

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Guía de loncheras saludables dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022-2023**

Trabajo de Titulación para la Obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

**Autora**

Rebeca Nicole Ramón Terán

**Directora del Trabajo de Titulación**

Carla Francisca Caicedo Jaramillo, Mgst.

Quito, Ecuador

Febrero, 2023

Quito, 01 de marzo de 2023

## CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Doctora

Meybol Gessa Gálvez

**Decana de la facultad de Salud y Bienestar**

Presente

Yo **Carla Caicedo Jaramillo**, Directora del Trabajo de Titulación realizado por **Rebeca Nicole Ramón Terán** estudiante de la carrera de **Nutrición y Dietética**, informo haber revisado el presente documento titulado “**Guía de loncheras saludables dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022-2023**”, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E de Quito, y el Manual de Estilo institucional; por tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

CARLA FRANCISCA

CAICEDO JARAMILLO

Carla Francisca Caicedo Jaramillo

Director del Trabajo de Titulación

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

1. Yo, Rebeca Nicole Ramón Terán declaro, en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación denominado: “Guía de loncheras saludables dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022- 2023, previa a la obtención del título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, en la Dirección de la Escuela de Nutrición. Así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor/a.
2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el **artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT**, en formato digital una copia del referido Trabajo de Titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.
3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Institucional), el referido Trabajo de Titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 28 días del mes de marzo de 2023



---

Rebeca Nicole Ramón Terán

C.I. 1727837393



## CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Guía de loncheras saludables dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022-2023”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citado la fuente.



---

Rebeca Nicole Ramón Terán

C.I. 1727837393

Quito.

## DEDICATORIA

Me gustaría dedicar este trabajo de tesis, principalmente a Dios por que sentí su apoyo en momentos que me quedaba sin fuerzas para seguir estudiando, él fue mi soporte y mi fuerza.

De manera especial a mis padres, Vinicio Ramón y Claudia Terán, por su apoyo y amor incondicional desde el inicio de mi carrera, al igual que mi hermano Nicolás, por su apoyo a la distancia.

También, a mi tía Susana Murillo Montenegro, por ser mi apoyo económico a lo largo de la carrera y permitirme terminarla con su ayuda. De igual manera mi abuelita Martha Cecilia Murillo Montenegro por criarme con amor y enseñarme a ser empática con los demás.

Finalmente, y no menos importante a mi compañero fiel en las noches de desvelo, mi gatito llamado Minchi, que siempre me demuestra su cariño y me hace sentir acompañada.

Rebeca Ramón

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Iberoamericana del Ecuador, Facultad de Salud y Bienestar, Escuela de Nutrición y Dietética, por ayudarme a tener excelentes bases, enseñarme a ser empática y ayudar a la gente con mis conocimientos.

A los docentes, que me llenaron de conocimientos y me prepararon para ser una profesional excelente y sobre todo ética en mi área de trabajo. De manera especial a la Mg. Carla Caicedo por enseñarme de manera hermosa a amar la carrera y guiarme en la elaboración del presente trabajo.

De igual manera a mis compañeras que siempre estuvieron dispuestas a ayudar, a explicarme temas complicados e impulsarme a seguir estudiando.

Finalmente, a la Unidad Educativa Adventista Gedeón, que me abrió sus puertas para realizar mi investigación, en especial a la directora de la Institución, la Mg. Paulina Mulki por ser amable y facilitarme sus áreas de trabajo.

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
LISTA DE TABLAS Y FIGURAS .....	X
RESUMEN .....	XII
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	4
EL PROBLEMA.....	4
Planteamiento del problema .....	4
Objetivos.....	5
Objetivo General .....	5
Objetivos Específicos.....	5
Justificación e impacto de la Investigación .....	6
Alcance de la Investigación.....	7
CAPÍTULO II .....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
Antecedentes de la investigación.....	8
Bases teóricas .....	12
Alimentación saludable .....	12
Clasificación de los alimentos por su función.....	13
Alimentos Energéticos .....	13
Carbohidratos .....	13
Clasificación de los carbohidratos.....	14
Grasas .....	15
Tipos de grasas .....	15
Alimentos Formadores.....	16
Proteínas.....	16
Tipos de Proteína.....	17
Alimentos Reguladores.....	17
Vitaminas .....	17
Clasificación de las vitaminas .....	18
Minerales .....	18

Hidratantes.....	19
Agua .....	19
Beneficios del agua en el cuerpo .....	19
La etapa preescolar .....	19
Características fisiológicas.....	19
Características psicológicas.....	20
Características de socialización.....	20
Conducta alimentaria .....	20
Nutrición en el preescolar .....	21
Lonchera escolar saludable .....	22
Importancia de la lonchera saludable .....	23
Contenido de lonchera saludable.....	23
Alimentos y bebidas recomendados .....	24
Alimentos y bebidas no recomendados .....	25
Pautas y recomendaciones para preparar una lonchera saludable .....	25
Educación nutricional.....	27
Bases legales.....	27
CAPITULO III .....	28
MARCO METODOLÓGICO .....	28
Naturaleza de la investigación .....	28
Población .....	29
Técnica e Instrumentos de la recolección de datos .....	30
Validez y Confiabilidad.....	32
Técnica de análisis de datos.....	32
CAPÍTULO IV .....	33
ANÁLISIS E INTERPETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	33
Resumen de la tabla .....	47
CAPÍTULO V .....	50
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	50
Conclusiones .....	50
Recomendaciones .....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS .....	55
Anexo 1 .....	55
Anexo 2.....	58

### LISTA DE TABLAS Y FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Grupos de alimentos pertenecientes a la cuchara saludable .....	13
<b>Figura 2.</b> Importancia de la lonchera escolar para los representantes pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón.....	33
<b>Figura 3.</b> Contenido de loncheras saludables .....	34
<b>Figura 4.</b> Frecuencia de consumo de loncheras.....	34
<b>Figura 5.</b> Frecuencia semanal de lonchera escolar .....	35
<b>Figura 6.</b> Alimentos energéticos, que se deben incluir en una lonchera .....	36
<b>Figura 7.</b> Alimentos que favorecen al crecimiento del niño .....	36
<b>Figura 8.</b> Alimentos de origen animal, que deben ser incluidos en la lonchera escolar.....	37
<b>Figura 9.</b> Fruta que tiene mayor contenido de potasio .....	37
<b>Figura 10.</b> Alimentos que aportan vitaminas y minerales .....	38
<b>Figura 11.</b> Alimentos que contienen calcio .....	38
<b>Figura 12.</b> Alimentos que se deben evitar en las loncheras escolares .....	39
<b>Figura 13.</b> Cocciones adecuadas para los alimentos .....	39
<b>Figura 14.</b> Bebidas que se deben incluir en las loncheras escolares .....	40
<b>Figura 15.</b> Bebidas que se deben evitar incluir en las loncheras escolares .....	40
<b>Figura 16.</b> Lonchera saludable .....	41
<b>Figura 17.</b> Guía de loncheras saludables .....	58
<b>Figura 18.</b> Índice de la guía .....	58
<b>Figura 19.</b> Índice.....	59
<b>Figuran 20.</b> (cont.).....	59
<b>Figura 21.</b> (cont.).....	60
<b>Figura 22.</b> (cont.).....	60
<b>Figura 23.</b> (cont.).....	61
<b>Figura24.</b> (cont.).....	61
<b>Figura 25.</b> (cont.).....	62
<b>Figura 26.</b> (cont.).....	62
<b>Figura 27.</b> (cont.).....	63
<b>Figura 28.</b> (cont.).....	63
<b>Figura 29.</b> (cont.).....	64
<b>Figura 30.</b> (cont.).....	64
<b>Figura 31.</b> (cont.).....	65
<b>Figuran 32.</b> (cont.).....	65
<b>Figura. 33</b> (cont.).....	66
<b>Figura 34.</b> (cont.).....	66
<b>Figura 35.</b> (cont.).....	67
<b>Figura 36.</b> (cont.).....	67
<b>Figura 37.</b> (cont.).....	68
<b>Figura 38.</b> (cont.).....	68
<b>Figura 39.</b> (cont.).....	69

**Figura 40. (cont.)** ..... 69

Rebeca Nicole Ramón Terán. Guía de loncheras saludables dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022-2023. Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito Ecuador. 2023. (80 págs.)

## RESUMEN

Esta investigación se centró en proponer una guía de loncheras saludables, dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial, de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022-2023. Por ello se propuso diagnosticar los conocimientos sobre lonchera saludable que tienen los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón, a partir de una encuesta. La metodología se fundamentó en un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental-transversal y tipo de campo y documental. La población quedó constituida por veintidós (22) padres y nueve (9) documentos. Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y la revisión documental, siendo los instrumentos un cuestionario contentivo de quince (15) preguntas y los propios documentos respectivamente. La validez del cuestionario quedó determinada por el juicio de tres (3) expertos. Los resultados obtenidos indicaron que los padres de familia poseen un conocimiento alto-medio sobre contenido y elaboración de loncheras saludables. Posterior al diagnóstico de conocimientos, se identificó los alimentos que deben contener y que se deben evitar en la elaboración de las loncheras saludables, mediante revisión documental por parte de varios autores. Finalmente, mediante la información provista se propuso diseñar una guía de loncheras saludables impartida vía online a los padres de familia de los estudiantes de inicial I y II de la Unidad Educativa Adventista Gedeón.

**Palabras Clave:** Lonchera, alimentación, preescolar, carbohidratos, proteínas, grasas, hidratación, refrigerio.

## INTRODUCCIÓN

La desnutrición infantil, se ha convertido en un grave problema. Esto causa un incorrecto desempeño escolar, alterando el estado bioquímico e incrementa la morbimortalidad infantil. Entre las principales causas de la desnutrición se encuentra una dieta inadecuada, la presencia de algunas infecciones, las cuales intervienen en la absorción de nutrientes y la inocuidad acompañada de la biodisponibilidad de los alimentos (Cueva, Pérez, Ramos, & Guerrero, 2021).

Asimismo, en los últimos años, las enfermedades no transmisibles y la obesidad han aumentado considerablemente en los infantes, debido a las dietas inadecuadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la obesidad se asocia con la muerte prematura y discapacidad en la edad adulta (Tarqui & Alvarez, 2018). En este particular, los padres cumplen un papel importante en la preparación de los alimentos por ello, es indispensable que tengan los conocimientos sobre alimentos nutritivos, para que incluyan en las comidas de sus hijos(as) y evitar las complicaciones asociadas con la malnutrición (Tarqui & Alvarez, 2018).

Por lo mencionado anteriormente, es fundamental que exista un balance adecuado entre las necesidades de nutrientes, que garantice un correcto desarrollo desde el nivel preescolar, en cuanto a lo cognitivo y físico. En la edad escolar, el consumo de alimentos se basa principalmente en el refrigerio o la lonchera escolar, esta es la comida intermedia entre las comidas principales del niño (desayuno, almuerzo, cena), la lonchera cubre el 10-15% de los requerimientos calóricos necesarios para el infante (Tarqui & Alvarez, 2018).

La lonchera escolar es una herramienta eficaz que garantiza un estado nutricional óptimo en el preescolar, entre sus beneficios se encuentra la mejora en el rendimiento académico y la formación de hábitos saludables. El contenido de una lonchera escolar saludable debe estar compuesto por alimentos, energéticos formadores, reguladores y líquidos, de igual manera se debe tener en cuenta la forma de preparación y los alimentos y bebidas que se deben evitar (Guillén & Solórzano, 2019).

En torno a las observaciones anteriores, el presente trabajo tiene el objetivo de proponer una guía de loncheras saludables, en la cual se indican los alimentos y bebidas que se deben incluir en las colaciones, así como los que se deben evitar,

considerando las preparaciones y ejemplos de loncheras saludables. Toda la información brindada se lo realiza con evidencia científica, resultante de la aplicación de diversas técnicas de investigación que se ajuste a las características de la institución y el objeto de estudio.

En el primer capítulo del trabajo de investigación, se detalla el planteamiento del problema donde se describe la realidad teórica en el que se refieren los autores que han investigado sobre el tema. De igual manera se indican algunos estudios relacionados con una mala alimentación en los niños y loncheras deficientes, lo que se deriva en la pregunta de investigación, el objetivo general hacia donde apunta la investigación, los objetivos específicos que son las pautas para cumplir el general, la justificación y el impacto de la investigación; donde, se declaran el aporte social, científico y académico de trabajo, así como su alcance.

En cuanto al segundo capítulo, se puntualizan los antecedentes de la investigación donde se declaran algunos estudios científicos de nivel internacional y nacional, junto con las bases teóricas, las cuales abarcan el desarrollo de los objetivos propuestos con detallados temas asociados con las loncheras saludables desde la perspectiva de diversos autores conocedores del tema seleccionado y en los referentes legales se indican los artículos de leyes y normativas pertinentes.

El tercer capítulo, desarrolla la metodología de la investigación, la cual contiene el marco metodológico, donde se declaró la naturaleza de la investigación (enfoque, diseño, tipo y nivel del estudio), la población objeto de estudio, las técnicas (encuesta) e instrumentos de recolección de datos (cuestionario), la operacionalización de variables donde se desglosan los atributos objetos de investigación, validez y confiabilidad del instrumento y finalmente el procedimiento para el análisis de datos, a través de la estadística.

Posteriormente, el cuarto capítulo abarca el análisis de resultados de la investigación que se desarrollan en base a los datos tabulados y procesados estadísticamente, junto con la interpretación de los mismos, mediante el instrumento aplicado y un programa especializado que permitió un análisis más ágil de los resultados. Por medio de estos resultados se pudo identificar los conocimientos y en base a ellos elaborar la guía de loncheras saludables.

Finalmente, en el quinto capítulo, se llevó a cabo las conclusiones y recomendaciones, después de aplicado el cuestionario. En el cual se determinó que los padres de familia del inicial I y II tienen un nivel de conocimiento medio en cuanto a loncheras saludables.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

Este capítulo describe el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación, la justificación e impacto y el alcance del estudio.

### **Planteamiento del problema**

Según Álvarez (2019) se estima que 178 millones de niños menores a cinco años sufren de desnutrición crónica, como consecuencia, el 35% es decir (62.3 millones de niños) mueren a causa de lo mencionado anteriormente. Además, considera que la prevalencia de desnutrición en menores a tres años se ha convertido en uno de los principales problemas; a nivel mundial, el 60% de los 10.9 millones de muertes que ocurren al año son de niños menores a cinco años.

La desnutrición ha ido en aumento los últimos años, especialmente en aquellos países que tienen conflictos bélicos, afecciones climatológicas o crisis político-económicas, estos países son: Afganistán, Burundi Venezuela y Guatemala. En otro estudio realizado recientemente, se estima que 795 millones de personas sufren de mal nutrición, de las cuales 90 millones son menores de cinco años de edad (Colcha, Vallejo, Chiluzza, & Revelo, 2019).

En Latinoamérica la desnutrición afecta a la sexta parte de la población, especialmente a los niños. Estudios describen que la desnutrición crónica es mayor en niños menores a cinco años, ya que afecta a 8.8 millones de niños. Las principales causas son una alimentación y nutrición inadecuada durante los primeros años de vida. Estas cifras son alarmantes debido a que los niños menores a 5 años que presentan desnutrición tienen problemas en el desarrollo cognitivo y el riesgo de muerte es elevado (Aguayo, 2021).

En Ecuador, se estima que uno de cada cuatro niños menores a cinco años, tiene desnutrición crónica, esta cifra se agudiza en la zona rural, en donde la escala supone que uno de cada dos niños tiene desnutrición crónica (Guanga, Miranda, Azogue, & Galarza, 2022). La situación es alarmante en cuanto a la desnutrición que se presentan en niños menores a cinco años.

En este mismo sentido, un estudio realizado en niños de cinco años en el cantón de Babahoyo, evidenció que los alimentos que llevaban los niños de la Unidad Educativa “La Ronda” eran alimentos procesados, con un sobrepaso de las calorías estimadas, con bajo contenido en verduras y frutas. Como consecuencia, los docentes afirman que el rendimiento académico, se veía afectado (Montecel & Suárez, 2019).

Es evidente entonces que los padres de familia, cumplen el rol y el trabajo de preparar las loncheras para sus representados, siendo por eso que, los principales problemas en la elaboración de estas, es la falta de conocimiento. Una investigación realizada en Carchi, en la Escuela Abdón Calderón, estima que el nivel de conocimiento de las madres influye significativamente en la preparación de una lonchera saludable (Ipial, 2021).

En consecuencia, a lo mencionado anteriormente, la educación nutricional a los padres es indispensable para que haya una correcta alimentación en el preescolar. Según una revisión documental y de evidencias realizada por Rivadeneira & Jiménez (2019), se estima que existe una gran efectividad en las intervenciones educativas dirigidas a padres de preescolar, ya que mejoran el nivel de conocimiento en la preparación y contenido nutricional de las loncheras saludables. Luego de valorar estos aspectos, nace la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo se puede educar a los representantes de los estudiantes de educación inicial pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón sobre la preparación de loncheras saludables?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Proponer una guía de loncheras saludables, dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial, de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022-2023.

### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar los conocimientos sobre lonchera saludable que tienen los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón, a partir de una encuesta.

- Identificar los alimentos que debe contener una lonchera saludable, a partir de revisión documental.
- Diseñar una guía de loncheras saludables dirigida a los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón en el periodo escolar 2022-2023.

### **Justificación e impacto de la Investigación**

La desnutrición infantil es un problema mundial, que con el paso del tiempo afecta a más niños, especialmente menores a cinco años. La incorrecta alimentación de los preescolares trae consigo muchas consecuencias en todos los aspectos integrales del infante. Por dicha razón, es indispensable que los padres deben tengan el adecuado conocimiento sobre los diferentes grupos de alimentos y el correcto contenido de una dieta para que su niño(a) tenga una alimentación balanceada y completa durante el día.

