



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS:

**LONCHERA NUTRITIVA Y SU RELACIÓN CON EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ÁREA DE
COMUNICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE 4TO AÑO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“SAN FERNANDO”, DISTRITO DE CHALACO – PIURA, 2015.**

PRESENTADO POR:

ORDINOLA YARLEQUE, MARÍA DEL PILAR

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA**

LIMA - PERÚ

2016

DEDICATORIA

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

A mis padres Miguel y Guadalupe, y a mis hermanos; por la unión que tenemos hasta hoy. A mis hijas Pierina y Mariel y esposo Héctor Barriga por ser mi mejor amigo quien me impulsa en la vida.

AGRADECIMIENTO

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

RESUMEN

En el presente estudio se plantea como problema general: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015?; para lo cual tiene como objetivo general: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria.

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 29 estudiantes de 4to grado de educación secundaria, la muestra es igual a la población de estudio. Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y la observación, como instrumentos se aplicaron un cuestionario de lonchera nutritiva dirigido a los estudiantes y el registro de actas de evaluación del área de comunicación.

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 Pearson $r = 0,551$, con un $p_valor = 0,002 < 0,05$, nos muestra una relación moderada positiva y estadísticamente significativa, se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria.

Palabras Claves: Lonchera nutritiva, rendimiento académico.

ABSTRACT

In the present study raises a general problem: ¿How nutritious lunch box is related to academic performance in the area of communication for students of 4th year of secondary education in the School "San Fernando", district of Chalaco - Piura, 2015?; for which general objective: To establish the relationship between the nutritional lunchbox with academic performance in the area of communication 4th year students of secondary education.

The study is part of a non-experimental research design cross-sectional correlational descriptive level, hypothetical deductive method; the population consisted of 29 students of 4th grade of secondary education, the sample is equal to the study population. Data collection for the survey and observation, as instruments nutritious lunch box questionnaire aimed at students and recording minutes of evaluation applied communication area was used as a technique.

The statistical analysis was performed by applying the frequency distribution table, the bar graph and their respective interpretation. For validation statistic Pearson $r = 0,551$ was applied with a $p_valor = 0,002 < 0.05$, shows a moderate positive and statistically significant relationship, it is concluded that there is significant relationship between the nutritional lunchbox with academic performance in the area communication students of 4th year of secondary education.

Keywords: Nutritious Lunch Box, academic performance.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática	11
1.2. Delimitación de la Investigación	14
1.2.1. Delimitación Social	14
1.2.2. Delimitación Temporal	14
1.2.3. Delimitación Espacial	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	17
1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores	18
1.6. Diseño de la Investigación	20
1.6.1. Tipo de Investigación	20
1.6.2. Nivel de Investigación	20
1.6.3. Método	21

1.7.	Población y Muestra de la Investigación	22
1.7.1.	Población	22
1.7.2.	Muestra	22
1.8.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	23
1.8.1.	Técnicas	23
1.8.2.	Instrumentos	24
1.9.	Justificación e Importancia de la Investigación	25
1.9.1.	Justificación Teórica	25
1.9.2.	Justificación Práctica	26
1.9.3.	Justificación Social	26
1.9.4.	Justificación Legal	27
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO		28
2.1.	Antecedentes de la Investigación	28
2.1.1.	Estudios Previos	28
2.1.2.	Tesis Nacionales	29
2.1.3.	Tesis Internacionales	30
2.2.	Bases Teóricas	32
2.2.1.	Lonchera Nutritiva	32
2.2.2.	Rendimiento Académico	52
2.3.	Definición de Términos Básicos	65
CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		68
3.1.	Tablas y Gráficas Estadísticas	68
3.2.	Contrastación de Hipótesis	73
CONCLUSIONES		76
RECOMENDACIONES		78
FUENTES DE INFORMACIÓN		79

ANEXOS

82

1. Matriz de consistencia
2. Instrumentos
3. Base de datos de los Instrumentos
4. Fotografías de la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura

INTRODUCCIÓN

La tesis titulada “Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, 2016”, es de gran importancia para el desarrollo del estudiante, ya que necesitan una dieta completa y variada, que no siempre es fácil mantener fuera de casa, por lo que, los padres están obligados a enviar una lonchera consistente a sus hijos.

El propósito de la investigación es concientizar a los padres de familia, docentes y comunidad sobre la importancia de la nutrición en los estudiantes de educación secundaria 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 académico y desarrollo integral.

El presente estudio ha sido estructurado en tres capítulos:

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

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

En el tercer capítulo ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, se presenta los resultados de los instrumentos aplicados, expresado en tablas y gráficas estadísticas.

Finalmente, presentamos las conclusiones, recomendaciones que deben tenerse en cuenta para lograr una buena nutrición en los estudiantes de educación secundaria.

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

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

A nivel internacional, la nutrición es una de las grandes preocupaciones de los países y sus gobiernos porque, a la mejoría económica que reportan las entidades especializadas, no tienen su correlato en la alimentación de vastos sectores poblacionales. En algunos países se observa un alto desarrollo económico, industrial, pero hay grandes sectores para quienes no existe el gozar del auge económico de sus países. En otros, la influencia de la naturaleza (sequías, inundaciones, movimientos sísmicos, deforestación de bosques, etc., se pierde cosechas y el hambre campea por doquier).

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 académico 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, por ello el docente debe de poseer la adecuada formación

y capacitación pedagógica correspondiente, de manera tal que su labor e interacción con los estudiantes 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.

El Perú no es ajeno a estas problemáticas, ya que 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 la Región Piura, grandes sectores sufren el problema del fenómeno del niño, 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.

Según el Ministerio de Educación el 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).

En la Institución Educativa “San Fernando”, del distrito de Chalaco – Morropón - Piura, se puede apreciar que los estudiantes llevan sus fiambres (loncheras) pero llegan frías debido a que la mayoría de estudiantes de 4to año de educación secundaria provienen de caseríos y hay bastante distancia entre su localidad con el colegio tienen que caminar entre una hora y dos horas y media para llegar, no traen consigo loncheras adecuadas de alimentos nutritivos, balanceados y saludables, los alimentos mayormente son productos de la zona como: choclo, papas, trigo, maíz, queso, pescado salado, carne de chancho y gallina, provocando que los estudiantes tengan malestares estomacales, dificultando su rendimiento académico en las diversas áreas curriculares, en especial el área de comunicación.

Los docentes no realizan una correcta organización en cuanto a la alimentación, durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, y no toman en cuenta su rendimiento estudiantil, así como no realizan un diagnóstico situacional de los padres de familia para crear proyectos y gestiones que ayude a los padres a formular sus propias soluciones. Los docentes solo se limitan a la acción del dictado de su clase y presentar el tema obviando una parte fundamental que es la alimentación.

Actualmente, me desempeño como Coordinador Administrativo y de recursos educativos, donde puedo apreciar que los alumnos en la hora de recreo acuden a la Oficina de Administración, ya que la institución no cuenta con un tópico donde se les brinde los primeros auxilios, presentando dolores estomacales, por ejemplo un estudiante llevó como fiambre tortillas con harina de trigo con queso, pero al estar frío ocasionó un dolor estomacal, yo tengo que atenderlos y solucionar estos temas de salud, al no contar con pastillas, se tuvo que darle hierbas medicinales para poder calmar el dolor de cabeza, estuvo todo la mañana en el aula sin prestar atención a la clase del área de comunicación que de acuerdo al horario les toca en las últimas horas.

En la Institución Educativa desde el año pasado se está implementando el nuevo modelo educativo de Jornada Escolar Completa, en la cual se han incrementado las horas pedagógicas, donde se dictan 9 horas pedagógicas de sesiones de aprendizaje. El horario es de 7:30 am a 2:55 pm; siendo punto clave porque los alumnos salen muy tarde de la Institución y como muchos tienen que trasladarse caminando llegan muy tarde y cansados a sus domicilios.

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. DELIMITACIÓN SOCIAL

El grupo social de estudio abarca a los estudiantes de 4to año de educación secundaria de la Institución Educativa “San Fernando”, del distrito de Chalaco – Morropón - Piura.

1.2.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL

El presente estudio ha sido comprendido en el período de julio del 2015 a julio del 2016.

1.2.3. DELIMITACIÓN ESPACIAL

La investigación ha sido desarrollada específicamente en la Institución Educativa “San Fernando”, ubicado en Prolongación San Fernando s/n, distrito de Chalaco, provincia Morropón, departamento de Piura, Región Piura. La dirección está cargo de Jesús Arnaldo García Calle, UGEL Morropón.

1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015?

1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

Problema Específico 1:

¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura?

Problema Específico 2:

¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura?

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo Específico 1:

Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

Objetivo Específico 2:

Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.

