA	200 KCAL
HIERRO	0,9 MG
PROTEÍNAS	5,9 G

FUENTE: INS/CENAN

### YOGUR, REFRESCO DE CEBADA Y PLATANO DE SEDA

**INGREDIENTES: YOGUR**

- Medio vaso mediano de yogur descremado

**INGREDIENTES: REFRESCO DE CEBADA**

- Una cucharada de cebada
- Una cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón

**FRUTA:**

- Un plátano de seda mediano



**MIÉRCOLES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INSI/CENAN

## **PAN CON QUESO, CHICHA MORADA Y DURAZNO**

**INGREDIENTES: PAN CON QUESO**

- Una papa amarilla mediana
- Una tajada de queso fresco

**INGREDIENTES: CHICHA MORADA**

- Un cuarto de mazorca de maíz morado
- Una cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

**FRUTA**

- Un durazno mediano



**JUEVES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INSI/CENAN

## **PAPA CON HUEVO DE CODORNIZ, REFRESCO DE MANDARINA**

**INGREDIENTES: PAPA CON HUEVO DE CODORNIZ**

- Media papa amarilla mediana
- Cuatro huevos de codorniz sancochados

**INGREDIENTES: REFRESCO DE CARAMBOLA**

- Media carambola pequeña
- Una cucharadita de azúcar rubia

**FRUTA**

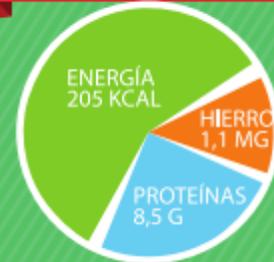
- Una mandarina mediana



**VIERNES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INS/CENAN

## PAN CON POLLO, JUGO DE NARANJA Y DURAZNO

**INGREDIENTES: PAN CON POLLO AL JUGO**

- Un pan
- Tres cucharadas de pollo desmenuzado
- Una hoja de lechuga
- Sal yodada

**INGREDIENTES: JUGO DE NARANJA**

- Dos naranjas para jugo medianas

**FRUTA:**

- Un durazno pequeño



## ¿QUÉ ES EL REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE?

El refrigerio es un conjunto de alimentos que proporciona a las niñas y niños nutrientes necesarios para que continúen sus actividades durante las horas que permanezcan en su institución educativa.

## ¿CÓMO DEBE SER UN REFRIGERIO SALUDABLE?

- Fácil de preparar
- Práctico de llevar
- Ligero
- Nutritivo
- Económico

El refrigerio escolar permite a la niña o al niño asegurar el aporte de energía y nutriente que necesita, por las horas que permanece en el colegio. El niño o niña que desayuna rendirá mejor en el colegio, pondrá mayor atención en clase, estará más activo(a) y participativo(a).

A continuación les presentamos algunas opciones de refrigerios escolares saludables:

FUENTE: INS/CENAN

**LUNES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INS/CENAN

## CHOCLO CON QUESO, LIMONADA Y MANDARINA

**INGREDIENTES: CHOCLO CON QUESO**

- Media taza de choclo desgranado
- Una tajada de queso fresco

**INGREDIENTES: LIMONADA**

- Un limón
- Una cucharadita de azúcar rubia

**FRUTA:**

- Una mandarina mediana



**MARTES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INS/CENAN

## PAN CON TORTILLA DE VERDURAS, REFRESCO DE MANZANA Y MANZANA

**INGREDIENTES: PAN CON TORTILLAS DE VERDURAS**

- Un pan
- Un huevo
- Una cabeza de cebolla pequeña
- Una cucharada de zanahoria rallada
- Una cucharada de aceite vegetal
- Sal yodada

**INGREDIENTES: REFRESCO DE MANZANA**

- Una manzana de agua pequeña
- Una cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

**FRUTA**

- Una manzana mediana



**MIÉRCOLES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INS/CENAN

## **GALLETAS, HUEVOS DE CODORNIZ, REFRESCO DE PIÑA Y GRANADILLA**

INGREDIENTES: GALLETAS Y HUEVOS DE CODORNIZ

- Medio paquete de galletas bajas en grasa y sal (4 unidades)
- Cuatro huevos de codorniz

