



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
**INVESTIGACIÓN**

**Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"**

**Escuela de Nutrición**

**CONOCIMIENTOS DE LOS MAESTROS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
SOBRE LONCHERAS SALUDABLES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD  
NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR, LINCE – 2018**

**Tesis para optar por el título profesional de licenciada en nutrición**

**AUTORA**

Stephanie Ivette Villanueva Bustinza

**ASESOR**

Wilfredo Gerardo López Gabriel

**JURADO**

Dr. Cerna Iparraguirre, Fernando

Dr. Panzera Gordillo, Dante

Dr. Sandoval Díaz, Wilder

Dr. Vílchez Dávila, Walter

**LIMA - PERÚ**

**2019**

## **Dedicatoria**

A Dios, por darme fuerzas y haber puesto en mi camino a personas que son muy importantes en mi vida y han sido mi soporte durante este tiempo de estudio.

A mis padres Luis Héctor Villanueva Díaz y Juanita Marina Bustinza Chevarría por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, por haberse preocupado siempre en darme educación, por su incondicional apoyo y sus enseñanzas.

Este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

A mis familiares, por estar siempre presentes, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de esta etapa universitaria; sobre todo a mi abuela Rosa Chevarría, por ser un ejemplo a seguir con su fuerza y su bondad; a mis tías Sara Bustinza y María Villanueva, por motivarme siempre a estudiar y seguir mis objetivos.

A todos mis maestros y formadores, por haber sido parte de mi formación y crecimiento, habiéndome brindado muchas lecciones, no solamente en el ámbito académico, sino también en el ámbito ético y moral.

## **Agradecimiento**

A mis padres, hermanas, tías y primos por darme siempre palabras de aliento y creer en mí,  
gracias por motivarme a ser mejor cada día.

A Andrea Torres, Daniel Flores y Harold Castillo, por apoyarme en los momentos más  
difíciles para mí, y nunca dejarme sola; gracias porque más que amigos, son ahora parte de mi  
familia.

A cada uno de mis maestros por su dedicación y vocación para compartir sus conocimientos y  
experiencias.

A mi asesor de tesis por haber aceptado apoyarme con sus conocimientos, por su comprensión  
y paciencia, y por haber hecho posible la realización de esta misma.

A la licenciada Pilar Vásquez por haberme ayudado a llevar a cabo este proyecto y por sus  
consejos para ser una buena profesional.

A mi alma mater Nacional Federico Villareal por haberme acogido en toda mi formación  
profesional a lo largo de estos cinco años de estudio.

## INDICE

Resumen .....	6
Abstract .....	7
I. Introducción .....	8
1.1 Descripción y formulación del problema .....	9
1.1.1 Formulación del problema general.....	10
1.1.2 Formulación de los problemas específicos.....	10
1.2 Antecedentes .....	11
1.2.1 Antecedentes internacionales.....	11
1.2.2 Antecedentes nacionales.....	13
1.3 Objetivos .....	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos.....	15
1.4 Justificación .....	16
1.5 Hipotesis .....	17
II. Marco teórico .....	19
2.1 Bases teoricas .....	19
III. Método .....	23
3.1 Tipo de investigación .....	23
3.2 Ámbito temporal y espacial .....	23
3.3 Variables .....	23
3.4 Población y muestra .....	25
3.5 Instrumentos .....	26
3.6 Procedimientos .....	29
3.7 Analisis de datos .....	29

IV. Resultados .....	31
V. Discusión de resultados .....	39
VI. Conclusiones .....	47
VII. Recomendaciones .....	48
VIII. Referencias bibliograficas .....	49
IX. Anexos .....	52

## Resumen

La lonchera escolar debe contener los grupos de alimentos adecuados para aportar energía y nutrientes al alumno y así realizar sus labores diarias. No solo es labor de los padres asegurarse de que la lonchera sea saludable, sino también de los maestros. Esta investigación, tiene por objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, en 4 instituciones educativas del distrito de Lince durante el año 2018; identificando el nivel de conocimiento en 36 maestros y supervisando 538 loncheras, evaluando su calidad nutricional. Esta es una investigación observacional, prospectiva, transversal, analítica y correlacional. Se utilizó como instrumento una encuesta, la cual fue aplicada a los maestros y analizada. Los resultados indican que la mayoría 58.33%(21), presenta un nivel de conocimiento medio sobre loncheras saludables; Mientras que la clasificación de las loncheras, se llevó a cabo mediante una lista de chequeo, la mayoría 73.8%(397) calificó como regular. Sobre la hipótesis planteada relacionando ambas variables, se obtuvo que se rechaza un grado de relación directa entre las dos variables estudiadas, debido a que se obtuvo un chi-cuadrado de 3.42 y p igual 0.18; siendo este último un grado de significancia  $p > 0.05$ , por lo tanto, no se podría rechazar la hipótesis nula. Se concluye que no se existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, probablemente esto se deba a que existen otros factores condicionantes. Por ello se recomienda incluir a los padres, maestros y alumnos en investigaciones futuras.

Palabras clave: nivel de conocimiento, maestros, loncheras saludables

## Abstract

The school lunch box must contain the appropriate food groups to provide energy and nutrients to the student and thus perform their daily tasks. It is not only the parents' job to make sure the lunch box is healthy, but also the teachers'. This research aims to determine the relationship between the level of knowledge of teachers of educational institutions on healthy lunch boxes and the nutritional quality of the school lunch box, in 4 educational institutions of the district of Lince during the year 2018; identifying the level of knowledge in 36 teachers and supervising 538 lunch boxes, evaluating their nutritional quality. This is an observational, prospective, transversal, analytical and correlational investigation. A survey was used as an instrument, which was applied to the teachers and analyzed. The results indicate that the majority 58.33% (21), presents a level of knowledge about healthy lunch boxes; While the classification of the lunch boxes was carried out through a checklist, the majority 73.8% (397) qualified as regular. On the hypothesis proposed relating both variables, it was obtained that a degree of direct relationship between the two variables studied was rejected, because a chi-square of 3.42 and  $p$  equal 0.18 was obtained; the latter being a degree of significance  $p > 0.05$ , therefore, the null hypothesis could not be rejected. It is concluded that there is no significant relationship between the knowledge of teachers of educational institutions on healthy lunch boxes and the nutritional quality of the school lunch box, probably this is because there are other conditioning factors. Therefore it is recommended to include parents, teachers and students in future research.

Keywords: level of knowledge, teachers, healthy lunch boxes

## I.- Introducción

La función de una lonchera saludable es proveer a los niños, de energía y nutrientes que necesiten el tiempo que permanezcan en el colegio para desempeñarse física e intelectualmente; y así poder responder de manera correcta a las tareas asignadas en la institución. Por ello, la lonchera debe caracterizarse por tener un alto valor nutritivo y adecuarse a las necesidades nutricionales cada alumno. Parte de este proceso, lo conforman los padres (que son los responsables de enviar la lonchera a sus menores hijos) y los maestros, responsables de velar por el bienestar del alumno dentro de la institución; por lo que no se pretende que únicamente se focalice en la parte cognitiva, sino también se compete que el alumno lleve a la escuela una lonchera saludable, para que pueda responder de manera activa y constante a las actividades diarias que se lleven a cabo.

En la premura de la mañana en que los padres van a laborar, descuidan la importancia del contenido de la lonchera, que muchas veces resulta ser insalubre o inadecuada para el niño, consumiendo así refrescos envasados, bebidas azucaradas, bebidas energizantes, dulces entre otros, que contienen colorantes, exceso de azúcar y grasas trans. Las consecuencias del consumo de alimentos no saludables podrían ser perjudiciales para la salud del alumno, conllevándolo a padecer en un futuro de malnutrición, *“que se refiere a carencias, excesos y desequilibrios de la ingesta calórica y nutrientes de una persona, encontramos principalmente: la desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad); la malnutrición relacionada con los micronutrientes, que*

*incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes; y el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).” (OMS, 2018).*

Debido a que el maestro es quien pasa gran parte de la mañana con los escolares, es importante determinar los conocimientos sobre loncheras saludables de cada uno de ellos ya que van a ser quienes determinen si la lonchera califica como adecuada, regular o inadecuada. Dando aviso a los padres de familia para que realicen una modificación en el contenido de la lonchera de su menor hijo.

Con respecto a esta investigación, tiene por objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, en el distrito de Lince – 2018; identificando respectivamente el nivel de conocimiento y la calidad de las loncheras.

### **1.1 Descripción y formulación del problema.**

Durante la etapa escolar el docente es aquella persona que se interrelaciona con el alumno a diario. El docente es aquel profesional que imparte conocimientos en determinada ciencia o arte facilitando de toda forma posible el aprendizaje del alumno, inculcando además hábitos y valores. Además de las actividades que realiza, y debido a que en los últimos años la prevalencia de enfermedades no como el sobrepeso y la obesidad tiene una tendencia creciente en la población escolar, el docente además de impartir conocimientos ha tenido que tomar acción en esta problemática velando por

la salud de su alumnado, en este ámbito y aprovechando que es quien comparte la mayor parte del tiempo con el estudiante, podría ser un agente importante en la vigilancia nutricional de las loncheras. La alta demanda de productos industrializados y las inadecuadas prácticas alimentarias de los padres pueden reflejarse en la calidad nutricional de la lonchera escolar. Desde esta perspectiva, resulta importante estudiar los conocimientos sobre lonchera saludable del docente escolar, quien más adelante en conjunto con el nutricionista, que es el profesional que cumple las funciones de investigar, promover, evaluar, conservar, defender y rehabilitar el estado nutricional de la población en todos los ámbitos sociales; va a discernir sobre qué debe contener y qué no, una lonchera saludable.