Es por esto que, la presente investigación se enfoca principalmente en estudiar sobre los alimentos que deben incluirse en las loncheras y a su vez aquellos que se deben evitar. Esta investigación se sustenta en los conocimientos que poseen los padres sobre contenido nutricional y elaboración de loncheras saludables, con el fin de utilizar evidencias científicas para guiarles en la correcta elección y preparación de los alimentos que se incluyen en las loncheras.

De la misma manera, el presente estudio sirve como una herramienta educativa; ya que, se elaborará una guía de loncheras saludables, la cual abordará los temas de contenido de loncheras, la elaboración, ejemplos de loncheras saludables, loncheras sin aporte nutricional y con alimentos perjudiciales. A su vez, se impartirá en la guía menús saludables para que los padres de familia del Inicial I y II pertenecientes a la unidad Educativa Adventista Gedeón, se puedan guiar y elaborar un lonchera saludable y nutritiva.

En ese mismo sentido, la presente investigación genera grandes beneficios en el rendimiento escolar y en el estado nutricional de los niños(as) del Inicial I y II, debido a que sus padres tendrán los conocimientos sobre loncheras saludables y los aportes de los diferentes grupos de alimentos estarán presentes en su dieta.

Por último, el presente estudio sirve como marco de referencia para las personas que, en un futuro, quieran investigar sobre que alimentos debe contener una lonchera saludable y aquellos que no se deben incluirse en la misma; ya que, la guía puede ser utilizada en otras instituciones educativas, guarderías, y en casa.

Cabe agregar que, desde la perspectiva social, la presente investigación se considera un aporte, porque beneficia directamente a los estudiantes de la unidad Educativa Adventista Gedeón a los representantes, a la sociedad quiteña, así como a los padres y madres en general con hijos de edad escolar, que podría ser replicado a nivel nacional e internacional.

Con base en la postura científica-metodológica, es significativo y relevante el estudio debido a que sirve como referente para los especialistas en nutrición y dietética, sobre todo si laboran con grupos etarios de edades escolares, ya que sirve de guía para la preparación de loncheras saludables, con el fin de generar buenos hábitos en los niños. Para una nutrición ideal según la edad y las necesidades calóricas y alimentarias.

### **Alcance de la Investigación**

El presente trabajo de titulación se realiza en la Unidad Educativa Adventista de la Ciudad de Quito, en el periodo académico 2022-2023. Metodológicamente es de nivel descriptiva. Así mismo, esta investigación se enfoca en proponer una guía de loncheras saludables para los padres de familia de los niños(as) el inicial I y II de la institución mencionada. Con esto se pretende que los padres reciban los conocimientos sobre los grupos de alimentos que deben ir en las loncheras de los preescolares, así como los alimentos y bebidas que se deben evitar.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

Este capítulo, presenta los antecedentes de la investigación; así como, las bases teóricas y legales que sustentan el desarrollo de los objetivos planteados en la investigación para lograr la propuesta de loncheras saludables.

#### **Antecedentes de la investigación**

En primer lugar, se obtuvo el estudio de Bobbio, Ciert, Herrera y Perleche, (2020), el cual se titula “Impacto de programas de educación alimentaria en el consumo de frutas y verduras durante el refrigerio escolar a nivel primario: una revisión sistemática”, en Lima-Perú. Esta investigación se realizó en la Universidad Científica del Sur, se ejecutó una revisión de evidencia científica sobre el impacto de programas alimentarios y nutricional en el consumo de frutas y verduras durante el refrigerio escolar a nivel primario en Latinoamérica.

El estudio fue de tipo experimental y cuasi- experimental, se utilizaron cinco bases de datos: Hinari, Scielo, Lillacs y Sience Direct. La herramienta utilizada fue Cochrane. En cuanto a los resultados, se obtuvieron ochocientos treinta y nueve estudios, sin embargo, solo cinco cumplían con el objetivo principal de este estudio.

Como conclusiones del mismo, se obtuvo que las intervenciones de educación alimentaria en el consumo de frutas y verduras durante el refrigerio escolar, se han enfocado tanto al público como al objetivo primario como al entorno escolar, trayendo consigo un impacto positivo en la inclusión de estos alimentos en las loncheras escolares. Por lo tanto, este estudio se relaciona estrechamente con la presente investigación, ya que se pudo observar como la educación nutricional influye en una correcta preparación de loncheras saludables (Bobbio, et al., 2020).

De manera semejante, se tomó la investigación desarrollada por Rodríguez y Mirella (2020), titulada “Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa” en Lima, Perú, realizada en la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. En este estudio,

se evaluó la eficacia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en los padres de preescolar de la Institución Educativa Lima.

El diseño de esta investigación fue pre- experimental, la muestra fue de 43 padres de preescolares, seleccionados por muestreo no probabilístico, a los cuales se les aplicó un cuestionario de verificación de datos, sobre el nivel de conocimiento de elaboración y contenido de una lonchera saludable, para comparar los grupos se utilizó la prueba de Wilcoxon.

Los resultados arrojaron que antes de la prueba el 41,9% de los padres tenían un nivel de conocimiento bajo, los resultados que se tomaron después de la prueba indicaron que el 72,1% de los padres tienen alto conocimiento. Se pudo observar que hubo una diferencia estadísticamente significativa antes y después de la prueba; por este motivo se concluyó que la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre loncheras escolares en padres de pre- escolar es una herramienta eficaz (Rodríguez & Mirella, 2020).

En este sentido, la investigación de Rodríguez et, al (2020), se relaciona con el presente estudio, debido a que en ambos se aborda el tema de nivel de conocimiento por parte de los padres sobre loncheras saludables, siendo un aporte importante, debido a que los resultados derivados que permitieron afianzar el problema planteado y el contenido del cuestionario empleado para evaluar el nivel de conocimiento por parte de los padres de los preescolares.

Por otra parte, un estudio realizado por Ramírez (2017) titulado “Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de primaria de una institución Educativa” en Lima, Perú, realizado en la Universidad Adventista Peruana Unión; se evaluó, el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación y el valor nutritivo de las loncheras escolares de los niños de primaria. El estudio fue de tipo descriptivo- transversal. La muestra fue de 99 madres y 80 niños con edades de 6 a 7 años.

Se aplicó un cuestionario de conocimiento de loncheras saludables a las madres, con el fin de evaluar el valor nutricional de las loncheras, para conocer los resultados se utilizó una ficha de recolección de alimentos. Los resultados mostraron que el 51,5% de las madres tuvieron conocimiento medio y el 31,3% poseían conocimiento alto. Con respecto al valor nutricional de las loncheras, se obtuvo que el 52,2% de niños y

el 58,8% de niñas tenían un contenido bajo en calorías, a diferencia del 30,4% de niños y el 29,4% de niñas tenían un contenido alto (Ramírez, 2017).

De la misma forma el contenido de proteínas fue bajo en el 80,4% de niños y el 70,6% de niñas; en cuanto a los lípidos el 69,6% de niños, y el 76,5% de las niñas presentaban un contenido bajo. Finalmente, el contenido de carbohidratos (CHO), la categoría alta y baja fue la misma en los niños, el porcentaje fue de 43,5% y para las niñas la categoría baja fue mayor con un porcentaje de 52,9%. Se pudo concluir que las madres tenían un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables y el contenido de las loncheras saludables de los niños fue deficiente a nivel nutricional (Ramírez, 2017).

Por lo mencionado anteriormente, esta indagación, se relaciona con la presente investigación, debido a que ambos abordan el tema de contenido nutritivo en las loncheras escolares y el nivel de conocimiento por parte de las madres de los preescolares. Por tal motivo este estudio aporta con conocimientos sobre contenido nutritivo en las loncheras y de igual manera sirve para elaborar la guía en base a las necesidades nutricionales de los infantes.

En el contexto nacional, un estudio realizado por Ipial (2021), titulado “Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón en Carchi, el estudio fue realizado en la Universidad Técnica del Norte, en el Instituto de Postgrado; tuvo como objetivo evaluar el nivel de conocimiento y práctica de las madres de niños de nivel inicial, pertenecientes a la escuela Abdón Calderón. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, en cuanto a la población de estudio, se utilizó a 63 madres o cuidadores.

Para la obtención de resultados se aplicó una encuesta validada. En cuanto a los resultados, se validaron en Exel y en el programa EPIINFO versión 7.2. Estos arrojaron que un 49,21 % de las madres poseían un nivel de conocimiento alto en relación con la preparación de loncheras saludables, un 46,03% tenía un nivel bueno y un 34,92% poseía una preparación excelente. Como conclusión se dedujo que el nivel de conocimiento de las madres influye considerablemente en la preparación de una lonchera saludable (Ipial, 2021).

En este sentido la investigación realizada por Ipial (2017), tiene una relación directa con la presente investigación, siendo el tema de evaluación el nivel de conocimiento por parte de las madres o cuidadoras de los preescolares. Por tal motivo, esta investigación aporta datos que serán tomados en cuenta para la elaboración de la guía de loncheras saludables.

De la misma manera, otra investigación realizada por Cordero (2019), titulada “Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de segundo de básica de dos instituciones”, realizada en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en Quito; se basó, en comparar la composición nutricional de las loncheras escolares e identificar su relación con el sobrepeso y obesidad.

El estudio fue de tipo observacional, descriptivo, con enfoque cuantitativo y corte transversal. La población estuvo conformada por 132 niños de segundo de básica de la Academia Almirante Nelson y la Unidad Educativa Alverni. Se utilizó como indicador el IMC/edad, para determinar sobrepeso-obesidad, así mismo se analizó los alimentos que conforman las loncheras escolares de los niños(as) (Cordero, 2019).

Los resultados demostraron que no existen diferencias significativas en cuanto a la composición nutricional de las loncheras; en la primera institución, se obtuvo que el 18,4% presenta riesgo de sobrepeso y sobrepeso, en la segunda institución se obtuvo que el 50% de los niños(as) presentan sobrepeso y riesgo de sobrepeso. Debido a estos datos obtenidos se relaciona un aporte calórico inadecuado de las loncheras escolares con el sobrepeso y la obesidad (Cordero, 2019).

En este sentido, esta investigación se relaciona con nuestro estudio, ya que se asimila la relación entre el contenido nutricional de las loncheras y el sobrepeso de los infantes. Es por eso que, aporta significativos resultados en cuanto al sobrepeso y el incorrecto contenido nutricional de una lonchera escolar para nuestra propuesta (Cordero, 2019).

## **Bases teóricas**

### **Alimentación saludable**

La alimentación es un proceso voluntario y consciente, que incluye varias etapas, la selección de alimentos, la preparación y la ingestión de estos. Ahora bien, la alimentación sana es el pilar del desarrollo de todas las personas, por tal motivo cada fase de la vida trae consigo diferentes necesidades energéticas, vitamínicas, minerales y proteicas. Según Fajardo, Martínez, Moreno, Villaveces, & Céspedes, (2020), La alimentación saludable debe cumplir tres objetivos en el transcurso de la vida:

- Lograr el correcto crecimiento y desarrollo, evitando el déficit de nutrientes.
- Prevenir enfermedades crónicas secundarias, en relación con los déficits o excesos de alimentos.
- Generar hábitos sanos de alimentación.

La misma se define como aquella que optimiza el funcionamiento del organismo. Entre los beneficios de tener una alimentación sana, se encuentra la disminución del riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles como la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial elevada (HTA) entre otras. Además de mejorar la salud promueve el desarrollo y el crecimiento en las edades de la infancia y adolescencia (Prieto, 2021). Se considera alimentación sana a aquella que logre o suplir de manera adecuada, las necesidades básicas que tenemos los seres humanos, así como las funciones de los órganos, es por eso importante que sea completa, variada y armónica (Nuñez, Quimis, Sevilla, & Vicuña, 2018).

En este mismo sentido, para tener una alimentación saludable como se mencionaba anteriormente es necesario de todos los nutrientes provenientes de todos los grupos de alimentos. Es por eso que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador tiene como herramienta educativa a la “cuchara saludable” en la cual se indican los diferentes grupos de alimentos que se deben incluir en la dieta para obtener una alimentación saludable, como se muestra en la figura 1. (MSP & FAO, 2021)



**Figura 1.** Grupos de alimentos pertenecientes a la cuchara saludable.

Fuente: Tomado de: (MSP & FAO, 2021).

## Clasificación de los alimentos por su función

### Alimentos Energéticos

Los alimentos energéticos, como lo dice su nombre cumplen con la función de aportar energía, lo cual ayuda al correcto funcionamiento del organismo para realizar actividades cotidianas como: caminar, pensar, etc. En este grupo de alimentos se encuentran los carbohidratos (CHO) y las grasas (Bernal, 2020).

### Carbohidratos

Los carbohidratos, glúcidos, azúcares o sacárido son moléculas de azúcar, compuestos principalmente por carbono, hidrogeno y oxígeno. Junto con las proteínas y las grasas, son uno de los tres macronutrientes encontrados en los alimentos, son indispensables en la dieta ya que cumplen varias funciones como:

- Proporcionar energía.
- Ayuda en la biosíntesis de ácidos grasos y de algunos aminoácidos.
- Aporte de fibra (Arilla, 2020).

## Clasificación de los carbohidratos

Se pueden categorizar en carbohidratos simples y complejos. Los simples se caracterizan por su sabor dulce, son moléculas sencillas y de rápida absorción. A continuación, se describen los tipos de carbohidratos simples (Cabezuelo & Frontera, 2021).

**Monosacáridos:** Se categorizan como azúcares simples, entre los monosacáridos más importantes se encuentra la fructosa, la glucosa, y la galactosa. Se encuentran libres en las frutas, en menor cantidad en las verduras y la leche. Industrialmente se obtienen del almidón de maíz, para ser utilizados en forma de jarabes alimenticios o bebidas, productos de bollerías y frituras (Luna, López, Vásquez, & Fernandez, 2014).

**Disacáridos:** EL principal disacárido es la sacarosa que se obtiene principalmente al refinar la caña de azúcar. En este grupo también se encuentra la lactosa, la cual se encuentra en la leche y sus derivados y la maltosa, que se utiliza en la elaboración de pan, cerveza entre otros (Luna et al, 2014).

**Poliololes:** Se encuentran en pequeñas cantidades en algunas frutas y hortalizas, se denomina como edulcorantes voluminosos. Por sus propiedades químicas se utilizan en aditivos ya que tienen mayor capacidad de endulzar que la sacarosa. El hígado es el encargado de la absorción y aportan una pequeña cantidad de energía (Luna et al, 2014).

**Oligosacáridos:** Se obtienen de la hidrólisis del almidón. Se encuentran en ciertas verduras como los espárragos, el ajo, la cebolla, en algunas frutas como el plátano y el tomate y en cereales como el trigo integral (Luna et al, 2014).

**Polisacáridos:** Son glúcidos que se forman por la unión desde 11 hasta cientos de monosacáridos. Su función principal es proveer de energía al organismo y se encuentran principalmente en el maíz, el trigo, el arroz, la cebada, la papa, el plátano verde, la yuca, y la avena (Luna et al, 2014).

Tanto los oligosacáridos como los polisacáridos son considerados carbohidratos complejos. Los cuales son moléculas grandes, formadas por la unión de varias simples. Debido a esto, la absorción es lenta y ventajosa, ya que la glucosa en la que se convierten, entra al organismo de forma pausada, por lo tanto, no aumenta los niveles de glucosa en sangre. (Cabezuelo & Frontera, 2021)

La recomendación nutricional, es evitar la ingesta excesiva de carbohidratos simples, es decir, se debe excluir a los alimentos industrializados con azúcares añadidos, como los dulces, los pasteles, la bollería y las bebidas azucaradas. Optar por el consumo de carbohidratos complejos y aquellos que contienen azúcar de forma natural como las frutas y la leche (Cabezuelo & Frontera, 2021).

## **Grasas**

Se entiende por grasas o lípidos al conjunto de compuestos orgánicos de naturaleza hidrofóbica, es decir moléculas que repelen las moléculas de agua y atraen a moléculas neutras. Su principal función nutricional en la fisiología humana, se basa en el elevado valor energético (Codina, 2020).

Las grasas constituyen un nutriente esencial en la dieta, aparte de ser una principal fuente de energía, cumple una función reguladora a nivel hormonal. Las principales fuentes de grasas en la alimentación son: los aceites y las grasas vegetales y las grasas que provienen de alimentos de origen animal (Codina, 2020).

## **Tipos de grasas**

Existen dos tipos de grasas, las saturadas y las insaturadas

**Grasa Saturada:** Este tipo de grasa tiende a aumentar los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL), se encuentra en los aceites hidrogenados, y de forma natural en la carne roja y productos lácteos. El exceso y la calidad juegan un papel importante en la aparición de enfermedades cardiovasculares. Por tal motivo la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, una reducción en la ingesta de grasas saturadas, por lo menos el 10% de la ingesta total de calorías (OMS, 2018).

**Grasas Insaturadas:** Varios estudios afirman que consumir grasas insaturadas en vez de grasas saturadas puede mejorar los niveles de colesterol en sangre, en este grupo se encuentra el Omega 3, este beneficia a la salud del corazón. Existen dos tipos principales de grasas insaturadas:

- **Grasa monoinsaturada:** Se encuentra principalmente en el aceite oliva de canola, de maní, también en los aguacates, y frutos secos, como las nueces y almendras. En cuanto a las grasas de origen animal, se encuentra en la grasa del pollo, cerdo y res (López, Pico, & Rubio, 2019).

- **Grasa poliinsaturada:** Su disponibilidad se encuentra en los frutos secos como la nuez, la almendra, el maní, semillas de girasol, entre otros. En esa categoría se encuentran los pescados azules como: la trucha, anchoa, sardina, y salmón, estos son una buena fuente de omega 3 (López, et al, 2019).

