



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA:

**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
período lectivo 2019 - 2020**

AUTORAS:

Muñoz Vera, Jossenkha Andreina

Zambrano Jara, Génesis Viviana

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTORA:

Bajaña Guerra, Alexandra Josefina

Guayaquil, Ecuador

10 de septiembre del 2019



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética.**

TUTORA

f. _____

Bajaña Guerra, Alexandra Josefina

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 10 días del mes de septiembre del año 2019



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Muñoz Vera, Jossenkha Andreina ; Zambrano Jara, Génesis Viviana**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **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 período lectivo 2019 - 2020**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición Dietética y Estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 10 días del mes de septiembre del año 2019

AUTORAS:

f. _____
Muñoz Vera, Jossenkha Andreina

f. _____
Zambrano Jara, Génesis Viviana



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Muñoz Vera, Jossenkha Andreina ; Zambrano Jara Génesis Viviana**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **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 período lectivo 2019 - 2020**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 10 días del mes de septiembre del año 2019

AUTORAS:

f. _____
Muñoz Vera, Jossenkha Andreina

f. _____
Zambrano Jara, Génesis Viviana



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

DIRECTORA DE CARRERA

f. _____

Ludwig Roberto, Álvarez Córdova

COORDINADOR DEL ÁREA

f. _____

Peré Cevallos, Gabriela María

OPONENTE

REPORTE URKUND

URKUND

Document [TESIS.01.docx \(054726218\)](#)
Submitted 2019-08-06 23:23 (-05:00)
Submitted by andreina_mv@outlook.com
Receiver alexandra.bajana.ucsg@analysis.urkund.com

4% of this approx. 20 pages long document consists of text present in 12 sources.

Sources Highlights

Rank	Path/File Name
1	PROYECTO DE TESIS-LINARES OCTAVILA.docx
2	https://documentop.com/manual-de-limosy-lonchera-escolar-saludable-municipalidad-de-...
3	https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenari/van/vigilancia_poblacion/informe_d...
4	Capítulo 2 Johanna Vega.docx
5	https://nutrici-peru.blogspot.com/2013/02/loncheras-saludables.html
6	https://www.vivo.int.es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight
7	https://www.medicographic.com/pdfs/pediatr/sp-2016/sp161d.pdf

0 Warnings

Share Export Reset

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, por ser el ejemplo y pilar fundamental de mi vida a pesar de la distancia. Gracias a su amor, trabajo y sacrificio que me han permitido culminar mi carrera universitaria.

A mis docentes, quienes han compartido sus conocimientos con sabiduría y paciencia, en especial a aquellos que me brindaron su ayuda en el proceso de titulación.

A la subdirectora de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano Centenario, Eddna Peñafiel, por su confianza, apoyo y por permitirme realizar esta investigación en su centro de estudios.

Finalmente, a mis compañeros, amigos y todas aquellas personas que me apoyaron a lo largo de este camino.

Muñoz Vera, Jossenkha Andreina

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme a lo largo de mi carrera y no dejarme rendir a pesar de las adversidades que se presentan en el camino. A mis padres por confiar y creer en mí, por los consejos que me han inculcado.

Agradezco de manera especial a mi compañera de tesis, por la paciencia y tiempo dedicado a realizar este trabajo, a mis amistades que de cierta manera demostraron su apoyo a lo largo del camino. A los docentes de la carrera de Nutrición, Dietética y Estética por haber compartido sus conocimientos a lo largo de nuestra preparación profesional, en especial a la Dra. Alexandra Bajaña, tutora de nuestro proyecto, que con sus conocimientos, enseñanza y colaboración nos ha guiado a realizar un trabajo presentable. Gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación y amistad.

Zambrano Jara, Génesis Viviana

DEDICATORIA

A mis padres, José Luis y Katty, por darme la mejor educación y enseñarme a siempre luchar por mis sueños.

A mi familia, por su apoyo, motivación y amor incondicional a lo largo de toda mi carrera universitaria y de mi vida.

Muñoz Vera, Jossenkha Andreina

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis a mis padres, Olga y Neptalí, que han sido un pilar fundamental en mi vida, estando siempre presente en cada una de mis metas y gracias a ellos logré llegar hasta aquí, gracias a su esfuerzo y apoyo diario durante todo este proceso. A mi familia que a pesar de la distancia nunca faltaron sus palabras de apoyo para no desistir. A la familia Jijón Cattán, que desde mi infancia forman parte de mi vida y día a día me ayudaron a crecer como persona. Gracias infinitas a todos ustedes por cada enseñanza y apoyo.

Zambrano Jara, Génesis Viviana

INDICE GENERAL

Resumen	XIV
Abstract.....	XV
Introducción	2
1. Planteamiento del problema.....	4
1.1. Formulación del problema	5
2. Objetivos	6
2.1. Objetivo General	6
2.2. Objetivos Específicos.....	6
3. Justificación.....	7
4. Marco Teórico	8
4.1. Marco Referencial.....	8
4.2. Marco teórico	10
4.2.1. Etapa escolar	10
4.2.2. Necesidades nutricionales	12
4.2.3. Guía alimentaria.....	15
4.2.4. Principales problemas nutricionales en escolares.....	25
4.2.5. Lonchera escolar.....	31
4.3. Marco legal	38
5. Identificación y clasificación de variables	41
6. Metodología.....	42
6.1. Lugar de estudio	42
6.2. Población y muestra	42
6.3. Criterios de selección de la muestra	43
6.3.1. Criterios de inclusión:.....	43
6.3.2. Criterios de exclusión:.....	43
6.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	44
7. Presentación de resultados.....	45
8. Conclusiones.....	54
9. Recomendaciones.....	55
10. Bibliografía	56
11. Anexos	60

Índice de tablas

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada de nutrientes	14
Tabla 2. Requerimiento de energía en escolares	15
Tabla 3. Cantidad de hortalizas y verduras que debe consumir el escolar ..	16
Tabla 4. Cantidad de frutas que debe consumir el escolar	17
Tabla 5. Cantidad de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar	18
Tabla 6. Cantidad de lácteos que debe consumir el escolar.....	19
Tabla 7. Cantidad diaria de huevo que debe consumir el escolar.....	20
Tabla 8. Cantidad de carne que debe consumir el escolar	21
Tabla 9. Cantidad de Leguminosas que debe consumir el escolar.....	22
Tabla 10. Cantidad de grasas y aceites que debe consumir el escolar	23
Tabla 11. Criterios sugeridos para el diagnóstico de anemia según niveles de hemoglobina (Hb) y hematocrito (Ht)	26
Tabla 12. Sugerencias para una lonchera saludable	33
Tabla 13. Operacionalización de variables	41
Tabla 14. Caracterización de la muestra	45
Tabla 15. Distribución de escolares que cumplen con alimentos recomendados y no recomendados en la lonchera escolar.....	46
Tabla 16. Distribución de madres según número de hijos	50
Tabla 17. Distribución según ocupación de las madres.....	50
Tabla 18. Distribución según el responsable de elaborar la lonchera.....	51
Tabla 19. Distribución según preparación semanal de la lonchera.....	51
Tabla 20. Resultados de la encuesta del nivel de conocimiento sobre la preparación de la loncheras nutritivas	52
Tabla 21. Resultados de las subescalas según nivel de conocimiento.....	53