1.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hipótesis Específica 1:

Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

Hipótesis Específica 2:

Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

1.5.3. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1. Operacionalización de las Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable Relacional 1 (X): Lonchera nutritiva	Es aquella lonchera que incluya todos los nutrimentos esenciales para ese niño que está en pleno crecimiento y con alimentos que contribuyan al mejor desarrollo y bienestar del estudiante.	Importancia de los alimentos	- Energía al organismo	1,2	NOMINAL Valoración: Si 1 No 0 Niveles: Alto 23 - 33 Medio 12 - 22 Bajo 00 - 11
			- Crecimiento y desarrollo	3,4,5,6,7,8,9	
			- Alimentación y ejercicio	10,11,12	
			- Suplemento nutricional	13,14	
		Prácticas nutricionales	- Frecuencia de alimentos	15,16,17	
			- Higiene y salud	18,19,20,21	
			- Alimentos saludables	22,23,24,25,26	
			- Dieta balanceada	27,28,29,30,31,32,33	

Variable Relacional 2 (Y): Rendimiento académico en el área de comunicación	El rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del docente, de los padres de familia; el valor de la escuela y el docente se juzga por los conocimientos adquiridos por los estudiantes.	Comprende textos orales	Registro de actas de evaluación para determinar el promedio de notas en el área de comunicación.	INTERVALO Escala vigesimal del 0 a 20. Niveles: Alto "AD" 18 - 20 Medio "A" 14 - 17 Bajo "B" 11 - 13 Deficiente "C" 00 - 10
		Se expresa oralmente		
		Comprende textos escritos		
		Produce textos escritos		
		Interactúa con expresiones literarias		

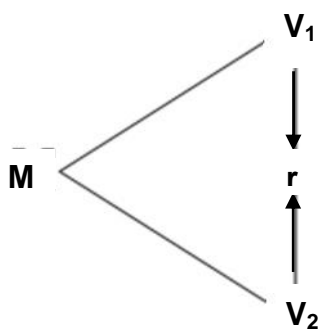
Fuente: Elaboración propia.

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

V₁ : Lonchera nutritiva

V₂ : Rendimiento académico

r : Relación entre la V₁ y V₂

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

El nivel de investigación se plasma en un descriptivo correlacional, a continuación explicó cada uno de ellos.

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

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

1.6.3. MÉTODO

El método empleado es el hipotético deductivo. Este método 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.

El análisis estadístico:

Se realizó mediante dos métodos: la estadística descriptiva y la estadística inferencial.

En la estadística descriptiva, se trabajó con el programa Excel versión 2010, donde se elaboraron las tablas de distribución de frecuencias con las gráficas de barras y su respectiva interpretación.

En la estadística inferencial, se utilizó el programa SPSS versión 22 en español, primero se determinó una prueba de normalidad debido a que las características de los

instrumentos son diferentes un cuestionario de lonchera nutritiva para padres de familia es de escala nominal (dicotómicas) y el registro de actas de evaluación del área de comunicación es de escala intervalo, esta prueba dio como resultado que son medidas no paramétricas, motivo por el cual se utilizó el estadístico de Pearson, para la prueba de hipótesis se elaboraron tablas estadísticas de contraste y su respectiva interpretación, dando como resultado que el $p_valor < 0,05$ motivo por el cual se aceptan las hipótesis alternas y se rechazan las hipótesis nulas.

1.7. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1 POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por 29 estudiantes de 4to año de educación secundaria de la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.

Tabla 2. Distribución de la población estudiantil

Grado	Varones	Mujeres	Cantidad
4to grado	15	14	29
Total			29

Fuente: Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.

1.7.2. MUESTRA

La muestra es igual a la población de estudio, es decir 29 estudiantes de 4to grado de educación secundaria.

1.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

1.8.1. TÉCNICAS

Se han utilizado en el presente estudio las siguientes técnicas de investigación:

a) Encuesta.-

Carrasco (2009) lo define como “una técnica de investigación social por excelencia, debido a su utilidad, versatilidad, sencillez y objetividad de los datos que con ellos se obtiene” (p. 314).

Los datos se obtienen a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada por los estudiantes de 4to grado de educación secundaria, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos. Las preguntas se confeccionan teniendo en cuenta los indicadores encontrados en el cuadro de operacionalización de las variables.

b) 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 que realiza el docente al momento de evaluar a los estudiantes de 4to año de educación secundaria y plasmarla en el Registro de Actas de Evaluación del área de comunicación.

1.8.2. INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se va a utilizar en el presente estudio son:

a) Cuestionario.-

Según Bernal (2013) lo define como “un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos necesarios del proyecto de investigación” (p. 217).

Cuestionario de lonchera nutritiva: Dirigido a los estudiantes de 4to grado de educación, para que respondan un total de 33 ítems formulados, el tipo de pregunta es cerrada, en un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos.

FICHA TÉCNICA

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario sobre Lonchera Nutritiva

Autor: Mayra Margarita Archiño 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: Estudiantes de secundaria.

Forma de Administración: Individual

Dimensiones:

Importancia de los alimentos: Se han formulado 14 preguntas (Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8, 9, 10, 11, 12, 13, 14).

Prácticas nutricionales: Se han formulado 19 preguntas (ítems 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33).

Valoración:

Si 1

No..... 0

Niveles:

Alto 23 - 33

Medio 12 - 22

Bajo 00 – 11

b) Registro de evaluación.-

El registro de evaluación es un instrumento pedagógico de mucha importancia para todo docente, documento donde registra todos los progresos en el aprendizaje de cada uno de los estudiantes.

Se utilizó el registro de evaluación de la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, para obtener el promedio de notas en el área comunicación en los cuatro bimestres del año 2015 en los estudiantes del 4to “C” de educación secuencia.

Niveles:

Niveles	Categoría	Rangos
Alto	AD	18 - 20
Medio	A	14 - 17
Bajo	B	11 - 13
Deficiente	C	0 – 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

La investigación se justifica en la práctica, porque nos da a conocer que todas las evidencias disponibles hasta el momento, indican que la alimentación es un factor fundamental en el régimen alimenticio del estudiante. 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.

1.9.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL

La sociedad espera que sus estudiantes sean convenientemente alimentados, por lo tanto que su rendimiento académico 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 (2009) realizó un artículo titulado “Un análisis de desarrollo infantil en el área de Cholula, 2009”, 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.

2.1.2. TESIS NACIONALES

Mamani (2014) realizó la tesis titulada “La influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los alumnos del nivel cuarto y quinto año secundario de la I.E.A. 28 de julio”, Tacna. Tuvo como objetivo Analizar cómo está influyendo los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los educandos del 4° y 5° año de secundaria de la I.E.A.P. “28 de Julio” de la provincia de Tacna. La investigación se enmarca en un diseño no experimental transversal, descriptivo. La investigación se realizó la I.E.A.P. “28 de Julio”, donde se comprobó que estudiantes tienen malos hábitos alimenticios y como consecuencia de ello el rendimiento escolar es bajo. En el proceso investigativo, en el presente estudio, intervinieron docentes, estudiantes y autoridades, se trabajó con el total de la población de los docentes de la escuela y con estudiantes de 4to a 5to año de educación básica regular. Se les aplicó encuestas donde se le formuló preguntas que nos ayudó a determinar que efectivamente el problema de los hábitos alimenticios son la causa del bajo rendimiento académico, cuyos resultados logrados en base a la aplicación del instrumento, permitió dar una orientación para elaborar una propuesta cuyo objetivo principal es diseñar una guía metodológica con estrategias de actividades que el docente debe aplicar en el aula de clases y así poder mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes. Conclusiones: Como parte de la labor educativo se observó que las acciones impartidas en las instituciones que tienen la problemática ayudará a disminuir en gran medida el bajo rendimiento provocado por la mala alimentación de los estudiantes. El reconocimiento de los problemas alimenticios que presentan los estudiantes, ayudará a buscar alternativas de solución.

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 $p = 0.05$, 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.

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. LA ALIMENTACIÓN SEGÚN MASLOW

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

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

En relación a esta percepción actual de la alimentación, la comunicación de los beneficios para la salud irá derivando a beneficios para el bienestar principalmente enfocados a las necesidades de autorrealización de los individuos. Creo que este será el camino en los próximos años.

2.2.1.2. DEFINICIÓN DE 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

El término de lonchera proviene de la voz inglesa LUNCH que significa almuerzo. En el Perú se conoce comúnmente como lonchera al refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín bolso, etc. el cual sirve como complemento de la alimentación de los niños y adolescentes.

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.

Según Magarici (2010) la lonchera es una:

Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son: mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación (p.66).

Por lo tanto la lonchera 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 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 (2012) 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) sostienen que

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. 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 (p. 103)

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 LA REGIÓN PIURA

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

a. Quinoa

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

- Su amplia variabilidad genética, cuyo *pool* genético es extraordinariamente estratégico para desarrollar variedades superiores.

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

Valor Nutritivo

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

Figura 1. *Valor nutricional de la quinoa* Fuente. Nutrient databasa

La quinua en la lonchera

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. Papa

Constituyen un alimento muy adecuado que no debería faltar habitualmente en nuestras comidas. Son muy ricas en potasio, componente que resulta muy buena para combatir la presión arterial alta por sus propiedades tanto vasodilatadoras como diuréticas. Igualmente se ha comprobado sus propiedades como coayudante en el tratamiento de la depresión y especialmente aquellas personas que presenten problemas reumáticos, de acidosis o en problemas de cistitis (inflamación de la vejiga urinaria), prostatitis (inflamación de la próstata) o litiasis (formación de cálculos) .

Su consumo favorece un sueño apacible y ayuda a calmar los espasmos y calambres ejerciendo una función sedante del organismo. Igualmente es muy útil para aliviar la tos, cuando esta tiene un origen nervioso.