## **Alimentos Formadores**

Los alimentos formadores, contienen proteínas, vitaminas y minerales, que, como su nombre lo indica, participan en la formación, crecimiento y desarrollo de las células estructurales que conforman el cuerpo (Quesada & Gómez, 2019).

## **Proteínas**

Las proteínas son las macromoléculas orgánicas que más abundan en las células vivas y en el ser humano. Como generalidades se puede decir que son componentes estructurales, enzimas, transportadores, mensajeros, hormonas y componentes del sistema inmunológico. Su contenido se basa en la unión de veinte aminoácidos, de los cuales, a nueve se les conoce como aminoácidos esenciales, por el hecho de que no pueden ser sintetizados por el organismo, en los cuales se encuentra, el triptófano, la treonina, la valina, la lisina, la leucina, la metionina, la histidina, la fenilamina y la isoleucina (Quezada, et al. 2019).

Como se menciona anteriormente también existen los ácidos no esenciales, los cuales se caracterizan por ser sintetizados por el organismo y son precursores de otros constituyentes celulares no proteicos. En este grupo se encuentra: la cisteína, glicina, alanina, arginina, tirosina, asparagina, prolina entre otros (Zea, Juvenal, Vaccaro, & Avalos, 2017).

Asimismo, la absorción y síntesis de las proteínas, depende de varios factores, como, la disponibilidad de los aminoácidos esenciales y la calidad de las proteínas. Este proceso puede verse afectado por el estado fisiológico y la edad del organismo. Varios estudios demuestran que las proteínas, tienen la capacidad de complementarse entre sí, por lo tanto, los complementos provenientes de proteínas vegetales permiten alcanzar las recomendaciones nutricionales (Quezada, et al. 2019).

## **Tipos de Proteína**

Existen dos tipos de proteínas, la de origen vegetal y la de origen animal, ambas brindan proteínas y son una buena opción para incluir en la dieta.

- **Proteína de origen vegetal:** Este tipo de proteínas pueden ser combinadas con las de origen animal, sin embargo, son una buena opción para personas vegetarianas. Como su nombre lo indica, estas proteínas se encuentran en las leguminosas, como el fréjol, el garbanzo, las lentejas, soya, en cereales como la quínoa, el amaranto, el trigo y en una menor cantidad en los frutos secos (Sesnilo, 2021).
- **Proteína de origen animal:** En esta categoría, se encuentra a las carnes de res, cerdo, aves, pescados, mariscos, huevos, y lácteos como la leche y el queso. Dichos alimentos aportan aminoácidos esenciales, así como vitaminas y minerales. (Quesada & Gómez, 2019).

## **Alimentos Reguladores**

Son aquellos que aportan al organismo los nutrientes esenciales y necesarios para que los alimentos formadores y energéticos hablados anteriormente, se complementen y cumplan la función de mantener al cuerpo en óptimas condiciones. En este grupo de alimentos se encuentran los que proveen fibra, vitaminas, minerales y oligoelementos, como las frutas y verduras. La falta de micronutrientes en la dieta, puede dar lugar a enfermedades carenciales y por lo contrario un exceso de estos, puede traer consigo efectos perniciosos (Gay, 2018).

## **Vitaminas**

Las vitaminas forman parte de los micronutrientes, debido a que son necesarias en cantidades pequeñas (miligramos y microgramos). Son moléculas orgánicas, que se encuentran en los alimentos naturales y las podemos obtener a través de la alimentación. La vitamina D, se forma a través de la piel, cuando hay exposición al sol y las vitaminas K, B1, B12 y el ácido fólico, se forman en cantidades pequeñas en el microbiota intestinal (Gay, 2018).

## **Clasificación de las vitaminas**

**Hidrosolubles:** Estas vitaminas no se almacenan en el cuerpo, algunos ejemplos de estas son, el complejo B y la vitamina C. Deben consumirse regularmente, para evitar déficits de las mismas, por otro lado, cuando hay un exceso de estas, el cuerpo las desecha a través de la orina, excepto por la vitamina B12, que puede almacenarse en el hígado durante años (Gay, 2018).

**Liposolubles:** Se almacenan en el hígado, el tejido graso, y en los músculos del cuerpo; las cuatro vitaminas liposolubles son la: A, D, E y K, estas se absorben de manera rápida cuando hay ácidos grasos (Gay, 2018).

La mejor forma de tener una correcta ingestión de vitaminas, es mediante una dieta equilibrada, completa y variada ya que no se encuentran todas las vitaminas en un solo alimento. Es importante consumir en las cantidades adecuadas y si por algún motivo no se consigue las vitaminas de forma natural en los alimentos, se recomienda suplementar con a guía de un profesional (Gay, 2018).

## **Minerales**

Los minerales, son elementos inorgánicos que se encuentran en la naturaleza, son indispensables para procesos fisiológicos, se necesitan en cantidades pequeñas y cumplen varias funciones como, mantener la masa ósea el corazón y el cerebro. Asimismo, son importantes para la actividad hormonal y las enzimática. Al igual que las vitaminas, el déficit de estos, trae consigo trastornos orgánicos y a su vez el exceso de estos puede ser contraproducente. Estos se dividen en dos grupos, los macrominerales y los microminerales (Gay, 2018).

**Macrominerales:** Se encuentran en alimentos vegetales y animales y son: azufre(S), calcio (C), cloro (Cl), fósforo (P), magnesio (Mg), potasio (K) y sodio (Na). Están presentes en varios de tejidos, es por eso que son necesario en mayor cantidad. La cantidad necesaria es mayor a 100 mg/día (Gay, 2018).

**Microminerales:** Son también conocidos como oligoelementos, se encuentran en mínimas cantidades, algunos de estos son: cobre (Cu), flúor (F), cinc (Zn), hierro (Fe), manganeso (Mn). Una alimentación completa y variada, rica en frutas, vegetales,

leche, pescados, cumple con el aporte de los minerales necesarios para las distintas funciones del cuerpo (Cabezuelo & Frontera, 2021).

## **Hidratantes**

### **Agua**

El cuerpo humano está constituido en su mayoría por agua, sin embargo, no es capaz de producir suficiente agua, por tal motivo para cumplir con las necesidades, la cantidad recomendada depende del organismo, pero puede variar entre un litro y medio a dos litros, de agua al día aproximadamente. (Mayrel, Lagunes, Ríos, Martínez, Lata, ect ,2018).

### **Beneficios del agua en el cuerpo**

- Favorece a la utilización de proteínas, carbohidratos y lípidos, debido al hidrolisis.
- Transporta los nutrientes a las células y desecha los tóxicos del organismo.
- Ayuda al correcto funcionamiento de los sistemas cardiovasculares y respiratorios.
- Mantiene la adecuada circulación en la sangre.
- Limita los cambios de temperatura corporal, tanto en ambientes fríos, como en calientes.
- Protege las células del cerebro y del cordón espinal.

### **La etapa preescolar**

En la etapa preescolar el niño(a), transita las edades entre de 2 a 5 años, dicha etapa, es una de las más cruciales en el desarrollo, debido a que ocurren cambios significativos en el desarrollo cognitivo, físico y social. Por tal motivo, es fundamental establecer control y seguimiento en cuanto a las dimensiones básicas del crecimiento, entre los factores que influyen a este, se encuentran los factores genéticos, neurohormonales y ambientales (Grande & Román, 2021).

### **Características fisiológicas**

- En esta etapa ocurre un crecimiento progresivo de la masa muscular y del esqueleto.
- Cambios a nivel de la columna vertebral.

- Agudeza visual.
- Cambios en los signos hemodinámicos: la frecuencia respiratoria disminuye de veinte a veinticinco por minuto, y la frecuencia cardiaca disminuye.
- Aumenta la histamina, generando un mayor sistema inmunológico.
- La composición de agua es del 60%.
- Control de esfínteres.
- Aumento de talla de cinco a seis centímetros.
- Aumento de peso de dos a tres kg.
- Se hacen visibles los arcos plantares.
- Los cartílagos se van transformando en huesos fuertes (Grande & Román, 2021).

### **Características psicológicas**

En la esta preescolar, ocurre le crecimiento acelerado del cerebro, en el que se realizan conexiones neuronales importantes, el desarrollo cognitivo, depende del ambiente, la estimulación y los lazos afectivos. Es decir, mientras el entorno del niño(a) sea más favorable, tendrá un mejor desarrollo cognitivo (Grande, et al, 2021).

### **Características de socialización**

El núcleo familiar es el primer ambiente de contacto social del infante, es el primer referente de enseñanza, de valores, conductas, costumbres y hábitos. El juego es una actividad importante, debido a que se establecen sus contactos sociales en la práctica, la socialización que empiezan a tener fuera de su núcleo familiar es importante para tener apertura hacia los demás e incluirse en la sociedad (Grande, et al, 2021).

### **Conducta alimentaria**

Ocurre una transición alimentaria, debido a que pasa de la dependencia casi exclusiva de los padres a la hora de comer a empezar a alimentarse progresivamente solo. La conducta alimentaria depende de dos componentes (Grande, et al, 2021).

**Apetito- Saciedad:** Una de las características en el preescolar, es que tienen el apetito disminuido, debido a la desaceleración del crecimiento y los cambios en la

composición corporal. La saciedad, se influncia fundamentalmente por el aprendizaje, esta puede ser condicionada con la incorporación de conductas (Grande, et al, 2021).

**Contexto social:** Los padres o cuidadores cumplen un rol importante en las conductas alimentarias del niño(a), debido a que ofrecen o no alimentos nuevos. Un problema constante es la dificultad de una correcta alimentación, conocido en inglés como “picki eater”, las conductas que se presentan son:

- El infante no come suficiente.
- Es muy selectivo con los alimentos.
- Usualmente come demasiado lento (Grande, et al, 2021).

### **Nutrición en el preescolar**

Para evaluar el estado nutricional, es preciso tomar en cuenta, el peso para la edad, si es bajo, se puede denominar como desnutrición global, la talla para la edad, es un indicador para ver si el niño(a) presenta desnutrición crónica, el peso para la talla, puede indicar desnutrición aguda severa, también se evalúa el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro cefálico para la edad (Luna, Hernández, Rojas, & Cadena, 2018).

Los requerimientos nutricionales necesarios, se basan en los diferentes grupos de alimentos, es importante el aporte de energía, para mantener el equilibrio energético. Los carbohidratos deben aportar del (50-60%) de la energía, estos deben ser de preferencia complejos, también se debe evitar el consumo de azúcares simples (Grande & Román, 2021).

En cuanto a las proteínas, es necesario que el 12- 15% de las calorías que se consumen al día provengan de estas. Las proteínas de origen animal son las más ricas en aminoácidos esenciales, por lo que se recomienda que cumplan con el 65% de las necesidades proteicas, el aporte mínimo de proteínas, establecido el suministro diario recomendado (RDA), no debe superar los 3g/kg/ día. (Grande & Román, 2021).

Al hablar de los lípidos, la ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% del valor energético total (VET). Los ácidos grasos deben conformar el 3% del total de ingesta de energía diaria, las grasas saturadas deben ser menor al 10% y el consumo de

colesterol debe ser menor a 300 mg/día, por ultimo las grasas trans se deben evitar en lo más posible (Grande, et al, 2021).

Los requerimientos nutricionales de las vitaminas y minerales, deben ser en cantidades suficientes, a través de una dieta variada, entre los minerales, destaca el calcio, ya que en esta etapa los niños están en constante crecimiento, al igual que el hierro, para tener una adecuada cantidad de glóbulos rojos (Grande, et al, 2021).

### **Lonchera escolar saludable**

La lonchera escolar, o el refrigerio, debe aportar del 10-15% de los requerimientos nutricionales, que el niño(a) necesita, este porcentaje equivale de 150-300 kcal, dependiendo el requerimiento energético que necesite cada niño como se muestra en la tabla 1. Cabe mencionar que los requerimientos de energía, van a depender, del peso, la edad y la talla del infante, por tal motivo va a variar en todos los casos, sin embargo, se tiene un estimado según las edades (Cordero, 2019).

La lonchera no reemplaza una comida principal, como el desayuno, el almuerzo y la cena; sin embargo, si complementa la dieta diaria, ya que repone la energía perdida durante las actividades físicas y cognitivas (Cordero, 2019).

**Tabla 1.** *Requerimientos de energía, según las edades*

<b>Edad</b>	<b>Kcal/kg/día</b>
1-3 años	80 kcal/kg/día
4-5 años	70 kcal /kg/día
6-8 años	60 kcal/kg/ día

**Fuente:** National Library of Medicine. (Fizan & Rouster, 2022)

**Nota:** Elaborado por Rebeca Ramón

Como puede observarse, existe una estrecha relación entre el refrigerio escolar y la salud del niño(a), debido a que puede haber desequilibrios nutricionales, por tal motivo, el refrigerio escolar debe tener un papel importante en la prevención de la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad infantil y las enfermedades no transmisibles (Cordero, 2019).

La lonchera escolar es parte del proceso educativo, ya que, al comer en la escuela, se conserva o se promueve los hábitos y valores que han sido adquiridos en el hogar.

Asimismo, puede haber cambios en la conducta alimentaria del niño(a) por el contacto que tienen con los demás, por tal motivo, es indispensable el refrigerio escolar saludable (Cordero, 2019).

Como se explica anteriormente, la lonchera escolar es importante para cumplir con los requerimientos de energía necesarios, ahora bien, es importante recalcar que debe ser saludable, por ello se debe incluir alimentos variados, con preparaciones adecuadas y con alto valor nutritivo, para poder equilibrar la dieta del infante (Arévalo, 2022)

### **Importancia de la lonchera saludable**

La importancia del refrigerio saludable, radica en el aporte de energía y nutrientes, que contribuyen al rendimiento diario y trayendo consigo grandes beneficios para la salud del niño(a):

- Aporte de energía.
- Aporte de nutrientes esenciales.
- Previene enfermedades.
- Favorece al crecimiento.
- Ayuda en el desempeño académico.
- Mejora la concentración en clases.
- Promueve hábitos saludables.
- Favorece a nivel cognitivo (Arévalo, 2022).

### **Contenido de lonchera saludable**

El contenido debe ser variado y completo, con todos los grupos de alimentos mencionados anteriormente. Una buena opción es elegir un alimento sólido, una fruta, dos vegetales y un líquido, es importante que los alimentos cumplan con ciertas características, las cuales se presentan en la **tabla 2**. (Rivera, 2020).

**Tabla 2 .Características que deben tener los alimentos, de las loncheras saludables**

<b>Alimentos inocuos</b>	<b>Alimentos prácticos</b>	<b>Alimentos variados</b>	<b>Alimentos idóneos</b>
El alimento debe estar libre de bacterias, hongos, moho o productos químicos, que puedan ser perjudiciales para la salud.	Se sugieren alimentos, cuyas preparaciones conlleven poco tiempo, fáciles de preparar y que se adecuen al presupuesto.	Combinar, los colores, sabores y texturas de diferentes alimentos, para que sean más nutritivos, diferentes y agradables a la vista.	La cantidad de los alimentos, debe ser la adecuada, según la relación edad/peso /talla y actividad física.

**Fuente:** (Perugachi & González, 2021)

**Nota:** Elaborado por Rebeca Ramón.

### **Alimentos y bebidas recomendados**

**Cereales y tubérculos:** Elegir los cereales integrales y los carbohidratos complejos, como el pan, arroz, verde, avena, maíz, trigo, quínoa, pan integral, etc. en cocciones saludables y evitar las preparaciones que lleven demasiado aceite (Muñoz & Zambrano, 2019).

**Grasas y aceites:** Las grasas son importantes para el buen funcionamiento del organismo sin embargo el consumo debe ser equilibrado, se puede elegir el aceite de oliva, aceite de coco, aceite de aguacate, mantequilla, aguacate, frutos secos y semillas, como las nueces, las almendras, y el maní (Muñoz, et al, 2019).

**Alimentos de origen animal:** De preferencia carnes blancas, sin embargo, no se puede dejar de lado las carnes rojas por su contenido de hierro. En cuanto a la cocción, es mejor si son, asadas o hervidas, ya que son más suaves y más saludables que las fritas. (Muñoz, et al, 2019).

**Lácteos:** Incluir la leche y sus derivados, como el queso o el yogurt, de preferencia que estos productos no contengan azúcares añadidas, y si el niño(a) presenta intolerancia a la lactosa, evitar los lácteos (Muñoz, et al, 2019).

**Huevos:** El huevo aporta vitamina A, proteínas y aminoácidos esenciales; se puede elegir entre huevo de gallina o de codorniz, la mejor forma de cocción es cocida, de

igual manera al momento de empacar en la lonchera, se debe enviar con cascara para que el olor no sea desagradable y se conserve en mejor estado (Muñoz, et al, 2019).

**Leguminosas:** Las lentejas, el garbanzo, las arvejas, el frejol, aportan al organismo proteínas de origen vegetal, se recomienda combinar con cereales para una mejor absorción y calidad (Muñoz, et al, 2019).

**Frutas y verduras:** Se recomienda que sean frutas de temporada, lo mejor es que sean fáciles de pelar, en el caso de usar fruta picada, rosear con un poco de limón para evitar que se oxiden (Muñoz, et al, 2019).

**Verduras:** En cuanto a las verduras, es importante el consumo diario, las opciones pueden ser: vainitas, zanahoria, brócoli, tomate, espinacas, espárragos, acelga, apio, col, lechuga, pepinillo, pimiento, remolacha etc.

**Líquidos:** Optar por el agua natural, las infusiones de hierbas, o el agua con frutas (Muñoz, et al, 2019).

### **Alimentos y bebidas no recomendados**

Se deben evitar los alimentos de rápida fermentación, como las frutas sin cascara, de igual manera se recomienda no incluir alimentos procesados, con alto contenido en sal y azúcar, por ejemplo: los snacks de funda, las donas, los pasteles, los chocolates etc. Así mismo evitar las bebidas azucaradas como la gaseosa, o los jugos artificiales, y evitar los embutidos debido a su alto contenido en sodio y grasa (Perugachi & González, 2021).