Índice de gráficos

Gráfico 1. Distribución por sexo, de alimentos recomendados y no recomendados en la lonchera escolar	47
Gráfico 2. Distribución de escolares que cumplen con alimentos recomendados en la lonchera escolar	48
Gráfico 3. Distribución de escolares que cumplen con alimentos no recomendados en la lonchera escolar	49

Resumen

La nutrición es de suma importancia en la edad escolar ya que es fundamental para el correcto desarrollo y crecimiento en los niños. Llevar una correcta alimentación, sobre todo en niños ayuda en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. El principal objetivo de este estudio es determinar el conocimiento de los padres de familia sobre la elaboración de loncheras y el contenido de las mismas, que son enviadas a los estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano. El trabajo obedece a un estudio cuantitativo, transversal, descriptivo, no experimental. Se recogió información de 83 niños y 76 padres de familia, la recolección de datos se realizó por observación de las loncheras y encuestas dirigidas a los padres de familia. Mediante la observación se demostró que el total de loncheras estaban conformadas por un 52% de alimentos recomendados y 48% de alimentos no recomendados, con una diferencia de 3% más de alimentos saludables en el sexo femenino. A pesar del alto conocimiento que poseen los padres de familia, en la distribución de alimentos que componen el refrigerio escolar existe menos del 5% de diferencia entre la presencia de alimentos recomendados y no recomendados.

Palabras Claves: REFRIGERIO ESCOLAR; CONOCIMIENTO; PADRES; PREPARACIÓN; ALIMENTOS; NUTRICIÓN

Abstract

Nutrition is of the utmost importance in school age as it is essential for the correct development and growth in children. Bringing a correct diet, especially in children, helps prevent chronic diseases that cannot be transmitted in the long term. The main objective of this study was to determine the parents' knowledge about the elaboration of lunch boxes and their contents, which are sent to the students of the second year of basic education Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano. The present work corresponds to a quantitative, transversal, descriptive, non-experimental study. Information was collected from 83 children and 76 parents, data collection was carried out by observing lunch boxes and surveys directed at parents. The observation showed that the total lunchboxes were made up of 52% of recommended foods and 48% of non-recommended foods, with a difference of 3% more than healthy foods in girls. Despite the high knowledge that parents have, in the distribution of foods that make up the school snack there is less than 5% difference between the presence of recommended and non-recommended foods.

KEYWORDS: LUNCH; KNOWLEDGE; PARENTS; PREPARATION; FOOD; NUTRITION

Introducción

La nutrición es una de las bases esenciales para el desarrollo del ser humano, una alimentación apropiada durante la etapa escolar permitirá a los niños crecer de forma óptima y responder de manera adecuada a las exigencias escolares (Álvarez, 2015).

La etapa escolar es un período continuo de desarrollo y crecimiento, es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir conocimientos alimentarios nutricionales, los cuales deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo (Serafin, 2012).

La alimentación del escolar está siendo objeto de atención creciente, principalmente como consecuencia del incremento en el padecimiento de sobrepeso y obesidad, que ha planteado el interrogante respecto a los alimentos/productos a restringir en la alimentación del niño y sobre los cambios deseables para revertir la tendencia (Montserrat Rivero Urgell, 2015).

La lonchera escolar proporciona la energía que los niños necesitan para un buen desarrollo, aportando a un adecuado rendimiento mental y físico mientras están en la escuela. Es una comida intermedia a las tres principales y cubre entre el 10-15% de los requerimientos diarios del niño (Álvarez, 2015).

Se debe agregar que la persona encargada de la preparación de la lonchera debe tener conocimientos y prácticas saludables en la elaboración de la misma, resultando preocupante que en la actualidad se preparen loncheras cuyo contenido resulta insalubre o no adecuada para el niño, el cual es consumido por los mismos durante el recreo, de tal forma que consumen refrescos envasados, bebidas azucaradas, dulces entre otros, que contienen excesos de azúcares artificiales y grasas trans (Minaya, Pérez, & Vásquez, 2017).

Hay que tener en cuenta los múltiples factores que podrían influir en la preparación de la lonchera escolar, como podrían ser; falta de tiempo por motivos laborales, familia numerosa, falta de conocimiento de la persona que prepara la lonchera, o la modernización alimentaria que lleva al consumo de alimentos procesados insanos.

1. Planteamiento del problema

Durante la etapa escolar el consumo de alimentos esta principalmente determinado por el contenido de su lonchera escolar, la cual en la mayoría de los casos es preparada en casa, sin embargo, otros niños adquieren su refrigerio del bar escolar o la venta de alimentos que expenden los ambulantes fuera de la institución.

El estado nutricional del niño requiere de una dieta adecuada según la oferta de nutrientes que necesite y garantice un crecimiento óptimo, donde se debe aportar entre el 10% y 15% del total de calorías durante el día. Varias guías alimentarias incluyen verduras, frutas y cereales como parte fundamental de una dieta balanceada, que también están dirigidas a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, por lo cual se recomienda que sean incluidos en la lonchera escolar.

Sin embargo, según la encuesta ENSANUT realizada en el 2012, en Ecuador, dos de cada tres niños en edad escolar presentan obesidad y sobrepeso debido al aumento de vida poco saludable y malos hábitos alimenticios. Los padres influyen significativamente en la formación de hábitos alimenticios, sin embargo, durante la etapa escolar los niños eligen de manera autónoma los alimentos que consumirán fuera de casa. Según un artículo publicado por el Ministerio de Salud Pública “Lonchera Saludable al Alcance de todos” se encontró que, en una escuela al Sur de Quito, el 50% de los estudiantes consumen refrigerios de baja calidad, lo cual implica un inicio de problemas nutricionales en los escolares.

La problemática en sí, es que en la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano los niños no se alimentan correctamente ya que no llevan loncheras saludables.

1.1. Formulación del problema

Por lo tanto, este trabajo tiene como finalidad descubrir ¿Cuál es el contenido de la lonchera escolar y el nivel de conocimiento de las madres de familia?

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Determinar el contenido de las loncheras y el conocimiento de las madres de familia sobre la preparación de loncheras nutritivas.