### **Problema general**

¿Qué relación existe entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince - 2018?

### **Problemas específicos**

PI: ¿Cuál es el nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables, Lince - 2018?

PII: ¿Cuál es la calidad nutricional de la lonchera escolar de instituciones educativas, Lince - 2018?

PIII: ¿Existe una diferencia significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince - 2018?

PIV: ¿Existe una diferencia significativa entre la calidad nutricional de las loncheras escolares de alumnos de escuelas públicas y privadas, Lince – 2018?

## 1.2 Antecedentes

Investigaciones sobre la temática en poblaciones de docentes relacionando sus conocimientos con la calidad nutricional de la lonchera no se han encontrado en nuestro medio. Sin embargo se presenta algunos estudios que se han llevado a cabo en cuanto a conocimientos que puede apoyar la discusión de los resultados.

### *A nivel internacional.*

(Nasi, 2011). Realizó un estudio titulado “*Valoración del conocimiento sobre nutrición en docentes del nivel primario para su utilización como práctica de promoción de la salud.*” El cual se enfocó en determinar el conocimiento docente sobre el tema alimentario nutricional y la importancia que le otorga el docente a la problemática a través de una evaluación en seis escuelas de la ciudad de Rosario, para establecer si sería adecuado que se incorporen al sistema de salud. Según el estudio, solo un 2% alcanzó los conocimientos básicos (> 75% de respuestas correctas), sobre Alimentación y Nutrición, un 70% tuvo conocimientos básicos mínimos (entre 50-75% respuestas correctas) y un 27% conocimientos básicos insuficientes (<50% respuestas correctas). Un 57% expresó recibir escasa o nula información al respecto y un 43% obtenerla de manera frecuente, sin embargo 96% creyó necesario capacitarse sobre la temática. Todos los maestros creyeron conveniente tomar acciones sobre la educación Alimentaria Nutricional, sin embargo el 73% compartió de modo escaso o nulo charlas con sus alumnos sobre la temática. En base a los resultados, la autora concluyó que los maestros no le otorgan la debida importancia al tema de Educación Alimentaria y Nutricional, y que es necesario concientizarlos en todos los niveles de educación institucional, resaltando los beneficios de una política educativa orientada a la promoción de la salud, a corto y a largo plazo.

(Sánchez, y otros, 2010). En su estudio titulado “*Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares.*”, cuyo objetivo principal fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. Fue un estudio de correlación, con intervención educativa, longitudinal, cualitativo y cuantitativo. Se realizó en 119 madres de familia de una escuela de preescolar las cuales eran las responsables de alimentar a los niños y niñas que asistían a un centro educativo. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas). El estudio consistió en tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación.

Se concluyó que debe realizarse educación en el tema de salud para lograr una modificación de hábitos verdadera. El grado de escolaridad de las madres no influyó en el estudio. Pero sí se halló que los hábitos alimenticios adquiridos desde la infancia juegan un rol importante. Se pueden modificar las preferencias de los niños hacia ciertos alimentos exponiéndolos repetidas veces, sobre todo con los vegetales. Se concluyó también que a pesar de ser poco estudiada la alimentación de la madre en la etapa prenatal, no es menos importante para lograr la aceptación del niño al momento de la alimentación complementaria, ya que desde etapas tempranas reconoce el sabor de los alimentos que la madre ingiere, posteriormente pasarían a ser reconocidos y aceptados por él. Es alarmante que aún después de las intervenciones educativas realizadas sobre nutrición y conociendo el valor nutritivo de los alimentos, las madres continúen enviando alimentos poco saludables en las loncheras de sus hijos. Lo cual demuestra que no basta una sola intervención educativa nutricional para lograr un cambio en las conductual.

(Ejeda, 2009). En su tesis doctoral titulada *“El conocimiento sobre alimentación en la formación inicial de maestros.”* Cuyo objetivo fue determinar los conocimientos de los futuros profesores sobre Alimentación y Nutrición, y sobre la composición y funciones dietéticas de los alimentos. El conocimiento general sobre alimentación que presentaron los alumnos estuvo influenciado tanto por el medio “escolar” como por el medio “social” o “cotidiano”. Lo cual determinó una cierta diversidad de conceptos que se evidenciaron en el estudio. Se Resaltó que la imprecisión en muchos conceptos implicaría que los alumnos futuros profesores no eran aptos para educar sobre Alimentación pero pasarían a obtener mejoras significativas con asignaturas relativas al tema.

#### ***A nivel nacional.***

(Campos & Delgado, 2014). En la investigación titulada *“Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcume. 2014”* Se tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcume en el año 2014. La muestra poblacional estuvo conformada por 10 docentes a los cuales se les aplicó, previo consentimiento informado, un cuestionario estructurado validado por juicio de expertos, que midió su conocimientos sobre loncheras saludables, en cuanto a su importancia, la clasificación, composición, alimentos que se deben incluir, cuidados y conservación de los mismos. Los resultados procesaron utilizándose la estadística descriptiva, obtuvieron que: la mayoría (70%) de los docentes poseían altos niveles de conocimientos sobre la importancia de la lonchera saludable; el 60% presentó bajo

nivel de conocimientos sobre alimentos a incluir y las funciones que estos cumplen; el 80%, obtuvo un nivel alto de conocimientos sobre los alimentos que deben evitarse en una lonchera escolar; el 50% presentó un nivel medio de conocimientos sobre conservación y manipulación de alimentos en loncheras saludables.

(Minaya, Pérez, & Vásquez, 2015). En el estudio titulado *“Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas – 2015.”* Cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima del distrito de Comas en el año 2015. El tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal. La población universo fue de 230 madres; la muestra de 80. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario y una lista de chequeo, como técnica la encuesta y observación. No existieron evidencias para afirmar la relación entre el nivel de conocimiento y el nivel de cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes. Ya que respecto al nivel de conocimiento el 50% de las madres presentó un nivel alto, mientras el 46,2% de las madres presentó un nivel medio, y por último el 3,8% de las madres presentó un nivel bajo. Respecto al cumplimiento de las loncheras saludables, el 61% sí cumplía con la lonchera saludable y el 39% no cumplió con las loncheras saludables.

(Garibay, 2017). En su estudio *“Conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños de 1ro y 2do grado de la Institución Educativa San Roque 10618 Santa Cruz-Cajamarca 2015”* tuvo como objetivo

determinar el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños 1ro y 2do grado de la Institución Educativa San Roque 10618 ubicada en la provincia de Santa Cruz del departamento de Cajamarca en el 2015. Para llevar a cabo el estudio se empleó una investigación de tipo descriptiva transversal y se trabajó con una muestra de 66 madres. Para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert, organizado por las dimensiones: combinación y variedad de alimentos, alimentos nutritivos y cantidad de alimentos. Se concluyó que el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre la preparación de la lonchera nutritiva de los niños de 1ro y 2do grado de la Institución Educativa San Roque 10618 ubicada en el distrito de Santa Cruz, es medio.

### **1.3 Objetivos**

#### **Objetivo general**

Determinar si existe relación entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018.

#### **Objetivos específicos**

OI: Determinar los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables, Lince – 2018.

OII: Determinar la calidad nutricional de las loncheras escolares, Lince – 2018.

OIII: Determinar si existe una diferencia significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince – 2018.

OIV: Determinar si existe una diferencia significativa entre la calidad nutricional de las loncheras escolares de alumnos de escuelas públicas y privadas, Lince – 2018.

#### **1.4 Justificación**

##### *Justificación teórica.*

El desconocimiento en la población peruana sobre el adecuado contenido de una lonchera saludable es alarmante, por ende, es de interés determinar el conocimiento de las maestras de instituciones educativas, para que puedan brindarles una alimentación adecuada a los padres y así prevenir enfermedades a futuro.

##### *Justificación práctica.*

Poner en evidencia la mejora que tienen los niños en etapa pre escolar en su estado nutricional al mejorar el conocimiento sobre loncheras saludables de sus maestras, mediante el diseño de investigación y tipo de estudio que se plantea.

### ***Justificación metodológica.***

Se buscó confirmar que la metodología utilizada en este estudio mediante la participación de las maestras de niños que lleven lonchera en el distrito de Lince, 2018 represente una investigación con un diseño y desarrollo acertado para la mejora del estado nutricional de los niños e influencias por los conocimientos de los docentes.

### ***Justificación económica – social.***

Actualmente destinan pocos recursos y capital humano para poder cubrir la demanda de salud que aqueja a nuestra población, ya que las enfermedades crónicas no transmisibles van en aumento, sería de gran interés que se puedan prevenir educando a los docentes y en consecuencia brindar una educación alimentaria adecuada a los alumnos evitando a futuro ser carga socioeconómica del estado.

## **1.5 Hipótesis general**

Existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018

### **Hipótesis específicas**

HI: El nivel de conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables del distrito de Lince - 2018 es aceptable.

HII: La calidad nutricional de la lonchera escolar es mejor cuando el nivel de conocimientos es mayor.

HIII: Existe una diferencia significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince – 2018.

HIV: Existe una diferencia significativa entre la calidad nutricional de las loncheras escolares de alumnos de escuelas públicas y privadas, Lince – 2018.

### **Hipótesis nula**

No existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018.

