



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**TESIS:**

**LONCHERA NUTRITIVA Y SU RELACIÓN CON EL  
RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL “REAL AMERICAN  
SCHOOL” DEL DISTRITO DE JULIACA, PROVINCIA DE SAN  
ROMÁN, REGIÓN PUNO-2021**

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

**PRESENTADA POR:**

Bach. QUISPE MAMANI, YENNY MARLENY  
<https://orcid.org/0000-0001-7245-1896>

**ASESORA:**

Dra. CARRASCO CAMPOS, ENMA  
<https://orcid.org/0000-0003-3564-8053>

**PUNO – PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a Dios y a mis seres queridos, que me cuidaron durante gran parte de mi vida, me refiero a mis padres, que gracias a su esfuerzo y ejemplo me educaron, para que yo realice en mi vida y sea un buen profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A los docentes de la facultad de ciencias de la educación, en particular a los docentes de la especialidad de educación inicial por sus sabias enseñanzas impartidas durante mi formación profesional, que me apoyó y me oriento para llevar a cabo esta investigación.

## RESUMEN

La salud y la nutrición de los niños tienen un impacto directo en su educación, asistencia escolar y capacidad para asistir a clases. La insuficiente educación nutricional de las madres a través de comidas escolares nutritivas empeora los hábitos alimentarios de los niños, afectando su estado nutricional y rendimiento escolar. En el presente estudio se plantea como problema general: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021; para lo cual tiene como objetivo general: Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

Este estudio incorpora un diseño de estudio no experimental, de corte transversal, nivel descriptivo correlativo y métodos de deducción de hipótesis; la población estuvo conformada por 20 niños(as) de 4 años del nivel inicial y como informantes a 20 padres de familia, la muestra es de tipo no probabilística censal. Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y la observación, como instrumentos se aplicaron un cuestionario sobre lonchera nutritiva dirigido a los padres de familia y una lista de cotejo del área personal social dirigido a los niños(as) de 4 años. El tratamiento estadístico se realizó mediante la aplicación de la tabla de distribución de frecuencias, el gráfico de barras y su respectiva interpretación. Para la validación se aplicó el estadístico de Spearman  $r_s = 0,815$ , con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ , nos muestra una relación alta positiva y estadísticamente significativa, se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

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

## ABSTRACT

The health and nutrition of the child directly influence their education, their attendance at school and their concentration during class hours. Children have inadequate eating habits, due to the lack of nutritional education of mothers regarding nutritious school lunch boxes, which affects the nutritional status of children and their school performance. In the present study, the general problem is posed: What relationship exists between the nutritious lunch box with the school performance of 4-year-old boys and girls of the Initial Educational Institution "Real American School" of the District of Juliaca, province of San Román, Region Puno, year 2021; for which its general objective is: To establish the relationship between the nutritious lunch box with the school performance of 4-year-old boys and girls at the initial level.

The study is framed within a non-experimental cross-sectional research design, correlational descriptive level, hypothetical-deductive method; the population was made up of 20 4-year-old children from the initial level and 20 parents as informants, the sample is of a non-probabilistic census type. For data collection, the survey and observation were used as techniques, as instruments a questionnaire on nutritious lunch box addressed to parents and a checklist of the social personal area addressed to children of 4 years were applied. The statistical treatment was carried out through the application of the frequency distribution table, the bar graph and its respective interpretation. For the validation, the Spearman statistic  $r_s = 0.815$  was applied, with a  $p\_value = 0.000 < 0.05$ , it shows a high positive and statistically significant relationship, it is concluded that there is a significant relationship between the nutritious lunch box with the children's school performance and 4-year-old girls from the Initial Educational Institution "Real American School" of the Juliaca District, San Román province, Puno Region, year 2021.

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



# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
CARÁTULA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN	IV
ABSTRACT	V
ÍNDICE	VI
INTRODUCCIÓN	IX
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO</b>	<b>11</b>
1.1. Descripción de la Realidad Problemática	11
1.2. Delimitación de la Investigación	14
1.2.1. Delimitación Social	14
1.2.2. Delimitación Temporal	14
1.2.3. Delimitación Espacial	15
1.3. Problemas de Investigación	15
1.3.1. Problema General	15
1.3.2. Problemas Específicos	15
1.4. Objetivos de la Investigación	15
1.4.1. Objetivo General	15
1.4.2. Objetivos Específicos	16
1.5. Hipótesis de la Investigación	16
1.5.1. Hipótesis General	16
1.5.2. Hipótesis Específicas	16
1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores	17
1.6. Diseño de la Investigación	19
1.6.1. Tipo de Investigación	19
1.6.2. Nivel de Investigación	19
1.6.3. Método	20

1.7.	Población y Muestra de la Investigación	20
1.7.1.	Población	20
1.7.2.	Muestra	21
1.8.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	21
1.8.1.	Técnicas	21
1.8.2.	Instrumentos	22
1.9.	Justificación e Importancia de la Investigación	24
1.9.1.	Justificación Teórica	24
1.9.2.	Justificación Práctica	24
1.9.3.	Justificación Social	25
1.9.4.	Justificación Legal	25
<b>CAPITULO II:</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>26</b>
2.1.	Antecedentes de la Investigación	26
2.1.1.	Estudios Previos	26
2.1.2.	Tesis Nacionales	27
2.1.3.	Tesis Internacionales	30
2.2.	Bases Teóricas	31
2.2.1.	Lonchera Nutritiva	31
2.2.2.	Rendimiento Escolar	51
2.3.	Definición de Términos Básicos	63
<b>CAPÍTULO III:</b>	<b>PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>66</b>
3.1.	Tablas y Gráficas Estadísticas	66
3.2.	Contrastación de Hipótesis	71
<b>CONCLUSIONES</b>		<b>74</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>		<b>76</b>
<b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b>		<b>78</b>



## **ANEXOS**

**81**

1. Matriz de consistencia
2. Instrumentos
3. Base de datos de los Instrumentos

# INTRODUCCIÓN

La tesis titulada “Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021, estudia la constitución de la lonchera como uno de los factores importantes en la nutrición y salud del niño de educación inicial en una zona donde se conoce la alta incidencia de desnutrición.

El propósito de este estudio es crear conciencia entre los padres, maestros y la comunidad sobre la importancia de la nutrición en estudiantes universitarios a través de loncheras nutritivas. Se enfoca en la importancia de los nutrientes requeridos por la edad y el desarrollo, prevenir la desnutrición y mejorar las dietas individuales para mejorar el rendimiento académico y el desarrollo general.

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

La investigación ha sido estructurada en tres capítulos:

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

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

En el tercer capítulo se presenta el análisis e interpretación de resultados de la encuesta socioeconómica nutricional aplicada a los padres y niños del aula, así como también tablas y gráficas estadísticas

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

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

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

### 1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Los sistemas educativos de todo el mundo se enfrentan actualmente a graves crisis económicas, sociales y políticas. La falta de alimentación y nutrición adecuada también afecta el rendimiento académico y genera problemas para que los docentes impartan conocimientos. En este contexto, cuando el fenómeno de la globalización es más evidente que nunca, la alimentación y rendimiento escolar tienen una gran importancia en el aspecto educativo, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el propósito de la alimentación a través de las loncheras nutritivas relacionado al rendimiento escolar se centra en que los docentes se concienticen sobre las necesidades de los estudiantes, para lo cual, la alimentación ha cobrado mayor interés en el aspecto educativo. La tarea de enseñar requiere que el docente tome conciencia que la alimentación es básico y posea la adecuada formación y capacitación pedagógica correspondiente, de manera tal que su labor e interacción con los niños resulte beneficiosa para ambas partes (UNESCO, 2016).

América Latina y el Caribe han reafirmado su interés en mejorar la calidad de la educación a nivel local. Este es un problema que el sistema educativo no ha resuelto satisfactoriamente en las últimas décadas. Esto se debe a que la alimentación es fundamental para todos los procesos de educación y aprendizaje.