### **Pautas y recomendaciones para preparar una lonchera saludable**

Es importante saber cómo preparar una lonchera saludable, es por eso que se deben llevar a cabo algunos pasos como:

**Selección de alimentos:** Se debe escoger alimentos fáciles de conservar, preparar y consumir, es importante tener en cuenta las fechas de caducidad y el estado del alimento, especialmente en las carnes, los lácteos, los vegetales y las frutas, debido a que son los que tienden a dañarse más pronto (Arévalo, 2022).

Sin embargo, es recomendable escoger alimentos frescos y orgánicos, mientras menos aditivos o conservas tengan, es mejor. Una buena opción es comprar en los mercados locales, ya que los productos suelen ser más frescos y con menos daño ambiental (Arévalo, 2022).

**Conservación:** Refrigerar aquellos alimentos que lo necesiten, una vez que estén preparados, se debe colocar en un lugar adecuado, Al momento de empacar los alimentos, utilizar envases sencillos, de fácil manipulación para el niño(a), que mantengan en buen estado los alimentos y que sean de materiales no tóxicos. Es recomendable que las loncheras tengan compartimentos separados, para que los alimentos no se mezclen y se conserven.

**Preparación:** en la preparación es muy importante la higiene, por eso se recomienda lavarse las manos antes de manipular los alimentos, también lavar correctamente los alimentos, especialmente las frutas y verduras, al igual que los utensilios. Se debe tener cuidado con la contaminación cruzada, por tal motivo, se debe optar por usar distintas tablas de picar y cuchillos, por cada tipo de alimento de esa manera no se contaminan entre sí.

Por otra parte, elegir distintos alimentos cada día, utilizando creatividad para decoraciones atractivas a la vista de esa forma el niño(a) no se va a aburrir de la lonchera, se puede optar por elegir varias verduras y frutas de distintos colores.

De la misma manera, para armar la lonchera se puede dividir entre grupos de alimentos; incluir una fruta fresca, elegir dos vegetales, escoger una proteína y un carbohidrato, de preferencia complejo, en cuanto a las grasas optar por las grasas naturales, como los frutos secos, el aguacate y por último incluir en la lonchera el agua (Arévalo, 2022).

A continuación, se detallan algunas pautas y recomendaciones para la correcta preparación de una lonchera saludable:

- Involucrar al niño(a) en la compra, selección y preparación de la lonchera.
- Incluir frutas y verduras, en las preparaciones, de preferencia que estén frescas, se puede optar por frutas de temporada.
- Incluir proteínas de alto valor biológico, como el pollo, el pescado, los huevos, el atún y pavo.

- Dentro de los lácteos, variar entre leche, queso, yogurt, pero siempre elegir los productos sin azúcares añadidas y tomar en cuenta que estas no reemplazan a la bebida hidratante.
- Los niños no pueden consumir bebidas energizantes, ni cafeína.
- Evitar las bebidas azucaradas.
- Para la hidratación, optar por agua natural, o infusiones de hierbas o frutas.
- Evitar los embutidos, salsas procesadas, bollería, dulces y frituras.
- Lavar todos los días la lonchera, para evitar contaminaciones.
- Revisar la fecha de caducidad de los alimentos.
- Evitar utilizar alimentos muy maduros, que presenten mal olor, sabor y textura (Cadena, 2023).

### **Educación nutricional**

La educación nutricional, es una herramienta, que se basa en promover hábitos saludables, imparte conocimientos para preparar, seleccionar y conservar los alimentos de alto valor nutritivo. Es indispensable para tener un estilo de vida saludable, así como para prevenir enfermedades no transmisibles y mantener fuerte al sistema inmunológico. Actualmente la tecnología se ha convertido en un método de impartir la educación, a través de las redes sociales se puede llegar a mucha gente (Rocchina, Siftones, Contreras, & Cuenca, 2021).

### **Bases legales**

El desarrollo de los objetivos planteados en esta investigación para lograr la propuesta de loncheras saludables, se fundamentó en primer lugar, en lo establecido en la Constitución de la República del Ecuador (2008), específicamente en el Artículo 44, el cual estipula:

Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición (...).

El artículo antes mencionado, deja en evidencia la importancia de realizar el estudio ya que se genera una herramienta que garantice el desarrollo y la salud de los niños de edad escolar.

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO

Este capítulo presenta la metodología llevada a cabo para desarrollar los objetivos planteados en este estudio, describiéndose la naturaleza de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad y procedimiento para analizar los datos.

#### **Naturaleza de la investigación**

La presente investigación, se desarrolla ontológicamente y se fundamenta en el paradigma positivista y representa un conjunto de procesos organizados de manera secuencial, con el fin de comprobar ciertas suposiciones o dar respuesta a la pregunta de la investigación. Este se caracteriza principalmente por buscar la mayor objetividad posible, es decir el investigador debe evitar involucrar sentimientos, deseos, creencias o tendencias que alteren e interfieran en el proceso de la investigación; por lo que, la realidad se aborda desde la teoría para identificar sus problematización (Hernandez & Mendoza, 2018).

En lo que respecta al enfoque de la investigación es cuantitativo, se generalizan los resultados y descubrimientos hallados en una muestra a un universo mayor llamado población, así también describir y explicar fenómenos estudiados, buscando relaciones y regularidades causales entre las variables, usando como principal herramienta la medición y los datos objetivos, procesados estadísticamente (Hernandez & Mendoza, 2018).

Por otra parte, se describió el fenómeno investigado relacionado a los conocimientos sobre loncheras saludables por parte de los representantes de educación inicial pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón, a partir de los datos obtenidos. Además, el procesamiento de dichos datos se llevó a cabo a través de métodos estadísticos.

En ese mismo sentido, la investigación cuantitativa enmarca cuatro niveles, los cuales son: exploratorio, descriptivo, correlacional y explicativo, por lo que es idóneo asumir el nivel descriptivo considerado como aquel que pretenden especificar las propiedades, características y perfiles de grupos, comunidades, procesos, objetos o

cualquier fenómeno que se someta a análisis, es decir a una recolección de datos, a partir de esto se reporta información sobre diversos conceptos, variables, aspectos o problema a investigar (Hernandez & Mendoza, 2018). Por lo tanto, lo expuesto coincide con la presente investigación debido a que los datos sobre el conocimiento de los padres fueron recolectados para posteriormente describirlos tal como fueron encontrados en la institución educativa.

Por su parte, el diseño más idóneo para el desarrollo de la investigación fue el no experimental siendo el que se ejecuta sin la manipulación de las variables de estudio y se subdivide en transversal, si los datos son recolectados en un momento único (Hernández, et al, 2018). En este sentido, esta investigación siguió un diseño no experimental - transversal, debido a que no se manipuló la variable independiente, si se preestableció la realidad, y los datos fueron recolectados en un momento único como fue el segundo semestre del 2022.

En cuanto al tipo de investigación, esta fue de campo y documental, debido a que se recolectó información directamente de la población de estudio (Arias, 2016), con la finalidad de diagnosticar los conocimientos que tienen los padres de familia de los estudiantes del inicial I y II de la Unidad Educativa Adventista Gedeón, e igualmente, se recogieron datos de documentos, entre ellos libros, artículos científicos y otras guías establecida por entes oficiales, para lograr identificar los alimentos y bebidas que deben contener las loncheras saludables (Arias, 2016).

## **Población**

La población de estudio es un conjunto de casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Hernandez & Mendoza, 2018). Así pues, la población de la presente investigación quedó constituida en primer lugar, por 22 representantes de los estudiantes de educación inicial perteneciente a la Unidad Educativa Adventista Gedeón ubicada en la ciudad de Quito, en el Valle de los Chillos, sector la Armenia, en las calles Charles Darwin E8-93 y Vicente Solano Cantón Quito – P CEP: 17.080, quienes aportaron información sobre el nivel de conocimiento que poseen sobre alimentos que deben contener las loncheras saludables, según las edades de los niños y niñas, como la población es tan finita, se asume la totalidad de la misma como muestra. En segundo lugar, como población de estudio se consideraron una serie de documentos como unidad de análisis, inherentes al contenido recomendado para las

loncheras saludables. En cuanto la muestra de documentos, estos fueron seleccionados de manera intencional, obteniéndose un total de 10 documentos, a partir de los siguientes criterios: a. Documentos inherentes a loncheras saludables; b. Haber sido publicados en los últimos 6 años. Como se detalla en la tabla 5.

### **Técnica e Instrumentos de la recolección de datos**

En el presente apartado del trabajo, se desarrollan las diversas técnicas de recolección de datos que se implementó para el cumplimiento de los objetivos planteados. En primer lugar, se utilizó la encuesta, que consistió en la aplicación de una serie de preguntas a un encuestado, a través de un cuestionario con opciones de respuestas preestablecidas. Posteriormente, para la aplicación de la encuesta se empleó un cuestionario en línea (**ver anexo 1**) el cual constó de 28 preguntas con respuestas de opción múltiple, dirigidas a los representantes de inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón, con la finalidad de determinar sus conocimientos sobre loncheras saludables. Por su parte, para la revisión documentos, los instrumentos quedaron constituidos por los propios documentos, en los cuales se subrayaron los datos inherentes como se planteó las variables en la tabla 3

**Tabla 3.** Cuadro de operacionalización de Variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPRACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	FUENTE
Conocimiento de los padres de familia, sobre loncheras saludables	La lonchera saludable es un refrigerio complementario a la dieta diaria, representan del 10 al 20% de lo que se debe consumir durante la jornada escolar (Ayala, 2019).	Conocimientos que poseen los padres sobre el contenido nutricional de las loncheras de los preescolares de la Unidad Educativa Adventista Gedeón.	Función de la lonchera saludable en el preescolar	Importancia de las loncheras saludables.	1	Cuestionario en línea con preguntas sobre contenido nutricional de las loncheras saludables.	Padres de familia de los estudiantes de nivel inicial, pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón.
			Contenido de las loncheras saludables	Alimentos que se deben incluir en la lonchera saludable.	2		
			Frecuencia de consumo	Con que frecuencia lleva lonchera a la escuela.	3,4		
			Valor Nutricional	Alimentos constructores, formadores y reguladores	5,6,7,8 9,10		
			Preparación	Formas de preparación y Alimentos y bebidas que se deben evitar	11, 12, 12, 14, 15		

## **Validez y Confiabilidad**

La validez, garantía que el instrumento es confiable, existen varios tipos de validez, como la validez y contenido, de constructo (convergente, divergente y factorial) y la validez predicativa, de igual modo, se puede acudir a expertos en el tema, para que se revise en instrumento, con el fin de determinar, si este cumple con el objetivo establecido (Castillo, Gómez, Taborda, Mejía, 2021).

La confiabilidad es la capacidad del instrumento para arrojar datos y mediciones, que pretendan conocer, la exactitud de la medición, la confiabilidad aumenta cuando se siguen ciertas normas como: la aplicación de reglas generales, aumentando el número de preguntas sobre cierto tema y tener indicaciones claras (Castillo, et al, 2021).

De esta manera, la confiabilidad del cuestionario se determinó empleando el método de las mitades partidas, el cual consiste en la división del conjunto total de ítems en dos mitades para luego calcular la confiabilidad entre los resultados de ambas mitades (Hernández y Mendoza, 2018).

Así pues, se obtuvieron dos mitades, una con ocho (8) ítems y otra con siete (7) ítems, y se procedió a la codificación de las respuestas para posteriormente calcular la confiabilidad utilizando el programa SPSS con la fórmula de Spearman-Brown, teniéndose una confiabilidad de 0.77, la cual se considera buena.

Finalmente, en el presente trabajo de investigación, se acudió a un juicio de expertos, el cual se conformó por tres (3) docentes del área de la Salud, pertenecientes a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (**ver anexo 3**).

## **Técnica de análisis de datos**

Estas técnicas, engloban una serie de acciones, como la tabulación, el registro y la codificación en el caso que se necesite, en el enfoque cuantitativo, se prioriza la medición y los cálculos entre sí (Castillo, et al, 2020).

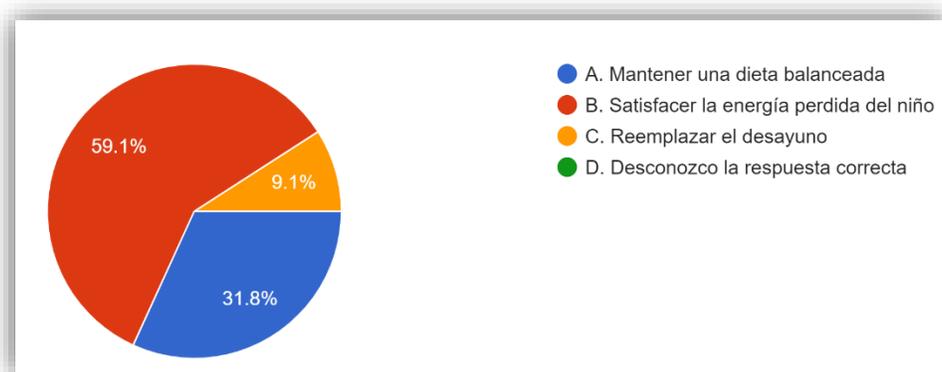
## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Este capítulo presenta los resultados obtenidos en la investigación y su correspondiente interpretación.

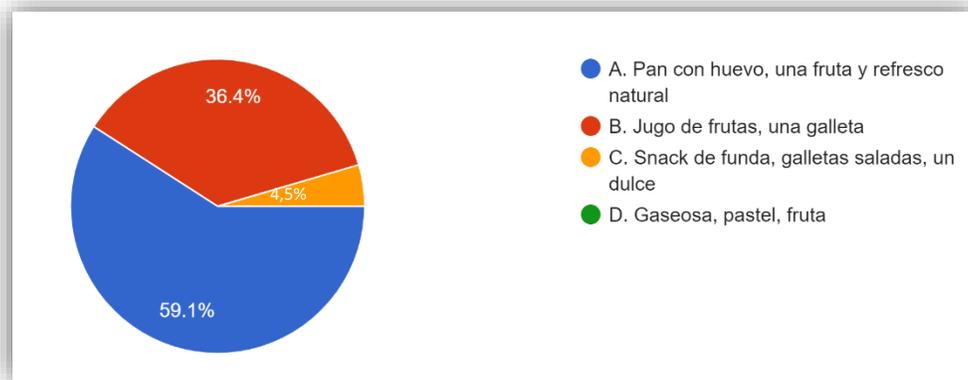
- Diagnóstico de los conocimientos sobre lonchera saludable que tienen los representantes de los estudiantes de educación inicial de la Unidad Educativa Adventista Gedeón

En primer lugar, se determinó la importancia de las loncheras saludables, teniéndose que, de los 22 padres de familia encuestados, el 59,1% cree que las loncheras escolares ayudan a satisfacer la energía perdida del niño, el 31,8% piensa que mantienen una dieta balanceada y el 9,1% de los padres cree que reemplazan el desayuno, tal como se describe en la Figura 2.



**Figura 2.** *Importancia de la lonchera escolar para los representantes pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón.*

En cuanto al contenido de loncheras saludables, se obtuvo que el 59,1% cree que la lonchera escolar debe contener: pan con huevo, una fruta y un refresco natural, mientras que el 36,4% indicó que estas deben estar constituidas por un jugo de frutas y una galleta, y finalmente una minoría del 4,5% considera que deben tener un snack de funda, con galletas saladas y un dulce, según se muestra en la Figura 3.



**Figura 3.** *Contenido de loncheras saludables*

Según los resultados obtenidos en el cuestionario realizado, y como se indica en la Figura 4, un 59,1% considera que la frecuencia de consumo de la lonchera escolar debe ser de los días que asiste a la escuela, un 36,4% cree que el consumo de la lonchera debe ser todos los días de la semana y un 4,5% cree que el consumo de las loncheras escolares debe ser de 3 veces a la semana.

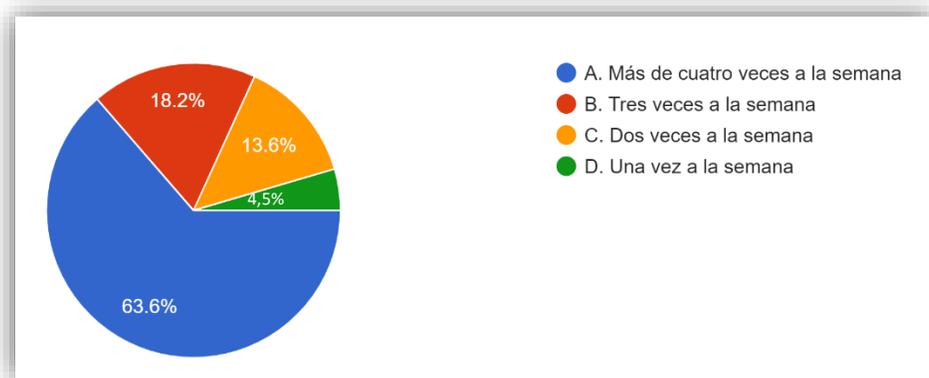


**Figura 4.** *Frecuencia de consumo de loncheras*

Como se puede observar en la Figura 5, el 63,6% manda lonchera a su niño(a) más de cuatro veces a la semana, mientras que un 18,2% envía lonchera tres veces a la semana,

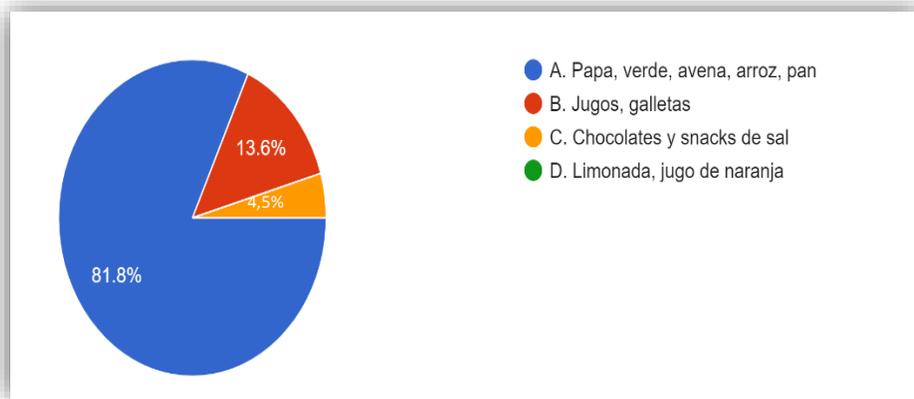
por otro lado, el 13,6% lleva dos veces a la semana y un 4,5% lleva solamente una vez a la semana la lonchera.