Son ricas en vitamina C con propiedades antiescorbúticas y desintoxicantes, aunque, dado que estas se localizan debajo de la piel, muchas de ellas se pierden con la cocción. Contiene calcio y fósforo y cantidades menores de betacarotenos cuyas propiedades ya fueron destacadas en el estudio de la zanahoria. Pero, son especialmente ricas en hidratos de carbono, que resultan, junto con los azúcares, en la fuente de

energía para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Para una correcta asimilación de los mismos, conviene tomarlas hervidas, o cocinadas al vapor. Siempre utilizando una cocción lenta que evite la destrucción de la vitamina C al mínimo. Resulta muy adecuado beber el líquido del hervido o cocción porque en él se encuentran la mayoría de los minerales. No resulta adecuado combinarla con otros alimentos feculentos como las legumbres, los cereales, pan o pastas, para evitar que la comida presente demasiadas calorías. La mejor combinación son las patatas con otras verduras. Muchas de las propiedades alimentarias de este alimento se encuentran en la piel.

Valor Nutricional

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

Figura 2. *Valor nutricional de la papa* Fuente: Productos peruanos. <http://blogs.deperu.com/productos-peruanos/valores-nutritivos-de-la-papa/>

c. Queso

Son los lácteos más deliciosos, pero es un alimento con muchas calorías. Además contiene grasas saturadas, porque es

un derivado de origen animal, así que si quieres cuidar tu dieta debes consumir los de bajas calorías y tenor graso.

Además de calorías, el queso contiene los siguientes nutrientes: Aporta vitaminas A, D, B12 y B2, que protegen de las infecciones, cuidan la piel, mejoran la cicatrización y favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y cardiovascular.

Contiene proteínas de buena calidad, al igual que las carnes rojas, que ayudan a formar, reparar y mantener los tejidos del cuerpo.

Es rico en calcio y fósforo, que ayudan a la formación y crecimiento de los huesos. Una porción de 100 gramos de queso equivale a un aporte de 1000 mg de calcio, más que suficiente para el requerimiento diario de este mineral.

La porción recomendada de queso al día es de 30 gramos, además de 1 vaso de leche o yogur desnatado. Los niños y adolescentes pueden consumir hasta una porción de 40 gramos de queso al día.

Los adultos que no suelen tomar leche, encuentran en el queso un excelente sustituto para la conservación de huesos, dientes y la prevención del desgaste óseo, trastornos que se relacionan con la osteoporosis y las fracturas de huesos, muy comunes en las personas mayores.

Composición y valor nutricional del queso

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

mayor contenido de suero, menor contenido de grasas y nutrientes, y viceversa.

El valor nutricional del queso es el siguiente:

	41,46 g
	356 kcal
	21 g
	27,44 g
	2,2 g
	121 mg
	546 mg
	0,24 mg
	810 mg
	29 mg
	700 mg
	3,92 mg
	644 UI
	0,03 mg
	0,334 mg
	0,063 mg
	0,08 mg
	21 mcg
	1,54 mg
	0, 350mg

Figura 3. *Valor nutricional del queso*

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

d. Choclo

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

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

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

El valor nutricional del choclo es:

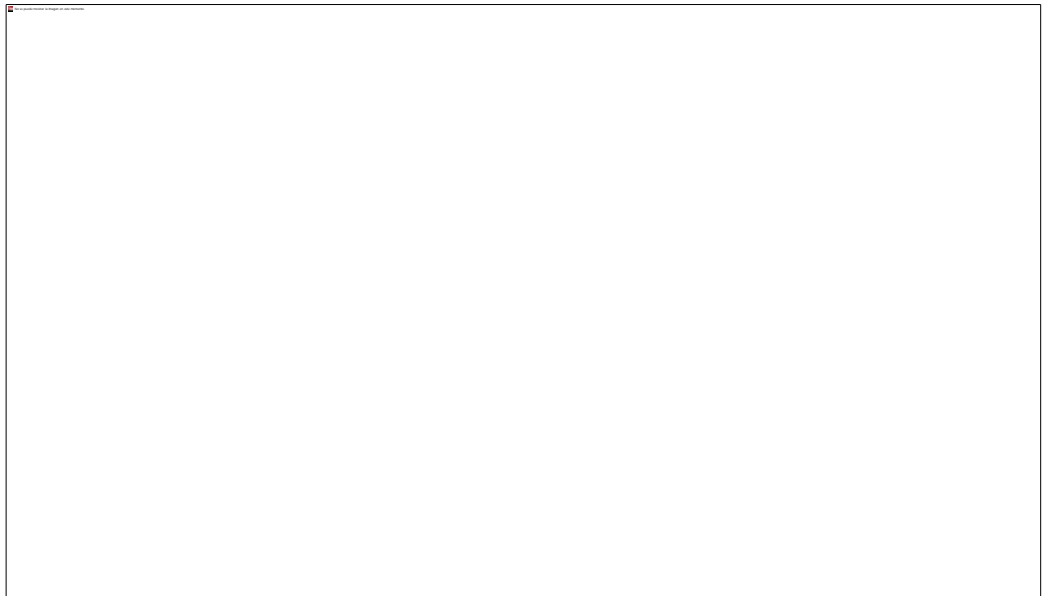


Figura 4. *Propiedades del maíz*

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

e. Carne de Chanco

El porcino se encuentra hoy entre los animales más eficientemente productores de carne; sus características particulares, como la gran precocidad y prolificidad, corto ciclo reproductivo y gran capacidad transformadora de nutrientes, lo hacen especialmente atractivo como fuente de alimentación.

El valor nutritivo de la carne de cerdo la señala como uno de los alimentos más completos para satisfacer las necesidades del hombre, y su consumo podría contribuir en gran medida a mejorar la calidad de vida humana desde el punto de vista de los rendimientos físicos e intelectuales.

Desafortunadamente, durante muchos años la carne de cerdo ha sido considerada como un alimento "pesado", una carne "grasosa", con un contenido "muy alto de calorías", y aún un alimento "peligroso" por su posible asociación con enfermedades y parásitos.

Estas creencias populares constituyen una imagen equivocada que todavía se proyecta a un sector muy amplio de la población y tuvieron su origen en el tipo de animal y en la forma como se explotaba en el pasado.

Beneficios para el organismo

La carne de cerdo además está muy recomendada en épocas de crecimiento, ya que es un alimento apetecible para los niños por su peculiar sabor. A esto le debemos sumar su alto contenido en proteínas que es lo que nos ayuda a construir tejidos corporales y conseguir así un perfecto desarrollo, tanto en la infancia cuando estamos creciendo, como cuando somos más mayores y queremos conseguir un perfecto desarrollo muscular.

La carne de cerdo también contribuirá a mantenernos más activos y llenos de vitalidad, y es que contiene altas dosis de tiamina, necesaria para conseguir una correcta asimilación de los hidratos de carbono por parte del organismo. A esto hay que sumar el papel importante que tiene esta sustancia a la hora de conseguir un equilibrio en el sistema nervioso, ya que tiene un papel importante en su correcto funcionamiento.

El potasio también es un mineral necesario e indispensable en el organismo. Concretamente de lo que se encarga este mineral es el correcto funcionamiento muscular y de la realización adecuada de los movimientos por parte de los distintos músculos del organismo, entre ellos el corazón. Por este motivo, el potasio que nos aporta la carne de cerdo ayudará a que mantengamos un correcto funcionamiento del organismo.

Valor Nutricional

La composición nutricional de la carne de cerdo es como se detalla:

Calorías	310,0 K cal
Proteínas	15,5 g
Hidratos de carbono	-
Grasas	27,5 g
AG Saturados	11,5 g
AG Monoinsaturados	12,9 g
AG Poliinsaturados	2,2 g
Colesterol	72 mg
Fibra	-
Sodio	71,0 mg
Calcio	9,0 mg
Hierro	2,5 mg
Potasio	300,0 mg
Vitamina B1	0,95 mg
Vitamina B2	0,19 mg
Vitamina B 3	4,25 mg
Vitamina B6	0,37 mg
Vitamina B9	3 µg
Vitamina B12	2 µg
Vitamina E	-

Figura 5. *Valor nutricional de la carne de cerdo* Fuente. AICE y Revista “Carne de cerdo y Alimentación saludable”.

f. Gallina

Este alimento, pertenece al grupo de la carne de aves. La gallina tiene una composición similar al pollo. Tiene como

componente mayoritario, en un 70% aproximadamente, al agua. Le siguen las proteínas con alto valor biológico, dado su contenido en aminoácidos esenciales. La carne de gallina se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel donde reside una parte importante de la grasa. La grasa es mayoritariamente grasa monoinsaturada constituida principalmente por ácido oleico, seguida de la grasa saturada, representada sobre todo por el ácido palmítico. También encontramos una cantidad de ácidos grasos poliinsaturados, principalmente en forma de ácido linoleico, variable dependiendo de la alimentación del ave. Asimismo hay otros ácidos insaturados de cadena muy larga. La carne de gallina se distingue de la de vacuno o porcino en que su contenido en colesterol es más elevado, prácticamente el doble. Aunque el músculo del animal vivo contiene una pequeña cantidad de hidratos de carbono en forma de glucógeno, éste se destruye en los procesos postmórtem del ave, de forma que la carne de gallina no contiene hidratos de carbono.