2.2. Objetivos Específicos

- Clasificar los alimentos de la lonchera escolar en recomendados y no recomendados mediante observación directa.
- Estimar la dedicación del familiar o responsable de elaborar la lonchera mediante cuestionario
- Identificar el nivel de conocimiento de padres de familia sobre preparación de loncheras nutritivas mediante cuestionario.

3. Justificación

A pesar de que las instituciones educativas tratan de hacer su mejor esfuerzo por controlar y/o disminuir la malnutrición en la etapa escolar a través de actividades preventivas, promocionales e implementación de estrategias, esto siempre será un problema delicado y por lo general el contenido de las loncheras no es el adecuado.

Actualmente, la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano cuenta un programa nutricional que promueve estilos de vida saludables para niños y comunidades. Dentro del programa se requiere saber el nivel de conocimiento que poseen las madres de familia con respecto a la preparación de las loncheras escolares y el contenido de las mismas.

Los resultados de esta investigación, ayudarán a la comunidad de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano a conocer la problemática y poder tomar las medidas adecuadas para disminuir los factores de riesgo de enfermedades relacionadas a la malnutrición infantil como la obesidad, sobrepeso y otros problemas relacionados como el déficit en el rendimiento escolar. Este estudio favorecerá la promoción y prevención de la salud en escolares y al mismo tiempo hará que los padres tomen conciencia acerca de una buena alimentación.

4. Marco Teórico

4.1. Marco Referencial

En la ciudad de Quito en el año 2013, se realizó un estudio observacional, cuyo objetivo era identificar los conocimientos, actitudes y prácticas que tenían las madres de familia hacia sus hijos al momento de preparar las loncheras, utilizando una encuesta nutricional. También se valoró antropométricamente a los menores para obtener su estado nutricional, como resultado se obtuvo que los conocimientos de las madres de familia al momento de preparar las loncheras, no interfieren en la alimentación de los preescolares, sin embargo, las actitudes y prácticas que se toman si, basándose en quien prepara los alimentos, decidir qué tipo de alimentación llevan y quien realiza las compras. Desde otra perspectiva en el año 2017, en la ciudad de Guayaquil se realizó un estudio metodológico cuyo objetivo fue analizar el valor nutricional de loncheras escolares, en niños menores de seis años. En este estudio se llegó a la conclusión que las loncheras enviadas no se ajustaban a los requerimientos nutricionales de los niños y que su composición influye en su valor nutricional lo cual conlleva a problemas en el desarrollo de los menores, como baja talla o bajo peso.

En el plano internacional, en Perú – Lima en el año 2010 se realizó un estudio cuyo objetivo era determinar la efectividad un programa educativo acerca de los conocimientos y prácticas de padres sobre el conocimiento de loncheras escolares. La muestra estuvo conformada por 58 padres de familia, se utilizaron encuestas y entrevista validadas para obtener la muestra. Además de una lista para corroborar el contenido de las loncheras. En el estudio se llegó a la conclusión que luego de participar en el programa, la mayoría de los padres de familia incrementaron sus conocimientos y lograron que los apliquen en sus hogares, pero sobre todo en la preparación de las loncheras. En el 2013 en el mismo país, en la ciudad de Pacasmayo se realizó un estudio sobre la lonchera escolar con el objetivo de establecer la relación que existe entre el tipo de lonchera escolar y el estado nutricional de niños entre 3 y 4

años de edad, como instrumento se utilizó la lista de Cotejo para Tipo de Lonchera Escolar y Ficha de Registro para determinar el estado nutricional del menor. Como resultado se obtuvo que el 28.6% de niños encuestados presento un tipo de lonchera saludable, mientras que el 71.4% presento un tipo de lonchera no saludable. Con respecto al estado nutricional el 5.7% presento desnutrición aguda, el 5.7% sobrepeso y el 88.6% se encuentra normal, por lo cual tomando en cuenta la relación entre la valoración nutricional y el tipo de lonchera que los menores consumen se concluyó que existe una relación significativa.

4.2. Marco teórico

4.2.1. Etapa escolar

La etapa escolar es el período que comprende los niños/as entre 6 y 12 años de edad aproximadamente. En este período los niños suelen ser activos y tienen mucha energía, por lo que es recomendable que realicen actividad física.

Durante esta etapa escolar se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con respecto a la que tuvo en el primer año de vida y la que tendrá posteriormente durante la adolescencia (Barrios, y otros, 2011). Su crecimiento es lento pero constante y el desarrollo de las capacidades, tanto físicas como intelectuales dependerán en gran medida de su alimentación y estilo de vida.

El acontecimiento principal de esta etapa es el paso de pre escolar a la escuela. Los niños empiezan a desarrollarse en un nuevo ambiente, amplían el contacto con la sociedad, aprenden sobre el mundo exterior y se van haciendo cada vez más independientes.

Es un período de gran variabilidad interindividual de los hábitos, incluido el alimentario o el de la actividad física y con un aumento progresivo de influencias externas a la familia, como son los compañeros, la escuela y las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) (Tojo & Leis, 2007).

La publicidad e información en los múltiples medios de comunicación adquieren un papel más importante en esta edad, pudiendo influir en los niños que empiezan a comprar alimentos sin la supervisión de los padres debido a la disponibilidad de dinero en los recreos (Moreno & Galiano, 2015).

Una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables y un importante papel del ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este período de la infancia (Barrios, y otros, 2011).

La oportunidad de reducir la aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación comienza en la infancia. Es importante lograr buenos hábitos

alimenticios a esta edad porque determinará la conducta alimentaria que tendrá el niño/a durante toda su vida.

4.2.1.1. Desarrollo en la etapa escolar

En este período, se destaca que el niño comienza a definirse como miembro de la sociedad, esto quiere decir que despliega actividades y vínculos fuera del hogar, ya toma en cuenta las normas que se siguen en la escuela, en la práctica de juegos y deportes, se apropia de contenidos propuestos por su cultura, recibe diversos tipos de mensajes de los medios de comunicación y los interpreta e incluso sigue modas. Por lo tanto, las características sociales, económicas y culturales de los contextos socializadores adquieren un lugar importante en la comprensión y explicación del desarrollo en este período (Pizzo).

La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos. Entre ellos por supuesto la alimentación. Es capaz de comer solo, aunque al principio necesita ayuda para algunas cosas como cortar con cuchillo o masticar sin dificultad. Es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto (Tovar, 2016).

4.2.1.2. Alimentación durante la etapa escolar

La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano (Serafin, 2012).

La ingesta de alimentos, al igual que el crecimiento, se vuelve irregular en esta etapa. Por esta razón es necesario garantizar una alimentación suficiente, completa, equilibrada, variada y adaptada a las necesidades cada niño/a.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la lonchera escolar puede y debe ser una oportunidad para que las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación sana, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables (Serafin, 2012).