Por su parte, estos resultados nos indican, que más del 63% si lleva lonchera casi todos los días de la semana, sin embargo, es importante que los padres conozcan sobre los beneficios en la salud de los niños al consumir una lonchera saludable a diario.



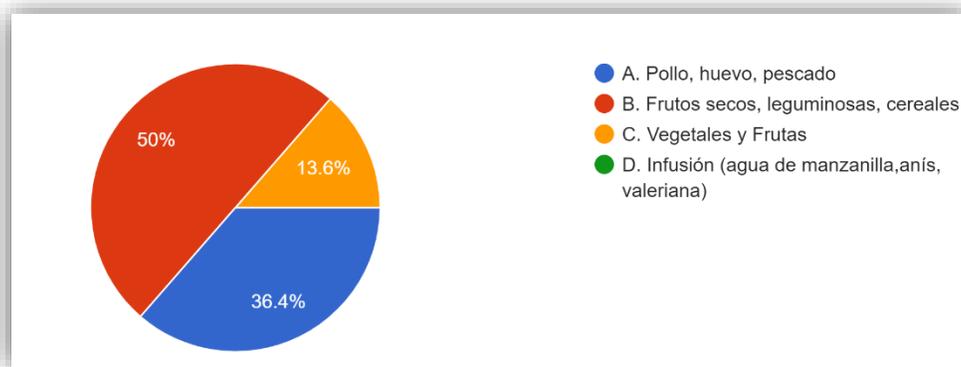
**Figura 5.** Frecuencia semanal de lonchera escolar

De igual manera, para conocer qué alimentos energéticos son indispensables incluir en una lonchera, de los padres de familia, el 81,8% cree que es necesario incluir a la papa, el verde, la avena, el arroz y el pan, por otro lado, un 13,6% piensa que los alimentos energéticos necesarios en la lonchera son los jugos y las galletas y un 4,5% cree que los alimentos energéticos que se deben incluir son los chocolates y los snacks de sal, como se muestra en la Figura 6.



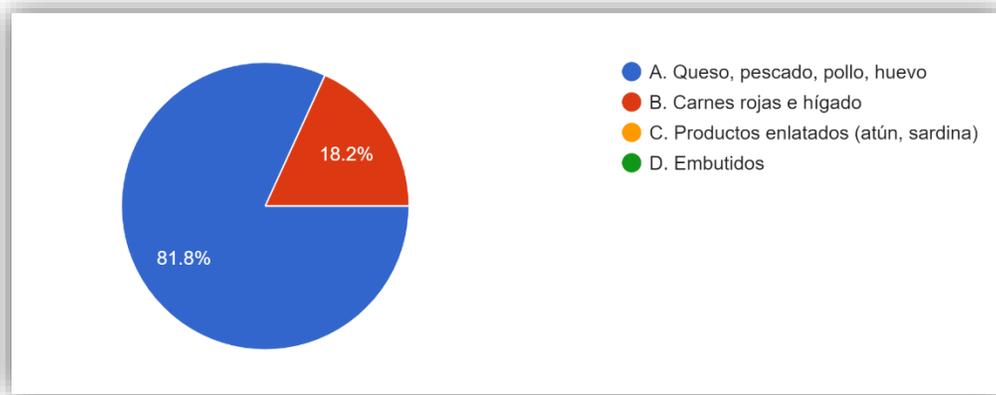
**Figura 6.** Alimentos energéticos, que se deben incluir en una lonchera

Según los datos obtenidos, que se muestran en la Figura 7, el 50% de los padres de familia creen que los alimentos que favorecen al crecimiento de los niños son los frutos secos, las leguminosas y los cereales, mientras que el 36,4% piensa que el pollo, el huevo y el pescado son los que favorecen al crecimiento, por último, el 13,6% cree que los vegetales y las frutas favorecen al crecimiento del niño(a).



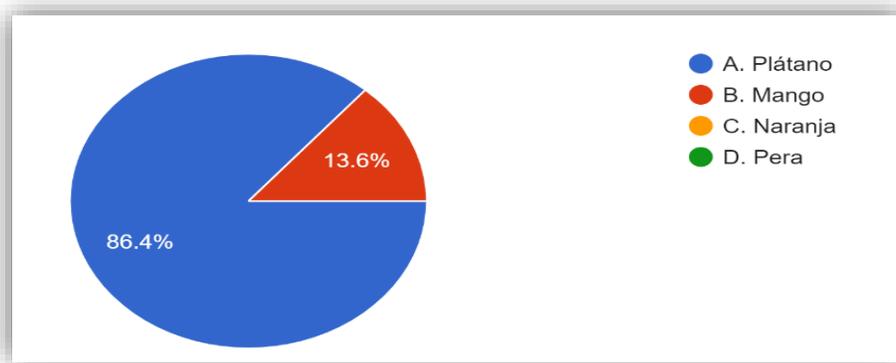
**Figura 7.** Alimentos que favorecen al crecimiento del niño

Mientras tanto, los resultados en base a los (AOA) que deben ser incluidos en la lonchera escolar, fueron que el 81,8% de los padres de familia cree que los alimentos deben ser considerados el queso, el pescado, pollo y huevo, sin embargo, un 18,2% cree que las carnes rojas e hígado se deben incluir en las loncheras saludables, como se observa en la Figura 8.



**Figura 8.** Alimentos de origen animal, que deben ser incluidos en la lonchera escolar.

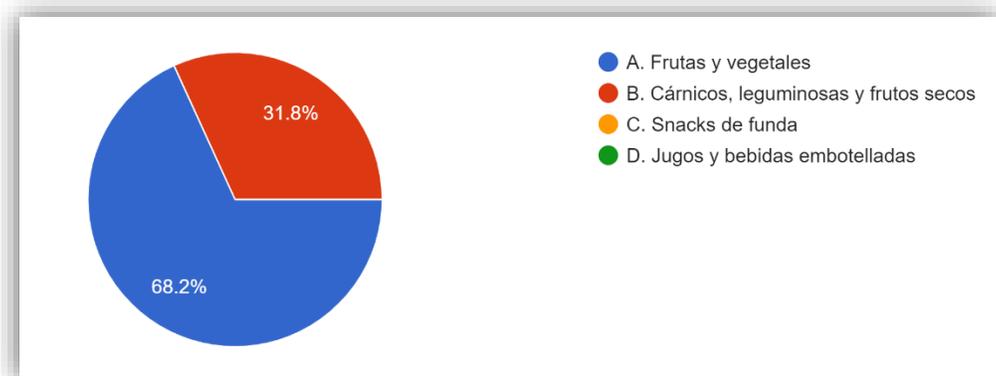
En cuanto a los resultados sobre la fruta con mayor contenido en potasio, se obtuvo que el 88.4% tenía conocimiento sobre la fruta que contiene potasio, por otro lado, un 13,6% cree que el mango es la fruta que contiene y aporta potasio, como se indica en la Figura 9.



**Figura 9.** Fruta que tiene mayor contenido de potasio

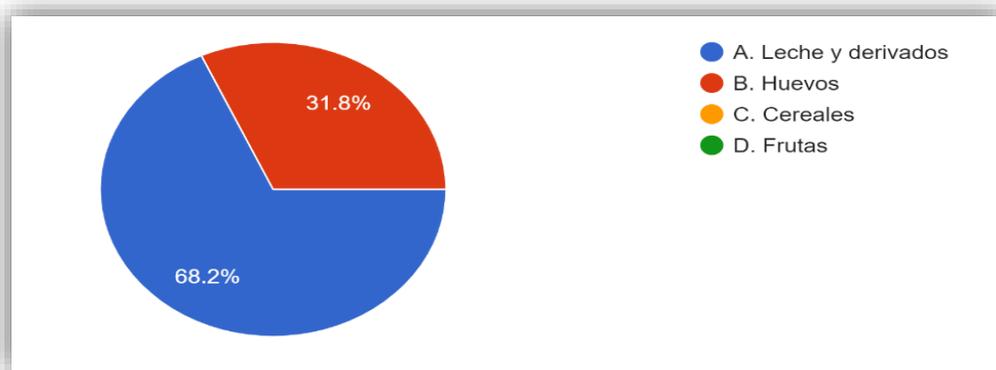
Asimismo, en el cuestionario se preguntó sobre cuáles son los alimentos que aportan más vitaminas y minerales, y según los datos obtenidos, se puede observar que el 68.2% de los padres de familia creen que las frutas y los vegetales son los alimentos con más contenido en vitaminas y minerales, mientras que un 31,8% de los padres cree que los

cárnicos, las leguminosas y los frutos secos son los alimentos que tienen más vitaminas y minerales, como se muestra en la Figura 10.



**Figura 10.** Alimentos que aportan vitaminas y minerales

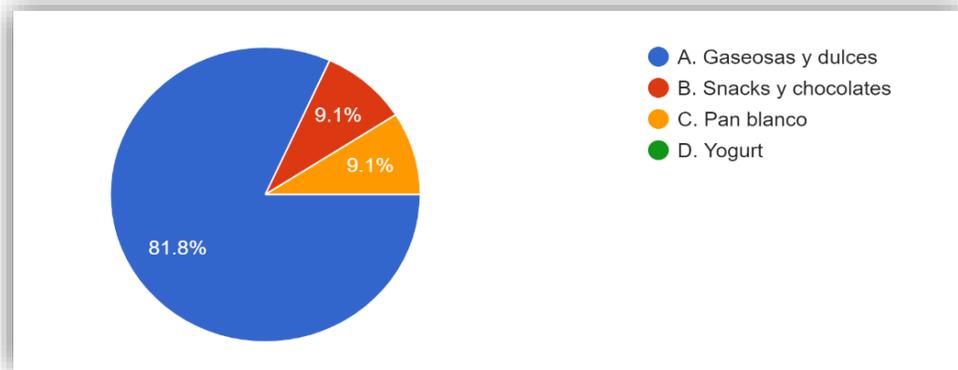
De la misma forma, en la interrogante sobre los alimentos que tienen mayor contenido de calcio, se obtuvo que el 68,2% cree que los alimentos que contienen calcio son, la leche y sus derivados, mientras que el 31,8% piensa que el alimento contiene calcio es el huevo, como se muestra en la Figura 11.



**Figura 11.** Alimentos que contienen calcio

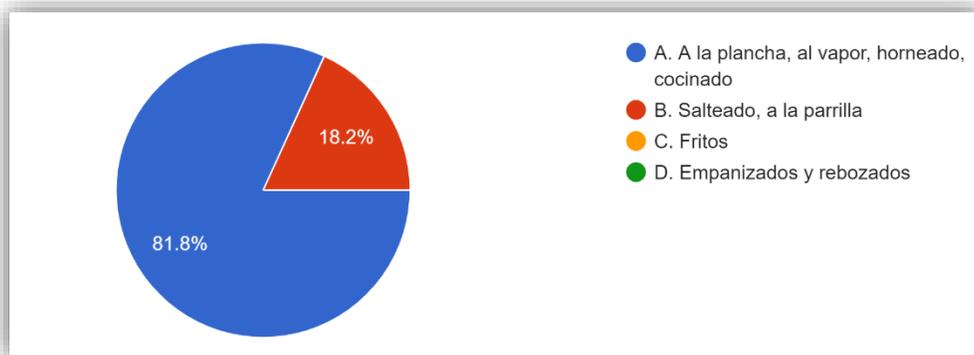
Según los resultados de la figura 12, podemos observar que el 81,8% de los padres de familia cree que se deben evitar los alimentos como los dulces y las bebidas como

las gaseosas, por otro lado, el 9,1% cree que los alimentos que se deben evitar son los snacks y los chocolates, asimismo un 9,1% cree que se debe evitar el pan blanco.



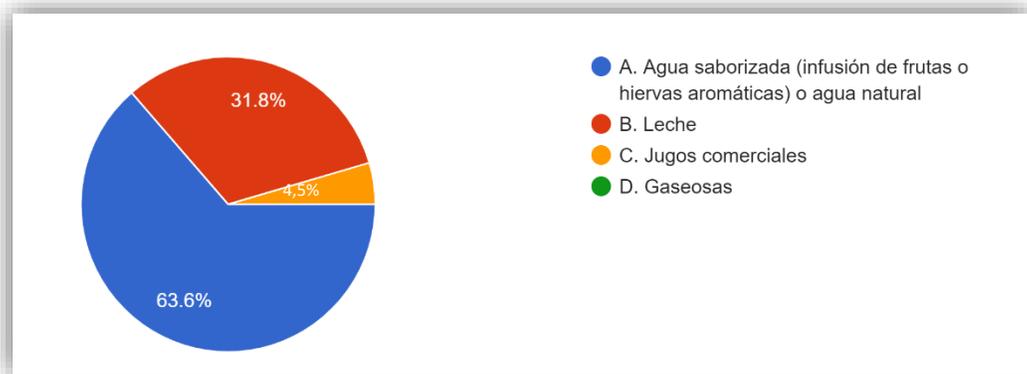
**Figura 12.** Alimentos que se deben evitar en las loncheras escolares

En cuanto a las formas de cocción adecuadas y saludables, se obtuvo que el 81,8% de los padres cree que es a la plancha, al vapor, horneado y cocinado, mientras que el 18,2% cree que las formas saludables de cocción de los alimentos son salteadas y a la parrilla, como se indica en la Figura 13.



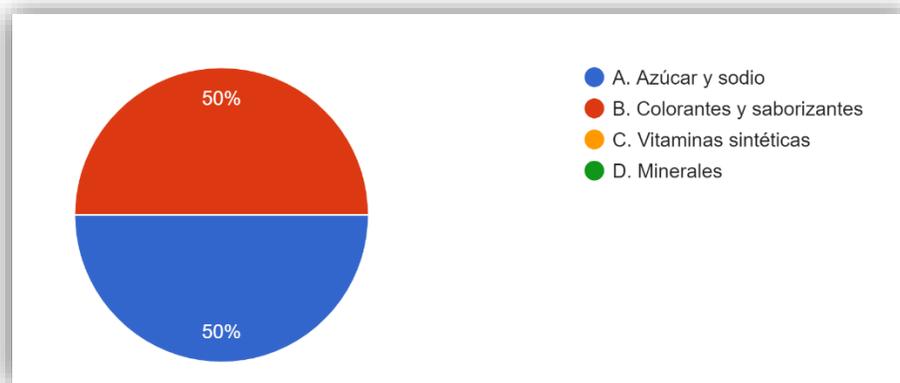
**Figura 13.** Cocciones adecuadas para los alimentos

De los datos obtenidos, un 63,6% cree que la bebida que debe estar presente en una lonchera saludable es el agua saborizada, las infusiones de frutas o hierbas aromáticas o el agua natural y, mientras que un 31,8% de los padres cree que la bebida que debe estar en la lonchera es la leche y un 4,5 % cree que los jugos comerciales deben estar presentes en la lonchera del preescolar, como se muestra en la Figura 14.



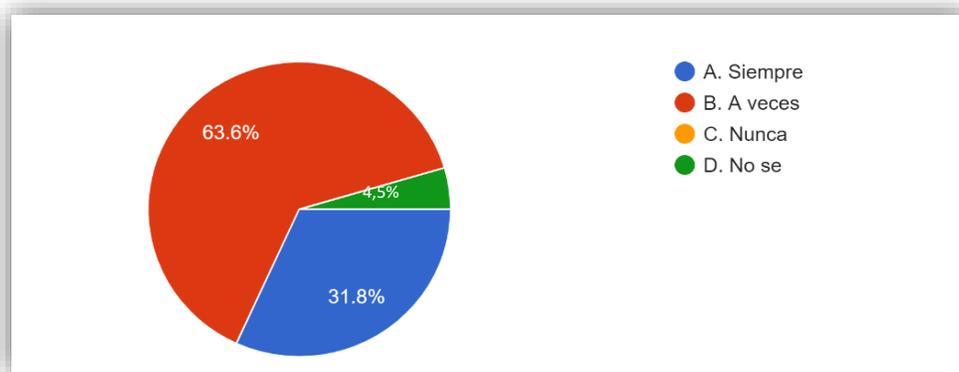
**Figura 14.** *Bebidas que se deben incluir en las loncheras escolares*

Los resultados obtenidos en cuanto a las bebidas que se deben evitar en las loncheras escolares, fueron equitativos, ya que el 50% de los padres cree que las bebidas no deben contener demasiada azúcar y sodio y el otro 50% cree que las bebidas no deben contener demasiados colorantes y saborizantes.



**Figura 15.** *Bebidas que se deben evitar incluir en las loncheras escolares*

Finalmente, de los 22 padres de familia del Inicial pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón, el 63,6% cree que a veces es saludable las loncheras que envían a su hija, por otro lado, el 31,8% cree que siempre prepara una lonchera saludable y el 4,5% no sabe si prepara una lonchera saludable para su niño(a) como se indica en la Figura 16.