## **II.- Marco Teórico**

### **2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación.**

#### **Loncheras escolares**

A mediados de 1880 la lonchera era símbolo de un estatus social bajo. La utilizaban las personas que no tenían los medios para acceder a comida caliente y recién preparada. Y eran más de uso de los adultos de la clase obrera. Los niños comenzaron a utilizarla formalmente a partir de 1902, con forma de cesta de picnic. Todas las edades aprovechan los beneficios de escoger cuidadosamente los ingredientes que componen el menú de cada día, orientándolo hacia el cumplimiento de las expectativas personales, ya sea estar saludables, adelgazar o mantener el peso.

Luego de la lactancia, periodo de rápidos cambios y de altas demandas energéticas; tiene lugar la edad preescolar. Este momento fisiológico abarca desde los 3 a los 6 años de edad (Feigelman 2007), iniciándose desde que el niño adquiere autonomía en la marcha hasta que empieza a asistir a la escuela; se caracteriza por un crecimiento lento pero estable, a un ritmo irregular, en el cual no se observan diferencias significativas en cuanto al crecimiento y desarrollo según el sexo, pero en cuanto al aspecto nutricional, se observa la disminución del apetito, que estará condicionado a caprichos, es decir, en este periodo el niño desarrolla sus preferencias influidas por los aspectos sabor y olor de los alimentos, necesita tocarlos, olerlos y probarlos antes de aceptarlos, clasificándolos entre los que le gustan y los que no le gustan. Tal condición debe ser considerada por los padres para evitar conductas inflexibles o de rechazo hacia ciertos

alimentos, de ahí la importancia de ofrecer al niño, una dieta variada y un ambiente familiar positivo. (Ballabriga y Carrascosa 2006)

De acuerdo con Maguiña (2008), los tres grupos de alimentos que una lonchera saludable debe estar compuesta son:

- Alimentos energéticos: estos brindan energía para que el niño realice sus actividades escolares, estas están constituidas por carbohidratos, azúcares y grasas.
- Alimentos formadores: estos están formados por las proteínas ya que son los principales componentes de las estructuras musculares y son indispensables para el desarrollo y crecimiento del niño, estos alimentos son principalmente de fuente animal como vegetal.
- Alimentos reguladores o protectores: estos aportan principalmente minerales y vitaminas y se encuentran en las frutas y verduras.

El agua es indispensable en todas las etapas de la vida, por esta razón en los niños es muy importante que tengan una adecuada hidratación durante el día ya que presentan una mayor pérdida por las diferentes actividades que realizan en sus centros escolares (Maguiña, 2008).

De acuerdo con Rojo Sandoval (2015), el refrigerio escolar es una porción de alimento que el niño suele consumir en la hora del recreo en su centro educativo, estos alimentos deben ser en menor cantidad (peso), que lo que consume en los diferentes tiempos de comida.

El refrigerio escolar en diferentes países también se la conoce como lonchera, la cual debe estar constituida por cuatro diferentes grupos de alimentos, los cuales tienen como objetivo proporcionar al organismo del niño la energía que requiere durante todo el día y le ayude a un adecuado rendimiento, estos alimentos deben ser de fácil digestión, atractivos a la vista y su preparación debe ser variada. (Maguiña, 2008).

Se debe evitar ingerir alimentos procesados, ya que contienen un elevado contenido de sal, grasa y azúcares, estos pueden producir un aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuente de nutrientes indispensables a media mañana en la escuela y están relacionados muy estrechamente con el desarrollo de enfermedades no transmisibles asociadas al sobrepeso y obesidad (diabetes mellitus tipo 2, enfermedad hipertensiva y la enfermedad cerebrovascular) (Bravo, 2017).

Desde el punto de vista nutricional, los preescolares requieren un aporte energético entre 1306 a 1652 kcal/día, de 39 a 50 g/día de proteínas, además de elevadas cantidades de carbohidratos complejos, suministrados a través de la ingesta de papas y cereales; frutas al menos 3 veces/día y un consumo mínimo de carbohidratos refinados, contenidos en dulces y bollerías (Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Boletín del Instituto Nacional de Nutrición 2010).

### **Rol de los maestros en la nutrición escolar**

El docente también cumple un papel fundamental dentro de la educación alimenticia de sus estudiantes, ya que pasa gran parte de tiempo, que no solo será para impartir

conocimientos educativos, sino que a su vez este debe contribuir a orientar una adecuada alimentación en sus estudiantes ya que esta garantiza su buen desarrollo y su Inclusión satisfactoria en la sociedad. (Campos y Delgado, 2016).

### III.- Método

#### 3.1 Tipo de investigación

- ❖ Según los objetivos del estudio: OBSERVACIONAL, porque no existe manipulación de la variable.
- ❖ Según la dirección temporal: PROSPECTIVO, los datos necesarios para el estudio son recogidos a propósito de la investigación.
- ❖ Según número de ocasiones en que se realiza la medición: TRANSVERSAL, ya que se realiza una sola medición por cada unidad.
- ❖ Según el número de variables: ANALITICO, ya que se plantea y pone a prueba una hipótesis.
- ❖ Según el nivel de investigación: CORRELACIONAL, ya que se plantea hallar una asociación sin necesidad de dependencia.

#### 3.2 Ámbito temporal y espacial

Se realizó durante el segundo semestre del año 2018, de octubre a diciembre, en 4 instituciones educativas: I.E. María Inmaculada, I.E. “005”, I.E. Divina Trinidad, I.E. Santa María.

#### 3.3 Variables

**Variable independiente:** Nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables.

**Variable dependiente:** Calidad nutricional de las loncheras escolares.

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
<b>Nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables</b>	<b>Es el saber adquirido de manera previa ya sea por capacitaciones o por el día a día, que los maestros tienen respecto a loncheras saludables, se mide mediante encuestas diseñadas.</b>	<b>Nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables en 2 escuelas públicas y 2 escuelas privadas en el distrito de Lince , 2018</b>	<b>Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto (9 a 12 pts.)</li> <li>• Medio (5 a 8 pts.)</li> <li>• Bajo (0 a 4 pts.)</li> </ul>	<b>Nominal</b>
<b>Calidad nutricional de las loncheras escolares</b>	<b>Es la clasificación de la lonchera escolar, de acuerdo a una lista de chequeo realizada en la cual se evalúa qué grupos de alimentos contiene</b>	<b>Calidad nutricional de las loncheras escolares de los estudiantes de 2 escuelas públicas y 2 escuelas privadas en el distrito de Lince , 2018</b>	<b>Calidad nutricional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecuada (10 a 14 pts.)</li> <li>• Regular (5 a 9 pts.)</li> <li>• Inadecuada (0 a 4 pts.)</li> </ul>	<b>Nominal</b>

### **3.4 Población y muestra**

#### *Descripción de la población:*

Docentes de 4 Instituciones Educativas de Nivel Inicial y Primario del Distrito de Lince, en el año 2018.

#### *Criterios de inclusión:*

- Todos los docentes hombres y mujeres que deseen participar del estudio de manera voluntaria; de 4 Instituciones educativas de nivel inicial y primario del distrito de Lince, en el año 2018.

#### *Criterios de exclusión:*

- Cualquier docente hombre o mujer que no desee participar del estudio de manera voluntaria.
- Cualquier docente hombre o mujer cuyo alumnado no disponga de loncheras escolares.
- Cualquier otro personal no docente.

Loncheras escolares de los estudiantes de 2 escuelas públicas y 2 escuelas privadas en el distrito de Lince en el año 2018.

#### *Criterios de inclusión:*

- Todas las loncheras escolares de los niños cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado para la evaluación de estas mismas.

*Criterios de exclusión:*

- Toda lonchera escolar de cualquier niño cuyo padre no haya firmado el consentimiento informado.
- Loncheras escolares que no mantengan una regularidad en la dieta del niño.

***Muestra***

Se realizó muestreo por conveniencia no probabilístico, debido a que el universo es pequeño; menos de 386, se ha creído conveniente evaluar a 36 docentes de manera voluntaria de 4 Instituciones Educativas de nivel Inicial y Primario; incluyéndose a su vez un número proporcional de 15 loncheras escolares evaluadas por docente. Se siguieron los criterios de inclusión y exclusión ya anteriormente planteados.

**3.5 Instrumentos*****Para determinar el “Conocimiento sobre loncheras saludables en docentes del distrito de Lince”.***

La técnica que se utilizó para recolectar los datos fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario elaborado por la autora de la investigación, fue adaptado de (Garibay, 2017) denominado “*Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del distrito de Lince*” (anexo 01). El cual fue diseñado para medir el nivel de conocimientos de los docentes sobre loncheras saludables y que fue evaluado por juicio de expertos los cuales dieron sugerencias que permitieron mejorar el cuestionario, se evaluó su validez con el alfa de Cronbach, dando un resultado de 0.81.

La encuesta consta de 12 ítems, con respuestas de alternativas múltiples, la cuales miden el conocimiento sobre las loncheras saludables; con interrogantes como qué alimentos se deben incluir en una lonchera; qué alimentos se deben evitar; cómo se deben conservar y sobre la correcta manipulación de los alimentos.

Los ítems 1 al 12, tuvieron la siguiente puntuación:

- Respuesta correcta: 1 punto

- Respuesta incorrecta: 0 puntos

Clasificación: El máximo puntaje de la escala será de 12 puntos y el mínimo de 0 puntos en caso no se logre acertar en ninguna pregunta, siendo la clasificación general:

- Nivel de conocimiento alto: de 9 a 12 puntos.
- Nivel de conocimiento medio: de 5 a 8 puntos.
- Nivel de conocimiento bajo: de 0 a 4 puntos.