A nivel nacional, la situación nutricional es un indicador más de las desigualdades sociales; asimismo la desnutrición en la niñez menor de cinco años incrementa su riesgo de muerte, inhibe su desarrollo

cognitivo y afecta a su estado de salud de por vida. Atender a este problema es condición indispensable para asegurar el derecho a la supervivencia y al desarrollo de las niñas y niños, así como para garantizar el desarrollo del país.

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

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

El Perú no es ajeno a estos temas. A lo largo de los siglos, la gente ha sido capaz de encontrar grandes soluciones para evitar que su gente sufra de inseguridad alimentaria. En la época de los incas, las granjas lecheras eran una fuente de alimentos y armas. El estado es conocido por abordar el hambre en

áreas que lo necesitan. Hoy, en Puno, donde un gran sector sufre heladas que destruyen tierras de cultivo y ganadería, el Estado, a través de sus instituciones, se involucra directa e indirectamente en la solución del problema del hambre, aunque su esfuerzo parece no ser suficiente. Ante esta situación,

Escuelas promovió el uso de loncheras nutritivas como una alternativa para ayudar a combatir la desnutrición, uno de los múltiples resultados que se observan en las personas que padecen desnutrición.

En la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021 en el distrito de Juliaca provincia de San Román, se pudo observar que los niños y niñas no traen consigo loncheras adecuadas de alimentos nutritivos, balanceados y saludables, las docentes no realizan una correcta organización en cuanto a la alimentación, durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, y no toman en cuenta su rendimiento escolar, así como no realizan un diagnóstico situacional de los padres de familia para crear proyectos y gestiones que ayude a los padres formular sus propias soluciones. Las docentes solo se limitan a la acción del dictado de su clase y presentar el tema obviando una parte fundamental que es la alimentación.

Los niños y niñas durante la hora del refrigerio muestran las loncheras con alimento chatarra, los padres hoy en día cometen errores muy frecuentes a la hora de preparar los alimentos para el jardín; por ejemplo: envían golosinas, gaseosas y alimentos “chatarra” (con alto contenido de grasa), los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Por ello surge de la inquietud de investigar por qué los niños no reciben una correcta alimentación en la lonchera. Sabiendo de que la función de la lonchera en primer lugar es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo y el crecimiento porque ayudará a mejorar el desarrollo del niño tanto física y psicológicamente logrando tener un buen aprendizaje significativo.

Como docente en una institución educativa, describa un día típico en su institución. Tras la formación diaria, los alumnos acompañarán a sus profesores al aula. horas de aprendizaje. Me di

cuenta de que el maestro de salón del niño de 4 años no se dio cuenta de que algunos niños y niñas querían irse a la cama. Algunos niños se quedaron quietos. Ella habló sobre eso y dio instrucciones sobre clases y materias. Use estrategias dinámicas para impedir que su hijo construya un nuevo aprendizaje sobre el conocimiento previo. Tampoco logra que los niños participen en la explicación de la importancia de una nutrición adecuada.

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

### **1.2.1. DELIMITACIÓN SOCIAL**

El grupo social de estudio abarca a los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021

### **1.2.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

El presente estudio ha sido comprendido en el período de marzo a julio 2021.

### **1.2.3. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

La investigación ha sido desarrollada específicamente en la Institución Educativa Inicial Real American School , Ubicado en el distrito de Macari, Provincia de San Román – Puno.

## **1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021?

### **1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

**PE1:** ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021?

**PE2:** ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021?

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

### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la



Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

#### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

OE1: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

OE2: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

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

#### **1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

#### **1.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

HE1: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

HE2: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

### 1.5.3. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1. Operacionalización de las Variables

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

<b>Variable Relacional 2 (Y):</b>  Rendimiento escolar	El rendimiento escolar hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar. Un estudiante con buen rendimiento es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de período escolar.	Construye su corporeidad.	Lista de Cotejo para determinar el rendimiento escolar en el área de Personal Social.	<b>INTERVALO</b>  Dicotómica: Correcto..... ( 2 ) Incorrecto..... ( 0 )  <b>Niveles:</b> Logro 17 - 20 En proceso 11 - 16 No logro 00 – 10
		Practica actividades físicas y hábitos saludables.		
		Participa en actividades deportivas en interacción con el entorno.		

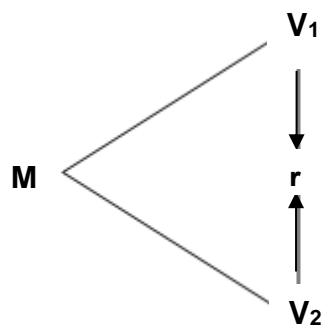
*Fuente:* Elaboración propia.

## 1.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

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

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

Presenta el siguiente esquema:



**Donde:**

M : Muestra

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

V<sub>2</sub> : Rendimiento escolar

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

### 1.6.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

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

### 1.6.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de nivel descriptivo correlacional:

**Descriptivo:** Miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a

investigar. Esto con el fin de recolectar toda la información que obtengamos para poder llegar al resultado de la investigación.

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

### **1.6.3. MÉTODO**

El método que se utilizó es el hipotético deductivo, según Bernal (2013) nos dice que consiste “en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos, método y metodología en la investigación científica” (p. 56).

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

### **1.7.1 POBLACIÓN**

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

La población de estudio estuvo constituida por 20 niños(as) de 4 años del nivel inicial y como informantes a 20 padres de familia de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

## **MUESTRA**

La muestra es un subgrupo de la población, un subconjunto de elementos que pertenece a ese conjunto en sus características al que llamamos población.

La muestra es de tipo no probabilística censal, es decir se va a tomar el 100% de la población.

### **1.7. 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). Desde hace un buen tiempo se le emplea con mucho éxito, en la investigación educacional, gracias a los resultados obtenidos con su aplicación.

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 a menudo por personas, empresas o entes institucionales, 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 es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración.

### **1.8.2. INSTRUMENTOS**

El instrumento que se va a utilizar en el presente estudio es el cuestionario.

#### **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 padres de familia, para que respondan un total de 20 ítems formulados, el tipo de pregunta es cerrada, aplicando la escala de Likert, en un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos. Las preguntas se confeccionaron teniendo en cuenta los indicadores encontrados en el cuadro de operacionalización de las variables. Su construcción, aplicación y tabulación posee un alto grado científico y objetivo.

#### **FICHA TÉCNICA**

**Técnica:** Encuesta

**Instrumento:** Cuestionario sobre Lonchera Nutritiva

**Autor:** Mayra Margarita Arquiño Rojas

**Año:** 2015

**Procedencia:** Chimbote - Perú



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

**Ámbito de aplicación:** Padres de familia.

**Forma de Administración:** Individual

**Dimensiones:**

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

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

**Valoración:** Escala de Likert:

Siempre ..... 3

A veces..... 2

Casi nunca..... 1

**Niveles:**

Alto 48 - 60

Medio 34 - 47

Bajo 20 - 33

**LISTA DE COTEJO:**

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

**Lista de Cotejo del Área de Personal Social:** Dirigido a los niños(as) de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román,

Región Puno, año 2021, que consta de 10 ítems, la evaluadora es la docente del aula.