**Figura 16.** Lonchera saludable

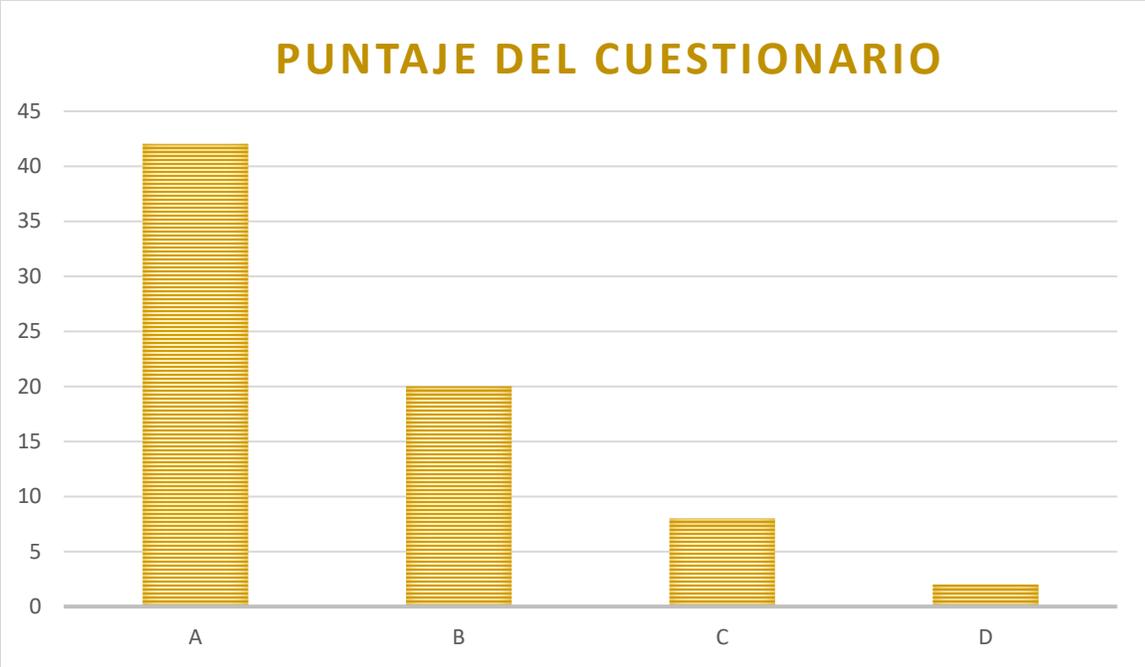
El análisis de los datos obtenidos se basó en tres (3) niveles de conocimiento los cuales se midieron mediante los puntajes asignados.

Códigos	Puntajes Asignados
A	3 puntos
B	2 puntos
C	1 punto
D	0 puntos

**Conocimiento alto:** 48-60 puntos (equivalente de 80 al 100%)

**Conocimiento medio:** 33- 47 puntos (equivalente de 55 a 79%)

**Conocimiento bajo:** menor o igual a 32 puntos (equivalente menor o igual a 54%)



Luego de analizar todos los datos obtenidos, se pudo observar que en la mayoría respondió el ítem A, con un puntaje de 42 puntos, en el ítem B se obtuvo 20 puntos, en el ítem C se obtuvo 8 puntos y en el ítem D 2 puntos, lo cual significa que los padres de familia del inicial I y II pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón, presentan un nivel alto- medio en cuanto a contenido y preparación de las loncheras escolares, enviadas a sus representados.

**Tabla 4.** Alimentos y bebidas que deben contener y que se deben evitar en las loncheras saludables, según diferentes autores

Autor, año	Documento	Alimentos energéticos que se deben incluir en las loncheras	Alimentos constructores que se deben incluir en las loncheras	Alimentos reguladores que se deben incluir en las loncheras	Alimentos y bebidas que se deben evitar
Navarrete (2020)	Recetario de loncheras saludables para niños de 5 a 10 años, durante el periodo escolar. (tesis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pan integral</li> <li>✓ Papa</li> <li>✓ Avena</li> <li>✓ Camote</li> <li>✓ Yuca</li> <li>✓ Maíz</li> <li>✓ Plátano verde</li> <li>✓ Frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Queso</li> <li>✓ Yogurt</li> <li>✓ Pollo</li> <li>✓ Pavo</li> <li>✓ Chocho</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Atún</li> </ul>	<p><b>Frutas:</b> Manzana, plátano, pera, uvas, mango</p> <p><b>Verduras:</b> Lechuga, tomate, pepinillo, zanahoria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaseosas</li> <li>• Comida rápida</li> <li>• Frituras</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Salsa de tomate, mayonesa, BBQ</li> </ul>
Ministerio de Salud Pública (MSP). (2015)	Mensaje para quién prepare la lonchera saludable. (folleto)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verde</li> <li>✓ Mote</li> <li>✓ Yuca</li> <li>✓ Maíz</li> <li>✓ Aguacate</li> <li>✓ Arroz</li> <li>✓ Avena</li> <li>✓ Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Atún</li> <li>✓ Queso</li> <li>✓ Lentejas</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Chocho</li> <li>✓ Pollo</li> <li>✓ Leche</li> <li>✓ Yogurt</li> </ul>	<p><b>Frutas:</b> Pera, uvas, mango, naranja, manzana,</p> <p><b>Verduras:</b> Tomate, pimiento, cebolla,</p> <p><b>Tubérculos:</b> Mellocos, zanahoria, rábanos</p> <p><b>Legumbres y leguminosas:</b> Habas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas azucaradas</li> <li>• Gaseosas</li> <li>• alimentos procesados altos en grasa, azúcar salsas y sal</li> <li>• Comida rápida</li> </ul>
	Contenido de loncheras y	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maíz</li> <li>✓ Arroz</li> <li>✓ Avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Queso</li> <li>✓ Yogurt</li> <li>✓ Huevos</li> </ul>	<p><b>Frutas:</b> Uvas, piña, melón,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsas (mayonesa, salsa BBQ,</li> </ul>

<p>Muñoz, Zambrano (2019)</p>	<p>conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericana no. (tesis)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fideos</li> <li>✓ Pan integral</li> <li>✓ Verde</li> <li>✓ Frutos secos</li> <li>✓ Aguacate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Carnes blancas</li> <li>✓ Lentejas</li> <li>✓ Frijoles</li> <li>✓ Garbanzos</li> <li>✓ Chochos</li> </ul>	<p>sandía, mandarina, papaya, uvillas, frutillas.</p> <p><b>Verduras:</b> Zanahorias, champiñones, brócoli, espinacas</p>	<p>salsa de tomate), embutidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolatinas</li> <li>caramelos,</li> <li>gomitas,</li> <li>gaseosas,</li> <li>jugos artificiales</li> </ul>
<p>Chunga (2017)</p>	<p>Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial n0 1447 San José - la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Arroz</li> <li>✓ Pan integral</li> <li>✓ Hojuelas de maíz</li> <li>✓ Maíz</li> <li>✓ Avena</li> <li>✓ Verde</li> <li>✓ Maní</li> <li>✓ Aguacate</li> <li>✓ Aceitunas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Yogurt</li> <li>✓ Queso</li> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Pollo</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Carnes blancas</li> <li>✓ Lentejas</li> <li>✓ Garbanzos</li> </ul>	<p><b>Frutas:</b> Naranja, manzana, pera, uvas, frutillas, moras.</p> <p><b>Verduras:</b> Zanahoria, champiñones, lechuga, brócoli, pimiento, espinacas, tomate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dulces</li> <li>• Gaseosas</li> <li>• Snacks de funda</li> <li>• Comida Chatarra</li> <li>• Embutidos</li> </ul>

	unión, marzo - abril 2017. (tesis)				
Cordero (2019)	Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de 2do de básica de dos instituciones educativas de la ciudad de Quito en el periodo septiembre 2018- enero 2019. (tesis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aguacate</li> <li>✓ Nueces</li> <li>✓ Almendras</li> <li>✓ Mantequilla de maní</li> <li>✓ Arroz</li> <li>✓ Pan</li> <li>✓ Fideos</li> <li>✓ Yuca</li> <li>✓ Papa</li> <li>✓ Verde</li> <li>✓ Avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pollo</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Carnes blancas</li> <li>✓ Yogurt</li> <li>✓ Chochos</li> <li>✓ Leche</li> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Queso</li> </ul>	<p><b>Frutas:</b> Manzana, papaya, melón, pera, kiwi</p> <p><b>Vegetales:</b> Zanahoria, pepinillos, lechuga, tomate champiñones, espárragos, espinacas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas carbonatadas con azúcar añadida.</li> <li>• Dulces.</li> <li>• Frituras</li> <li>• Embutidos.</li> </ul>
Harvard T.H. CHAN (2022)	Packing a Healthy Lunchbox. (artículo de revista)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nueces,</li> <li>✓ Semillas,</li> <li>✓ Mantequilla de maní</li> <li>✓ Papa</li> <li>✓ Arroz</li> <li>✓ Fideos</li> <li>✓ Pan integral</li> <li>✓ Avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pollo</li> <li>✓ Pavo</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Yogurt</li> <li>✓ Carne</li> </ul>	<p><b>Frutas:</b> melón dulce, sandía, fresas, arándanos, frambuesas, plátano</p> <p><b>Verduras:</b> zanahoria, pepino, brócoli, pimiento,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaseosas</li> <li>• Comida Chatarra</li> <li>• Dulces</li> <li>• Frituras</li> </ul>

		✓ Maíz		espárragos, tomates.	
Valdivia, Moran, Quintanilla, Valderrama, Cardini, Hidalgo (2017)	Manual de Kiosco y Lonchera escolar Saludable. (documento preliminar)	✓ Pan integral ✓ Hojuelas de maíz ✓ Avena ✓ Verde ✓ Maíz ✓ Maní ✓ Aguacate ✓ Aceitunas	✓ Yogurt ✓ Leche ✓ Queso ✓ Huevos ✓ Carne ✓ Atún ✓ Lentejas	<b>Frutas:</b> naranja, manzana, pera, frutillas. <b>Verduras:</b> zanahoria, pimiento, lechuga, brócoli, champiñones, espinacas, tomates cherry.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaseosas y jugos artificiales</li> <li>• Mayonesa o alimentos procesados</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Dulces</li> </ul>
Noreña, Chesira (2018)	Relación entre el conocimiento y actitudes hacia la aplicación de la preparación de loncheras saludables en madres de la institución educativa Belén de Tingo María. (tesis)	✓ Maíz ✓ Arroz ✓ Trigo ✓ Papa ✓ Yuca ✓ Pan integral ✓ Fideos ✓ Avena ✓ Frutos secos ✓ Aguacate ✓ Mantequilla de maní	✓ Carnes blancas ✓ Huevos ✓ Pescado ✓ Queso ✓ Yogurt ✓ Lentejas ✓ Frijoles	<b>Frutas:</b> Melón, naranja, manzana, sandía, papaya, mandarina. <b>Verduras:</b> Lechuga, col, espinacas, zanahoria, tomate, pimiento, pepinillo, brócoli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caramelos</li> <li>• Gomitas</li> <li>• Gaseosas</li> <li>• Jugos artificiales</li> <li>• Alimentos con salsas (mayonesa, salsa de tomate), etc.</li> </ul>
Organización panamericana de la Salud	Loncheras Saludables. (folleto)	✓ Avena ✓ Arroz ✓ Pan ✓ Papa ✓ Verde ✓ Yuca	✓ Pollo ✓ Pescado ✓ Carnes blancas ✓ Huevos ✓ Leche	<b>Frutas:</b> Kiwi, manzana, papaya, naranja, mandarina,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaseosas</li> <li>• Bebidas azucaradas</li> <li>• Alimentos ultra procesados.</li> <li>• Embutidos</li> </ul>

(OPS). (2017)		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fideos</li> <li>✓ Aguacate</li> <li>✓ Maní</li> <li>✓ Frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Queso</li> </ul>	<b>Verduras:</b> Col, lechuga, tomates, pepinillo pimiento, brócoli, zanahoria, champiñones	
------------------	--	--	---	--	--

**Resumen de la tabla**

En base a la información recolectada y analizando los diferentes documentos, se encontró que el 100% de los autores consideran necesario incluir en las loncheras escolares a los alimentos energéticos, en los cuales se incluye los carbohidratos y las grasas, el 100% de los autores consideró que se deba incluir en las loncheras la avena, un 66% recomienda el pan integral, mientras que el 34% considera el pan blanco, un 55% de autores recomienda a la papa.

Así mismo un 55% recomienda a la yuca, por otra parte, el 77% de autores afirman que se debe incluir el maíz, de igual manera un 77% recomienda el plátano verde, así mismo un 77% considera en las loncheras escolares al arroz y un 55% recomienda los fideos. En cuanto a las grasas que se deben incluir, el 66% de los autores recomienda los frutos secos, de igual manera un 66% considera el aguacate, mientras que el 55% recomienda el maní.

De igual manera, el 100% de los autores recomiendan incluir a los alimentos constructores (proteínas, de origen animal y vegetal) en las loncheras escolares, por lo cual el 100% afirma que se debe incluir a los huevos, así mismo el 100% el pollo, de igual manera el 100% el pescado, mientras que un 33% recomienda el atún, un 88% recomienda el queso, así mismo un 88 % recomienda el yogurt, un 77% recomienda el pavo. Por otra parte, un 66% recomienda incluir las leguminosas, es decir la proteína vegetal, y un 44% recomienda la leche.

En cuanto a los alimentos reguladores, el 100% de los autores recomienda incluirlos en las loncheras, ya que allí encontramos las vitaminas y minerales necesarias para el correcto desarrollo del escolar, en cuanto a las frutas un 88% de los autores recomienda incluir frutas cítricas en las cuales encontramos: naranja, mandarina, kiwi, piña, uvas verdes, arándanos, frutillas. Un 66% de autores recomendó las frutas semiácidas, en las cuales se encuentra: mango, pera, manzana verde, de la misma forma un 66% considera las frutas dulces, en esta categoría encontramos: banano, sandía, melón, cerezas, manzana roja uvas rojas, papaya.

Por otra parte, el 100% de los autores recomienda a la zanahoria, así mismo el 100% recomienda el tomate, mientras que un 66% el pimiento, la lechuga y el brócoli, de igual manera un 66% considera necesario el brócoli, un 45% recomienda incluir los champiñones así mismo un 45% considera las espinacas.

En cuanto a los alimentos y bebidas que se deben evitar en las loncheras, el 100% de los autores afirma que las gaseosas se deben evitar, el 66% considera que la comida rápida. También, un 66% considera que se deben evitar los dulces, y también el 66% considera a los embutidos, mientras que un 44% las frituras, de igual manera un 44% afirma que se deben evitar los alimentos procesados, en cuanto a las salsas añadidas como: la salsa de tomate, mayonesa, salsa BBQ etc., el 55% de los autores considera que se deben evitar, finalmente un 33% considera a los jugos artificiales como bebidas que se deben evitar.

**Tabla 5:** Identificación de alimentos que deben contener y que se deben evitar en las loncheras

<b>Alimentos Energéticos (Carbohidratos y Grasas) que se deben incluir</b>	<b>Alimentos Constructores (Proteína Animal y Vegetal) que se deben incluir</b>	<b>Alimentos reguladores (Frutas y Vegetales) que se deben incluir</b>	<b>Alimentos y bebidas que se deben evitar</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>Alimentos de Origen Animal</b>	<b>Frutas Cítricas</b>	<b>Alimentos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan integral</li> <li>• Papa</li> <li>• Yuca</li> <li>• Verde</li> <li>• Avena</li> <li>• Maíz</li> <li>• Arroz</li> <li>• Fideos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo</li> <li>• Queso</li> <li>• Yogurt</li> <li>• Leche</li> <li>• Atún</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja</li> <li>• Mandarina</li> <li>• Arándanos</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Uvas verdes</li> <li>• Frutillas</li> <li>• Piña</li> <li>• Limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos procesados</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Comida rápida</li> </ul>
	<b>Carnes blancas</b>		<b>Frituras:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo</li> <li>• Pavo</li> <li>• Pescado</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snacks de funda</li> <li>• Frituras en bolsa</li> </ul>
			<b>Dulces:</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolates</li> <li>• Gomitas</li> <li>• Caramelos</li> <li>• Donas</li> <li>• Pasteles</li> <li>• Galletas comerciales</li> <li>• Bollería</li> </ul>
<b>Grasas</b>	<b>Alimentos de Origen vegetal</b>	<b>Frutas Semiácidas</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzo</li> <li>• Chocho</li> <li>• Lenteja</li> <li>• Fréjol (negro, rojo, blanco)</li> <li>• Habas</li> <li>• Choclo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mango</li> <li>• Pera</li> <li>• Manzana Verde</li> <li>• Uvas rojas</li> </ul>	<b>Salsas Artificiales</b>
<b>Frutos Secos:</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de tomate,</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• Salsa BBQ</li> <li>• Salsa de Mostaza</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueces</li> <li>• Almendras</li> <li>• Pasas</li> <li>• Avellanas</li> <li>• Pistachos</li> </ul>			<b>Bebidas</b>
<b>Otros</b>		<b>Frutas Dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaseosas</li> <li>• Bebidas azucaradas</li> <li>• Jugos artificiales</li> <li>• Bebidas carbonatadas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Mantequilla de maní</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banano</li> <li>• Papaya</li> <li>• Sandía</li> <li>• Melón</li> <li>• Manzana Roja</li> </ul>	
		<b>Vegetales</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahoria</li> <li>• Tomate</li> <li>• Pepinillo</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Espinacas</li> </ul>	

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En esta sección, se exponen las principales conclusiones, que pertenecen al análisis de los datos obtenidos de la investigación, por otra parte, se describen las recomendaciones correspondientes a la elaboración y contenido de las loncheras saludables.