Durante la infancia, el niño está condicionado por las pautas de alimentación que se establecen en el entorno familiar, comedor escolar, mensajes de educadores y los recibidos a través de los medios de comunicación, por lo que los hábitos y mensajes correctos son una fortaleza para proteger el futuro nutricional y sanitario del niño (Montserrat Rivero Urgell, 2015).

Las niñas y niños, en especial los más pequeños, consumen principalmente lo que está disponible en casa, por eso, es importante disponer de alimentos saludables para que sean ingeridos en los diferentes tiempos de comida: desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

Una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo (Serafin, 2012).

4.2.2. Necesidades nutricionales

Una nutrición adecuada es fundamental para un óptimo estado de salud, así como una nutrición inadecuada puede reducir la productividad y modificar el desarrollo mental y físico, disminuir la inmunidad del organismo, aumentando la vulnerabilidad frente a enfermedades (Hurtado-Quintero, y otros, 2017).

Los requerimientos nutricionales de los escolares además de estar determinados por el metabolismo basal, la termogénesis y el crecimiento,

varían según la edad, peso, talla, sexo y la actividad física (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

Cualquier tipo de malnutrición se debe a un consumo inadecuado de alimentos, provocando desequilibrios por exceso como el sobrepeso y la obesidad o por deficiencia como la desnutrición. Esto puede tener repercusión en la capacidad de aprendizaje y en la salud de los niños y niñas.

La dieta saludable debe ser variada; es decir, que contenga todos los grupos de alimentos, cereales, tubérculos, plátanos, verduras, frutas, lácteos, carnes, pescados, aceites, leguminosas, de preferencia alimentos naturales (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

Se debe ofrecer un número grande de diferentes nutrientes con distintas variaciones de presentación, sabores, colores y texturas que guiarán las preferencias del menor, esto ayudará a que escojan alimentos de alta calidad nutricional, y evitará actitudes de rechazo frente a algunos grupos de alimentos como frutas, verduras o pescados (Barrios, y otros, 2011).

Una alimentación monótona, con base en alimentos básicos, ricos en carbohidratos, con alto contenido calórico, y falta de vitaminas, minerales, proteínas y grasas; son insuficientes para llevar una dieta saludable (Ciudad, 2014).

Es importante combinar adecuadamente los alimentos ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, cada uno contiene nutrientes en mayor o menor cantidad (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

Los niños se van habituando al consumo de snacks, hoy en día casi inevitables en época escolar, pero este consumo debe ser limitado, no constituir una parte importante del aporte energético total diario y se debe realizar con productos de buena calidad y con nutrientes equilibrados, como pueden ser los cereales, frutos secos, fruta y zumos naturales (Barrios, y otros, 2011).

Si tenemos en cuenta que las deficiencias de nutrientes más comunes en esta edad son el hierro y el calcio; incrementar el consumo de estos alimentos,

solos o en preparaciones variadas y atractivas, puede ser una buena opción (Pinto, 2019). Las recomendaciones nutricionales para escolares no cambian mucho de lo recomendado para adultos: 12-15% de proteínas, 30-35% de lípidos y 50-58% de hidratos de carbono (Moreno & Galiano, 2015).

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada de nutrientes

Nutriente	4 a 5 años	6 a 9 años
Proteínas (G)	30	36
B1 (Mg)	0.7	0.8
B2 (Mg)	0.9	1.0
B6 (Mg)	0.9	1.1
B12 (Mg)	1.4	1.7
Niacina (Mg)	11	13
Ácido Fólico (Mg)	200	250
Vitamina C (Mg)	55	55
Ácido Pantoténico (Mg)	3	4
Biotina (Ug)	12	14
Vitamina A (Ug)	500	700
Vitamina D (Ug)	15	15
Vitamina E (Ug)	8	8
Vitamina K (Ug)	55	55
Calcio (Mg)	800	800
Magnesio (Mg)	130	180
Hierro (Mg)	10	10
Zinc (Mg)	10	10
Yodo (Ug)	90	130
Fluoruro (Mg)	1	1.5
Selenio (Ug)	20	30

Fuente: Montserrat Rivero Urgell, 2015

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Tabla 2. Requerimiento de energía en escolares

Edad	Niños (Kcal/día)	Niñas (Kcal/día)
5 a 6 años	1360	1241
6 a 7 años	1573	1428

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3. Guía alimentaria

Los niños deben consumir una alimentación completa y variada que les permita cubrir los requerimientos nutricionales. Por esto, es conveniente conocer los diferentes grupos de alimentos.

Como ejemplo, hemos tomado información de la guía alimentaria propuesta por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador; con cantidades de alimentos recomendados para el consumo de escolares ecuatorianos.

4.2.3.1. Grupo 1: verduras, hortalizas y frutas

4.2.3.1.1. Verduras y hortalizas

Principal fuente de vitaminas y minerales, imprescindible para regular funciones del sistema nervioso e inmunológico, procesos de digestión y reparación del organismo.

Es de vital importancia el consumo diario de estos alimentos para la prevención de enfermedades.

Tabla 3. Cantidad de hortalizas y verduras que debe consumir el escolar

2 PORCIONES AL DÍA		
Alimento	Medida casera	Gramos
Vainitas		
Arveja		
Zanahoria		
Remolacha	Crudas en trozos	
Brócoli	pequeños:	
Col	½ taza	100
Coliflor		
Zapallo	Cocidos o en puré:	
Zambo	½ taza	
Espinaca		
Acelga		
Apio		
Col		
Lechuga		60
Tomate riñón	Crudas en hojas:	
Pepinillo	1 taza	
Pimiento		
Zanahoria		

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3.1.2. Frutas

Contienen vitaminas, minerales y fibra indispensables para proteger el organismo de enfermedades y mantener un estado de salud óptimo; fortalecer el sistema inmunológico, tener vista sana, ayudar al crecimiento y desarrollo, proteger contra enfermedades infecciosas y el cáncer.

Tabla 4. Cantidad de frutas que debe consumir el escolar

2 A 3 Porciones Al Día		
Alimento	Medida Casera	Gramos
Durazno		
Mandarina		
Mango	1 Unidad	80
Manzana	Mediana	
Naranja		
Pera		
Babaco		
Papaya	1/2 Taza (Picado)	75
Sandía		
Piña		
Frutilla		
Mora	1/2 Taza	80
Uva		
Guanábana	1 Vaso	80
Mora	8 Cucharadas De Fruta	
Naranja		

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3.2. Grupo 2: cereales tubérculos y plátanos

Fuente principal de hidratos de carbono y vitaminas, proveen la parte principal de energía que los niños necesitan para crecer sanos. Los escolares que realizan actividad física deben aumentar el consumo de este grupo de alimentos, ya que requieren mayor energía. Se debe preferir los cereales integrales y plátanos naturales porque aportan fibra y otros nutrientes.