El instrumento fue administrado a los docentes durante la supervisión de loncheras, realizada con coordinación previa con la institución.

***Lista de chequeo para el cumplimiento de la lonchera saludable. (Anexo 02)***

La valoración del cumplimiento de las loncheras saludables se realizó en base a (Minaya, Pérez, & Vásquez, 2015). La lista consta de un código de identificación asignado a cada escolar, aula, fecha de evaluación y turno.

Se divide en dos secciones:

Alimento/contenido: en el cual se clasifican los alimentos en energéticos, constructores, reguladores, líquidos y alimentos no recomendables.

Presentación/conservación: se clasifican en temperatura, buen estado de almacenamiento, limpieza y envase de los alimentos.

Los ítems 1 al 9, tuvieron la siguiente puntuación:

Para la primera sección

- Respuesta correcta: 2 punto
- Respuesta incorrecta: 0 puntos

Para la segunda sección

- Respuesta correcta: 1 punto
- Respuesta incorrecta: 0 puntos

Clasificación: El máximo puntaje de la escala será de 14 puntos y el mínimo de 0 puntos en caso no se logre acertar en ninguna pregunta, siendo la clasificación general:

- Lonchera adecuada: de 10 a 14 puntos
- Lonchera regular: de 5 a 9 puntos
- Lonchera inadecuada: de 0 a 4 puntos

### 3.6 Procedimientos

La recolección de los datos se realizó de la siguiente manera:

- ✓ Se efectuaron las Coordinaciones con las directoras de cada institución y docentes del aula.
- ✓ Se seleccionó el universo muestral de acuerdo a los criterios de inclusión.
- ✓ Se explicó a los docentes el propósito de la investigación, y se solicitó su participación, la cual quedó registrada en un consentimiento informado (Anexo 3).
- ✓ Una vez que se obtuvo la aceptación, se procedió a aplicar los cuestionarios a los docentes.
- ✓ Simultáneamente se realizó la supervisión de loncheras, en la cual se procedió a llenar la lista de chequeo según correspondiera la calidad del contenido de los alimentos.

### 3.7 Análisis de datos

#### **Proceso de validación de instrumentos.**

- **Confiabilidad:** Se utilizó el alfa de cronbach, la cual es una media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala. Se obtuvo 0.81, lo cual indica que la confiabilidad del instrumento es buena.
- **Validez:** Se utilizó el juicio de expertos, los cuales brindaron importantes sugerencias para obtener las mediciones de las variables de estudio, facilitando el ajuste y perfeccionamiento del instrumento. Para ello se realizó la consulta a dos licenciados de nutrición especializados en

nutrición comunitaria que estaban familiarizados con el tema; se adjuntó una copia del proyecto e instrumentos en cuestión para su revisión.

**Plan de tabulación.**

- Para tabular los datos se utilizó el programa Microsoft Excel.
- Se colocó un cuadro de doble entrada para los códigos de los encuestados y el número de pregunta realizada.

**Plan de análisis e interpretación de datos.**

- Análisis descriptivo: Se elaboraron las tablas y gráficos correspondientes que representen la información recopilada, tanto para las encuestas como para las loncheras.
- Análisis inferencial: Se aplicó la prueba de Chi cuadrado para explicar las hipótesis planteadas.

#### IV.- Resultados

A continuación, se presentan los resultados de la investigación siguiendo el orden de los objetivos del estudio:

##### **Objetivo I: Determinar los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables, Lince – 2018.**

Tabla 1:

*Conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables, Lince – 2018.*

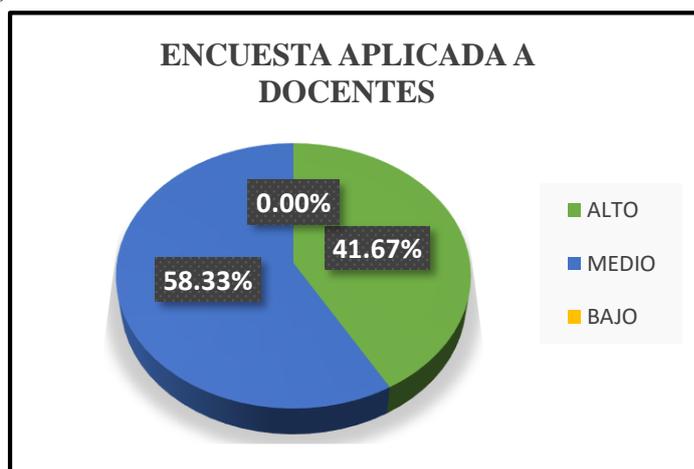
NIVEL	%
ALTO	15 (41.67%)
MEDIO	21 (58.33%)
BAJO	0 (0.00%)
<b>TOTAL DE DOCENTES</b>	<b>36 (100.00%)</b>

La tabla 1 muestra el porcentaje del nivel de conocimientos de los docentes

Fuente: Autoría propia.

Gráfico 1:

*Conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables, Lince – 2018*



El gráfico 1 muestra el porcentaje del nivel de conocimientos de los docentes

Fuente: Autoría propia.

La mayoría de los docentes encuestados (58.33%) presentan un nivel alto de conocimiento sobre la importancia de la lonchera saludable; un porcentaje regular (41.67%) tiene un nivel medio en esta dimensión de la variable en estudio; no se encontró nivel de conocimientos bajo.

## **Objetivo II: Determinar la calidad nutricional de las loncheras escolares, Lince – 2018.**

Tabla 2.-

*Calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018*

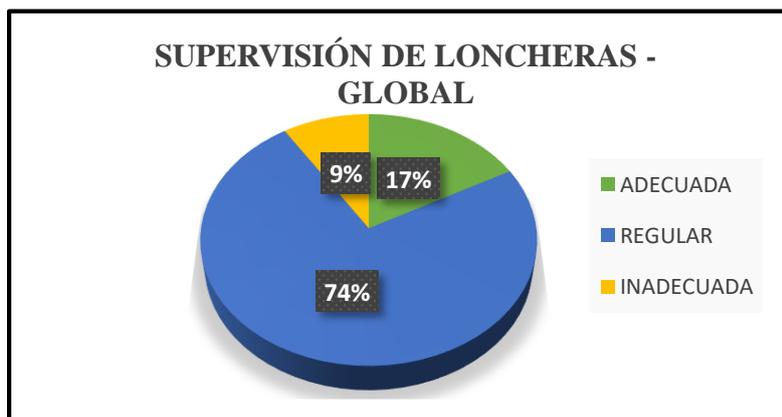
CATEGORIA	%
ADECUADA	92 (17.1)
REGULAR	397 (73.8)
INADECUADA	49 (9.1)
<b>TOTAL DE ALUMNOS</b>	<b>538 (100.0)</b>

La tabla 2. muestra el porcentaje de la calidad de la lonchera escolar.

Fuente: Autoría propia.

Gráfico 2.-

*Calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018*



El gráfico 2. Muestra el porcentaje de la calidad de la lonchera escolar.

Fuente: Autoría propia.

Gran porcentaje de las loncheras supervisadas (74%) presentan un nivel adecuado que califica como lonchera saludable; un porcentaje medio (17%) tiene un nivel regular en esta dimensión de la variable; así mismo se halló un nivel bajo (9%) de loncheras inadecuadas.

**Objetivo III: Determinar si existe una diferencia significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince – 2018.**

Tabla 3.-

*Comparativo del nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince – 2018*

	INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES (MARÍA INMACULADA Y "005")	INSTITUCIONES EDUCATIVAS PARTICULARES (DIVINA TRINIDAD Y SANTA MARÍA)	TOTALES
ALTO	4.0	3.5	7.5
MEDIO	6.5	4.0	10.5
BAJO	0.0	0.0	0.0
<b>TOTAL DOCENTES</b>	<b>10.5</b>	<b>7.5</b>	<b>18</b>

La tabla 3 muestra el promedio de nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas que realizaron la encuesta.

Fuente: Autoría propia.

Tabla 4.-

*Comparativo del nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince – 2018*

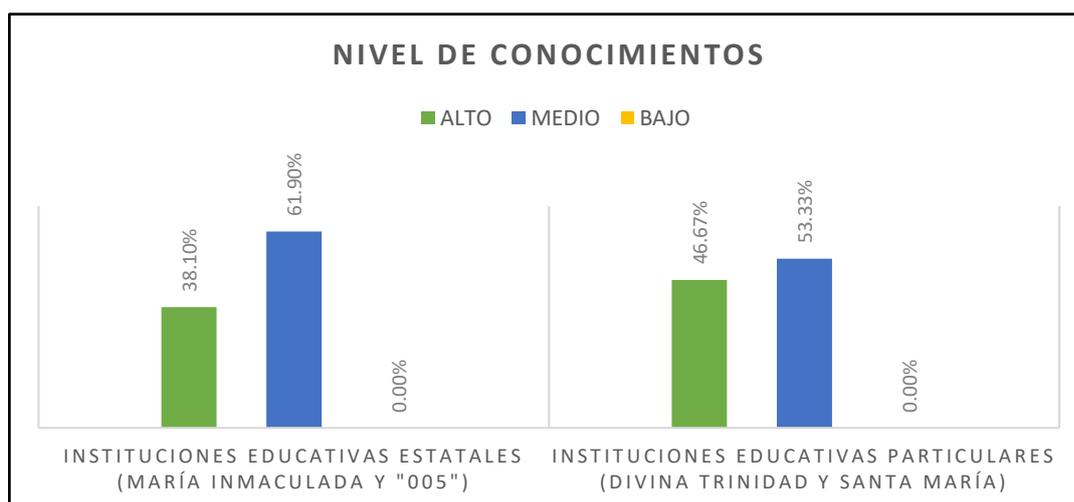
	INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES (MARÍA INMACULADA Y "005")	INSTITUCIONES EDUCATIVAS PARTICULARES (DIVINA TRINIDAD Y SANTA MARÍA)
ALTO	38.10%	46.67%
MEDIO	61.90%	53.33%
BAJO	0.00%	0.00%
<b>TOTAL DOCENTES</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>

La tabla 4. muestra el porcentaje del promedio de nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas que realizaron la encuesta.