### **Valoración**

Correcto..... ( 2 )

Incorrecto..... ( 0 )

### **Niveles:**

Logro            17 - 20

En proceso    11 - 16

No logro        00 - 10

## **1.9. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.9.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

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

### **1.9.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

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

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

### **1.9.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL**

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

### **1.9.4. JUSTIFICACIÓN LEGAL**

#### **Constitución Política del Perú (1993)**

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

#### **Ley General de Educación N° 28044 (2003)**

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

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1. ESTUDIOS PREVIOS**

Montecel (2019) La presente investigación se efectuó en la Unidad Educativa “La Ronda”, institución a la cual asisten niños para adquirir nuevos conocimientos primarios y de esta forma mejorar sus habilidades motrices y alcanzar un desarrollo integral para la futura formación profesional, la investigación tiene como objetivo relacionar la calidad de la lonchera escolar y el rendimiento académico de los niños de 5 años de la institución. En la investigación se implementó la metodología descriptiva e inductiva, por las cuales se obtuvieron resultados pertinentes al tema presentado, por medio de la información proporcionada por los padres de familia y docentes de los niños, a través de cuestionarios direccionados a conocer cuáles son los componentes de la lonchera escolar y el rendimiento académico, evidenciando que los alimentos de la lonchera escolar provienen de alimentos procesados, los cuales contienen calorías que sobrepasan a lo estipulado para una lonchera, además los docentes expresaron que el rendimiento es influenciado por diversos factores externos que debilitan la capacidad de respuesta, participación y cumplimiento de los niños con respecto a las tareas académicas, porque la lonchera escolar no consta con alimentos

nutritivos y variados para los niños de 5 años, de tal forma que los alimentos que son provistos por los padres de familia influyan en el desarrollo integral de los estudiantes como parte de la relatividad con el rendimiento académico que en la actualidad es un tema de investigación porque es necesario impulsar los conocimientos y las habilidades de los niños desde etapas tempranas.

Torres (2017) Los niños, niñas y adolescentes están rodeados de una gran variedad de alimentos, muchos de ellos deliciosos y saludables, pero también de alimentos poco nutritivos que provoca en los niños alteraciones como desnutrición y sobre peso que repercute en su rendimiento académico, provocados incluso por el accionar de los padres de familia, quienes desconocen sobre nutrición y alimentación saludable. Por ello, el objetivo de la investigación fue identificar nuevas alternativas de alimentación saludables para la lonchera escolar que proporcione a los niños que se encuentran en el nivel de Educación General Básica, específicamente en el subnivel de preparatoria y básica elemental (entre 5 y 7 años) los nutrientes necesarios para un desarrollo infantil adecuado. Se realizó una investigación descriptiva y de campo, por lo que la información se obtuvo del análisis de encuestas aplicadas a padres de familia de niños de primero y segundo año de educación general básica de la Unidad Educativa Fiscomisional Sánchez y Cifuentes de la ciudad de Ibarra – Ecuador, durante el año lectivo 2015-2016, además de un proceso de degustación llevado a cabo con los niños, a quienes se les ofreció distintos tipos de productos elaborados a base de amaranto como jugos, coladas, pasteles, galletas, pan y leche. En conclusión, se demostró que los productos elaborados a base de amaranto poseen un alto valor nutricional y fueron del agrado de los niños, así como también de los padres de familia quienes se mostraron

satisfechos y dispuestos a utilizar este tipo de productos de fácil elaboración, e incorporarlos en la lonchera escolar.

### **2.1.2. TESIS NACIONALES**

Vásquez (2020) El presente estudio de investigación sobre las loncheras nutritivas y el rendimiento escolar del cuarto grado de educación primaria de la institución educativa Niño Dios; tuvo como objetivo determinar la relación de loncheras nutritivas y el rendimiento escolar. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, diseño transversal correlacional. La población estuvo constituida por 83 docentes y estudiantes, la muestra fue de 28 alumnos y padres de familia de la sección B, se utilizó la técnica de la encuesta, como instrumento la guía de entrevista de evaluación de la lonchera nutritiva. Se tuvo como marco teórico y conceptual el estudio de las variables del presente trabajo, se obtuvo como resultado con respecto al nivel de conocimiento de lonchera nutritiva fue alto en la mayoría y en el rendimiento académico la mayoría tuvieron como nota AD en los estudiantes del 4to. Grado de educación primaria. Llegando a concluir que, si existe relación significativa entre las variables estudiadas, ya que una lonchera nutritiva en los estudiantes refleja un buen rendimiento académico.

Chambilla (2018) El presente estudio de investigación es la influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial Gorriones del distrito de Cerro Colorado-Arequipa, 2017; tuvo como objetivo determinar la influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial. El estudio fue de nivel cuantitativo, descriptivo, correlacional. La población estuvo constituida por 26 niños y niñas de 03, 04 y 05 años de edad. Las

técnicas que se emplearon fueron la observación directa y el análisis documental siendo los instrumentos de recolección de datos, Lista de Cotejo para determinar la calidad de Lonchera Escolar y el registro de notas el rendimiento escolar de los niños y niñas de inicial. Los datos obtenidos fueron tabulados, procesados y presentados en tablas de simple y doble entrada con frecuencias numéricas y porcentuales. Encontrándose que, el 81% del total de niños y niñas presenta loncheras no saludables mientras que solo el 19% de niños y niñas presenta loncheras de calidad saludable y en el registro escolar del II trimestre teniendo como nivel de logro A (logro previsto) 19%, B (en proceso) un 74% y C (en inicio) un 7 % del total de los niños y niñas. El análisis de la relación de las variables, se realizó mediante la prueba de Chi cuadrado ( $\chi^2$ ), se obtuvo  $\chi^2 C = 14.73$   $\chi^2 T = 5.99$ , con una confiabilidad del 95%, por lo que  $\chi^2 C > \chi^2 T$  aceptándose la hipótesis de investigación que es la calidad de la lonchera influye en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la institución educativa inicial Gorriones del distrito de Cerro Colorado, Arequipa -2017. Frente a este problema se ha tratado de trabajar con los padres de familia mediante talleres para poder mejorar el rendimiento escolar a través de loncheras saludables.

### **2.1.3. TESIS INTERNACIONALES**

Montoya y Rodríguez (2015) El tema de nutrición es de relevante importancia ya que influye en el crecimiento y desarrollo de los niños, como en su rendimiento escolar; su déficit acarrea trastornos físicos y pedagógicos, los cuales se definen en el desarrollo físico y mental, en el campo educativo. Un niño mal alimentado dentro del desempeño escolar: no tienen las condiciones óptimas para realizar las actividades

escolares, se manifiesta cansancio, falta de energía, no participan en clase y lo que es más su desarrollo de captación se evidencia en su rendimiento, son unos de los síntomas más frecuentes en el aula. La escuela Fiscomisional Huayna-Cápac, se encuentra ubicada en la Ciudad de Guayaquil en la Parroquia Febres Cordero, existe un bajo interés de llevar una adecuada alimentación en la lonchera de los niños/as la cual les impide tener un buen desarrollo escolar. Por ello el interés de la investigación tiene como propósito informar a los progenitores a mejorar la nutrición de sus niños/as, incentivándolos a conocer que una buena alimentación debe ser equilibrada, variada y suficiente para un buen goce de salud mental y corporal que llevarán a potenciar sus habilidades para la concentración, autoestima y de esta manera elevar su rendimiento escolar. Según la especialista en Nutrición Judith Vaca, en una lonchera jamás deben faltar los lácteos, agua, carbohidratos y vitaminas. Una buena alimentación durante el año lectivo aportará en el crecimiento de cada párvulo y generará suficiente energía física y mental para que así puedan responder correctamente las tareas del día.

Manríquez y Moran (2020) La nutrición desde siempre se ha considerado un factor esencial en todos los aspectos del ser humano, dado a que esta es la que permite que las personas obtengan nutrientes necesarios para poder rendir en su día a día de manera eficiente ante tareas y acciones específicas, por lo cual, la alimentación balanceada desde la infancia es fundamental para que los niños logren desarrollar sus habilidades cognitivas y actitudes para cada aspecto de sus días. Con base a lo expuesto por la UNICEF (2019) “La alimentación es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y el rendimiento escolar”



## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. LONCHERA NUTRITIVA**

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

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

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

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

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

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

diversos objetivos, como por ejemplo el tratamiento de enfermedades como la obesidad, que caso más común en que se utiliza la expresión «estar a dieta», aunque no el único.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Una alimentación adecuada es la que cubre los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

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

### **Objetivos de la nutrición**

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

- Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades. Al ingerirlos, nos permiten realizar todas las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc...). Los nutrientes eminentemente energéticos son las grasas y los hidratos de carbono. Las proteínas, aunque son nutrientes plásticos, se pueden usar también como energéticos, si se necesitan en un momento dado que no tengamos suficiente de los otros o no podamos utilizarlos, pero salvo estos casos no es un uso común para estas.
- Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.