Con respecto a los micronutrientes la gallina es fuente de minerales, entre ellos hierro y zinc de alta biodisponibilidad. El contenido en fósforo y potasio es importante lo que hay que tener en cuenta en determinadas patologías. Se encuentran también pequeñas cantidades de calcio, magnesio y selenio. Las principales vitaminas presentes son del grupo B, destacando la tiamina y riboflavina y de manera destacada la niacina. Contiene pequeñas cantidades de ácido fólico. Su bajo contenido en grasa (si se consume sin piel) convierte a la gallina en un alimento apto para cualquier tipo de dieta de adelgazamiento o dirigida a ancianos y niños. Las actuales recomendaciones nutricionales, aconsejan el consumo de 3 a 4

raciones a la semana de carnes magras, alternando el consumo entre distintos tipos entre los que estaría la gallina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	167	234	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	28,0	54	41
Lípidos totales (g)	9,7	13,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,63	3,68	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,37	6,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,82	2,55	17	13
ω -3 (g)	0,282	0,395	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	1,502	2,103	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	110	154	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	70,3	98,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	13	18,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,5	10	18
Yodo (μ g)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	22	30,8	350	330
Zinc (mg)	1	1,4	15	15
Sodio (mg)	64	89,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	248	34,7	3.500	3.500
Fósforo (mg)	198	277	700	700
Selenio (μ g)	6	8,4	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,21	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	14,6	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,3	0,42	1,8	1,6
Folatos (μ g)	10	14,0	400	400
Vitamina B ₁₂ (μ g)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μ g)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μ g)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Figura 5. *Valor nutricional de la gallina* Fuente. Gallina. ministerio/servicios/informacion/gallina_tcm7-315414.pdf

2.2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO

2.2.2.1. TEORÍA COGNITIVA DE LA MOTIVACIÓN - LOGRO

Esta teoría tiene sus orígenes en el trabajo de Dweck (1986), parte de la premisa de que el comportamiento del estudiante está condicionado por el deseo de alcanzar unos objetivos particulares.

Los trabajos que han considerado esta fundamentación se han centrado en dos motivaciones u orientaciones: Orientación al aprendizaje (learning, mastery or task oriented goals) y orientación al resultado (performance or ego-oriented goals). La primera se enfoca hacia el incremento de la propia competencia (aprender) y la segunda hacia la ejecución (quedar bien ante los otros, o su vertiente de evitación: miedo al fracaso). La búsqueda de una u otra hace que el modo de afrontar las tareas varíe claramente.

Los individuos con motivaciones/orientaciones al aprendizaje tienden a utilizar atribuciones internas; mientras que los individuos con motivaciones/orientaciones de ejecución/al rendimiento, atribuciones externas. El predominio de una u otra meta de aprendizaje influye en las formas de pensar y actuar cuando se resuelve una tarea y de enfrentarse y digerir el fracaso. Los que buscan aprender suelen interpretar el fracaso como un mero error, en cambio, los que buscan quedar bien interpretan un fallo en la realización de una tarea como fracaso personal.

Por otra parte, además de las motivaciones anteriores, otros investigadores han defendido la necesidad de considerar una tercera motivación adicional: la motivación a evitar tareas (work avoidance goals). Esta orientación se entiende como otra variable capaz de explicar parte del rendimiento académico del alumno. Podría definirse como la preocupación por evitar llevar a cabo tareas desafiantes; reduciendo las tareas a realizar en la escuela; esto es realizar el trabajo (o tarea) con el menor esfuerzo posible. Pese a la existencia de cierta evidencia de esta orientación, en comparación con las orientaciones al aprendizaje y a los resultados, aún hoy son relativamente escasos los trabajos que han tratado de analizar la orientación a evitar tareas.

En suma, desde un enfoque motivacional, existen tres tipos de orientaciones que pueden influir sobre el rendimiento del estudiante: orientación al aprendizaje, orientación a los resultados y orientación a evitar tareas.

2.2.2.2. DEFINICIONES DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

Hilgard (2008) nos dice que “el rendimiento académico refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres y alumnos” (p. 70).

Novaez (2006) sostiene que “el rendimiento académico sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el alumno, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales e intereses” (p. 45).

Según Figueroa (2010) define rendimiento académico como:

El conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación. De esta afirmación se puede sustentar, que el Rendimiento Académico no solo son las calificaciones que el estudiante obtiene mediante pruebas u otras actividades, sino que también influye su desarrollo y madurez biológica y psicológica (p. 25).

Complementando puedo decir que el rendimiento académico sintetiza la acción del proceso educativo, no sólo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc.

2.2.2.3. IMPORTANCIA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

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

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

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

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

2.2.2.4. CARACTERÍSTICAS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Para Muñoz (2013) las características del rendimiento académico son las siguientes:

- **La adaptación:** El aspecto escolar en general debe lograr que los estudiantes se adapten a las formas universales de convivencia, por ello cuando un alumno consiga rendimientos óptimos va aprendiendo a adaptarse a las circunstancias subjetivas y objetivas de su medio social.

- **El desarrollo:** En este sentido cobra importancia notable la práctica constante de un conjunto de aptitudes para avanzar cualitativamente, por ello la reflexión y la auto-reflexión sobre el avance académico es valioso. Este sería el argumento para sostener que los rendimientos intelectuales, prácticos, artísticos y otros deben estimularse constantemente en todos los niveles educativos.

- **Capacidad forjadora:** Es el resultado de adquirir un pensamiento crítico ante el mundo, la sociedad y los conocimientos en general. Es la capacidad cognitiva de estudiantes puesta de manifiesto en el proceso de aprendizaje relacionado a la especialidad de psicología educativa, a través de las estructuras mentales o procesos cognitivos básicos como son: sensación, percepción, atención concentración, memoria y los procesos cognitivos superiores de la inteligencia y el pensamiento y lenguaje (p. 105).

2.2.2.5. FACTORES QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Según los estudios realizados en Latinoamérica, se tiene que existen diversos factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes, he aquí un listado de manera gruesa, sin explicar sus interrelaciones ni el peso relativo que tiene en el mejoramiento de los aprendizajes dado a que es información que se encuentra en investigaciones revisadas una y otra vez en diversos estudios de países y regiones.

De acuerdo a los estudios realizados por Briones (2009) éste afirma que “teniendo en cuenta las posibilidades de incidencia y manipulación por parte de los actores más directamente implicados en las acciones que los potencian en tanto posibilitadores de un mejor rendimiento en un corto plazo” (p. 48). Entre ellos figuran los

siguientes: La escuela, su organización y administración; los profesores; los procesos pedagógicos; los alumnos; la familia; la comunidad; la municipalidad y el ministerio.

Cabe indicar que los factores mencionados anteriormente son diversos; sin embargo, en el marco de la presente investigación resulta fundamental, al margen de los demás factores, centrarse en los procesos pedagógicos, los profesores y los alumnos, por ser aquellos factores que más están involucrados en el tema de estilos de aprendizaje.

- **Profesores:** En este sentido, nos centraremos únicamente en el aspecto de dominio de los contenidos y estrategias metodológicas para comunicarlos, al margen de otros aspectos, ello debido a que para Briones (2009) “es obvio que los profesores que tienen dominio de los contenidos comprendidos en el proceso de la transmisión y de estrategias metodológicas necesarias a su comunicación, obtienen mejores logros en sus alumnos” (p. 52). Esto es crucial destacarlo, puesto que el dominio de los contenidos y la metodología son asumidas como especialización profesional y responsabilidad del maestro para lograr una mejor dotación y comprensión de los conocimientos en los estudiantes.

- **Alumnos:** Resumiendo lo planteados por Briones (2009), se tiene que dentro de esta variable, existen diversos aspectos relacionados con el rendimiento académico, así tenemos desde un macro, como es el caso del estado nutricional, en el cual se afirma que es la base para asegurar las condiciones mínimas en las cuales se da el proceso de enseñanza y aprendizaje. Pero también existen otras variables que atacan directamente al educando como es el auto imagen del alumno y las necesidades de los mismos.

La primera, afirma que aquellos alumnos con un auto imagen positiva tienen una alta posibilidad de generar mejores logros de aprendizaje. Por último, en cuanto a las necesidades de los alumnos, se precisa en cuatro campos: necesidades de conocer sentimientos y significados de las actividades, es decir, comprender lo que trabajan en clase, para lo cual se hace necesario herramientas para potenciar la capacidad de “aprender a aprender”; necesidades de revisión de tareas y evaluación, como mecanismo para verificar el rendimiento académico; necesidades de desafíos, que se concretiza en el nivel motivación y la necesidad que se respeten sus estilos de aprendizaje, lo que implica presentar la información de diversas maneras para que el niño comprenda mejor los diversos significados que están en los textos escolares.

- **Procesos pedagógicos:** Atendiendo a la propuesta de Briones (2009), en relación a esta variable asociada al rendimiento académico, se afirma que la distribución del tiempo en la sala de clases, resulta importante, puesto que a mayor tiempo disponible para el desarrollo de las actividades de aprendizaje, mayor es el tiempo en las áreas curriculares; también hace referencia a la coherencia entre la palabra y acción por parte del profesorado, puesto que ello trae consigo la credibilidad del educador y la confianza del alumno en el proceso de aprendizaje. Asimismo se hace mención a los estilos de conducción docente, resultando más efectivo el estilo interactivo, puesto que el maestro orienta, facilita y brinda las herramientas necesarias para que los estudiantes construyan sus aprendizajes, teniendo en cuenta sus necesidades e intereses; por último, se refieren a la asignación de tareas con sentido y revisión de ellas, ello debido a que se determina que aquellos estudiantes que realizan tareas fuera de clase, tienen mejor rendimiento en las pruebas.