#### Conclusiones

- ✓ De acuerdo a los resultados obtenidos del cuestionario en línea aplicado a los padres de familia del inicial I y II, pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón, se logró determinar que los representantes tienen un nivel de conocimiento alto- medio, en cuanto al contenido y elaboración de loncheras saludables. Se observó que existe mayor desconocimiento en cuanto a grupos de alimentos y contenido de las loncheras escolares.
- ✓ Luego de obtener los resultados del cuestionario en línea, se elaboró una revisión documental, de múltiples autores, con información específica de alimentos y bebidas que deben contener y se deben evitar en las loncheras saludables de los preescolares, en donde se determinó, las temáticas para la elaboración de la guía de loncheras.
- ✓ Se elaboró una guía de loncheras saludables, en base a los resultados obtenidos del cuestionario en línea y tomando en cuenta a la tabla de identificación de alimentos que deben contener y se deben evitar en las loncheras saludables (Tabla 6).
- ✓ Se realizó la guía de loncheras escolares, dirigida a los representantes de los estudiantes del inicial I y II pertenecientes a la unidad educativa Adventista Gedeón, que fue entregada a los padres de familia para mejorar y complementar la elaboración de loncheras saludables. Ver Anexo 2.

## Recomendaciones

Basándose en el análisis y conclusión del presente trabajo de investigación, se sugiere las siguientes recomendaciones:

- ✓ Las loncheras escolares deben ser completas a nivel nutricional. por lo que se recomienda que contengan carbohidratos, de preferencia complejos, grasas saludables, proteínas de alto valor biológico como las carnes blancas, frutas, verduras y agua.
- ✓ Se debe procurar, que los alimentos que se incluyen en las loncheras sean en correctas porciones, libres de contaminantes o productos químicos, también deben ser fáciles de preparar. Así mismo se recomienda combinar, texturas, colores y sabores para que sea agradable a la vista del niño(a).
- ✓ Se debe evitar, incluir alimentos altamente procesados, con elevado contenido en azúcares, grasa y sodio, como las frituras en funda, los dulces, los embutidos y las bebidas azucaradas.
- ✓ Involucrar al niño(a), en la compra, selección y preparación de su lonchera saludable, con el fin de generar autonomía en sus gustos alimenticios y hábitos saludables en cuanto a elegir alimentos que sean beneficiosos para la salud.
- ✓ Incluir frutas y verduras que estén frescas, optar por las de temporada, se recomienda enviar las frutas con cáscara para una mejor conservación de nutrientes.
- ✓ Para la hidratación, se recomienda optar por agua natural, o infusiones de hierbas, o frutas, los niños no pueden consumir bebidas energizantes, o cafeína, de igual manera evitar las gaseosas y jugos altamente procesados.
- ✓ En cuanto a la elección de alimentos, se exhorta revisar la fecha de caducidad y evitar enviar alimentos muy maduros, que presentan mal olor, sabor y textura.
- ✓ Tener una correcta higiene en la lonchera, lavar todos los días los recipientes y la lonchera, para evitar malos olores y contaminación en los nuevos alimentos.
- ✓ Para las futuras investigaciones se recomienda priorizar las cantidades adecuadas de los alimentos que se incluyen en las loncheras saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, L. (2021). *Caracterización de la desnutrición Infantil en Latinoamérica*. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamaba.
- Alvarez, L. (2019). Desnutrición Infantil, una mirada desde diversos factores. *Investgación Valdizana vol 3*.
- Arévalo, D. (2022). *Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI "Mi mundo de colores", periodo lectivo 2020-2021*. Cuenca.
- Arilla, E. (2020). *Estructura y metabolismo de carbohidratos. Tratado de Nutrición*. Ediciones Diaz de Santos, S.A, .
- Bernal, M. (2020). Carbohidratos: Generalidades, Clasificación y Propiedades.
- Bobbio, P., Cier, S., Herrera, I., & Parleche, S. (2020). *Impacto de programas de educación alimentaria en el consumo de frutas y verduras durante el refrigerio escolar a nivel primario: una revisión sistemática*. Lima.
- Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2021). *Educación Nutricional Básica*. Narcea Ediciones. <https://elibro.net/es/ereader/unibe/176547?page=34>.
- Cadena, E. (2023). Loncheras saludables para el regreso a clases. GOV.CO. *Ministerio de Salud y Protección Social*.
- Castillo, Y., Gómez, J., Taborda, L., & Mejía, A. (2021). *¿Cómo investigar en la UNIB.E?* Quito: (Primera ed.) Qualitas.
- Codina, A. F. (2020). Las grasa en la alimentación. *Pediatría Integral*, 174.
- Colcha, H., Vallejo, C., Chiluiza, C., & Revelo, E. (2019). Desnutrición en Niños Menores a 5 años: Complicaciones y manejo a nivel mundial y en Ecuador. *Recimundo*.
- Cordero, M. J. (2019). *Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de 2do de básica de dos instituciones educativas*. Quito.
- Cueva, M., Pérez, C., Ramos, M., & Guerrero, R. (2021). La desnutrición infantil en Ecuador. Una revisión de Literatura. *Boletín de Mariología y Salud Ambiental*, 61(4), 55-564.
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 49-54.

- Fizan, U., & Rouster, A. (29 de Agosto de 2022). *Nutrition and Hydration Requirements in Children and Adults*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562207/#:~:text=Another%20way%20to%20generalize%20caloric,directing%20nutritional%20counseling%20in%20children>.
- Gay, M. A. (2018). *Nutrición*. Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. <https://elibro.net/es/ereader/unibe/49456?page=24>.
- Gonzales, O., & Expósito, H. (2020). Alimentación de niño preescolar y el adolescente. *Pediatría Integral*.
- Grande, M., & Román, D. (2021). *Nutrición en la primera etapa del ciclo vital: embarazo, posparto, infancia y adolescencia*. Editorial Brujas <https://elibro.net/es/ereader/unibe/219957?page=300>.
- Guanga, V., Miranda, A., Azogue, J., & Galarza, R. (2022). Desnutrición Infantil en Ecuador, emergencia en los primeros 1000 días de vida, revisión bibliográfica. *Mediaciencias UTA*, 24-26.
- Guillén, R., & Solórzano, N. (2019). *Loncheras Saludables como propuesta en la prevención de obesidad infantil*. Milagro.
- Hernandez, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: MC GRAW HILL Education.
- Ipiál, E. (2021). *Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón*. Carchi.
- López, J., Pico, C., & Rubio, M. (2019). Consenso sobre las Grasas y Aceites en la Alimentación de la Población Española Adulta. *FESNAD*.
- Luna, J., Hernández, I., Rojas, A., & Cadena, M. (2018). Estado Nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *SciELO. Rev Cubana Salud Pública vol 44*.
- Luna, V., López, J., Vásquez, M., & Fernandez, L. (2014). Hidratos de Carbono: actualización de su papel en la diabetes mellitus y la enfermedad metabólica. *SciELO vol.30*.
- Mayrel, L., Lagunes, S., Ríos, P., Martínez, A., & Lata, A. (2018). Importancia de una hidratación adecuada en niños y adolescentes. *Salud Quintana Roo*, 27-30.
- Montecel, Z., & Suárez, B. (2019). *Lonchera escolar y su relación con el rendimiento académico de niños de 5 años en la Unidad Educativa "La Roda"*. Babahoyo.
- MSP, & FAO. (2021). Plan Nacional de implementación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. 9-11.

- Muñoz, J., & Zambrano, G. (2019). *Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el periodo lectivo 2019-2020*. Guayaquil.
- Nuñez, R., Quimis, M., Sevilla, M., & Vicuña, L. (2018). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de Instituciones Educativas en Ecuador. *Factsalud, Vol 1*, 1-6.
- OMS, O. M. (2018). Alimentación Sana.
- Perugachi, C., & González, M. (2021). *Lonchera saludable: Herramienta de educación nutricional para implementar buenos hábitos alimenticios para contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil*. Quito.
- Prieto, S. (2021). *La Alimentación Saludable en Educación Infantil*. Valencia.
- Quesada, D., & Gómez, G. (2019). ¿Proteína de origen vegetal o de origen animal?. Una mirada su impacto sobre la Salud y el Medio Ambiente. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, Vol 2*.
- Ramírez, M. (2017). *Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de primaria de una institución educativa*. Lima.
- Rivadeneira, I., & Jiménez, E. (2019). *Efectividad de una intervención educativa en padres de preescolares para mejorar el nivel de conocimiento en la preparación y contenido nutricional de las loncheras saludables*. Lima.
- Rivera, Y. (2020). *Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de los estudiantes de primaria de la institución educativa Hermilio Valdizan*. Huánaco.
- Rocchina, M., Siftones, Y., Contreras, M., & Cuenca, A. (2021). Educación nutricional, un desafío en la actualidad venezolana. *An Venez Nutr vol 33 no.2 Scielo*.
- Rodríguez, L., & Mirella, S. (2020). *Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una institución educativa*. Lima.
- Sesmi, G. (2021). Proteína Vegetal. *ENDOCS, Endocrinología y Nutrición*.
- Tarqui, C., & Alvarez, D. (2018). Prevalencia del uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Salud Pública*.
- Zea, J., Juvenal, W., Vaccaro, V., & Avalos, E. (2017). Los aminoácidos en el cuerpo humano. *Recimundo*, 379-392.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### **Cuestionario en línea de Google Form:**

En el siguiente formulario encontrará preguntas relacionadas con los alimentos que debe contener una lonchera saludable. Esta encuesta tiene una duración aproximada de 5 minutos, los resultados serán usados únicamente con fines académicos y su respuesta será totalmente anónima. Agradezco su colaboración.

#### **1. La lonchera escolar es importante porque ayuda a:**

- A. Mantener una dieta balanceada
- B. Satisfacer la energía perdida del niño
- C. Reemplazar el desayuno
- D. Desconozco la respuesta correcta

#### **2. Una lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos:**

- A. Pan con huevo, una fruta y refresco natural
- B. Jugo de frutas, una galleta
- C. Snack de funda, galletas saladas, un dulce
- D. Gaseosa, pastel, fruta

#### **3. ¿Con que frecuencia el escolar debe consumir alimentos de una lonchera?**

- A. Todos los días de la semana
- B. Los días que asiste a clase
- C. Tres veces por semana
- D. Solo una vez a la semana

#### **5. Los alimentos energéticos que es necesario incluir en una lonchera saludable son:**

- A. Papa, verde, avena, arroz, pan
- B. Jugos, galletas
- C. Chocolates y snacks de sal
- D. Limonada, jugo de naranja

#### **6. Los alimentos que favorecen al crecimiento del niño(a) y que deben ser considerados en una lonchera saludables son:**

- A. Pollo, huevo, pescado

- B. Frutos secos, leguminosas, cereales
- C. Vegetales y frutas
- D. Infusión (agua de manzanilla, anís, valeriana)

**7. Los alimentos de origen animal que deben ser considerados en una lonchera saludable son:**

- A. Queso, pescado, pollo, huevo
- B. Carnes rojas e hígado
- C. Productos enlatados (atún, sardina)
- D. Embutidos

**8. La fruta que contiene potasio y que debe ser incluida en la lonchera es:**

- A. Plátano
- B. Mango
- C. Naranja
- D. Pera

**9. Los alimentos que tienen más vitaminas y minerales y que deben ser incluidos en la lonchera son:**

- A. Frutas y vegetales
- B. Cárnicos, leguminosas y frutos secos
- C. Snacks de funda
- D. Jugos y bebidas embotelladas

**10. Los alimentos que contienen calcio y que deben ser incluidos en una lonchera son:**

- A. Leche y derivados
- B. Huevos
- C. Cereales
- D. Frutas

**11. ¿Qué alimentos se deben evitar colocar en la lonchera?**

- A. Gaseosas y dulces
- B. Snacks y chocolates
- C. Pan blanco
- D. Yogurt

**12. Las formas de cocción adecuadas para los alimentos saludables de una lonchera es:**

- A. A la plancha, al vapor, horneado, cocinado
- B. Salteado, a la parrilla
- C. Fritos
- D. Empanizados y rebozados

**13. La bebida que debe estar presente en una lonchera saludable es**

- A. Agua saborizada (infusión de frutas o hierbas aromáticas) o agua natural
- B. Leche
- C. Jugos comerciales
- D. Gaseosas

**14. Las bebidas de las loncheras no deben contener demasiado:**

- A. Azúcar y sodio
- B. Colorantes y saborizantes
- C. Vitaminas sintéticas
- D. Minerales

**15. ¿La lonchera de su niño(a) que usted prepara, la considera adecuada o saludable?**

- A. Siempre
- B. A veces
- C. Nunca
- D. No se

## Anexo 2

Guía de loncheras saludables, dirigida a los padres de familia pertenecientes a la Unidad Educativa Adventista Gedeón.



Figura 17. Guía de loncheras saludables

ÍNDICE	
¿Qué es la lonchera saludable?.....	1
Aporte de energía de la lonchera.....	2
Alimentos energéticos.....	3
Alimentos formadores.....	8
Alimentos reguladores .....	10
Líquidos.....	12
¿Qué debe contener?.....	14

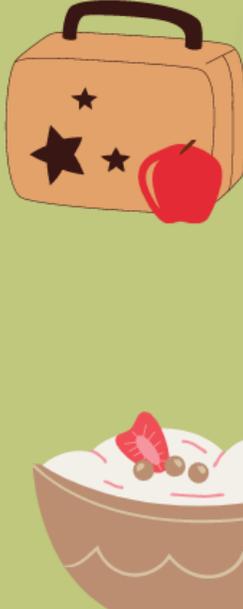


Figura 18. Índice de la guía

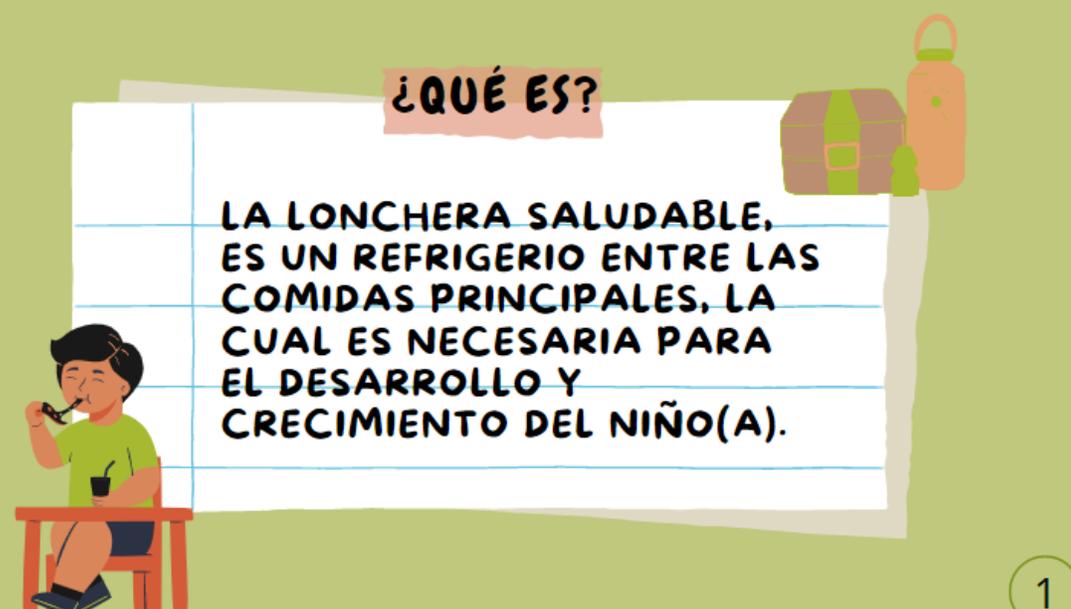
<b>ÍNDICE</b>	
6 beneficios de una lonchera saludable.....	15
Preparación de la lonchera saludable.....	16
Medidas de higiene.....	17
Alimentos y bebidas que se deben evitar.....	18
Ejemplo de una lonchera NO saludable.....	19
Ejemplo de una lonchera Saludable.....	20
Menú para 2 semanas de loncheras saludables.....	21



Figura19. Índice

### ¿QUÉ ES?

**LA LONCHERA SALUDABLE, ES UN REFRIGERIO ENTRE LAS COMIDAS PRINCIPALES, LA CUAL ES NECESARIA PARA EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO DEL NIÑO(A).**



1

Figuran 20. (cont.)

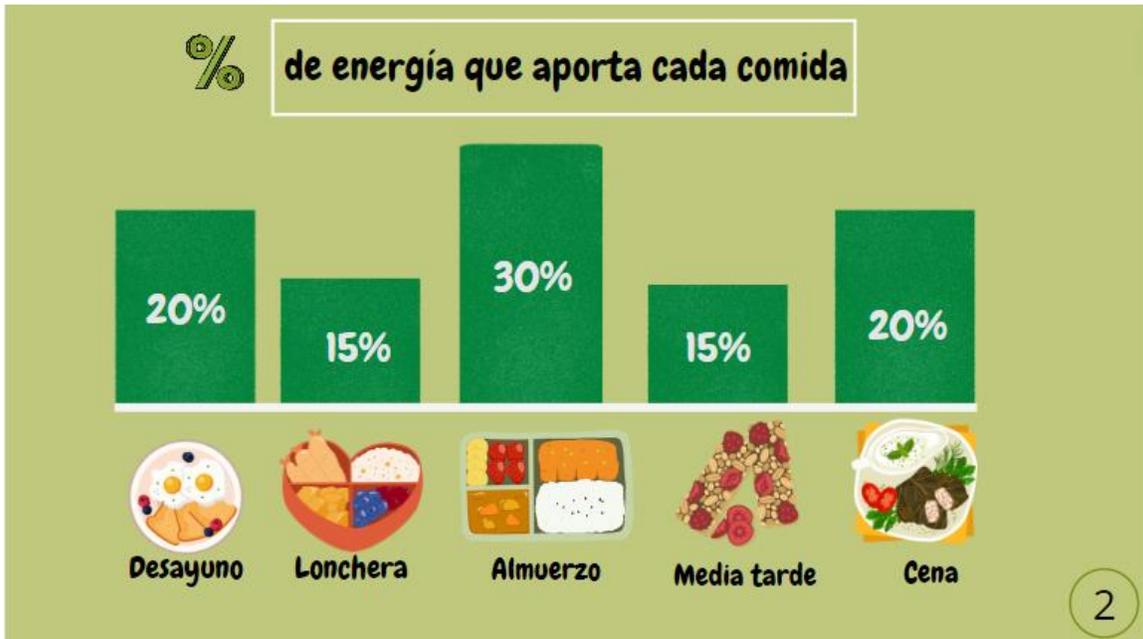


Figura 21. (cont.)