Tabla 5. Cantidad de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar

6 a 10 porciones al día		
Alimento	Medida Casera	Gramos
Arroz	5 Cucharadas	53
Avena		
Quinoa	1 Cucharada	10
Maíz		
Trigo		
Fideo (Plato Fuerte)	2/3 Taza	100
Pan Blanco, Integral		
Tostadas	1 Unidad Pequeña	40
Tortas		
Tortillas		
Guineo		
Plátano Verde	1/2 Unidad	75
Maqueño		
Plátano Rosado		

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3.3. Grupo 3: alimentos de origen animal y leguminosas

Es la principal fuente de proteína en la alimentación, vitales para la formación y reparación de tejidos. Los alimentos que proporcionan proteína de origen animal son: lácteos, huevos, carnes, pescados, mariscos y vísceras; las leguminosas como frejol, lenteja, arveja, chochos, habas, soya, proporcionan proteína de origen vegetal, y las oleaginosas como maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, además contienen grasas esenciales que ayudan a mejorar el rendimiento escolar.

4.2.3.3.1. Lácteos

Incluye leche o derivados como el queso o yogurt, que aportan proteínas de origen animal; además de vitamina A, calcio, fósforo, zinc y magnesio, importantes para el buen crecimiento y mantenimiento de los huesos.

Tabla 6. Cantidad de lácteos que debe consumir el escolar

2 a 3 porciones al día		
Alimento	Medida casera	Gramos
Leche de vaca	1 vaso	240
Queso fresco	1 ½ onza	45
Yogurt natural	1 vaso	240

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3.3.2. Huevos

El huevo es un alimento habitual en la alimentación de los humanos, el cual aporta proteínas de buena calidad ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no es capaz de elaborar. Uno de sus beneficios es que ayuda en el crecimiento de los niños, la yema provee vitamina A. También contiene colesterol por lo cual es recomendable que se consuman cocinados en lugar de fritos.

La bacteria salmonella puede estar presente en la cascara del huevo por medio de restos de heces fecales, por lo cual no se deben consumir crudos y deben lavarse bien antes de consumirlos. De saltarse este proceso, al momento de partir el huevo, una pequeña parte de heces con la bacteria puede caer en la preparación y provocar una enfermedad denominada salmonelosis, la cual se caracteriza por presentar síntomas como diarrea, fiebre y dolor abdominal.

Tabla 7. Cantidad diaria de huevo que debe consumir el escolar

1 porción al día		
Alimento	Medida casera	Gramos
Huevo de gallina	1 unidad	50
Huevo de codorniz	3 unidades	50

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3.3.3. Carnes

La carne es la porción comestible, limpia y sana de los músculos de los animales caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial, antes y después de la faena (Schmidt, 1984).

Varios nutrientes aportan las carnes que son de buena calidad, uno de ellos son las proteínas que ayudan a regenerar los músculos. El hierro que ayuda en la formación de glóbulos rojos de la sangre y musculo, que también previene ciertas enfermedades como la anemia y ayuda que exista un mejor rendimiento en los estudios. El fosforo es otro nutriente que interviene en las funciones cerebrales, el zinc que fortalece las uñas y el cabello, ayuda en el crecimiento de masa ósea y muscular, además interviene en la maduración sexual.

Las carnes también aportan vitaminas, como las del complejo B que ayudan a fortalecer el sistema nervioso y utilizar la energía de los alimentos.

Tabla 8. Cantidad de carne que debe consumir el escolar

2 porciones al día		
Alimento	Medida casera	Gramos
Corvina		
Pargo		
Bagre		
Cherna	2 onzas	60
Picudo		
Camotillo		
Trucha		
Otro		
Res		
Chivo	2 onzas	60
Cerdo		
Borrego		
Pollo	4 onzas	120
Hígado		
Corazón		
Riñón	2 onzas	60
Pulmón		
Intestino		
Molleja		

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3.3.4. Leguminosas

Las lentejas, el frejol, habas, arvejas, soya y garbanzo se denominan vegetales que generalmente son semillas que están contenidas en vainas y que luego se secan para poder ser almacenadas por un largo periodo de tiempo. Aportan al organismo proteínas de origen vegetal y se recomienda que para mejorar su calidad es mejor combinarlos con cereales.

El maní, nueces, semillas de zapallo, almendras son oleaginosas que contienen proteínas y grasas de buena calidad.

Tabla 9. Cantidad de Leguminosas que debe consumir el escolar

2 porciones al día		
Alimento	Medida casera	Gramos
Fréjol		
Lenteja		
Garbanzo	4 cucharadas	40
Arveja		
Soja		
Chocho		
Maní		
Nuez		
Semillas	3 cucharadas	30
Sambo		
Zapallo		
Girasol		

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

4.2.3.4. Agua

El agua es uno de los elementos más fundamentales para la vida, interviene en todas las funciones que realiza el organismo; como el transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento y mantiene la piel hidratada. El agua segura es la que no contiene ningún tipo de elemento u organismo en altas concentraciones que resulten peligrosas para la salud.

Es recomendable que de preferencia el consumo sea de agua natural segura, evitar en su totalidad el consumo de bebidas azucaradas, refrescos o gaseosas. Otra recomendación es consumir diariamente aproximadamente 8 vasos de agua natural.

4.2.3.5. Grasas y aceites

Las grasas y aceites son de vital importancia para obtener un normal funcionamiento del organismo, es necesario que su consumo sea equilibrado, esto quiere decir que no exista un déficit o exceso. Son los que mayor cantidad de energía aportan al cuerpo, estas se deben consumir con moderación ya que un consumo excesivo puede producir problemas como sobrepeso, obesidad o colesterol elevado lo cual conlleva a enfermedades como diabetes, problemas cardíacos y cáncer. No se deben reutilizar las grasas y aceites.

Tabla 10. Cantidad de grasas y aceites que debe consumir el escolar

Grupo	Porciones/día	Cantidad diaria	Alimentos
Aceites y grasas	2	3 cucharaditas	Maíz, girasol, mantequilla
Semillas	1 porción semanal	½ taza	De zapallo, girasol, sambo, nuez, maní

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana..

4.2.3.6. Azúcares

El azúcar común, panela y miel son conocidos como azúcares, estos alimentos aportan calorías, pero un consumo excesivo afecta a la salud, causa problemas dentales, se acumula en forma de grasa lo cual produce sobrepeso y obesidad que a largo plazo traerá otro tipo de enfermedades.

4.2.3.7. Ejercicio físico

Durante la época de crecimiento no es aconsejable el deporte realizado de forma intensa; sin embargo, la práctica moderada de actividad física se considera un hábito saludable que debe ser incentivado desde las etapas precoces de la vida (Barrios, y otros, 2011).