Fuente: Autoría propia.

Gráfico 3.-

*Gráfico de barras del porcentaje del promedio del nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince – 2018*



El gráfico 3. muestra el porcentaje del promedio del nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, en cuanto a instituciones estatales el nivel alto se encuentra en un 38.10%, el nivel medio en 61.90% y 0.00% nivel bajo; en las instituciones particulares se puede observar un 46.67% de nivel alto de conocimientos, 53.33% de nivel medio y 0.00% de nivel bajo de conocimientos sobre loncheras saludables.

**Objetivo IV: Determinar si existe una diferencia significativa entre la calidad nutricional de las loncheras escolares de alumnos de escuelas públicas y privadas, Lince – 2018.**

Tabla 5.-

*Comparativo de la calidad las loncheras de instituciones educativas públicas y privadas, Lince – 2018*

<b>COMPARATIVO ENTRE COLEGIOS ESTATALES Y PARTICULARES</b>				
	<b>COLEGIOS ESTATALES ("MARÍA INMACULADA", "005")</b>	<b>COLEGIOS PARTICULARES ("DIVINA TRINIDAD", "SANTA MARÍA")</b>	<b>TOTALES</b>	
<b>ADECUADA</b>	35.0	11.0	46.0	
<b>REGULAR</b>	140.5	58.0	198.5	
<b>INADECUADA</b>	19.5	5.0	24.5	
<b>PROMEDIO DE ALUMNOS</b>	<b>195.0</b>	<b>74.0</b>	<b>269</b>	

La tabla 5. muestra el promedio de la calidad de las loncheras supervisadas, entre instituciones públicas y privadas.

Tabla 6.-

*Comparativo en porcentaje de la calidad nutricional de las loncheras de instituciones educativas públicas y privadas, Lince – 2018*

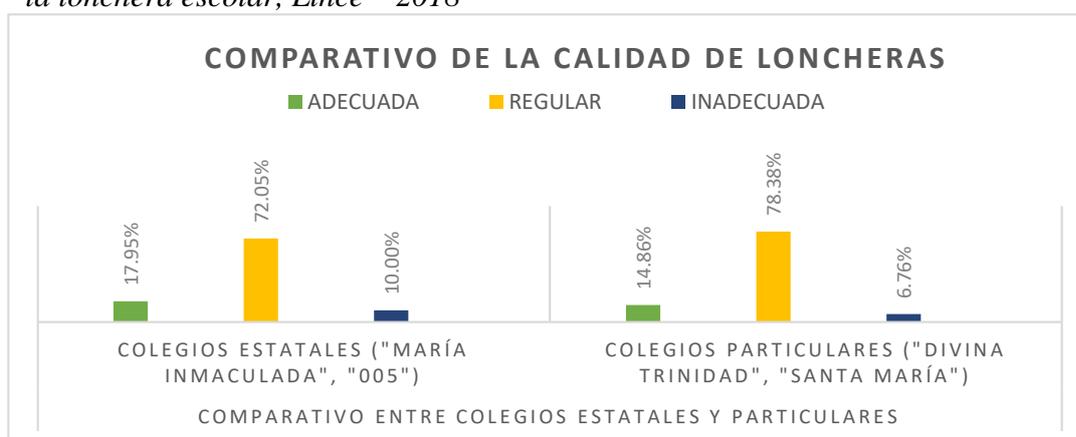
COMPARATIVO ENTRE COLEGIOS ESTATALES Y PARTICULARES		
	COLEGIOS ESTATALES ("MARÍA INMACULADA", "005")	COLEGIOS PARTICULARES ("DIVINA TRINIDAD", "SANTA MARÍA")
ADECUADA	17.95%	14.86%
REGULAR	72.05%	78.38%
INADECUADA	10.00%	6.76%
<b>PROMEDIO DE ALUMNOS</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>

La tabla 6 muestra el promedio en porcentaje de la calidad de las loncheras supervisadas, entre instituciones públicas y privadas.

Fuente: Autoría propia.

Gráfico 4.-

*Gráfico de barras comparativo del porcentaje del promedio de la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018*



El gráfico 4. Muestra un comparativo del porcentaje del promedio de la calidad nutricional de la lonchera escolar de instituciones educativas públicas y privadas, en cuanto a instituciones estatales se encuentra en un 17.59% la categoría “adecuada”, se encuentra en 72.05% la categoría “regular” y 10.00% la categoría “inadecuada”; en las instituciones particulares se puede observar un 14.86% la categoría “adecuada”, 78.38% la categoría “regular” y 6.76% la categoría “inadecuada”.

**Objetivo general: Determinar si existe relación entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018.**

Tabla 7.-

*Tabla cruzada: Nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables\*Calidad nutricional de las loncheras escolares*

		Calidad nutricional de las loncheras escolares			Total	
		Inadecuado	Regular	Adecuado		
Nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables	Medio	Recuento	37	247	60	344
		% dentro de Calidad nutricional de las loncheras escolares	75,5%	62,2%	65,2%	63,9%
	Alto	Recuento	12	150	32	194
		% dentro de Calidad nutricional de las loncheras escolares	24,5%	37,8%	34,8%	36,1%
Total		Recuento	49	397	92	538
		% dentro de Calidad nutricional de las loncheras escolares	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

La tabla 7 muestra la relación entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, expresado en cantidades y porcentajes Lince – 2018.

Fuente: Autoría propia.

Se puede observar que cuando el conocimiento de los docentes es medio, la calidad de la lonchera es inadecuada en un 75.5%, regular en un 62.2% y adecuada en un 65.2%.

Se puede observar que cuando el conocimiento de los docentes es alto, la calidad de la lonchera es inadecuada en un 24.5%, regular en un 37.8% y adecuada en un 34.8%.

**Hipótesis general:** Existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018

**Hipótesis nula:** No existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018

Tabla 8.-

Prueba de Chi-cuadrado.

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,422 <sup>a</sup>	2	,181
Razón de verosimilitud	3,595	2	,166
Asociación lineal por lineal	,636	1	,425
N de casos válidos	538		

La tabla 8 muestra el grado de relación y significancia entre ambas variables estudiadas.

Fuente: Autoría propia.

Se rechaza un grado de relación directa entre las dos variables estudiadas, debido a que se obtuvo un chi-cuadrado de 3.42 y p igual 0.18; siendo este último un grado de significancia  $p > 0.05$ , por lo tanto, no se podría rechazar la hipótesis nula.

## V.- Discusión de resultados

La lonchera escolar es muy importante, tanto para la etapa preescolar y escolar, ya que permite cubrir parte del requerimiento diario del estudiante, es necesaria debido a que va a enmendar el gasto energético que se da como consecuencia de la jornada en la institución educativa. Una lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que brindan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), se deben acompañar con algún alimento de origen animal, el queso, huevo, pollo, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, manzana o piña, etc. Dichos alimentos deben ser fáciles de digerir, variados y por ningún motivo deben reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño. (INS, 2010).

El contenido de la lonchera repercute directamente en el ámbito académico, como menciona (Piñero, 2010) La alimentación influye mucho en el aprendizaje y se debe procurar una dieta suficiente, variada y equilibrada que asegure todos los nutrientes que el organismo necesita para que esa función se desarrolle de manera correcta. A pesar de ello, no se le da la debida importancia al tema de las loncheras saludables, la difusión realizada por diversos medios no ha logrado un impacto en la población, lo cual se puede notar en el contenido de las loncheras escolares. En las 4 Instituciones Educativas en las cuales se realizó la supervisión de loncheras: I.E. María Inmaculada, I.E. "005", I.E. Divina Trinidad, I.E. Santa María; se observó que los niños llevan en sus loncheras productos que no aportan nutrientes a su alimentación, como: Galletas con relleno, embutidos, gaseosas, frugos, etc. Las dietas malsanas y la inactividad física se pueden manifestar en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Los cuales se les conoce como "factores de

riesgo metabólicos”, que pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares, la principal ENT por lo que respecta a las muertes prematuras (OMS, 2018).

Aunque es verdad que, la preparación de las loncheras escolares es una responsabilidad que recae sobre de los padres de familia; es también tarea de los docentes velar por que los niños consuman una lonchera saludable dentro de la institución educativa, sobre todo si se toma en cuenta la habilidad y metodología que ellos tienen para instruir a sus alumnos. El docente que realiza la labor de promotor de la salud es un referente social y, por lo tanto, un modelo a seguir, observa de manera permanente las actitudes, aptitudes y expectativas del niño, la familia y la comunidad con respecto a su educación y salud. (Rojas & Valero, 2009).