**GRUPOS DE ALIMENTOS**

**1**

**Alimentos Energéticos**

Aportan la energía necesaria para el correcto funcionamiento del cuerpo, estos alimentos mantienen al niño(a) activo en sus labores diarias. En este grupo se encuentran los:

**CARBOHIDRATOS Y GRASAS**

3

Figura 22. (cont.)

## CLASIFICACIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS

### Carbohidratos complejos:

- Aportan energía duradera.
- Son de larga digestión.
- Aportan fibra.



Ej: Pan, arroz, papa, yuca, verde, avena, maíz, trigo, camote.

### Carbohidratos Simples Naturales

- Se encuentran de forma natural en algunos alimentos.
- Proporcionan energía de forma inmediata.



Ej: Banana, papaya, manzana, peras, leche y sus derivados.

4

Figura 23. (cont.)

## CLASIFICACIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS

### Carbohidratos Refinados



- Se deben evitar, por su alto contenido en azúcares refinadas.
- Provocan mayor riesgo de tener enfermedades no transmisibles.



Ej: Harinas refinadas, galletas, pasteles, dulces, cereal de caja.

5

Figura24. (cont.)

## CLASIFICACIÓN DE LAS GRASAS



**Grasas Trans y aceites de semillas**

- No se deben consumir ya que elevan el colesterol malo (LDL) en la sangre.
- Se obtienen de manera industrial.
- Provocan enfermedades cardiovasculares.



Ej: Frituras de funda, donas, aceites de semillas, masas refrigeradas, como pizzas.

**Grasas Saturadas**

- Se deben consumir con moderación
- Mejoran la absorción de nutrientes.
- Son parte del buen funcionamiento del cuerpo.



Ej: Mantequilla, carnes con grasa visible, como la carne de cerdo o las carnes rojas.

6

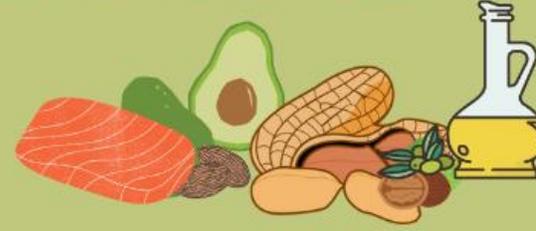
Figura 25. (cont.)

## CLASIFICACIÓN DE LAS GRASAS



**Grasas Insaturadas**

- Conocidas como "grasas buenas".
- Tienden a estar en estado líquido.
- Aportan grasas indispensables para el buen funcionamiento del organismo, como el Omega 3.



Ej: Aguacate, aceite de oliva, de girasol, de linaza, frutos secos, salmón.

7

Figura 26. (cont.)

**2**

**Alimentos Formadores**

Aportan proteínas, vitaminas y minerales, necesarios para el crecimiento y desarrollo de las estructuras del cuerpo humano, especialmente los músculos. Beneficia al correcto crecimiento en la etapa de la infancia.

**PROTEÍNAS**

8

Figura 27. (cont.)

## CLASIFICACIÓN DE LAS PROTEÍNAS

**Proteína de Origen vegetal**

- Se encuentran en las leguminosas, frutos secos
- Son una buena opción para combinar con carbohidratos.
- Aportan gran cantidad de fibra.

Ej: Garbanzos, todo tipo de fréjol, lentejas, arvejas, frutos secos.

**Proteína de Origen Animal**

- Son mejor digeridas.
- Aporte de aminoácidos esenciales
- Aporte de vitamina del grupo B.

Ej: Pollo, carne, pescado, leche, yogurt, huevos, queso.

9

Figura 28. (cont.)

**3** Alimentos Reguladores

Proveen los nutrientes necesarios para que los alimentos energéticos y formadores se complementen y mantengan en buen funcionamiento del organismo, en este grupo se encuentran las:

**VITAMINAS Y MINERALES**



10

Figura 29. (cont.)

## VITAMINAS Y MINERALES

### Frutas

- Aportan vitaminas A, C, Calcio, hierro, ácido fólico.
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Aportan de fibra.



Ej: Kiwi, manzana, uvas, piña, sandía, naranja, mandarina, fresas, arándanos.

### Vegetales

- Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes.
- Aportan fibra.
- Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Ej: Lechuga, espinaca, zanahoria, brócoli, pimiento, espárragos, col.

11

Figura 30. (cont.)



Figura 31. (cont.)



Figuran 32. (cont.)



Figura. 33 (cont.)

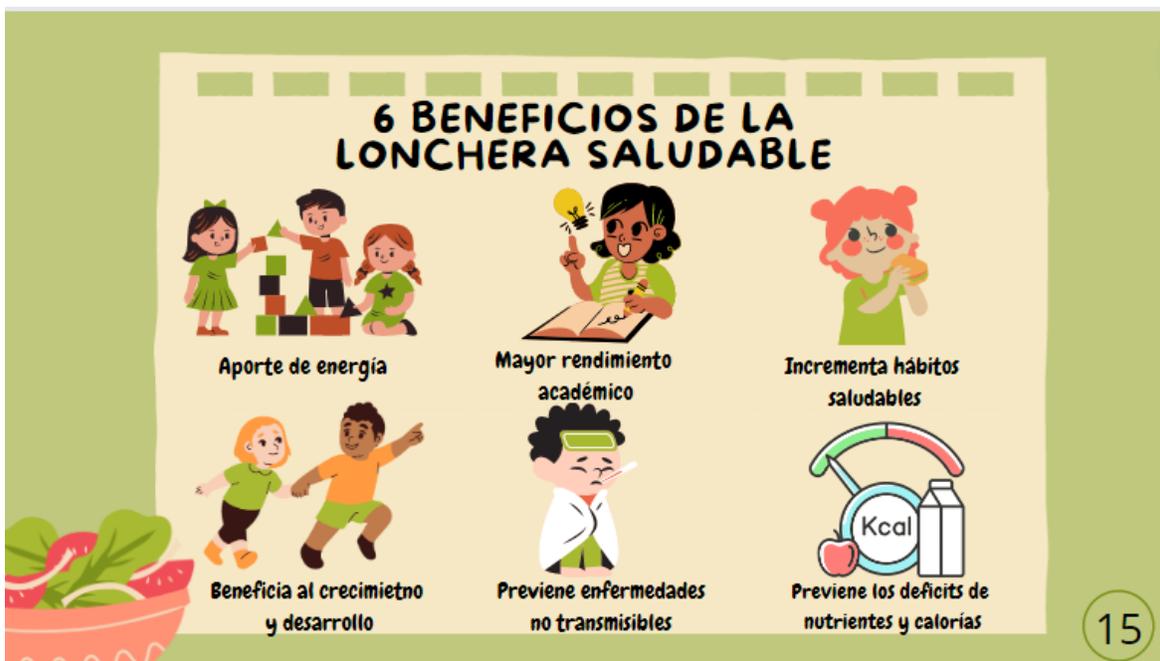


Figura 34. (cont.)

## PREPARACIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE

<b>Preparaciones fáciles</b>		<b>Elegir alimentos fáciles de preparar, de conservar y de consumir.</b>
<b>Envases seguros y prácticos</b>		<b>Utilizar envases sencillos, fáciles de abrir, y que tengan un buen sistema de conservación.</b>
<b>Preparaciones nutritivas</b>		<b>Las preparaciones deben tener los 4 grupos de alimentos, en cantidades balanceadas.</b>
<b>Preparaciones variadas</b>		<b>Los alimentos deben ser distintos cada día, en donde se incluya diferentes, colores, texturas y sabores.</b>

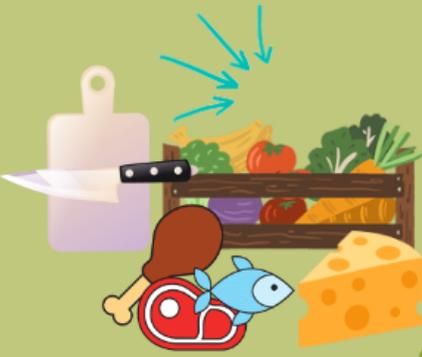
**16**

Figura 35. (cont.)

## MEDIDAS DE HIGIENE



**Correcto lavado de manos**





**Lavar adecuadamente los alimentos**

 **Las frutas, verduras, carnes y quesos, lavar por separado y tener una tabla de picar propia para cada uno.**

**17**

Figura 36. (cont.)



Figura 37. (cont.)



Figura 38. (cont.)

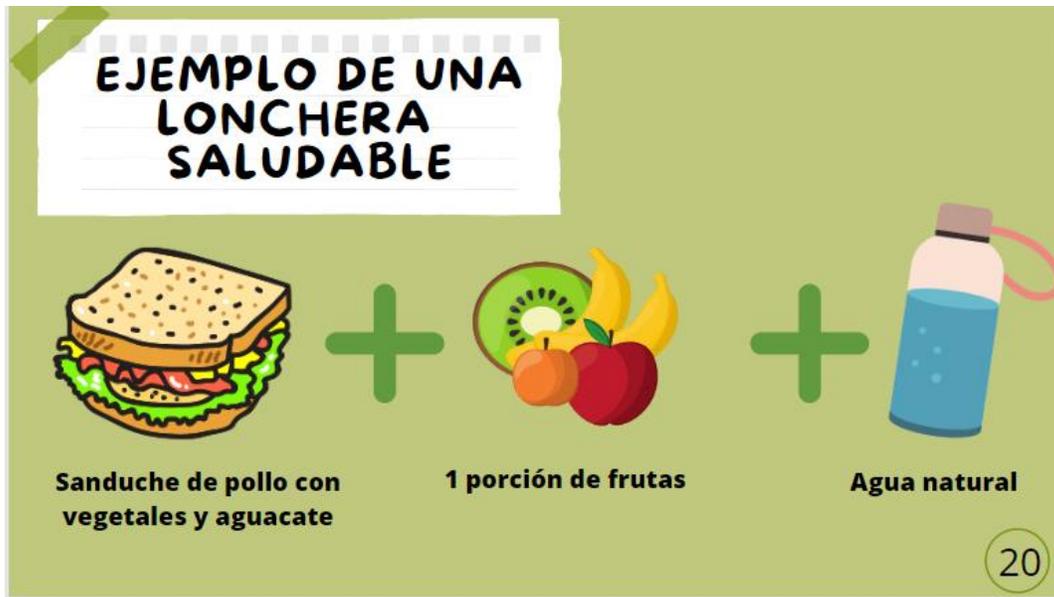


Figura 39. (cont.)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sanduche de pan integral con queso y jamón de pavo- 1 naranja picada + agua.	Choclo con queso, rollitos de huevo con pollo+ piña y agua de limón.	Tortillas de avena con arándanos y nueces+ agua de sandía.	Bolón de verde con queso y pollo- 1 mandarina y agua.	Huevos revueltos con espinaca, y tomate-tostadas integrales + 1 pera- limonada.	Chochos con tomate y atún+ 1 kiwi y agua.	Fideos con albondigas de carne+ tomates cherry+ 1 manzana y agua.
Galletas de avena, con yogurt griego, una pera y agua natural.	1 burrito de tortilla de maiz con vegetales, pollo y queso- 1 manzana verde y agua.	Tortillas de lenteja y pollo con espinaca+ piña y agua.	Pancakes de avena con frutillas+ almendras+ yogurt y agua.	Arroz relleno con pollo y vegetales+ fresas y agua de manzanilla.	2 arepas de maiz rellenas de queso y pollo- 1 mandarina y agua de hierba luisa.	Tortillas de quinoa con espinacas-pollo a la plancha + arándanos y agua.

21

Figura 40. (cont.)

## Anexo 3

### Validación del instrumento

#### Juicio de experto 1. Área de Nutrición.

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



#### JUICIO DE EXPERTO

##### INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente a su apreciación según los criterios que se detallan a continuación.

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento.	X			
Perfínenca de las variables con los indicadores.	X			
Desarrollo de la Operacionalización	X			
Relevancia del contenido.	X			
Factibilidad de aplicación.	X			

Apreciación cualitativa: El instrumento se encuentra correctamente realizado.



Mobla: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telf: 22 30 401 / 402  
Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telf: 29 03 573 / 572 / 571  
www.unibe.edu.ec



JUICIO DE EXPERTO

**INSTRUCCIONES:**

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan a continuación:

Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Util pero no esencial	No importante	
1	X		X			X	X		X		X			
2	X		X			X	X		X		X			
3	X		X			X	X		X		X			
4	X		X			X	X		X		X			
5	X		X			X	X		X		X			
6	X		X			X	X		X		X			
7	X		X			X	X		X		X			
8	X		X			X	X		X		X			
9	X		X			X	X		X		X			



Móvil: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telf: 22 30 401 / 402  
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa Moka • Telf: 29 03 573 / 572 / 571  
 www.uniba.edu.ec



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Util pero no esencial	No importante	
10	X		X			X			X		X			
11	X		X			X			X		X			
n#														

**Apreciación cualitativa:** El instrumento se encuentra correctamente realizado.

**Observaciones:** Todas las observaciones fueron realizadas.

**Validado por:** Stefany Carolina Pineda

**Profesión:** Máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria

**Cargo que desempeña:** Docente tiempo completo en la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Firma: \_\_\_\_\_



Fecha: 09/01/2023



Móvil: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telf: 22 30 401 / 402  
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa Moka • Telf: 29 03 573 / 572 / 571  
 www.uniba.edu.ec

## Juicio de experto 2. Área de Nutrición

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



### JUICIO DE EXPERTO

#### INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente a su apreciación según los criterios que se detallan a continuación.

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento.		X		
Perfinencia de las variables con los indicadores.		X		
Desarrollo de la Operacionalización		X		
Relevancia del contenido.		X		
Factibilidad de aplicación.		X		

**Apreciación cualitativa:** El instrumento se encuentra desarrollado en base al objetivo de estudio.

---

---

**Observaciones:**

---

---



Morla: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Tels: 22 30 401 / 402  
Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa Mónica • Tels: 29 03 573 / 572 / 571  
www.unibe.edu.ec



JUICIO DE EXPERTO

INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan a continuación:

Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
1	X		X		X		X		X					
2	X		X		X		X		X					
3	X		X		X		X		X					
4	X		X		X		X		X					
5	X		X		X		X		X					
6	X		X		X		X		X					
7	X		X		X		X		X					
8	X		X		X		X		X					
9	X		X		X		X		X					



Móvil: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402  
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa Moka • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571  
 www.unibe.edu.ec



Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
10	X		X		X	X	X		X		X			
11	X		X		X	X	X		X		X			
12	X		X		X	X	X		X		X			
13	X		X		X	X	X		X		X			
14	X		X		X	X	X		X		X			
15	X		X		X	X	X		X		X			
n#														

Apreciación cualitativa: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

Validado por: Marcela García



Móvil: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402  
 Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa Moka • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571  
 www.unibe.edu.ec



Profesión: Nutricionista, Máster en Dirección y Gestión Sanitaria  
Cargo que desempeña: Docente a tiempo completo  
Firma:   
Fecha: 2023/01/09



Madriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telf: 22 30 401 / 400  
Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa Mónica • Telf: 26 03 373 / 573 / 571  
[www.uniba.edu.ec](http://www.uniba.edu.ec)

### Juicio de Experto 3. Área de Nutrición.



## JUICIO DE EXPERTO

## INSTRUCCIONES:

Coloque una "X" en la casilla correspondiente a su apreciación según los criterios que se detallan a continuación.

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Presentación del instrumento.	X			
Pertinencia de las variables con los indicadores.		X		
Desarrollo de la Operacionalización	X			
Relevancia del contenido.		X		
Factibilidad de aplicación.		X		

## Apreciación cualitativa:

---



---



---

**Observaciones:** Revisar si en los enunciados se debe indicar que se puede escoger más de una respuesta, principalmente en la preparación de las loncheras.





JUICIO DE EXPERTO

**INSTRUCCIONES:**

Coloque una "X" en la casilla correspondiente según su apreciación de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que se detallan a continuación:

Ítems	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
1	X		X			X	X		X		X			
2	X		X			X	X		X		X			
3	X		X			X	X		X		X			
4	X		X			X	X		X		X			
5	X		X			X	X		X		X			
6	X		X			X	X		X		X			
7	X		X			X	X		X		X			
8	X		X			X	X		X		X			
9	X		X			X	X		X		X			





nº	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Inducción a la respuesta (Sesgo)		Lenguaje adecuado a la población		Mide lo que pretende		Valoración			Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Esencial	Útil pero no esencial	No importante	
10	X		X			X	X		X		X			
11	X		X			X	X		X		X			
nº														

Apreciación cualitativa:

**Observaciones:** Revisar las opciones de respuesta, algunas se pueden prestar a confusión. Revisar si en los enunciados se debe indicar que se puede escoger más de una respuesta, principalmente en la preparación de las loncheras. Revisar que el tamaño de letra sea igual en todo el instrumento.

**Validado por:** Roberto Ordoñez  
**Profesión:** Ingeniero de Alimentos  
**Cargo que desempeña:** Docente  
**Firma:**

**Fecha:** 04-01-2023