2.2.2.6. TIPOS DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

Los tipos de rendimiento académico son los siguientes:

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

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

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

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

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

2.2.2.7. ÁREA DE COMUNICACIÓN EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

El área de Comunicación fortalece la competencia comunicativa desarrollada por los estudiantes en Educación Secundaria para que logren comprender y producir textos diversos, en distintas situaciones comunicativas y con diferentes interlocutores, con la finalidad de satisfacer sus necesidades funcionales de comunicación, ampliar su acervo cultural y disfrutar de la lectura o la creación de sus propios textos. Así mismo, se promueve una reflexión permanente sobre los elementos lingüísticos y no lingüísticos que favorecen una mejor comunicación, la misma que, en este nivel, enfatiza los aspectos académicos y científicos.

El Ministerio de Educación (2009) en su Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular plantea que: “El Área de Comunicación persigue el dominio del castellano para promover la comunicación entre todos los peruanos, pero igualmente, promueve el respeto por las formas expresivas propias de cada comunidad, valorando así la diversidad lingüística del país” (p. 341). Se busca que el estudiante domine su lengua materna para alcanzar aprendizajes significativos interrelacionándose en un mundo en transformación científica y tecnológica.

Competencias en el Área de Comunicación.

De acuerdo a lo establecido por el Ministerio de Educación (2015), en las Rutas del Aprendizaje se establecen las siguientes competencias en el área de comunicación para el VII ciclo de educación secundaria:

➤ **Comprende textos orales**

El estudiante comprende, a partir de una escucha activa, textos orales de diverso tipo y complejidad en variadas situaciones comunicativas. Para ello, interpreta críticamente las distintas intenciones del interlocutor, discierne las relaciones de poder y los intereses que están detrás de su discurso. Es decir, de manera reflexiva los evalúa y asume una posición personal sobre lo escuchado.

Esta competencia hace referencia a textos orales de diverso tipo. A menudo recibimos y enviamos, con diversas intenciones, múltiples textos orales. Diariamente, nos convertimos en emisores y receptores de noticias, relatos, descripciones, entrevistas, conversaciones, peticiones, juicios, declaraciones, opiniones, promesas, ofertas, entre muchos otros. Actualmente encontramos también interacciones orales mediadas por las tecnologías de la información y comunicación (TIC) tanto en zonas urbanas como rurales: celulares, televisión, radio, Internet, etc. Con varios de esos tipos de textos orales y con muchos otros más, interactúan también los adolescentes de esta etapa escolar.

Capacidades:

- Escucha activamente diversos textos orales.
- Recupera y organiza información de diversos textos orales.
- Infiere el significado de los textos orales.
- Reflexiona sobre la forma, contenido y contexto de los textos orales

➤ **Se expresa oralmente**

El estudiante se expresa oralmente de forma eficaz en variadas situaciones comunicativas; interactúa con diversos interlocutores en diferentes situaciones comunicativas; y logra expresar, según

su propósito, sus ideas con claridad y coherencia. Esto implica adaptar su texto al destinatario y usar recursos expresivos diversos.

En diferentes situaciones comunicativas, las personas nos expresamos en forma diferente según el interlocutor y el lugar donde nos encontramos. No hablamos igual cuando estamos en el estadio, en un salón de clases o en un templo. Tampoco cuando nos encontramos con el director, con un amigo, con un policía o con un niño. Por eso, conviene que los estudiantes experimenten prácticas sociales diversas; es decir, situaciones que los lleven a usar los diferentes registros del lenguaje que se generan en la convivencia social, de modo que sean capaces de desarrollarse como personas que usan el lenguaje para aprender y para mediar sus interacciones sociales

Expresarse oralmente en forma eficaz. La eficacia es la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera al comunicar un mensaje. Para ello, es importante transmitir nuestras ideas con claridad y fidelidad a nuestro pensamiento, adaptar el registro al interlocutor o auditorio, y utilizar los recursos de apoyo apropiados en las situaciones que lo necesiten.

Capacidades:

- Adecúa sus textos orales a la situación comunicativa.
- Expresa con claridad sus ideas.
- Utiliza estratégicamente variados recursos expresivos.
- Reflexiona sobre la forma, contenido y contexto de sus textos orales.
- Interactúa colaborativamente manteniendo el hilo temático.

➤ **Comprende textos escritos**

El estudiante comprende críticamente textos escritos de diverso tipo y complejidad en variadas situaciones comunicativas. Para ello, debe construir el significado de diversos textos escritos basándose en el propósito con que lo hace, en sus conocimientos, en sus experiencias previas y en el uso de estrategias específicas. Además, a partir de la recuperación de información explícita e inferida, y según la intención del emisor, evalúa y reflexiona para tomar una postura personal sobre lo leído.

Comprender un texto escrito es centralmente darle un significado, por ello, un aspecto esencial de la competencia lectora es el manejo del contenido informativo. Así, para el desarrollo cabal de la competencia de comprensión escrita, es requisito identificar información en los textos, reorganizarla e inferir lo que está implícito.

Los textos no solo transmiten información sino que la construyen; es decir, en los textos se elaboran ideas, puntos de vista, actitudes y valores. En los textos se crean las identidades del autor y el lector; asimismo, con los textos también se influye en el mundo. Por eso, comprender críticamente es inferir la ideología del autor para tomar una postura personal al respecto, sea a favor o en contra, con nuestros propios puntos de vista.

Capacidades:

- Recupera información de diversos textos escritos.
- Reorganiza información de diversos textos escritos.
- Infiere el significado de los textos escritos.
- Reflexiona sobre la forma, contenido y contexto de los textos escritos.

➤ **Produce textos escritos**

El estudiante, con un propósito y de manera autónoma, produce textos escritos de diverso tipo y complejidad en variadas situaciones comunicativas. Para ello, recurre a su experiencia previa y a diversas fuentes de información. Desarrolla habilidades metalingüísticas que le permiten ser consciente del uso de las convenciones del lenguaje necesarias para producir textos adecuadamente (gramática, coherencia, cohesión, adecuación, uso de vocabulario, normativa).

Los textos escritos responden a convenciones particulares. Así como no es lo mismo redactar un informe para dar cuenta de un fenómeno natural que elaborar un ensayo argumentativo sobre un tema histórico, de la misma manera se requieren estrategias específicas para abordar tipos de textos determinados.

Capacidades:

- Planifica la producción de diversos textos escritos.
- Textualiza sus ideas según las convenciones de la escritura.
- Reflexiona sobre la forma, contenido y contexto de sus textos escritos.

➤ **Interactúa con expresiones literarias**

El estudiante interactúa reflexivamente con expresiones literarias de diversas tradiciones, de distintas épocas y lugares. Esta interacción le permite experimentar el uso estético del lenguaje y la recreación de mundos imaginados. Además, ello contribuye a la construcción de las identidades y del diálogo intercultural. De esta manera, despliega sus potencialidades creativas, críticas, estéticas y lúdicas.

El estudiante se relaciona dinámica y afectivamente con las manifestaciones literarias que la escuela pone a su alcance. Interactuar reflexivamente significa experimentar múltiples alternativas de pensamiento a través de la aproximación al texto literario apropiándose de lo que más le haya impactado; de esta forma, enriquece su mundo personal. Y si bien el texto literario en sí no cambia, sí sucede un cambio en una comunidad lectora donde la expresión literaria se mantiene vigente gracias a sus lectores.

Capacidades:

- Interpreta textos literarios en relación con diversos contextos.
- Crea textos literarios según sus necesidades expresivas.
- Se vincula con tradiciones literarias mediante el diálogo intercultural.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Alimentación:** Es el conjunto de acciones que posibilitan la nutrición de los seres vivos de cierto grado de complejidad, en general de los animales, incluido el ser humano. Por lo tanto, no solo comprende la ingestión de los alimentos que contienen los nutrientes necesarios para el normal crecimiento y desarrollo, sino también la selección y la cocción, si se ingieren cocidos.
- **Alimentación saludable:** Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
- **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.

- **Capacidad:** Desde el enfoque por competencias, hablamos de capacidad en el sentido amplio de «capacidades humanas». Así, las capacidades que pueden integrar una competencia combinan saberes de un campo más delimitado, y su incremento genera nuestro desarrollo competente.

- **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.

- **Competencias:** Llamamos competencia a la facultad que tiene una persona para actuar conscientemente en la resolución de un problema o el cumplimiento de exigencias complejas, usando flexible y creativamente sus conocimientos y habilidades, información o herramientas, así como sus valores, emociones y actitudes.

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

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

- **Lonchera escolar:** Consiste en un conjunto de alimentos que proveen energía y nutrientes necesarios para satisfacer las

necesidades nutricionales del estudiante en su etapa de crecimiento y desarrollo.