Es recomendable que a esta edad los niños realicen al menos 1 hora de actividad física diaria a través de juegos o por actividades programadas como deportes (natación, tenis, etc.).

Los niños están en continuo movimiento, hacen ejercicio de manera regular montando en bicicleta, en clases de fútbol, baile, natación, baloncesto; y también realizan actividades en la escuela durante las clases de educación física y jugando en el recreo (Gavin, 2018).

El ejercicio físico se suele asociar a mejoras cardiorrespiratorias, de la condición física, de enfermedades crónicas no transmisibles y mejoras de la composición corporal, como la baja de peso y aumento de masa muscular (Keney, Wilmore y Costill, 2014). Los niños que realizan más de 20 horas semanales de deporte sistematizado deben prestar atención especial su alimentación.

4.2.4.Principales problemas nutricionales en escolares

4.2.4.1. Anemia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la anemia como un trastorno en el cual el número de eritrocitos (y, por consiguiente, la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre) es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo (Gonzales, Huamán-Espino, Gutiérrez, Aparco, & Pillaca, 2015).

Es uno de los problemas nutricionales con mayor magnitud en Ecuador y en el mundo, se estima que un tercio de la población mundial es anémica, la mayoría se debe a deficiencia de hierro (Auerbach & Adamson, 2015).

La anemia de origen nutricional, en gran proporción, es causada por el consumo de dietas que carecen de suficientes nutrientes hematopoyéticos para sintetizar hemoglobina; sin embargo, otros factores ambientales como la parasitosis también pueden conducir a pérdida excesiva de sangre o competencia por estos nutrientes esenciales (Gonzales, Huamán-Espino, Gutiérrez, Aparco, & Pillaca, 2015).

La anemia por deficiencia de hierro es la más común de todas, pero es importante descartar las demás causas de anemia a través de análisis de laboratorio en todos los pacientes anémicos (Ciudad, 2014).

Los síntomas altamente sugestivos de identificación incluyen fatiga generalizada, pica, pagofagia (deseo de hielo), uñas quebradizas, pérdida de cabello y síndrome de piernas inquietas (Auerbach & Adamson, 2015).

En los niños y niñas la anemia se asocia con un retardo del crecimiento y del desarrollo psicomotor y una menor resistencia a infecciones.

La suplementación de hierro debe estar siempre dirigida por un profesional de la salud.

Tabla 11. Criterios sugeridos para el diagnóstico de anemia según niveles de hemoglobina (Hb) y hematocrito (Ht)

Sujeto	Hb por debajo (g/dl)	Ht por debajo (%)
Niños de 6 meses a 6 años	11	32

Fuente: Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2011)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

El estudio realizado por ENSANUT mostró que la prevalencia de anemia en escolares no difiere de forma importante entre ambos sexos. Sin embargo, en el período de la adolescencia las mujeres presentan una mayor prevalencia de anemia respecto a los hombres (10.6% vs. 4.0%), debido a que en esta etapa iniciaron su actividad menstrual con la consiguiente pérdida de sangre. Cuando se observan las prevalencias de anemia en relación con la presencia o no de inflamación/infección, es claro que aquellos escolares y adolescentes, que también tenían inflamación/infección, presentaron prevalencias más altas de anemia.

4.2.4.2. Malnutrición

La malnutrición se define como la nutrición deficiente o desequilibrada a causa de una dieta pobre o excesiva; es una de las causas más coadyuvantes en la carga mundial de la morbilidad, pues más de una tercera parte de las enfermedades infantiles en todo el mundo se atribuyen a la desnutrición (Hurtado-Quintero, y otros, 2017).

En la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye la falta de alimentos y/o nutrientes, no sólo en los países de ingreso medio y bajo sino también globalmente, y la alimentación excesiva, particularmente en los países vías en desarrollo (Hernández, Rodríguez, & Giménez, 2017).

En todas sus formas, la malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, según datos obtenidos por la OMS 52 millones de niños menores de 5 años presentan emaciación, 17 millones padecen emaciación grave, y 155 millones sufren retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos. Alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición. En su mayoría se registran en los países de ingresos bajos y medianos. Al mismo tiempo, en esos países están aumentando las tasas de sobrepeso y obesidad en la niñez (Organización Mundial de la Salud, 2018).

4.2.4.3. Desnutrición

Desnutrición es denominada a aquella condición patológica inespecífica, sistémica y reversible en potencia que es un resultado del uso deficiente de los nutrientes por las células del organismo, se acompaña de varias manifestaciones clínicas relacionadas con diversos factores ecológicos, además reviste diferentes grados de intensidad. Se trata de un problema mundial que refleja los programas económicos y de salud; en particular, la distribución de los recursos de las naciones (Márquez-González, y otros, 2012).

Es definido como un rango de condiciones patológicas que se produce como consecuencia de una subalimentación crónica, o de una absorción y/o uso biológico deficientes de los nutrientes consumidos como resultado de repetidas enfermedades infecciosas (Hernández, Rodríguez, & Giménez, 2017).

La desnutrición se caracteriza por la ingesta mínima de proteínas o calorías, las cuales dan energía al organismo y también está relacionado al déficit de vitaminas y minerales (malnutrición por carencia de micronutrientes).

Se caracteriza por la falta de ingesta de proteínas y/o calorías (energía) y se asocia al déficit de vitaminas y minerales (malnutrición por carencia de micronutrientes) (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

El tipo y la severidad de la desnutrición se clasifican con indicadores antropométricos, bioquímicos y signos clínicos; puede ser desnutrición aguda o emaciación, desnutrición crónica o retraso en el crecimiento, desnutrición global o insuficiencia ponderal, “hambre oculta” o deficiencias de micronutrientes (Janna & Hanna, 2018).

La desnutrición en las primeras etapas de la vida tiene importantísimas consecuencias para los futuros resultados en materia de educación, productividad e ingresos económicos (Janna & Hanna, 2018). A largo plazo tiene efectos negativos sobre el desarrollo cognoscitivo y motor, la inmunidad y tal vez la incidencia de enfermedades crónico degenerativas, eleva la mortalidad (Shamah, Amaya, & Cuevas, 2015).

Según el estudio realizado por la ENSANUT el 15% de la población escolar presenta retardo en talla, el cual es un indicador de desnutrición. Además, los resultados muestran que la prevalencia de baja talla varía muy poco por edad y sexo. Así, mientras 14.8% de las niñas presentan baja talla para la edad, 15.0% de los niños presentan este retraso en el crecimiento.

4.2.4.4. Sobrepeso y obesidad

La obesidad y el sobrepeso son definidos como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación de un exceso de grasa en un grado que provoca alteraciones a la salud (Moreira C. , y otros, 2019).