- Suministrar las sustancias necesarias para regular (función reguladora) los procesos metabólicos. Son sustancias que no van a tener un valor energético, y que las llamamos reguladoras: son las vitaminas y los minerales, necesarios en pequeñas cantidades pero que son imprescindibles para un correcto funcionamiento del metabolismo y del organismo, en general.
  
- Sustancias que necesitamos para formar los tejidos de nuestro cuerpo, sustancias formadoras de tejidos, lo constituyen lo que llamamos nutrientes plásticos, es decir todos aquellos que forman la estructura de nuestro organismo, los músculos, los huesos, las vísceras. Son el equivalente, dentro del complejo edificio de nuestro cuerpo, a los ladrillos que van uniéndose entre sí y acaban dando una estructura sólida y estable, además nos permiten su crecimiento. Los nutrientes plásticos son fundamentalmente las proteínas, pero también en esta formación del edificio humano aparecen en pequeñas cantidades otras sustancias como ácidos grasos, hidratos de carbono y minerales.
  
- Sustancias con funciones plásticas y energéticas, sustancias que van a permitir a nuestro organismo utilizar correctamente las otras ya citadas y desarrollar por tanto sus funciones de modo adecuado.

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

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

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.

Hoy muchos colegios implementan una jornada escolar completa que supone una ampliación en el horario de estudios de tres a cuatro horas. Sin embargo, es necesario tomar algunas medidas sobre todo en temas de alimentación, para evitar que el niño se enferme o sufra un excesivo cansancio mental y físico.

De esta forma un niño, que estudiaba normalmente hasta la una de la tarde, hoy se queda hasta las tres o cuatro. Por eso, es importante que la lonchera que llevan al colegio no solo esté compuesta de alimentos nutritivos, sino que además sea bastante consistente para que cubra parte del almuerzo.

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

Según Magarici (2010) la lonchera 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.<sup>7</sup>

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 mantequilla, los tubérculos, azúcares, cereales y derivados, pan



blanco, pan integral, papa, camote, yuca, choclo sancochado, maíz tostado, frutos secos, palitos de ajonjolí.

**b. Alimentos constructores (proteínas)**

La ingestión regular de estas en la dieta diaria proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Aquellas células utilizan estas unidades químicas como materia prima para formar nuevas proteínas, las cuales, además, son muy necesarias para el crecimiento y la restauración de diferentes 19 tejidos del cuerpo, tales como los de los huesos, de los músculos, determinados tejidos conjuntivos y de las paredes de los órganos huecos y favorecen la cicatrización de heridas; entre ellas encontraremos a los lácteos, carnes, huevos, leguminosas, tortillas, queso fresco, yogurt, pollo, pescado cocido, atún, sangrecita.

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

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

**d. Bebidas Recomendadas:**

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

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

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

- **Preescolares (2 a 5 años):**

La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

- **Primaria (6 – 11 años):**

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

- **Secundaria (12 – 17 años):**

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

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

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

- Enviar porciones adecuadas.

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

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

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

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

Una alimentación saludable permitirá que los niños y adolescentes:

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

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

El Ministerio de Salud (2013) nos señala que:

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

Cabe destacar, que una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros; y mejor si se combina con algún alimento de origen animal como pan con hígado frito o tortillas de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne. También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso yogur); y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.

Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida.

Valdivia, Morán, Quintanilla, Valderrama, Cardini, e Hidalgo (2012) 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.

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

Es recomendable enviar la fruta entera y con cáscara, de esa manera se proporcionan vitaminas y minerales. Igualmente debe incluir

cantidades adecuadas de líquidos pero no bebidas gaseosas o jugos envasados.

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

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

##### **a. Quinua:**

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

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

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

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

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

superiores (precocidad, color y tamaño de grano, resistencia a factores bióticos y abióticos, rendimiento de grano y subproductos).

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

### **Propiedades nutricionales**

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

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

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

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

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

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

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

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

En el Perú se tuvo también la experiencia de la “Andinización del desayuno escolar”. Esta constituye la inclusión de alimentos andinos (dentro de ellos la quinua) en las raciones de desayuno que se imparten en los núcleos escolares del país. La experiencia tuvo grandes logros al conseguir involucrar y comprometer a distintos niveles gubernamentales que permitieron su aplicación. Dentro de las lecciones aprendidas se vio importante insistir en los procesos de sensibilización sobre todo con las grandes empresas proveedoras, quienes no mantuvieron en todos los casos las fórmulas con quinua y otros productos andinos.

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

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

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

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



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

Este alimento es un increíble sustento de proteínas y aminoácidos esenciales. Las cantidades que aporta son tan altas como los de la quinua y sobradamente pueden cubrir las necesidades proteicas que el cuerpo humano necesita diariamente. Supera largamente a muchas verduras y frutas. Por ello, se recomienda el consumo de kiwicha a los niños y adolescentes, que están en pleno desarrollo, a las gestantes, a los ancianos y a los que se están recobrando de alguna enfermedad.

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

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

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

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

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

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

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

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

**c. Los camélidos: una alternativa de abastecimiento de carnes rojas**

Se estima que la población de camélidos sudamericanos, que incluye llamas, alpacas, vicuñas y guanacos es de, aproximadamente 7,5 millones de animales, concentrándose mayoritariamente en Perú y Bolivia. Estos animales se crían preferentemente para la producción de fibras especiales y de carne.

Para una eficiente producción de carne a partir de los camélidos se requiere: aumentar la tasa de natalidad, disminuir la tasa de mortalidad, producir animales jóvenes de calidad y difundir las bondades del producto.

Por otro lado, los factores que actualmente limitan un mayor consumo de carne proveniente de camélidos son: rechazo por prejuicios socio culturales de los estratos de mayores ingresos en el mercado consumidor urbano, alto decomiso por la prevalencia de sarcosporidiosis y ausencia de pautas tanto técnicas, para la clasificación de las carnes, como de apropiados canales de comercialización.

- **La alpaca.-** Es un animal fino de armonioso caminar, de cuerpo esbelto cubierto de fibra que en su conjunto se denomina vellón. La alpaca como especie doméstica es criada en rebaños; su producción principal es su carne, y su fibra que presenta un número variado de colores. La carne fresca de alpaca es materia prima de alta calidad para la elaboración de embutidos y conservas y para preparar gran variedad de platos.
  
- **La llama.-** Es el camélido sudamericano de mayor tamaño. Es originario de los Andes, Patagonia y Tierra del Fuego en

Argentina, Bolivia, Chile, noroeste de Paraguay y sur de Perú. Esta especie ha permitido utilizar este animal como fuente de carne, como animal de carga y también como proveedor de fibra y cuero. Tiene un comportamiento más eficiente y requiere menos cuidados que los otros ganados en cuanto al clima y las pasturas.

## **2.2.2. RENDIMIENTO ESCOLAR**

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

La teoría de Vigotsky está construida sobre la premisa de que no se puede entender el desarrollo individual sin referirse al medio social en el que el niño se encuentra. Vigotsky (1981) refiere que existiendo una conexión inherente entre los dos planos de funcionamiento: la estructura del funcionamiento interpsicológico (social) tiene un impacto extraordinario sobre la estructura del funcionamiento intrapsicológico resultante.

Para el autor, los procesos mentales superiores son inherentemente sociales y mediados por el contexto cultural en el que viven los seres humanos. Vigotsky, al contrario que Piaget, opina que la unidad de análisis debe ser la actividad social y mantiene que el desarrollo no avanza hacia la socialización sino hacia la conversión de las relaciones sociales en funciones mentales. Dos de los conceptos centrales de su Ley Genética General del Desarrollo Cultural son la internalización y la zona de desarrollo próximo.