Durante la supervisión, se observó en el contenido de sus loncheras, alimentos no adecuados para su alimentación y su salud, Usualmente los docentes advierten a los niños acerca de evitar el consumo de productos industrializados o frituras; mas no se logra un cambio significativo. Esta coyuntura conlleva a las interrogantes ¿cuál es el nivel de conocimientos de los docentes acerca de loncheras saludables? ¿Cuál es la calidad nutricional lonchera escolar? ¿Qué papel juega el docente para mejorar las loncheras que llevan los niños?

La situación mencionada y las interrogantes formuladas, conllevaron al siguiente problema de investigación ¿Qué relación existe entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince - 2018?, tomando como objeto de investigación: el conocimiento sobre loncheras saludables en los docentes de 4 instituciones educativas de Lince-2018 y a su vez, la calidad nutricional de la lonchera de sus alumnos.

En los resultados se puede observar que, de los 36 docentes encuestados, la mayoría de ellos presentó un nivel de conocimientos medio (58.33%), un poco menos de la mitad de docentes presentó un nivel de conocimientos alto (41.67%), y ninguno de ellos tuvo un nivel bajo de conocimientos en cuanto a loncheras saludables.

De acuerdo a (Campos & Delgado, 2014) Los docentes deben saber que la lonchera escolar es una comida adicional a las tres ya principales, por lo tanto, no es un reemplazo de las mismas. Debe contener del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos por el niño a lo largo del día, lo que vendría a ser aproximadamente 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física que este realiza); y puede ingerirse a media mañana o media tarde dependiendo del horario de la jornada escolar. (Restrepo, 2003) Menciona que la promoción de la salud en la escuela favorece el desarrollo humano de los escolares, así como también facilita la creación de un ambiente saludable, el cual simultáneamente da a conocer habilidades de los estudiantes, y disminuye los factores de riesgo de contraer las enfermedades no transmisibles ya mencionadas; por ello las instituciones educativas resultan ser un medio viable para la educación nutricional, la cual busca primordialmente prevenir.

En cuanto a la clasificación de las loncheras según su calidad nutricional, se puede observar que, de las 538 loncheras supervisadas, la mayoría presentó un nivel calidad regular (73.8%), esto se debió a que los escolares portaban en la lonchera solo algunos grupos de alimentos que a pesar de ser saludables, no eran suficientes; o que sí presentaban todos los grupos de alimentos, pero en alguno de ellos había la presencia de algún alimento alto en grasas o azúcar, lo cual iba disminuyendo el puntaje; una minoría de las loncheras supervisadas correspondieron a ser adecuadas (17.1%),

fueron 92 loncheras que presentaron esta condición, lo cual indica que la difusión sobre alimentación saludable ha logrado llegar a cierta parte de la población, más aún es una cifra que podría mejorar; finalmente una mínima parte de la muestra calificó como inadecuada (9.1%), que fueron alrededor de 49 loncheras evaluadas, siendo en su mayoría golosinas, las cuales no aportan ningún beneficio a la salud.

La finalidad de una lonchera saludable es de fomentar en los escolares los buenos hábitos alimentarios, sobretodo el de consumir alimentos en su forma más natural, es decir, alimentos al vapor o sancochados los alimentos que requieran cocción; mientras que aquellos que no la requieran, como las frutas, se encuentren bien lavadas y desinfectadas. Según el (Ministerio de Salud, 2014) Para que el contenido de una lonchera escolar sea nutritivo, debe contener alimentos como:

- Un alimento de origen animal (queso, huevo, carne)
- Un alimento energético (pan, papa, camote, yuca, mote, etc)
- Un alimento que brinde vitaminas, minerales y agua, el cual puede ser frutas al natural o en jugo
- También se pueden incluir frutas secas (pecanas, nueces, almendras).

De acuerdo a nivel de conocimientos sobre loncheras saludables, clasificando a los docentes según el origen de la institución educativa, siendo estatal o particular; se obtuvo un porcentaje más alto de conocimientos en instituciones particulares (73.33%), que en las estatales (57.14%); mientras que en cuanto al nivel de conocimientos medio, las instituciones estatales obtuvieron (42.86%), el cual resultó una cantidad mayor en comparación con el personal docente de instituciones particulares (26.67%). No se ha encontrado algún estudio previo respecto a conocimientos sobre loncheras saludables de docentes entre escuelas

públicas y privadas, aunque del documento El confidencial (2014), en el cual se da a conocer la diferencia entre instituciones educativas públicas y privadas de España, revela datos del Informe PISA (Informe del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes) se menciona que: “las infraestructuras físicas y los recursos educativos no garantizan una buena educación, pero la falta de ellos sí influye negativamente en la enseñanza”, de ello se podría intuir que al no contar con suficientes recursos pedagógicos, los docentes de la institución mencionada, no podrían capacitarse de manera adecuada. Ejeda (2009), en su tesis doctoral, presentó propuestas didácticas para incrementar el conocimiento en los futuros docentes sobre el valor nutritivo de los alimentos, sobre las funciones que los alimentos tienen en el organismo y una correcta alimentación, estos temas se incorporaron a la malla curricular, obteniéndose cambios significativos, pero a pesar de ser capacitados en cuanto a estos temas, persistieron sus conocimientos previos en cuanto a nutrición, lo cual demuestra que se debe seguir profundizando en el tema.

De acuerdo a la calidad nutricional de la lonchera escolar según el origen de la institución educativa, siendo estatal o particular; se obtuvo un porcentaje mayor en la categoría “adecuado” en las instituciones estatales (17.95%), que en las particulares (14.86%); mientras que la categoría “regular”, las instituciones estatales obtuvieron (72.05%), la cual resultó una cantidad menor en comparación con las loncheras supervisadas en las instituciones particulares (78.38%); finalmente en la categoría inadecuada se halló el mayor porcentaje en instituciones estatales (10.00%) que en instituciones particulares (6.76%). Existe un estudio a nivel realizado por el INS (2013) mediante el CENAN, el cual evaluó de manera probabilística y a nivel nacional las loncheras escolares de nivel primario 2013 de

instituciones educativas públicas y privadas. Se demostró que apenas el 5.4% de escolares cumplían con la condición de llevar o comprar una lonchera saludable, teniendo el mayor porcentaje el área urbana en comparación con la rural; se halló un mayor porcentaje de loncheras saludables en colegios privados (10%) mientras que en los públicos fue de un (3.1%), sin embargo, en el estudio realizado en el distrito de Lince, se halló una mayor cantidad de loncheras adecuadas en instituciones públicas, debido a la presencia excesiva de alimentos industrializados en loncheras de instituciones privadas. En el estudio realizado por el INS se concluyó que solamente 5% de escolares de nivel primario en el Perú, llevaba loncheras adecuadas. Es alarmante el porcentaje obtenido tanto en las instituciones evaluadas del distrito de Lince como a nivel nacional, por ello es primordial educar a la población, sobre una correcta alimentación, abarcando desde proporciones a frecuencia de consumo de determinados alimentos, para así promover una cultura de alimentación saludable, y evitar enfermedades a corto y largo plazo.

Para finalizar con los puntos evaluados en este estudio, se determinó si existía relación entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018. Se rechazó un grado de relación directa entre las dos variables estudiadas, debido a que se obtuvo un chi-cuadrado de 3.42 y p igual 0.18; siendo este último un grado de significancia  $p > 0.05$ , por lo cual no se podría rechazar la hipótesis nula, la cual indica que no existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince – 2018. No existe un estudio que relacione estas dos variables, pero el estudio que más se asemeja es el de Campos & Delgado (2014), el cual mediante un cuestionario sobre loncheras saludables,

midió el conocimiento de 10 docentes, concluyéndose que el , globalmente la mitad de los docentes evaluados (50%) presentaron un bajo nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, a pesar de que otra mitad de docentes obtuvo conocimientos medios, se resalta la importancia de capacitar al personal docente por ser formador de las futuras generaciones.

Finalmente se puede decir que globalmente no se obtuvo una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, probablemente esto se deba a que existen otros factores, como los mencionados anteriormente en otros estudios, como por ejemplo que los conocimientos previos de los maestros esté muy arraigado y sea difícil para ellos cambiar su concepto de alimentación saludable, o que a pesar de indicar a los padres que deben mandar a sus menores hijos una lonchera saludable, ellos no tomen tan en cuenta la importancia de una alimentación adecuada ya por falta de conocimientos u otro factor.

Existen dos leyes en Japón que permitieron que hoy en día tenga el porcentaje de obesidad más bajo del mundo, con solo un 3.5% en la población adulta; de acuerdo a la publicación de BBC Mundo (2017) gracias a una campaña nacional para la promoción de la salud llamada Salud Japón 21, en la cual se encuentra la ley Shuku Iku, para educar a los niños. La finalidad de esta ley es que los alumnos sepan sobre la procedencia y producción de los alimentos que ingieren día a día, esta información se brinda desde los primeros años pre escolares hasta la secundaria. Para acabar con las enfermedades no transmisibles, debe combatirse la causa, viene a ser el sobrepeso y la obesidad, y anterior a ellos están los malos hábitos, ya sea por poca actividad física o una mala alimentación, y estos dos

factores de riesgo empiezan desde la niñez, ya que es una etapa crucial en la que los conocimientos adquiridos perdurarán a lo largo de sus vidas, por lo cual es importante el tipo de información brindada en la etapa pre escolar.