- **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.
- **Nutrición:** Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.
- **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 académico:** Es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito académico. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un período.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. TABLAS Y GRÁFICAS ESTADÍSTICAS

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE LONCHERA NUTRITIVA

Tabla 3. *Puntaje total del cuestionario de lonchera nutritiva*

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto	23 - 33	1	3.4
Medio	12 - 22	15	51.7
Bajo	00 - 11	13	44.8
Total		29	100.0

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

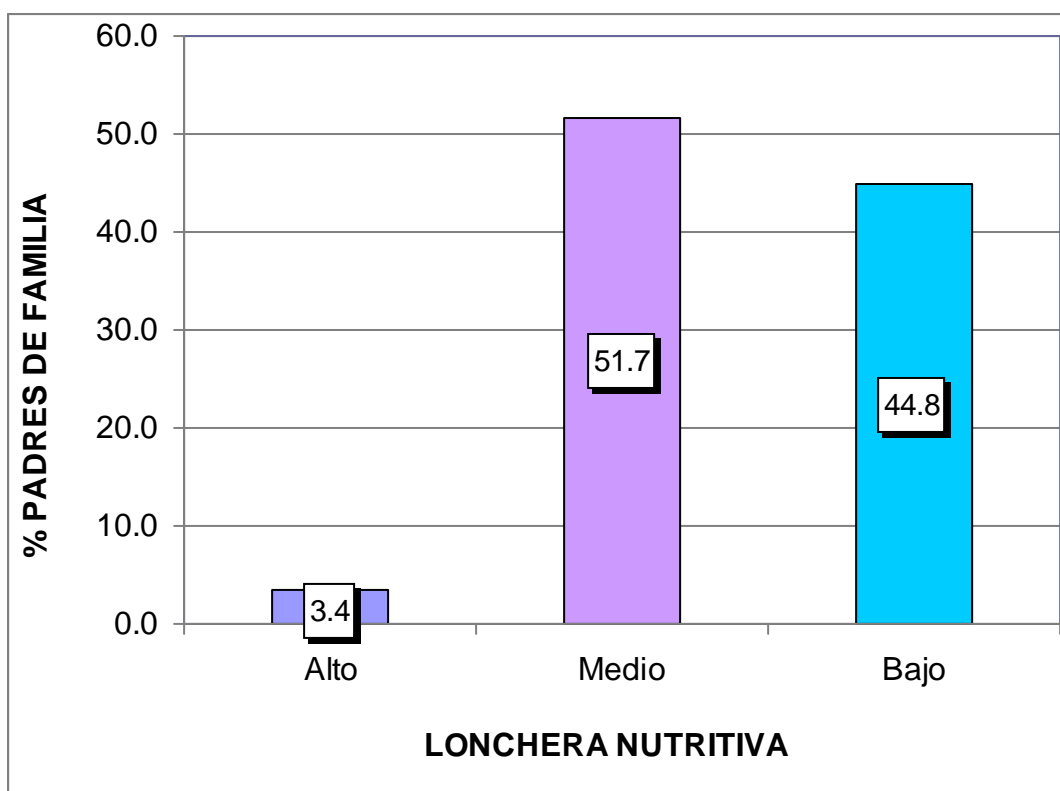


Gráfico 1. Puntaje total del cuestionario de lonchera nutritiva

En el gráfico 1, se observa que el 3,4% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria presentan un nivel alto, el 51,7% un nivel medio y el 44,8% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de encuestados tienen una percepción de nivel medio en el cuestionario sobre lonchera nutritiva.

Tabla 4. *Dimensión importancia de los alimentos*

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto	10 - 14	7	24.1
Medio	05 - 09	14	48.3
Bajo	00 - 04	8	27.6
Total		29	100.0

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

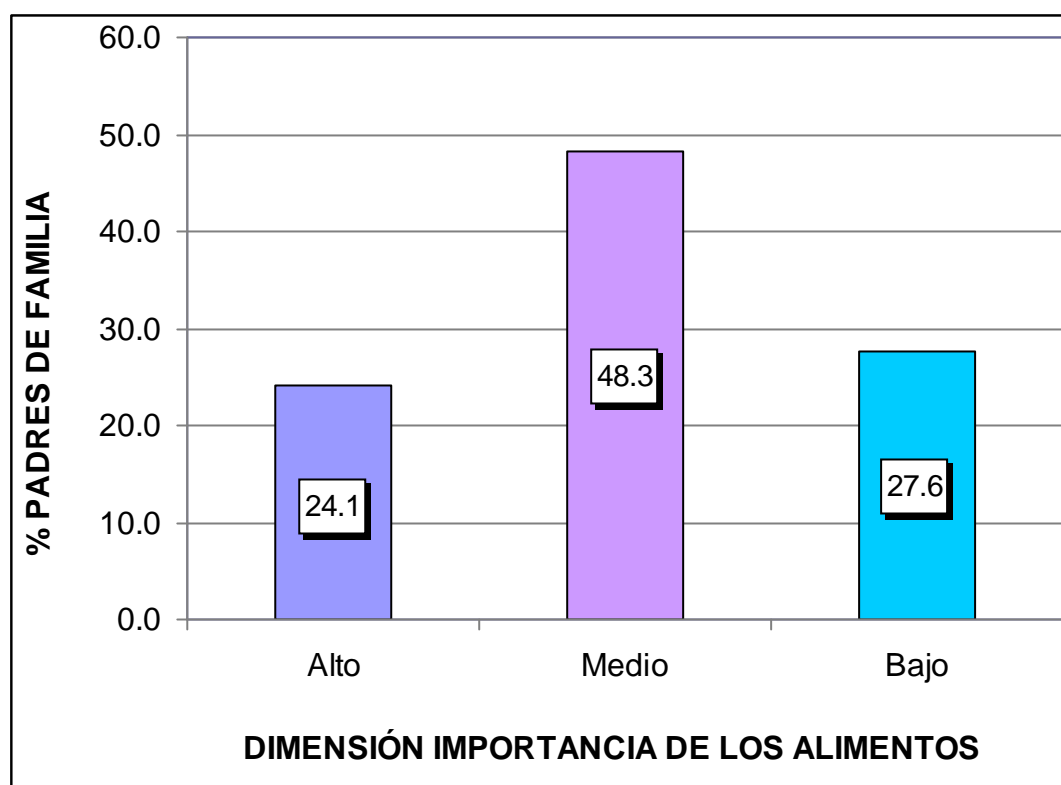


Gráfico 2. Dimensión importancia de los alimentos

En el gráfico 2, se observa que el 24,1% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria presentan un nivel alto, el 48,3% un nivel medio y el 27,6% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de encuestados tienen una percepción de nivel medio en el cuestionario sobre lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos.

Tabla 5. *Dimensión prácticas nutricionales*

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto	14 - 19	1	3.4
Medio	07 - 13	17	58.6
Bajo	00 - 06	11	37.9
Total		29	100.0

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

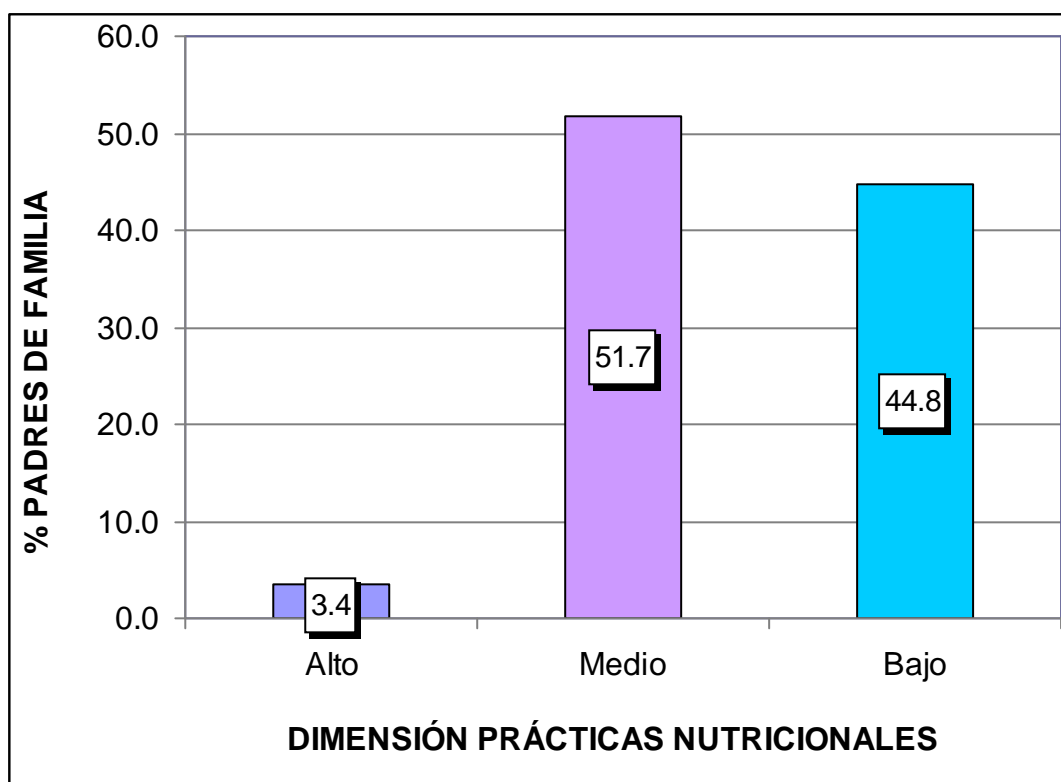


Gráfico 3. Dimensión prácticas nutricionales

En el gráfico 3, se observa que el 3,4% de estudiantes de 4to grado de educación secundaria presentan un nivel alto, el 51,7% un nivel medio y el 44,8% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de encuestados tienen una percepción de nivel medio en el cuestionario sobre lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales.