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

El segundo concepto que vamos a describir es el de zona de desarrollo próximo (ZDP), Vigotsky (1995) definió como:

La distancia entre el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas y el nivel más elevado de desarrollo potencial tal y como es determinado por la resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con sus iguales más capacitados (p.88).

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

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

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

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

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

En tanto, Adell (2013), el rendimiento escolar “tiene como indicador más aparente y recurrente las notas o los resultados escolares que obtienen los alumnos” (p. 43). Además, afirman que se trata de un constructo complejo y que viene determinado por un gran número de variables como: inteligencia, motivación, personalidad, actitudes, contextos, etc. Por último hace hincapié en que el rendimiento escolar no sólo quiere decir obtener notas más elevadas,

por parte de los alumnos, sino aumentar, también el grado de satisfacción psicológica, del bienestar del propio alumnado y del resto de elementos implicados: padres, profesores y administración.

Chadwick (1979) sostuvo que el rendimiento escolar es:

La expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (p. 58).

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

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

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

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

Adell (2013) sostiene que “la presencia de aquellas variables positivas favorece la obtención de buenas notas, mientras que los

comportamientos de adición en sus diversas formas, y un exceso de dedicación al estudio resultan perjudiciales” (p. 34).

**a) Ámbito personal**

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

**b) Ámbito familiar**

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

**c) Ámbito escolar**

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

**d) Comportamiento**

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

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

Las variables que suelen manejarse en las investigaciones para explicar la problemática de bajo rendimiento se entrelazan entre una



gama de factores que van desde habilidades cognitivas, intereses, dinámica familiar, salud, ambiente académico, influencia de padres o amigos, nivel socioeconómico, motivación, auto-concepto, ansiedad, hábitos de estudio, contexto socio-histórico, programas, currículo, docente, etc.

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

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

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

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

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

#### 2.2.1.5. TIPOS DE RENDIMIENTO EDUCATIVO

- a. **Rendimiento Individual:** 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.
  
- b. **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.

- c. **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 es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta, sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.
- d. **Rendimiento Social:** La institución educativa al influir sobre un individuo, 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 de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

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

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

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

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

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

- Motivar al joven universitario a realizar actividades orientadas al logro y a persistir en ellas.

- Fomentar en los alumnos una alta autoestima.
- Contribuir en la resolución de conflictos personales mediante la orientación y comprensión, de ser necesario recurrir al apoyo psicológico.
- Contar con indicadores fiables del rendimiento escolar (notas, informes, revisiones, autoevaluaciones desde diferentes ángulos)
- Distribuir los contenidos teniendo en cuenta las características de los estudiantes.
- Desarrollar talleres de orientación y formación de hábitos de estudio
- Orientar en cuanto a los métodos, planes y horarios de estudio.

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

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

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

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

- a. Consoliden su identidad personal y social.
- b. Sean capaces de lograr su propia realización en todos los campos.

- c. Se integren de manera adecuada y crítica a la sociedad y, así, ejerciten su ciudadanía en armonía con el entorno.
- d. Contribuyan a desarrollar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional, sustentada en la diversidad cultural, ética y lingüística.
- e. Afronten los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento.

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

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

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

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

El Ministerio de Educación (2015) en las Rutas del Aprendizaje, sostiene que el desarrollo personal supone que los niños “sean capaces de desenvolverse de manera cada vez más autónoma en distintos contextos y situaciones, de manera que puedan tomar decisiones conscientes y encaminar su vida a su realización personal y su felicidad, en armonía con el entorno” (p. 44). Las niñas y los niños construyen su identidad partiendo del reconocimiento y valoración de sus características personales y del descubrimiento de sus posibilidades. Para ello, la escuela debe brindar condiciones que favorezcan la valoración positiva de sí mismo, de tal manera que se desarrolle la confianza básica necesaria para que establezcan relaciones interpersonales sanas a partir de la aceptación y aprecio por los otros.

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

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

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

**Capacidades:**

Afirma su identidad

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

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

El Ministerio de Educación (2015) en las Rutas del Aprendizaje, nos señala que esta competencia está orientada “al desarrollo y valoración del cuerpo, a partir del movimiento, la acción y el juego, que le permitan al niño adquirir progresivamente autonomía para sentirse competente en el mundo y reconocerse como un ser activo y saludable” (p. 53). La práctica psicomotriz alienta el desarrollo de los niños y niñas a partir del movimiento y el juego. Por ello, la institución educativa debe proveer un ambiente con elementos que les brinden oportunidades de expresión y creatividad a partir del cuerpo a través del cual va a estructurar su yo psicológico, fisiológico y social, ya que, el cuerpo es una unidad indivisible desde donde se piensa, siente y actúa simultáneamente en continua interacción con el ambiente.

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

Cabe destacar, que al vivenciar su cuerpo mediante movimientos y sensaciones (sonido, gusto, vista, olor, tacto), el niño se acerca al conocimiento, es decir, él piensa actuando y así va construyendo sus aprendizajes. Por eso, necesita explorar y vivir situaciones en

su entorno que lo lleven a un reconocimiento de su propio cuerpo y al desarrollo de su autonomía en la medida que pueda tomar decisiones. El placer de actuar le permite construir una imagen positiva de sí mismo y desarrollar los recursos que posee.

**Capacidades:**

- Construye su corporeidad.
- Practica actividades físicas y hábitos saludables.
- Participa en actividades deportivas en interacción con el entorno.

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

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

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

Cabe destacar, que convivir democráticamente supone desarrollar habilidades sociales que incluyen actitudes hacia la interacción y comunicación: saber escuchar a los demás, prestar atención a lo que dicen, ser consciente de sus sentimientos, regular sus emociones (postergar la satisfacción de sus deseos o impulsos



hasta el momento adecuado, tomar turnos), expresar su opinión acerca de los problemas cotidianos comprometerse y actuar.

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

**Capacidades:**

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

**2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

- **Alimentación:** Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos, culturales, religiosos entre otros.
  
- **Alpaca:** Mamífero rumiante, variedad doméstica de camélidos, pesan entre 60 y 70 kilogramos y su altura a la cruz es de 1 metro. Es propio de América Meridional.
  
- **Aprendizaje:** Es un proceso en el cual el educando, con la dirección directa o indirecta de su guía, y en una situación didáctica especialmente estructurada, desenvuelve las habilidades, los hábitos y las capacidades que le permiten apropiarse creativamente de la cultura y de los métodos para buscar y emplear los conocimientos por sí mismo.

- **Carne:** Parte muscular del cuerpo de los animales, comestible de vaca, ternera, cerdo, pollo, alpaca, llama, cordero, etc.
- **Colesterol:** El colesterol es un tipo de grasa, un lípido que participa en muchos procesos fisiológicos importantes como el celular, el digestivo y en la sintetización de hormonas, entre otras funciones. Existen dos lipoproteínas, la LDL, de baja densidad, asociada al colesterol malo, y la HDL, o de alta densidad, que se identifica con el colesterol bueno.
- **Conocimiento:** Es el saber adquirido a través de hechos o experiencias durante las etapas de la vida.
- **Deficiencia de hierro:** Es uno de los trastornos nutricionales más comunes de la infancia, que afecta aproximadamente a 9% de los niños de uno a tres años de edad.
- **Lonchera 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.
- **Obesidad:** Es una enfermedad crónica tratable que se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo corporal (grasa) en el que las células aumentan tanto de tamaño como de número.
- **Rendimiento escolar:** En el marco de la educación, toma el criterio de productividad; además mejorar los rendimientos no solo quiere

decir obtener notas buenas, si no también, el grado de satisfacción psicológica, de bienestar del propio alumnado y del resto de elementos implicados (padres, profesorado, administración).