INGREDIENTES: REFRESCO DE PIÑA

- Un trozo de piña y cáscara de piña
- Una cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- Una granadilla mediana



**JUEVES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INS/CENAN

## **PAN CON ACEITUNA, HUEVO SANCOCHADO Y REFRESCO DE CARAMBOLA**

INGREDIENTES: PAN CON ACEITUNA Y HUEVO SANCOCHADO

- Un pan
- Dos aceitunas sin pepa
- Un huevo de gallina
- Sal yodada

INGREDIENTES: REFRESCO DE CARAMBOLA

- Media carambola pequeña
- Una cucharadita de azúcar rubia

**VIERNES**



**APORTE NUTRICIONAL**



FUENTE: INSCENAN

**PAN CON SANGRECITA AL JUGO, LIMONADA Y MANDARINA**

**INGREDIENTES: PAN CON SANGRECITA AL JUGO**

- Un pan
- Dos cucharadas colmadas de sangre de pollo sancochada
- Una cucharadita de aceite vegetal
- Una cabeza pequeña de cebolla china
- Sal yodada

**INGREDIENTES: LIMONADA**

- Un limón
- Una cucharadita de azúcar rubia

**FRUTA:**

- Una mandarina mediana



**ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES**

**• FRUTAS**

Frutas de la estación, pueden ser consumidas al natural o en jugos; frutas secas como pasas, higos secos, etc.

**• VERDURAS**

Crudas o cocidas por ejemplo, lechuga, tomate, palta, zanahoria, etc.

**• CERALES**

Maíz, arroz o trigo tostados o inflados sin azúcar, pan, galletas, etc.

**• SEMILLAS**

Nueces, almendras, maní, avellanas, etc.

**• PRODUCTOS LÁCTEOS**

Queso bajo en sal, yogur descremado, etc.

**• PREPARACIONES**

Sandwiches, papa, chodo, habas sancochadas, tamales, humitas, entre otros con bajos contenidos de grasa y sal.

**• RECUERDA:**

- Lávate las manos antes de preparar los alimentos
- Comparte actividad física en familia

• Fomenta el cepillado de los dientes

- Utiliza recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir
- Promueve el consumo de agua segura (agua hervida o dorada)

FUENTE: INSCENAN

Anexo 5

FICHA INTEGRAL DEL NIÑO - PLAN DE SALUD ESCOLAR



PERÚ Ministerio de Salud



### FORMATO DE EVALUACIÓN INTEGRAL DE SALUD PLAN DE SALUD ESCOLAR

REGIÓN	PUNO	PROVINCIA	PILCOPA
RED	PILCOPA	MICRORED	AYDUIRI
DISTRITO	AYDUIRI	CODIGO MODULAR	0673226



#### DATOS DEL ESTUDIANTE

NOMBRES Y APELLIDOS		DAQUI ANCIORI, TNOIQU F. LINDS	DNI	82003826
CODIGO DE MATRICULA	81003846	SEXO	<input checked="" type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M	ASEGURADO
IIIE	INICIAL 13			<input type="checkbox"/> SIS <input type="checkbox"/> OTRO (ESPECIFICAR)
SECCIÓN	A	TURNO	1	GRADO
		3	<input checked="" type="checkbox"/> ESSALUD <input type="checkbox"/> OTRA	

FECHA DE NACIMIENTO (DD/MM/AA)	16	08	12	EDAD (AÑOS Y MESES)	7	12
DIRECCIÓN (AV, CALLE, JIRÓN, PSJE, ETC)		URB, AAHH, PJ, SECTOR		DISTRITO		
J.B. HERRERA PARRAS CON PARRILLA		SAN FRANCISCO		AYDUIRI		
REFERENCIA DE UBICACIÓN DEL DOMICILIO						