RESULTADOS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ÁREA DE COMUNICACIÓN

Tabla 6. Promedio de notas del área de comunicación

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto "AD"	18 - 20	0	0.0
Medio "A"	14 - 17	11	37.9
Bajo "B"	11 - 13	18	62.1
Deficiente "C"	00 - 10	0	0.0
Totales		29	100.0

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

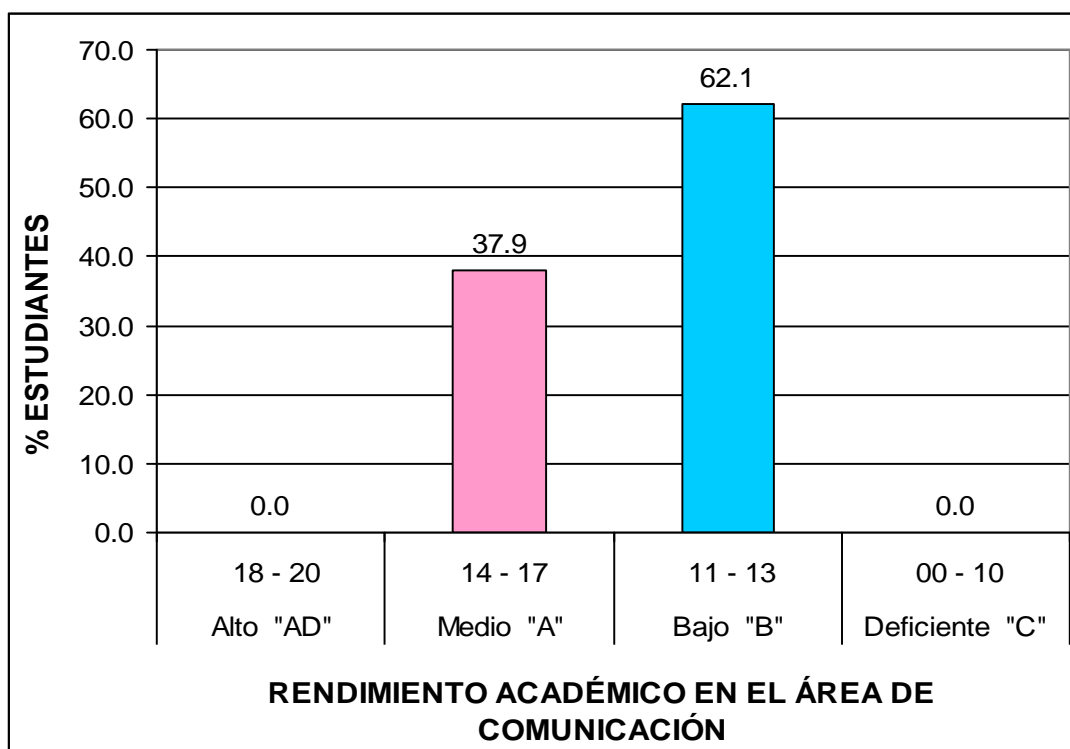


Gráfico 4. Promedio de notas del área de comunicación

En el gráfico 4, se observa que el 0% de estudiantes de 4to año de educación secundaria presentan un nivel alto "AD", el 37,9% un nivel medio "A", el 62,1% un nivel bajo "B" y el 0% un nivel deficiente "C"; lo que nos indica que la mayoría de estudiantes tienen un nivel bajo en el rendimiento académico en el área de comunicación.

3.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

a) Hipótesis General

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.

H₁ Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.

Tabla 7. *Correlación de la variable lonchera nutritiva y rendimiento académico en el área de comunicación*

		Lonchera nutritiva	Rendimiento académico
Lonchera nutritiva	Correlación de Pearson	1,000	,551**
	Sig. (bilateral)	.	,002
	N	29	29
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	,551**	1,000
	Sig. (bilateral)	,002	.
	N	29	29

** . 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 Pearson existente entre las variables muestran una relación moderada positiva y estadísticamente significativa ($r = 0,551$, $p_valor = 0,002 < 0,05$). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación.

b) Hipótesis Específica 1

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

H₁ Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

Tabla 8. *Correlación de la variable importancia de los alimentos y rendimiento académico en el área de comunicación*

		Importancia de los alimentos	Rendimiento académico
Importancia de los alimentos	Correlación de Pearson	1,000	,607**
	Sig. (bilateral)	.	,001
	N	29	29
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	,607**	1,000
	Sig. (bilateral)	,001	.
	N	29	29

** 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 Pearson existente entre las variables muestran una relación moderada positiva y estadísticamente significativa ($r = 0,607$, $p_valor = 0,001 < 0,05$). 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 académico en el área de comunicación.

c) Hipótesis Específica 2

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

H₁ Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.

Tabla 9. *Correlación de la variable prácticas nutricionales y rendimiento académico en el área de comunicación*

		Prácticas nutricionales	Rendimiento académico
Prácticas nutricionales	Correlación de Pearson	1,000	,586**
	Sig. (bilateral)	.	,003
	N	29	29
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	,586**	1,000
	Sig. (bilateral)	,003	.
	N	29	29

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

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

En la tabla 9, se observa que el coeficiente de correlación de Pearson existente entre las variables muestran una relación moderada positiva y estadísticamente significativa ($r = 0,586$, $p_valor = 0,003 < 0,05$). 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 académico en el área de comunicación.

CONCLUSIONES

- Primera.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, el coeficiente de correlación de Pearson muestra una relación moderada positiva $r = 0,551$ con un $p_valor = 0,002 < 0,05$; donde el nivel de percepción de los estudiantes de 4to grado de educación secundaria en el cuestionario de lonchera nutritiva está en un nivel medio con un 51,7% y en el registro de actas de evaluación del área de comunicación el 62,1% presentan un nivel bajo “B”.
- Segunda.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación, el coeficiente de correlación de Pearson muestra una relación moderada positiva $r = 0,607$ con un $p_valor = 0,001 < 0,05$; donde el nivel de percepción de los estudiantes de 4to grado de educación secundaria está en un nivel medio con un 48,3% en el

cuestionario 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 académico en el área de comunicación, el coeficiente de correlación de Pearson muestra una relación moderada positiva $r = 0,586$ con un $p_valor = 0,003 < 0,05$; donde el nivel de percepción de los estudiantes de 4to grado de educación secundaria está en un nivel medio con un 58,6% en el cuestionario de lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales.

RECOMENDACIONES

- Primera.-** La institución educativa en coordinación con los padres de familia, deben realizar actividades para poder adquirir un horno microondas para que los estudiantes que provienen de los caseríos y llevan sus refrigerios, puedan calentarlos y no les haga daño el ingerir los alimentos fríos.
- Segunda.-** Se recomienda a los padres de familia que viven en el distrito de Chalaco llevarles el almuerzo a sus hijos(as) a la institución, para que puedan comer alimentos recién preparados; ya que el clima es muy frío y necesitan consumir ese tipo de alimentos.
- Tercera.-** La institución debe implementar un tópico para brindar a los estudiantes atención médica, así como contar con botiquín de primeros auxilios implementado con medicinas para las dolencias estomacales y de cabeza; y no pierdan sesiones de aprendizaje.

FUENTES DE INFORMACIÓN

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

Briones, G. (2009). *Evaluación educacional*. Bogotá, Convenio Andrés Bello.

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

Figueroa, C. (2010). *Sistemas de Evaluación Académica*. Primera Edición. El Salvador: Universitaria.

Haddad, J. (2009). *Un análisis de desarrollo infantil en el área de Cholula, 2009*. 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.

Hilgard, E. (2008). *Teorías de Aprendizaje*. La Habana: Ediciones Revolucionarias.

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.

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>

Mamani, L. (2014). *La influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los alumnos del nivel cuarto y quinto año secundario de la I.E.A. 28 de julio.* Tacna: Universidad Privada de Tacna.

Ministerio de Educación (2009). *Diseño Curricular Nacional para Educación Básica Regular.* Lima: Ministerio de Educación. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/normatividad/reglamentos/DisenoCurricularNacional.pdf>

Ministerio de Educación (2015). *Rutas del Aprendizaje del VII Ciclo del Área Curricular de Comunicación.* Lima: MINEDU.

Ministerio de Salud (2012). *Prevención y control de la nutrición preescolar.* Lima: MINSa.

Muñoz, C. (2013). *Factores determinantes de los niveles de rendimiento escolar asociados con diferentes características socioeconómicas de los educandos.* México D.F.: CEE-ECIEL.

Novaez, M. (2006). *Psicología de la actividad escolar.* México D.F.: Editorial Iberoamericana.

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.

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 Canton Guaranda provincia Bolivar 2011*. Quito: Escuela Politécnica de Chimborazo.
- 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.