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1. TABLAS Y GRÁFICAS ESTADÍSTICAS

#### RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE LONCHERA NUTRITIVA

Tabla 2. Puntaje total del cuestionario sobre lonchera nutritiva

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

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

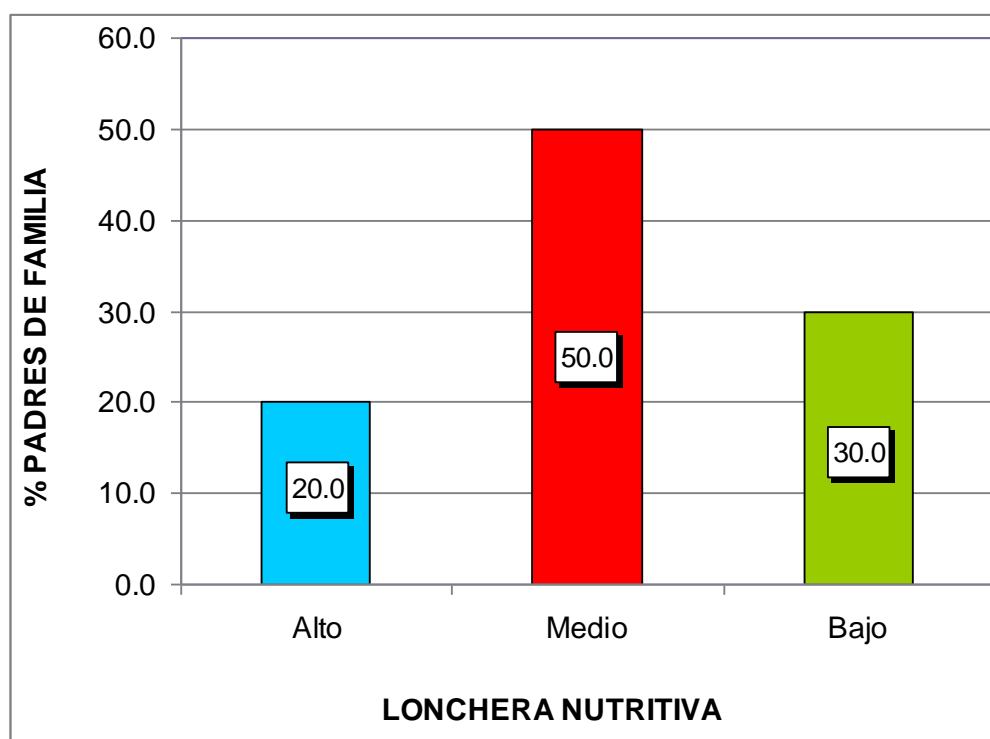


Gráfico 1. Puntaje total del cuestionario sobre lonchera nutritiva

En el gráfico 1, se observa que el 20,0% de padres de familia del aula de 4 años presentan un nivel alto, el 50,0% un nivel medio y el 30,0% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de encuestados tienen una percepción de nivel medio en el cuestionario sobre lonchera nutritiva.

Tabla 3. Dimensión importancia de los alimentos

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

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

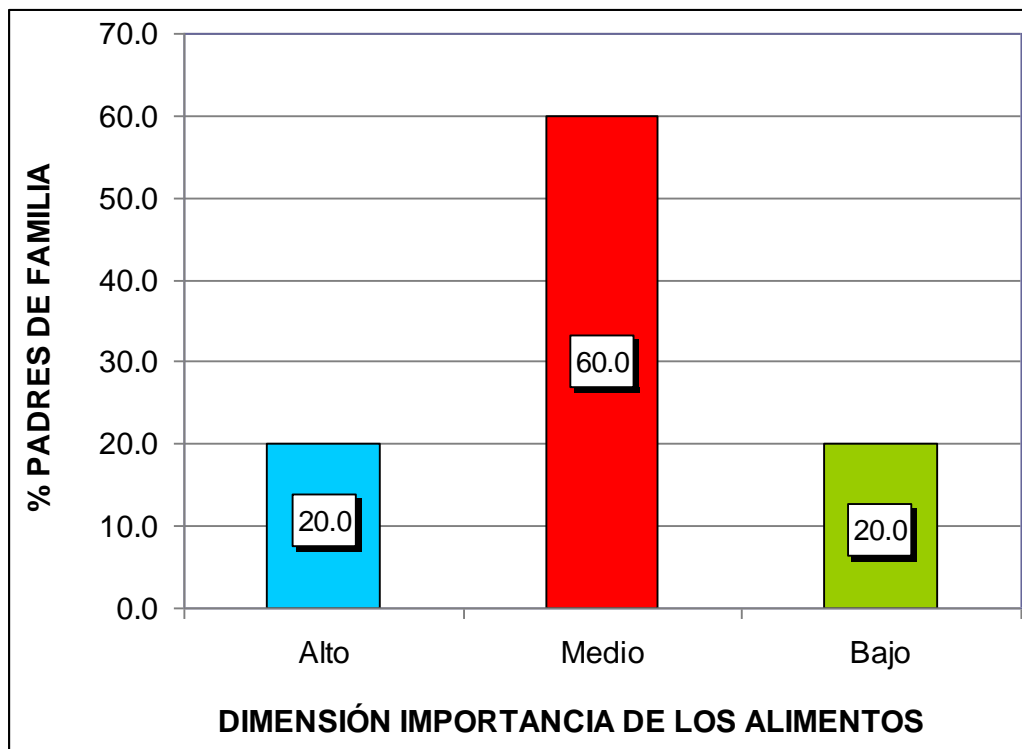


Gráfico 2. Dimensión importancia de los alimentos

En el gráfico 2, se observa que el 20,0% de padres de familia del aula de 4 años presentan un nivel alto, el 60,0% un nivel medio y el 20,0% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de encuestados tienen una percepción de nivel medio en el cuestionario sobre lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos.

Tabla 4. *Dimensión prácticas nutricionales*

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

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

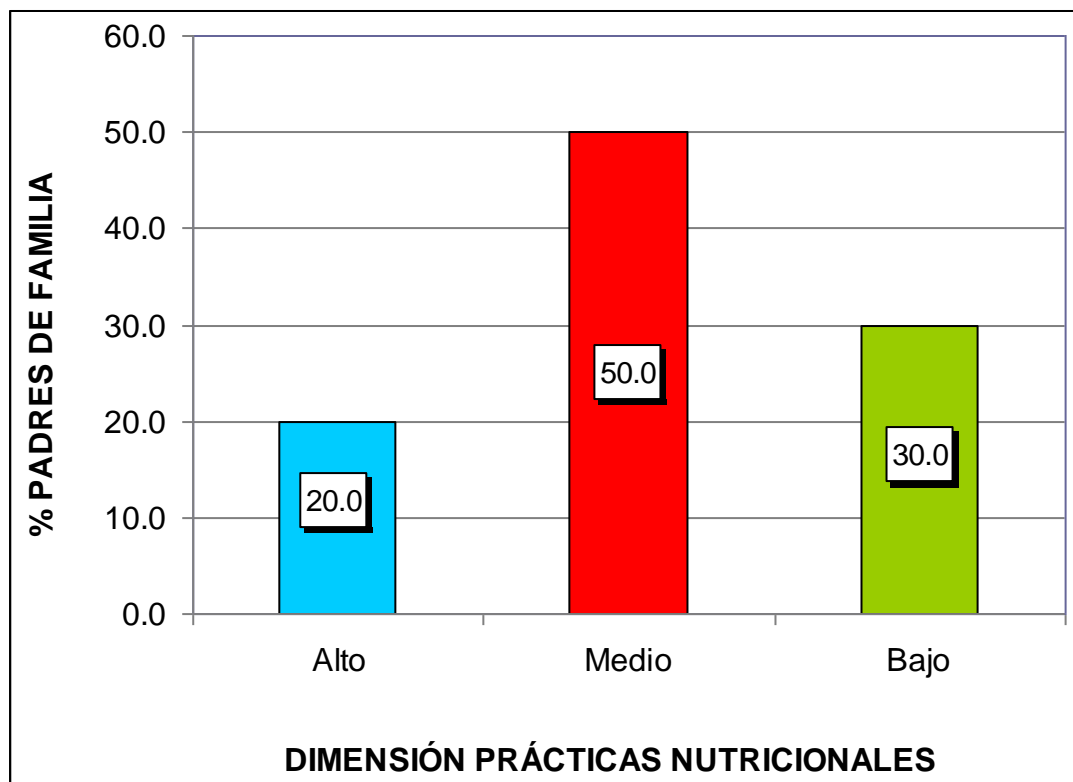


Gráfico 3. Dimensión prácticas nutricionales

En el gráfico 3, se observa que el 20,0% de padres de familia del aula de 4 años presentan un nivel alto, el 50,0% un nivel medio y el 30,0% un nivel bajo, lo que nos indica que la mayoría de encuestados tienen una percepción de nivel medio en el cuestionario sobre lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales.