En niños de 5 a 19 años, según los patrones de crecimiento infantil de la OMS, se considera sobrepeso al IMC/Edad con más de una desviación típica por encima de la mediana y obesidad al IMC/Edad mayor a dos desviaciones típicas por encima de la mediana (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Son uno de los problemas de mayor peso en la carga de enfermedad en el mundo y se ha considerado como el quinto factor de riesgo en las causas de muerte (Shamah, Amaya, & Cuevas, 2015).

El origen de la malnutrición por exceso es multifactorial, la gran mayoría de obesos corresponde al grupo de obesidad primaria, exógena o nutricional; un número muy reducido se debe a enfermedades genéticas o endocrinológicas (Barrios, Giraldo, Barrios, & Pérez, 2017).

Los factores principales a los cuales se atribuyen las causas del sobrepeso y la obesidad han sido el aumento en el consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas, sal y azúcar y pobres en vitaminas, minerales y fibra; así como el descenso en la actividad física originado por los modelos de urbanización y sedentarismo de la población (Shamah, Amaya, & Cuevas, 2015).

Los estilos de vida no saludables, modificables por la conducta, como los malos hábitos nutricionales y el sedentarismo contribuyen a la aparición de sobrepeso corporal y obesidad, se consideran factores de riesgo para la aparición de esta enfermedad y por consiguiente de otras enfermedades crónicas no transmisibles (Barrios, Giraldo, Barrios, & Pérez, 2017).

Los problemas de peso se inician cada vez a edades más tempranas por lo que las complicaciones de salud también lo hacen, los niños con obesidad padecen de: dificultades respiratorias, hipertensión, mayor riesgo de fracturas, resistencia a la insulina, efectos psicológicos y muestran marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular (Moreira D. , y otros, 2018).

La mayoría de los casos de sobrepeso, obesidad y todas las enfermedades no transmisibles asociadas, se pueden prevenir limitando la ingesta energética proveniente de la grasa total y azúcar, incrementando el consumo de verduras, frutas, frutos secos, legumbres, cereales integrales y realizando actividad física frecuentemente (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Según la encuesta ENSANUT realizada en el año 2012 y publicada en el 2014 indica que la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad es de 29.9% (19.0% y 10.9%, respectivamente).

Para las niñas esta cifra es de 27.1% (18.1% y 9.0%, respectivamente) y para los niños es aproximadamente 5 pp mayor, 32.5% (19.8% y 12.7%, respectivamente). Estas prevalencias en los niños en edad escolar representan alrededor de 666 165 niños con exceso de peso, es decir, 3 de cada 10 escolares en el Ecuador presenta problemas de sobrepeso u obesidad.

4.2.4.5. Neofobia

En la publicación del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth edition (DSM-5), se ha revisado la conceptualización de los trastornos alimentarios y se ha reemplazado el Trastorno de la ingestión alimentaria de la infancia o la niñez por el Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos. Así, la neofobia alimentaria está incluida dentro del denominado Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos. (Maiz Aldalur, Maganto Mateo, & Balluerka Lasa)

Se define a la neofobia como la resistencia a comer y/o evitar probar nuevos alimentos. El nivel de neofobia varía dependiendo de los individuos y puede verse afectada por aspectos culturales, económicos, edad, sexo y educación. Existen tres tipos de consumidores de acuerdo al nivel de neofobia alimentaria, entre estos los neofílicos quienes aceptan alimentos que no les son familiares, los neofóbicos que rechazan los alimentos no familiares y una categoría promedio entre ambas. La neofobia también puede afectar las puntuaciones dadas a los nuevos alimentos en las pruebas de aceptación sensorial. Igualmente, se ha informado que, aunque la neofobia tiene un alto porcentaje heredable (78%), casi una cuarta parte se explica por factores ambientales (Rodríguez Tadeo, y otros, 2015).

4.2.5. Lonchera escolar

El término lonchera proviene del término en inglés lunch que significa almuerzo; en nuestro país se conoce comúnmente como “lonchera” al refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín, bolso, etc. que sirve como complemento de la alimentación de niños (Red Peruana de Alimentación y Nutrición, RPAN, 2014).

Está compuesto por alimentos cuya finalidad es proporcionar a los estudiantes la energía y nutrientes que necesitan para: cubrir las necesidades nutricionales, mantener niveles de desempeño adecuados en la función física e intelectual y continuar con su desarrollo y crecimiento adecuado (Valdivia, Morán, Quintanilla, Valderrama, & Cardini, 2012).

El refrigerio debe aportar entre el 10 y 15% de requerimientos nutricionales, se debe permitir a los niños escoger refrigerios saludables, teniendo siempre disponibles frutas y verduras de temporada preparados para comer, hay que fomentar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo, rescatando la alimentación tradicional de la región (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

La lonchera escolar no constituye un reemplazo de ninguna de las tres comidas principales, es considerada una comida adicional que puede darse tanto a media mañana como a media tarde, dependiendo del horario escolar (Valdivia, Morán, Quintanilla, Valderrama, & Cardini, 2012).

4.2.5.1. Lonchera saludable

Una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2017). Se considera lonchera saludable a aquella que incluye alimentos con los nutrientes necesarios para los niños y no suponen un riesgo para la salud.

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

El refrigerio escolar debe contener alimentos de alto valor nutritivo por ejemplo frutas y verduras, evitar alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas como son los “snacks” y bebidas azucaradas (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2017).

El cuidado de los aspectos gastronómicos, la inclusión de platos típicos de la zona o también propios de otras culturas, así como la promoción de los alimentos locales y vinculados a las diferentes épocas del año, aportan un gran valor añadido (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2017).

Tabla 12. Sugerencias para una lonchera saludable

DÍA	SIERRA	COSTA	ORIENTE
LUNES	Sánduche de queso	Sánduche de atún	Tortilla de yuca con queso
	Naranja	Sandía	Naranja
	Agua	Agua	Agua
MARTES	Habas con queso granadilla	Corviche	Bolón de verde con queso
	Agua	Piña	Papaya
		Agua	Agua
MIÉRCOLES	Mote pillo	Muchín de yuca con queso	Yuca frita con queso naranja
	Manzana	Naranja	Agua
	Agua	Agua	
JUEVES	Galletas de quinua	Humita	Empanada de verde con carne
	Yogur con fruta	Fruta de temporada	Ensalada de frutas
	Agua	Agua	Refresco de pomarrosa
VIERNES	Tortillas de quinua con queso manzana	Tortilla de maíz	Buñuelos de yuca
	Agua	Mango	Fruta de temporada
		Agua	Colada de avena con naranjilla

Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2015)

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Además del reparto energético, es conveniente que la variedad forme parte de la alimentación diaria, no solo para facilitar la cobertura de las ingestas recomendadas de nutrientes, sino también para evitar la monotonía y fomentar el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2017).