A N E X O S

Anexo 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: LONCHERA NUTRITIVA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ÁREA DE COMUNICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE 4TO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA “SAN FERNANDO”, DISTRITO DE CHALACO – PIURA, 2015.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015?</p>	<p>Objetivo General: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.</p>	<p>Hipótesis General: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura, año 2015.</p>	<p>Variable Relacional 1 (X): 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>Diseño de Investigación: No experimental, transversal</p> <p>Tipo de Investigación: Básica</p> <p>Nivel de Investigación: - Descriptivo - Correlacional</p> <p>Método: Hipotético Deductivo</p>
<p>Problemas Específicos: PE1: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura?</p> <p>PE2: ¿Cómo se relaciona la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura?</p>	<p>Objetivos Específicos: OE1: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.</p> <p>OE2: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.</p>	<p>Hipótesis Específicas: HE1: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.</p> <p>HE2: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento académico en el área de comunicación de los estudiantes de 4to año de educación secundaria en la Institución Educativa “San Fernando”, distrito de Chalaco – Piura.</p>	<p>Variable Relacional 2 (Y): Rendimiento académico en el área de Comunicación.</p>	<p>Población: Conformada por 29 estudiantes de 4to año de educación secundaria.</p> <p>Muestra: La muestra es igual a la población de estudio. N = n.</p> <p>Técnica: - Cuestionario - Observación</p> <p>Instrumentos: - Cuestionario de lonchera nutritiva. - Registro de actas de evaluación del área de comunicación.</p>

Anexo 2
INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO DE LONCHERA NUTRITIVA
(Dirigido a estudiante de 4to grado de educación secundaria)

Nombres del Alumno(a);

Edad: Fecha:

Instrucciones:

Lee atentamente los enunciados y responde la alternativa que consideres conveniente.

Nº	Descripción	SI	NO
Dimensión 1: Importancia de los alimentos			
1.	¿Considera que los alimentos te dan bastante energía para sentirte fuerte?		
2.	¿Un alimento saludable contiene todos los nutrientes que necesita el cuerpo?		
3.	¿Una alimentación saludable favorece el crecimiento y desarrollo?		
4.	¿Crees que en una alimentación saludable deben estar presente: pan y cereales, frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes y menestras?		
5.	¿La carne, pescado y huevos ayudan a reparar los tejidos?		
6.	¿La leche, queso y yogur proporcionan calcio?		
7.	¿Las frutas, verduras y el agua son indispensables para la vida?		
8.	¿Los panes y cereales proporcionan vitaminas e hidratos de carbono?		
9.	¿En tu alimentación diaria incluyes más de tres comidas?		

10.	¿El desayuno es el alimento más importante del día?		
11.	¿Crees que debe existir un equilibrio entre la alimentación y ejercicio físico?		
12.	¿Consideras que una alimentación saludable evitará que cuando sea adulto, presentes enfermedades al corazón, diabetes e hipertensión arterial?		
13.	¿La lonchera repone las energías gastadas durante las actividades estudiantiles?		
14.	¿La lonchera reemplaza al desayuno?		
Dimensión 2: Prácticas nutricionales			
15.	¿Cuándo te preparan la lonchera consideran frutas y refresco?		
16.	¿Te envían la lonchera en tapers?		
17.	¿Te preparan la lonchera en casa con alimentos que no fermenten?		
18.	¿Antes de ingerir los alimentos, te lavas las manos con agua y jabón?		
19.	¿Las frutas y verduras las lavas antes de consumir?		
20.	¿Las frutas y verduras las remojas antes de consumir?		
21.	¿Cuándo te cocinan menestras lo hacen con agua limpia?		
22.	¿Las comidas las prefiere consumir saladitas?		
23.	¿Cuándo te preparan los alimentos consideran cantidad y proporción de acuerdo a la edad?		
24.	¿Al preparar las comidas, éstas son variadas y emplea diferentes combinaciones?		
25.	¿Al cocinar los alimentos no toman en cuenta mucho las frituras?		
26.	¿Consumes comida rápida durante la semana?		
27.	¿Consumes más de 3 veces: cereales y carbohidratos?		
28.	¿Durante la semana consumes más de 3 veces: menestras?		

29.	¿Durante la semana consumes diariamente: verduras?		
30.	¿Durante la semana consumes diariamente: frutas?		
31.	¿Durante la semana consumes de 1 a 2 veces: pescado?		
32.	¿Durante la semana consumes más de 3 veces: carnes (pollo, chancho o res)?		
33.	¿Durante la semana consumes más de 3 veces: leche y derivados?		

Anexo 3
BASE DE DATOS DE LOS INSTRUMENTOS
CUESTIONARIO DE LONCHERA NUTRITIVA

4to año de educación secundaria

Nº	ÍTEMS																																	Puntaje	Dimensiones		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		D1	D2	
1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	10	5	5
2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	20	11	9		
3	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	11	4	7	
4	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	10	4	6	
5	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	14	9	5	
6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	21	11	10	
7	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	20	9	11	
8	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	21	9	12	
9	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	20	10	10	
10	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	16	9	7	
11	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	10	2	8	
12	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	27	12	15
13	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	19	10	9	
14	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	10	3	7	
15	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	20	8	12	
16	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	18	8	10	
17	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	10	3	7	
18	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	14	9	5	
19	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	22	10	12	
20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	8	3	5	

21	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	21	9	12	
22	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	11	6	5
23	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	9	5	4	
24	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	11	5	6	
25	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	10	5	5	
26	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	9	3	6
27	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	18	10	8
28	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	21	9	12	
29	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	8	3	5

0.12	0.18	0.23	0.25	0.25	0.24	0.24	0.16	0.25	0.25	0.24	0.25	0.23	0.20	0.25	0.25	0.25	0.25	0.24	0.25	0.21	0.09	0.24	0.24	0.16	0.18	0.21	0.21	0.21	0.23	0.24	0.09	0.12	29.015
VARIANZA DE LOS ÍTEMS																												VAR. DE LA SUMA					

7.1367420
SUMATORIA DE LA VARIANZA DE LOS ÍTEMS

CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH $K = 33$

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

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
- α : Coeficiente Alfa de Cronbach

$K-1 = 32$

$\sum S_i^2 = 7$

$S_T^2 = 29.02$

$\alpha = \boxed{0.778}$

REGISTRO DE ACTAS DE EVALUACIÓN

ÁREA: COMUNICACIÓN

GRADO:

4to

NIVEL:

Secundaria

Nº	Nombres y Apellidos	1er Bimestre	2do Bimestre	3er Bimestre	4to Bimestre	Promedio
1	Bermeo García Fernando José	11	11	12	10	11
2	Castillo Jiménez Brehidy Mao Caoky	15	16	17	17	16
3	Chanta Gomez Guider	11	11	12	11	11
4	Córdova Carrasco Edilberto	12	13	14	13	13
5	Córdova Carrasco Magaly	13	13	13	12	13
6	Córdova Córdova Luz Clarita	17	17	17	16	17
7	Córdova Cruz Jamili Aleida	14	15	13	16	15
8	Córdova García Rosa Lisbeth	14	15	14	14	14
9	Córdova Jiménez María del Carmen	12	13	13	11	12
10	Córdova Jiménez Wilfredo	12	11	12	11	12
11	Córdova Ramírez Edy Leodan	11	12	12	10	11
12	Córdova Tocto Yeltsin Aymar	12	13	13	12	13
13	Cruz Peña Onelio	11	12	13	12	12
14	Cruz Pintado Mario	12	12	12	11	12
15	Cruz Román María Esmeralda	13	14	13	15	14
16	García García Isaac	14	14	15	14	14
17	García García Noelia Raquel	12	13	14	14	13
18	García García Olber	12	13	11	12	12
19	Guerrero Rojas Madelyni	13	14	14	13	14
20	López Mondragón Jeems Andree	11	12	12	13	12
21	Mejía Bure Ariana Zará	15	16	14	14	15
22	Mejía López July	11	11	10	10	11
23	Noriega Peña Yeny	13	14	13	11	13
24	Peña López Hidania	11	11	11	11	11
25	Quispe Peña Cristhian Ulises	11	11	12	12	12
26	Ruiz Ruiz Yimer	12	12	12	11	12
27	Saavedra Rojas Julissa Magdaly	13	14	14	14	14
28	Velásquez Morales Kenlly Britney	13	14	15	15	14
29	Velásquez Ruiz Carolina	13	14	14	13	14

Anexo 4
FOTOGRAFÍAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SAN FERNANDO”,
DISTRITO DE CHALACO – PIURA



Aulas de un pabellón de la I.E. “San Fernando” - Chalaco



Pabellones de la I.E. “San Fernando” – visto desde la parte interna



Alumnos de la banda de la I.E. “San Fernando” visitando a la I.E. “San Juan” – Santo Domingo.



Alumnos de la banda de la I.E. “San Fernando” y selección de fútbol.



Alumnos de la I.E. "San Fernando" que van a participar en una comparsa por aniversario de Chalaco.



Banda de músicos de la I.E. "San Fernando" que participaran en la comparsa por aniversario de Chalaco.



Alumnos del taller de danzas de la I.E. "San Fernando" – Chalaco.



Celebración del día de la madre en la I.E. "San Fernando" – Chalaco.



Formación de los alumnos Sanfernandinos en un lunes cívico.



Alumnas del taller de danzas participando de la comparsa frente a la
Municipalidad de Chalaco.



Alumnos participando de un simulacro de sismo dentro de la I.E. "San Fernando" – Chalaco.



Alumnos sacando a alumnos heridos durante el simulacro de sismo.



Alumnos participando de un simulacro de sismo.



Alumnos participando de una noche artística y cultural por aniversario de la I.E. "San Fernando"



Vista frontal de la I.E. "San Fernando" – Chalaco



Vista frontal de la I.E. "San Fernando" - Chalaco