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

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

Niveles	Categorías	Puntaje	Fi	F%
Logró	A	17 - 20	3	15.0
En proceso	B	11 - 16	10	50.0
No logró	C	0 - 10	7	35.0
<b>Total</b>			<b>20</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (Anexo 3).

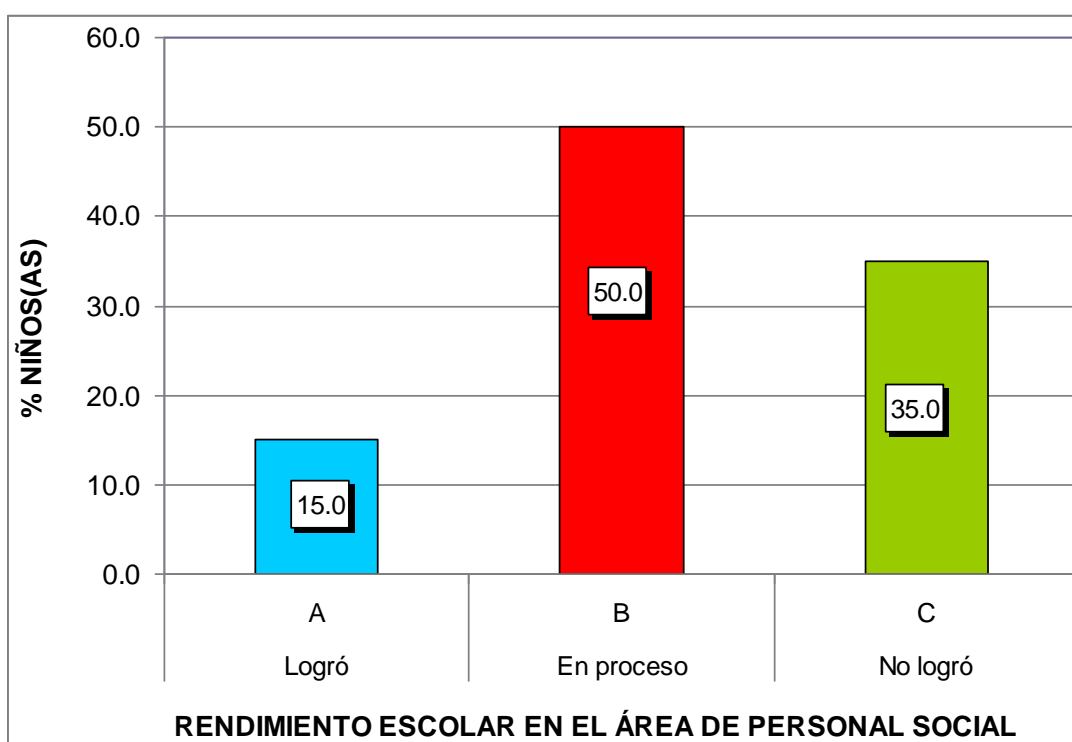


Gráfico 4. Puntaje total de la lista de cotejo del área personal social

En el gráfico 4, se observa que el 15,0% de niños(as) de 4 años presentan un nivel "A" logró, el 50,0% un nivel "B" En proceso y el 35,0% un nivel "C" No logró, lo que nos indica que la mayoría de niños(as) tienen un nivel en proceso en la lista de cotejo del área de personal social.



### 3.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

#### a) Hipótesis General

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

H<sub>1</sub> Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

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

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

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

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

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

## b) Hipótesis Específica 1

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

H<sub>1</sub> Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

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

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

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

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

En la tabla 7, se observa que el coeficiente de correlación de Spearman existente entre las variables muestran una relación alta positiva y estadísticamente significativa ( $r_s = 0,793$ ,  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de

los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

**c) Hipótesis Específica 2**

Ho No existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

H<sub>1</sub> Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

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

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

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

Fuente: Programa SPSS Versión 22.

En la tabla 8, se observa que el coeficiente de correlación de Spearman existente entre las variables muestran una relación alta positiva y estadísticamente significativa ( $r_s = 0,811$ ,  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas

nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial.

## CONCLUSIONES

- Primera.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021, el coeficiente de correlación de Spearman muestra una relación alta positiva  $r_s = 0,815$  con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ; donde el nivel de percepción de los padres de familia en el cuestionario sobre lonchera nutritiva está en un nivel medio con un 50,0% y en la lista de cotejo del área personal social los niños(as) de 4 años presentan un nivel “B” en proceso con un 50,0%.
- Segunda.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial, el coeficiente de correlación de Spearman muestra una relación alta positiva  $r_s = 0,793$  con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ; donde el nivel de percepción de los padres de familia está en un nivel medio con un 60,0% en el cuestionario sobre lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos.
- Tercera.-** Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel inicial, el coeficiente de correlación de Spearman muestra una relación alta positiva  $r_s = 0,811$  con un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ; donde el nivel de percepción de los padres de familia está en un nivel medio con un 50,0% en el cuestionario sobre lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales.

## RECOMENDACIONES

- Primera.-** Las autoridades y docentes de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021 Debido a que estos datos brindan información útil sobre el estado nutricional de los escolares y pueden determinar si existe un crecimiento físico normal, se deben mantener registros de salud que contengan determinaciones seriadas de peso y talla para cada niño. O una tasa de crecimiento acelerado.
- Segunda.-** Realizar capacitaciones permanentes a los docentes, padres de familia y comunidad de la escuela sobre las características de una lonchera nutritiva adecuado para mejorar el estado nutricional de los niños y su importancia para el rendimiento escolar, así como dar a conocer dar a conocer a los niños la importancia de una adecuada alimentación y su importancia en el rendimiento escolar, sensibilizar a los niños sobre la importancia de una adecuada alimentación y su importancia en el rendimiento académico.
- Tercera.-** Coordinación del Ministerio de Educación y Ministerio de Salud para implementar nuevas alternativas de preparación de loncheras con los padres de familia utilizando los productos de la zona.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Adell, M. (2013). *Estrategias para mejorar el Rendimiento Académico de los Adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Arquiño, M. (2015). *Efectividad del programa educativo sobre alimentación complementaria y conocimiento en madres de niños menores de 2 años. Centro de salud Santa, Chimbote, 2012*. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
- Bernal, C. (2013). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Pearson educación.
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: San Marcos.
- Chadwick, C. (1979). *Teoría del aprendizaje*. Santiago de Chile: Tecla.
- Chambilla, J. (2018) Influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial Gorriones del Distrito de Cerro Colorado, Arequipa-2017. Repositorio Institucional de la UNSA.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6931>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Lazo, M. (2006). *Rendimiento académico*. Madrid: MC GRAM.
- Marquinez Pale, Jenniffer Pamela; Morán Noboa, Andrea Virginia (2020). La nutrición y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños de 3 a 5 años en la Unidad Educativa Claretiana en el periodo lectivo 2019-2020. Guayaquil. ULVR. Facultad de Educación Carrera de Párvulo. 110 p.  
<http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/4131>

Magarici, M. (2010). *Guía de Alimentación y Salud en la Infancia*. Disponible en: <http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/infancia/enlaces.htm>

Ministerio de Educación (2015). *Rutas del Aprendizaje del V Ciclo del Área Curricular de Personal Social*. Lima: MINEDU.