#### DIAGNOSTICO

##### EVALUACIÓN NUTRICIONAL

FECHA DE EVALUACIÓN: CONSEJERIA NUTRICIONAL INDIVIDUAL			
23	08	16	
PESO (KG)	16.7	TALLA (CM)	97.4
INDICADOR VALOR (DS/P)	16.11	CLASIFICACIÓN (DIAGNOSTICO)	NORMAL
PESO/TALLA	16.11	TALLA/EDAD	97.4
PESO/EDAD	16.7	TALLA/EDAD	97.4
IMC/E		TALLA/EDAD	97.4



#### DOSAJE DE HEMOGLOBINA

##### EVALUACIÓN NUTRICIONAL

FECHA:			
23	08	16	
VALOR	10.5	ANEMIA LEVE	<input checked="" type="checkbox"/>
		ANEMIA MODERADA	<input type="checkbox"/>
		ANEMIA SEVERA	<input type="checkbox"/>





Gobierno del Perú



**INMUNIZACIONES**

FECHA DE TAMIZAJE: [ ] [ ] [ ]

	INICIAL	PRIMARIA			SECUNDARIA		
		1º	2º	3º	1º	2º	3º
DPT (REFUERZO)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
INFLUENZA	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
DT	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
HEPATITIS B	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
VPH	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
	DOSIS	DOSIS			DOSIS		

SELO Y FIRMA

---

**SALUD OCULAR**

FECHA DE EVALUACIÓN: 23 08 16

AGUDEZA VISUAL

	OD	OI	BINOCULAR
SIN LENTES	20/30	20/30	20/30
CON LENTES	[ ]	[ ]	[ ]

NECESITA EVALUACIÓN POR ESPECIALISTA: SI [ ] NO

SE ENTREGA LENTES CORRECTORES: SI [ ] NO

SELO Y FIRMA

---

**SALUD BUCAL**

FECHA DE EVALUACIÓN: [ ] [ ] [ ]

TOPICACIÓN CON FLUOR: SI [ ] NO [ ]

ENSEÑANZA DE TÉCNICA DE CEPILLADO CON ENTREGA DE PASTA Y CEPILLO: SI [ ] NO [ ]

EVALUACIÓN ODONTOLÓGICA: SI [ ] NO [ ]

PRESENTA CARIES: SI [ ] NO [ ]

SELO Y FIRMA

---

**SALUD MENTAL**

FECHA DE TAMIZAJE: [ ] [ ] [ ]

FECHA DE CONSERVIA: [ ] [ ] [ ]

PROBLEMAS EMOCIONALES: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

PROBLEMAS DE CONDUCTA: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

PROBLEMAS DE ATENCIÓN Y/O IMPACTIVIDAD: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

PROBLEMAS EN LA SOCIALIZACIÓN: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

PROBLEMAS EN LAS HABILIDADES SOCIALES: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

SELO Y FIRMA

Se considera evaluar con riesgo, el hacer como mínimo un problema de salud mental en el resultado de Tamizaje del padre o la madre.

---

**RESULTADOS PARA EL PADRE/MADRE O APODERADO**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: [ ] SECCIÓN [ ] GRADO [ ] TURNO [ ]

NOMBRE Y APELLIDOS: [ ]

EVALUACIÓN NUTRICIONAL: [ ]

EVALUACIÓN HEMOGLOBINA: [ ]

SALUD OCULAR: [ ]

SALUD BUCAL: [ ]

INMUNIZACIONES: [ ]

SALUD MENTAL: [ ]

---

**CITA**

NECESITA LLEVAR A SU HIJO/HA AL CENTRO DE SALUD:  FECHA [ ] [ ] [ ] HORA [ ] [ ]

NO NECESITA LLEVAR A SU HIJO/HA AL CENTRO DE SALUD:  EESS [ ] [ ] [ ]

NOTA: SR.PADRE DE FAMILIA SIRVASE PRESENTAR ESTA HOJA DE RESULTADOS AL MOMENTO DE LA ATENCIÓN DE SU HIJO/A



**Anexo 6**  
**FOTOGRAFÍAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS DEL NIVEL INICIAL**  
**DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO N° 43, MELGAR.**