## VI.- Conclusiones

- La mayoría de los docentes encuestados (58.33%) presentan un nivel alto de conocimiento sobre la importancia de la lonchera saludable.
- Gran porcentaje de las loncheras supervisadas (74%) presentan un nivel adecuado que califica como lonchera saludable.
- De acuerdo al nivel de conocimientos, el porcentaje más alto lo obtuvieron las instituciones particulares (53.33%), no se encontró un nivel bajo de conocimientos tanto en instituciones educativas públicas como privadas.
- En cuanto a la calidad nutricional de la lonchera escolar de instituciones educativas públicas y privadas, se obtuvo un porcentaje mayor (17.59%) en la categoría “adecuada” en las instituciones públicas, lo cual es preocupante debido a que es una cifra baja para tal categoría, en su mayoría las loncheras supervisadas fueron regulares (78.38%) encontrándose la mayoría en instituciones privadas.
- Sobre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, se obtuvo que se rechaza un grado de relación directa entre las dos variables estudiadas, debido a que se obtuvo un chi-cuadrado de 3.42 y p igual 0.18; siendo este último un grado de significancia  $p > 0.05$ , por lo tanto, no se podría rechazar la hipótesis nula.

## VII.- Recomendaciones

- Se tuvo un universo muy limitado, ya que solo se tomaron en cuenta a cuatro centros educativos de un mismo distrito para este. Se recomienda para futuros trabajos ampliar el espacio de estudio, incluyéndose también centros educativos distintos distritos, para poder tener una visión más general de nuestra actual realidad nacional con respecto a la importancia de las loncheras escolares.
- Además de lo ya anteriormente mencionado se sugiere para posteriores trabajos, el hecho de aplicar la encuesta a los padres de los niños; ya que se destaca que ellos son los proveedores principales de alimentos y dinero para sus loncheras.
- Realizar un énfasis al detallar los componentes de las loncheras escolares, así como el aporte nutricional de estas mismas, a fin de poder orientar e informar a los educadores y padres de familia acerca del rol que tiene una nutrición adecuada para el desarrollo de los niños.
- Destacar la importancia del conocimiento de los maestros acerca de la nutrición, para plantear futuras campañas que involucren el mejoramiento de nuestros sistemas de salud y educación. Teniéndose en cuenta que temas como la anemia y malnutrición son temas de interés para la salud pública; y podrían estar relacionadas a un inadecuado aporte nutricional en la lonchera escolar.

## VIII.- Referencias bibliográficas

BBC Mundo. (6 de Marzo de 2017). *Las dos leyes que ayudaron a Japón de tener uno de los índices de obesidad más bajos del mundo*. BBC Mundo. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/amp/noticias-39143212?fbclid=IwAR0dJMTDFh3G-EZ3B3xdm4sGujmNltIAKMqR8Q-5DhzDVTbCFDxGKsoYw>

Bravo, G. (2017). Nutrientes encontrados en productos de loncheras escolares. *Vinculando*. Recuperado de <http://vinculando.org/salud/nutrientes-productos-loncheras-escolares.html>

Campos, G. d., & Delgado, F. (2014). Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de túcume-2014. Tesis para pre-grado; Universidad Privada Juan Mejía Baca. Chiclayo, Perú. Recuperado de [http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/57/1/Tesis%20Campos%20Castro%20\\_%20Delgado%20Gamonal.pdf](http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/57/1/Tesis%20Campos%20Castro%20_%20Delgado%20Gamonal.pdf)

Ejeda, J. (2009). *El conocimiento sobre alimentación en la formación inicial de maestros*. Tesis para grado de doctor; Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/8375/1/T30669.pdf>

*El confidencial*. (20 de Mayo de 2014). ¿Colegios públicos o privados? El informe PISA analiza cuáles son mejores. Recuperado de [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-05-19/colegios-publicos-o-privados-el-informe-pisa-analiza-cuales-son-mejores\\_132970/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-05-19/colegios-publicos-o-privados-el-informe-pisa-analiza-cuales-son-mejores_132970/)

García et. al. (2011). Estado nutricional antropométrico, preferencias alimentarias, niños prescolares. Tesis para pre-grado; Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. Recuperado de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/35032/articulo2.pdf;jsessionid=9496EB8DD4A059649237339D656CCD56?sequence=3>

Garibay, L. (2017). *Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho- 2017*. Tesis para pre-grado; Universidad Privada César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/7768>

INS. (2010). *Instituto Nacional de Salud (n°16)*. Recuperado de Boletín <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/421/BOLETIN-2010-ene-feb-editorial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

INS. (2013). Loncheras escolares en colegios primarios del Perú. [Mensaje en un blog]. Recuperado <http://insteractua.ins.gob.pe/2017/10/loncheras-escolares-en-colegios.html>

Maguiña, M. (2008). Alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o refrigerios escolares. Revisión en Nutrición Clínica. Recuperado de [https://www.iidenut.org/pdf\\_revista\\_tec\\_libre/renut%203/RENUT%202007%20TEC\\_3\\_107-115.pdf](https://www.iidenut.org/pdf_revista_tec_libre/renut%203/RENUT%202007%20TEC_3_107-115.pdf)

Minaya, L., Pérez, M., & Vásquez, S. (2015). *Relación entre el nivel de conocimiento y el cumplimiento de las loncheras saludables en las madres de los estudiantes de la Institución Educativa Inicial Nuestra Señora de Fátima, Comas - 2015*. Tesis para pregrado; Universidad de Ciencias y Humanidades. Comas, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/162>

Ministerio de Salud. (2014). *Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al personal de salud*. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.PDF>

Nasi, M. (Marzo de 2011). Valoración del conocimiento sobre nutrición en docentes del nivel primario para su utilización como práctica de promoción de la salud. Tesis para pregrado; Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110695.pdf>

OMS. (16 de Enero de 2018). *Malnutrición*. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS. (Junio de 2018). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Piñero, O. (Septiembre de 2010). Principales condicionantes del aprendizaje. *Revista digit@l Eduinnova*. Recuperado de <http://www.eduinnova.es/sep2010/22condicionantes.pdf>

Polo, Y. (2018). Técnicas de comunicación organizacional. (2018). [Mensaje en un blog]. Recuperado <https://yesicapaolapolobravo.blogspot.com/>

Restrepo, S. (2003). La alimentación y la nutrición escolar: una mirada a la vida cotidiana. Tesis para grado de maestría; Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Sandra\\_Restrepo\\_Mesa/publication/37368345\\_La\\_alimentacion\\_y\\_la\\_nutricion\\_del\\_escolar\\_una\\_mirada\\_a\\_la\\_vida\\_cotidiana\\_Escuela\\_Tomas\\_Carrasquilla\\_Medellin/links/02bfe5122639ae0edc000000/La-alimentacion-y-la-nutricion-del-](https://www.researchgate.net/profile/Sandra_Restrepo_Mesa/publication/37368345_La_alimentacion_y_la_nutricion_del_escolar_una_mirada_a_la_vida_cotidiana_Escuela_Tomas_Carrasquilla_Medellin/links/02bfe5122639ae0edc000000/La-alimentacion-y-la-nutricion-del-)

Rojas, Ú., & Valero, N. (Mayo de 2009). *El (la) docente como promotor de la salud en educación inicial. Guía de formación*. Tesis para pre-grado; Universidad Latinoamericana. Benito Juárez, México. Recuperado de [http://bdigital.ula.ve/storage/pdftesis/pregrado/tde\\_arquivos/4/TDE-2011-06-27T19:49:27Z-1427/Publico/rojasursula.pdf](http://bdigital.ula.ve/storage/pdftesis/pregrado/tde_arquivos/4/TDE-2011-06-27T19:49:27Z-1427/Publico/rojasursula.pdf)

Rojo, M. (2015). Refrigerio Saludable. Calameo. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/0044986444f3554884dc8>

Sánchez, N., Reyes, D., Reyes, U., Maya G, A., Reyes H., U., & Reyes, K. (2010). Conductas para Preparar Loncheras Mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con Madres de Preescolares(n°27). *Recuperado de* <http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>

**IX.- Anexos**

## Anexo 01

**CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN DOCENTES DEL DISTRITO DE LINCE**

## i. Información general

- Sexo: Masculino ( ) Femenino ( ) Edad en años .....
- Tiempo de servicio: \_\_\_\_\_
- Institución educativa: Estatal ( ) Particular ( )

## ii. Información específica

Marque con un aspa (X) la respuesta correcta.

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta acerca de loncheras nutritivas?