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

Montecel, Z. (2019) Lonchera escolar y su relación con el rendimiento académico de niños de 5 años en la Unidad Educativa “La Ronda” Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos, periodo mayo - septiembre 2019.

<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7011>

Montoya Izaguirre, V. E., & Rodríguez Burgos, N. V. (2015). Tesis. Recuperado a partir de

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/25646>

OCDE (2013). *PISA 2012 Technical Report*. Washington: OECD Publishing.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Evaluación del Estado Nutricional I*. Primera Unidad.

Pollitt, E. (2007). *Desarrollo infantil y rendimiento escolar*. Lima: Grupo de Análisis para el Desarrollo.

Sacristán, G. (2005). *La Educación que aún es posible*. España: Morata



Sánchez, J. (2009). *La observación, la memoria y la palabra en la investigación social*. Quito: CAAP.

Torres, M. (2017) , Productos a base de amaranto como alternativas nutricionales para la lonchera escolar y su importancia en el desarrollo infantil. **HOLOPRAXIS**, [S.I.], v. 1, n. 2, p. 117-139, dic. 2017. ISSN 2588-0942. Disponible en:  
<<https://www.revistaholopraxis.com/index.php/ojs/article/view/19>>

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.

Vasquez, L. (2020) Loncheras nutritivas y el rendimiento escolar en estudiantes de cuarto grado de primaria de la I.E “Niño Dios” Chimbote. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/45187>

Vigotsky, L. (1995). *Pensamiento y Lenguaje*. Buenos Aires: Paidós.

# **A N E X O S**

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

TÍTULO: Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General:</b> ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.</p>	<p><b>Variable Relacional 1 (X):</b> Lonchera nutritiva</p> <p>Indicadores: - Energía al organismo - Crecimiento y desarrollo - Alimentación y ejercicio - Suplemento nutricional</p>	<p><b>Diseño de Investigación:</b> No experimental, transversal</p> <p><b>Tipo de Investigación:</b> Básica</p> <p><b>Nivel de Investigación:</b> - Descriptivo - Correlacional</p> <p><b>Método:</b> Hipotético Deductivo</p>
<p><b>Problemas Específicos:</b> PE1: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021?  PE2: ¿Qué relación existe entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca,</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b> OE1: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.  OE2: Determinar la relación entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de</p>	<p><b>Hipótesis Específicas:</b> HE1: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de los alimentos con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.  HE2: Existe relación significativa entre la lonchera nutritiva en su dimensión prácticas nutricionales con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca,</p>	<p>- Frecuencia de alimentos - Higiene y salud - Alimentos saludables - Dieta balanceada</p> <p><b>Variable Relacional 2 (Y):</b> Rendimiento escolar en el área de Personal Social</p>	<p><b>Población:</b> Estuvo constituida por 20 niños(as) de 4 años, como informantes se tuvo a los 20 padres y madres de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra es de tipo no probabilística, censal, el 100% de la población.</p> <p><b>Técnica:</b> - Encuesta - Observación</p> <p><b>Instrumentos:</b> - Cuestionario sobre Lonchera Nutritiva - Lista de Cotejo del área Personal Social</p>

provincia San Román, Región Puno, año 2021?	Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.	provincia San Román, Región Puno, año 2021.		
---	--	---	--	--

**Anexo 2**  
**INSTRUMENTOS**

**CUESTIONARIO SOBRE LONCHERA NUTRITIVA**  
**(Dirigido a Padres o Madres de Familia)**

**Estimado padre de familia:**

El presente cuestionario tiene como objetivo establecer la relación entre la lonchera nutritiva con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial “Real American School” del Distrito de Juliaca, provincia San Román, Región Puno, año 2021.

**Instrucciones:**

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

**Valoración**

**Siempre**  
3

**A veces**  
2

**Casi nunca**  
1

N°	ÍTEMS	Siempre	A veces	Casi nunca
<b>Dimensión 1: Importancia de los alimentos</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.	¿Considera que los alimentos son sustancias que nutren, reparan y dan energía al organismo?			
2.	¿Un alimento contiene todos los nutrientes que necesita el cuerpo?			
3.	¿Una alimentación saludable favorece el crecimiento y desarrollo del joven?			
4.	¿Cree Ud. que en una alimentación saludable deben estar presente: pan y cereales, frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes y menestras?			
5.	¿En la alimentación diaria de su hijo incluye más 3 comidas?			

6.	¿El desayuno es el alimento más importante del día?			
7.	¿Cree Ud. que debe existir un equilibrio entre la alimentación y ejercicio físico en su hijo?			
8.	¿Cree Ud. que una alimentación saludable en su hijo evitará que cuando sea adulto, presente enfermedades al corazón, diabetes e hipertensión arterial?			
9.	¿La lonchera repone las energías gastadas durante las actividades estudiantiles del joven?			
10.	¿La lonchera reemplaza al desayuno?			
<b>Dimensión 2: Prácticas nutricionales</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
11.	¿Al preparar la lonchera considera un alimento sólido, una fruta y un refresco?			
12.	¿La lonchera la prepara en casa y con alimentos que no fermenten?			
13.	¿Antes de preparar los alimentos, se lava las manos con agua y jabón?			
14.	¿Cocina las menestras con agua limpia?			
15.	¿En la preparación de los alimentos considera cantidad y proporciones de acuerdo a su edad?			
16.	¿Al preparar las comidas, éstas son variadas y emplea diferentes combinaciones?			
17.	¿Su hijo consume comida rápida durante la semana?			
18.	¿Durante la semana su hijo consume más de 3 veces: cereales y carbohidratos?			
19.	¿Durante la semana su hijo consume más de 3 veces: menestras, pescado, frutas, verduras?			
20.	¿Durante la semana su hijo consume más de 3 veces: leche y derivados?			

## LISTA DE COTEJO DEL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL

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

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

### AULA DE 4 AÑOS

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

### Anexo 3

#### BASE DE DATOS DE LOS INSTRUMENTOS

#### CUESTIONARIO SOBRE LONCHERA NUTRITIVA

Padres de Familia

Nº	Nombre del niño(a)	ÍTEMS																				TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Anónimo	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	39
2	Anónimo	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	29
3	Anónimo	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	41
4	Anónimo	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	50
5	Anónimo	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	55
6	Anónimo	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	53
7	Anónimo	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	51
8	Anónimo	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	38
9	Anónimo	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	36
10	Anónimo	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	3	2	38
11	Anónimo	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	2	36
12	Anónimo	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	29
13	Anónimo	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	26
14	Anónimo	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	35
15	Anónimo	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	31
16	Anónimo	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	33
17	Anónimo	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	3	2	1	2	35
18	Anónimo	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3	2	36



19	Anónimo	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	32
20	Anónimo	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	35

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

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

CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

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

Donde:

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

$$K = 20$$

$$K - 1 = 19$$

$$\sum S_i^2 = 8.905$$

$$S_T^2 = 64.59$$

$$\alpha = 0.908$$

## LISTA DE COTEJO DEL ÁREA PERSONAL SOCIAL

### AULA 4 AÑOS

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

16	Anónimo	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	<b>10</b>
17	Anónimo	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	<b>14</b>
18	Anónimo	2	2	2	0	2	0	2	0	0	2	<b>12</b>
19	Anónimo	2	0	2	2	0	2	0	0	0	0	<b>8</b>
20	Anónimo	0	0	2	0	2	2	0	2	2	0	<b>10</b>