- a) Es una comida adicional a las tres principales (desayuno, almuerzo, cena)
- b) Reemplaza un desayuno o almuerzo
- c) No es necesaria
- d) Es cara

2. La lonchera saludable es importante porque:

- I. Mantiene al niño lleno
- II. Le asegura mejores calificaciones
- III. Mantiene al niño atento y alerta en clase
- IV. Lo mantiene en un buen estado físico

Son correctas:

- a) I
- b) II
- c) IV
- d) III

3. Las proteínas ayudan al niño a:

- a) Mejorar la digestión
- b) Aportar vitaminas y minerales
- c) Reparar y formar tejidos
- d) Hidratarse



III. Papa, camote, pan

IV. Agua

Son correctas:

- |        |       |
|--------|-------|
| a) I   | b) II |
| c) III | d) IV |

9. Los alimentos que contienen grasas saludables son:

- I. Nueces y palta
- II. Brócoli y lechuga
- III. papaya y plátano
- IV. Galletas

Son correctas:

- |        |       |
|--------|-------|
| a) I   | b) II |
| c) III | d) IV |

10. Es importante que la lonchera contenga agua y/o bebidas naturales porque:

- a) Ayuda a reparar tejidos del cuerpo
- b) Brinda energía al niño
- c) Mantiene hidratado al niño para el buen funcionamiento del organismo
- d) Brinda vitaminas al organismo

11. Es importante también para la salud del niño:

- a) Que los alimentos estén aplastados con mal olor
- b) Que la lonchera esté limpia, los envases cerrados herméticamente y cubiertos limpios
- c) Que los alimentos estén muy fríos
- d) No realizar el lavado de manos antes y después de consumir los alimentos

12. Antes que el niño ingiera los alimentos se debe observar que:

- I. Los alimentos se encuentren en buen estado
- II. Haya objetos distractores a su alrededor
- III. El niño se lave las manos

IV. Solo vaya a ingerir las frutas

Son correctas:

a) II y IV

c) I y II

b) I y III

d) III y IV

## Anexo 02

## Lista de chequeo para el cumplimiento de la lonchera saludable

Aula:

Turno:

Código:

Fecha:

Hora:

Instrucciones para el llenado del instrumento:

N°	ALIMENTOS/CONTENIDO	SI CUMPLE = (2)	NO CUMPLE = (0)
1	<b>ENERGÉTICOS:</b> Trigo, arroz, maíz, avena, maca, quinua, pan, galleta, fideo, papa, camote, yuca, mantequilla, mermelada, manjar blanco y otros.		
2	<b>CONSTRUCTORES:</b> Soya, leche de soya, habas, pescado, atún, pollo, carne, huevo, sangrecita, hígado, leche, queso, yogurt natural y otros.		
3	<b>REGULADORES:</b> Todo tipo de fruta: Naranja, plátano, uva, mango, manzana, pera, piña, sandilla, granadilla, papaya, mandarina, chirimoya, melón, durazno y otros. Todo tipo de verdura: Espinaca, lechuga, brócoli, zanahoria, tomate, cebolla y otros.		
4	<b>LIQUIDOS:</b> Jugo de frutas, refresco de frutas, agua hervida, avena, infusiones de hierbas naturales, agua mineral, bebidas hidratantes y otros.		
5	<b>ALIMENTOS NO RECOMENDABLES:</b> (Alimentos que no deberían contener en la lonchera) Gaseosa, yogurt artificial, agua de gelatina, refrescos instantáneos, galleta, chocolates, caramelo, chisitos, alcohol derivados, bebida energética, tortas, dulces y otros.		
	<b>PRESENTACIÓN / CONSERVACIÓN</b>	<b>SI CUMPLE = (1)</b>	<b>NO CUMPLE = (0)</b>
6	<b>TEMPERATURA:</b> La lonchera deberá presentar una temperatura óptima. Los alimentos calientes deben estar calientes y los alimentos fríos deben estar fríos.		
7	<b>BUEN ESTADO DE ALMACENAMIENTO:</b> Los alimentos deben estar frescos, sin malos olores, sin abolladura, protegidos.		
8	<b>LIMPIEZA:</b> La lonchera deberá estar limpia por dentro y por fuera.		
9	<b>ENVASE DE LOS ALIMENTOS:</b> Los envases deberán estar cerrados en forma hermética, envueltos, protegidos, los cubiertos deberán estar limpios.		

## Anexo 03: Formato de Consentimiento Informado para los maestros

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Este estudio pretende evaluar los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, lince – 2018.”

**Participación:**

Pedimos permiso para que participe en el desarrollo del cuestionario que se llevara a cabo como parte del presente estudio. Esperamos su completa sinceridad y disponibilidad, estaré agradecida por el permiso otorgado.

**Riesgo del estudio:**

Este estudio no presenta ningún riesgo para usted.

**Beneficios del estudio:**

La participación de usted contribuirá con el mejoramiento de las actividades dirigidas a la promoción y prevención de la salud.

**Costo de la participación:**

La participación de usted en el estudio no representa ningún costo.

**Confidencialidad:**

Toda la información obtenida en el estudio es confidencial y se respetará su privacidad de la información recolectada.

**Requisitos de participación:**

Al aceptar su participación voluntaria deberá firmar este documento llamado “Consentimiento informado”. Si Ud. Quiere retirarse del estudio, puede hacerlo con libertad.

**Declaración Voluntaria:**

Yo, \_\_\_\_\_ he sido informado(a) del objetivo de estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que mi participación es gratuita. Estoy enterado (a) de cómo se realizará el estudio y que puedo retirarme cuanto lo desee, sin que esto represente que tenga que pagar o recibir alguna represalia por parte de la investigadora.

Por lo anterior acepto participar en la investigación de: “conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, lince – 2018.”

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

\_\_\_\_\_

Firma

Anexo 04: Formato de Consentimiento Informado para la supervisión de loncheras escolares

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Este estudio pretende evaluar los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, lince – 2018.”

#### **Participación:**

Pedimos permiso para que nos permita supervisar la lonchera de su menor hijo(a) como parte del presente estudio. Esperamos su completa sinceridad y disponibilidad, estaré agradecida por el permiso otorgado.

#### **Riesgo del estudio:**

Este estudio no presenta ningún riesgo para usted.

#### **Beneficios del estudio:**

La participación de usted contribuirá con el mejoramiento de las actividades dirigidas a la promoción y prevención de la salud.

#### **Costo de la participación:**

La participación de usted en el estudio no representa ningún costo.

#### **Confidencialidad:**

Toda la información obtenida en el estudio es confidencial y se respetará su privacidad de la información recolectada.

#### **Requisitos de participación:**

Al aceptar su participación voluntaria deberá firmar este documento llamado “Consentimiento informado”. Si Ud. Quiere retirarse del estudio, puede hacerlo con libertad.

#### **Declaración Voluntaria:**

Yo, \_\_\_\_\_ he sido informado(a) del objetivo de estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación de mi menor hijo(a) es gratuita. Estoy enterado (a) de cómo se realizará el estudio y que puedo retirarme cuanto lo desee,

sin que esto represente que tenga que pagar o recibir alguna represalia por parte de la investigadora.

Por lo anterior acepto participar en la investigación de: “conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar, lince – 2018.”

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

\_\_\_\_\_

Firma

## Anexo 05: Matriz de consistencia

**CONOCIMIENTOS DE LOS MAESTROS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR, LINCE – 2018**

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE TITULO	VARIABLES	ITEMS	INDICADORES	VARIABLES ESTADISTICAS	ESCALA DE MEDICION	DISEÑO METODOLOGICO
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince - 2018?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables, Lince - 2018?</p> <p>¿Cuál es la calidad nutricional de la lonchera escolar de instituciones educativas, Lince - 2018?</p> <p>¿Existe una diferencia significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince - 2018?</p> <p>¿Existe una diferencia significativa entre la calidad nutricional de las loncheras escolares de alumnos de escuelas públicas y privadas, Lince - 2018?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar si existe relación entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince - 2018.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Determinar los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables, Lince - 2018.</p> <p>Determinar la calidad nutricional de las loncheras escolares, Lince - 2018.</p> <p>Determinar si existe una diferencia significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince - 2018.</p> <p>Determinar si existe una diferencia significativa entre la calidad nutricional de las loncheras escolares de alumnos de escuelas públicas y privadas, Lince - 2018.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe una relación significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y la calidad nutricional de la lonchera escolar, Lince - 2018.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>El nivel de conocimiento de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables del distrito de Lince - 2018 es aceptable</p> <p>La calidad nutricional de la lonchera escolar es mejor cuando el nivel de conocimientos es mayor.</p> <p>Existe una diferencia significativa entre los conocimientos de los maestros de instituciones educativas públicas y privadas sobre loncheras saludables, Lince - 2018.</p> <p>Existe una diferencia significativa entre la calidad nutricional de las loncheras escolares de alumnos de escuelas públicas y privadas, Lince - 2018.</p>	<p>Conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables y su relación con la calidad nutricional de la lonchera escolar</p>	<p>Nivel de conocimientos de los maestros de instituciones educativas sobre loncheras saludables</p> <p>Calidad nutricional de las loncheras escolares.</p>	<p>Alto (9 a 12 pts.)</p> <p>Medio (5 a 8 pts.)</p> <p>Bajo (0 a 4 pts.)</p> <p>Adecuada (10 a 14 pts.)</p> <p>Regular (5 a 9 pts.)</p> <p>Inadecuada (0 a 4 pts.)</p>	<p>Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables.</p> <p>Calidad nutricional.</p>	<p>Cualitativa</p> <p>Cualitativa</p> <p>Cualitativa</p> <p>Cualitativa</p> <p>Cualitativa</p> <p>Cualitativa</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Numeral</p> <p>Numeral</p> <p>Numeral</p>	<p><b>TIPO:</b> Aplicada</p> <p><b>DISEÑO:</b> Analítico</p> <p><b>METODO:</b> Analítico Correlacional</p> <p><b>POBLACION:</b> La población considerada para esta investigación estará constituida por todos los docentes de 4 Instituciones Educativas de Nivel Inicial y Primario del Distrito de Lince, en el año 2018.</p> <p><b>MUESTRA:</b> Se realizó muestreo por conveniencia no probabilístico, debido a que el universo es pequeño; menos de 386, se ha creído conveniente evaluar a 36 docentes de manera voluntaria de 4 Instituciones Educativas de nivel Inicial y Primario; incluyéndose a su vez un número proporcional de 15 loncheras escolares evaluadas por docente. Se siguieron los criterios de inclusión y exclusión ya anteriormente planteados.</p> <p><b>TECNICA:</b> Evaluación Ficha de recolección de datos.</p>