La estructura y planificación de los menús tienen el objetivo principal de facilitar una ingesta saludable mediante una oferta suficiente, equilibrada, variada y, al mismo tiempo, agradable, adaptada a las características y necesidades de los comensales (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2017).

4.2.5.2. Alimentos recomendados

Todas las loncheras escolares deberían incluir un alimento energético, un constructor, un regulador y un líquido; combinando adecuadamente todos los alimentos para que la lonchera sea atractiva, agradable y sea consumida por los niños (Valdivia, Morán, Quintanilla, Valderrama, & Cardini, 2012).

Existen varias clasificaciones, sin embargo, es recomendable desde el punto de vista nutricional que esté compuesta por alimentos energéticos, constructores, reguladores y líquidos.

4.2.5.2.1. Alimentos energéticos

Proporcionan la energía que los niños necesitan para realizar sus actividades. En este grupo están los carbohidratos como: pan, avena, maíz, arroz, fideos... y las grasas como: frutos secos, aguacate, aceites, aceitunas, margarina. Es importante dar prioridad a los carbohidratos complejos por su mayor contenido de fibra y las grasas naturales.

4.2.5.2.2. Alimentos constructores

Favorecen la formación de tejidos y fluidos corporales. También ayudan al mantenimiento de las defensas contra enfermedades. En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal. Ej.: lácteos y sus derivados (queso, yogurt), huevos, carnes, leguminosas (lentejas, alubias, garbanzos).

4.2.5.2.3. Alimentos reguladores

Ayudan a las defensas, evitan enfermedades y permiten la adecuada utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos energéticos y constructores. Son ricos en vitaminas y minerales, además de contener fibra y agua. Ej.: Frutas (uvas, piña, melón etc.) y verduras (zanahoria, champiñones, brócoli, etc.). Es recomendable consumir frutas y verduras de temporada según la región para asegurar el consumo de alimentos que cumplen con los ciclos de la naturaleza y un punto óptimo de maduración, teniendo un consumo sostenible y amigable con el medio ambiente.

4.2.5.2.4. Líquidos

Debería incluir agua o preparaciones naturales como: infusiones (manzanilla, canela, etc.), refrescos naturales de frutas o coladas de cereales; preferentemente sin azúcar o con poca cantidad.

Alimentos recomendados:

- Cereales, preferentemente integrales, sin azúcar añadido, bajos en grasa y sal.
- Frutas frescas y de temporada.
- Frutos secos sin azúcar ni sal.
- Vegetales crudos o cocinados.
- Productos lácteos bajos en azúcar, quesos bajos en sal.
- Carnes: pollo, pescado, cerdo, ternera, pavo.

- Agua y bebidas bajas en azúcar.
- Alimentos preparados: papa sancochada, pollo con verduras, entre otros.

4.2.5.3. Alimentos no recomendados

4.2.5.3.1. Alimentos chatarra

Es un término coloquial que hace referencia a las comidas que aportan principalmente calorías vacías, pocos nutrientes y por lo general contienen sustancias perjudiciales para la salud. Por ejemplo: chocolatinas, chicles, caramelos, gomitas, etc., que solo aportan altas cantidades de azúcar.

Las golosinas, por lo general, son alimentos altamente industrializados, sin balance nutricional, con un alto contenido en azúcares simples, grasas y sal; por lo que la mayoría son considerados comida chatarra por contenido altamente calórico y pobre en nutrientes esenciales (Castañeda-Castaneira, Ortiz-Pérez, Robles-Pinto, & Molina-Frechero, 2016).

4.2.5.3.2. Bebidas artificiales

Como gaseosas y jugos artificiales, ya que contienen azúcar y colorantes que pueden causar daños en la salud de los niños. Son principalmente agua carbonatada con azúcar añadido, algún ácido, colorantes y saborizantes (Castañeda-Castaneira, Ortiz-Pérez, Robles-Pinto, & Molina-Frechero, 2016).

El elevado consumo de azúcar refinado, sobre todo en forma de bebidas, puede conducir a exceder los porcentajes máximos de calorías y a reducir la ingesta de alimentos que si son adecuados para la salud, aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y/o diabetes tipo II a edades cada vez más tempranas (López, 2016).

4.2.5.3.3. Alimentos con salsas

Las salsas como mayonesa, mostaza dulce, salsa de tomate, salsa barbacoa, etc., que no aportan ningún valor nutricional a las comidas y contienen elevadas cantidades de azúcar y grasas saturadas. Las salsas también ayudan a la descomposición de los alimentos.

4.2.5.3.4. Embutidos

Como mortadela, salchichas, chorizo, etc., ya que son carnes altamente procesadas con excesivo contenido de sal, conservantes y colorantes artificiales. La carne procesada fue catalogada como alimento cancerígeno para las personas, ya que hay pruebas convincentes de que causa cáncer colorrectal (Organización Mundial de la Salud, 2015).

4.2.5.4. Beneficios de una lonchera saludable

Una lonchera saludable otorga los siguientes beneficios:

- Aporta los nutrientes necesarios para un desarrollo y crecimiento adecuado.
- Desarrolla buenos hábitos alimenticios.
- Incrementa la conciencia sobre alimentación adecuada.
- Promueve la alimentación saludable desde la infancia.
- Contribuye a un adecuado rendimiento físico e intelectual en horario escolar.
- Saciar el hambre y recargar energía.

4.3. Marco legal

El presente trabajo de titulación está basado el marco jurídico de Ecuador, son normas y derechos relacionados a la salud, alimentación y los derechos del buen vivir.

Constitución de la República del Ecuador (2008)

Capítulo segundo sobre los **Derechos del buen vivir**

Sección primera: **Agua y alimentación**

“Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria” (Constitucional, 2008)

Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (2009)

Consumidores: **derecho a la información y etiquetado de alimentos**

Consumo y nutrición

“Art. 27.-Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.-Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y la malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos y la coordinación de las políticas públicas” (LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, 2013)

“Art. 28.- Calidad nutricional. Se prohíbe la comercialización de productos de bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la

distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a Grupos de atención prioritaria.

El Estado incorporará en los estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como también para restringir la promoción de alimentos de baja calidad, a través de los medios de comunicación” (LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, 2013)

Sección séptima: **Área de Salud**

“Art. 32.-La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional” (Constitucional, 2008).

Programas de educación

“Art. 10.- Para garantizar el conocimiento suficiente de los derechos y obligaciones de las personas consumidoras, las autoridades educativas implementarán programas de concientización y educación dirigida a niñas, niños y adolescentes garantizando que tengan el conocimiento suficiente sobre los cuidados y hábitos alimenticios coherentes con una buena nutrición y una salud plena.

Dichos programas deberán incluir contenidos del régimen de soberanía alimentaria, incluirán referencias explícitas que favorezcan el uso y

consumo preferencial de nuestra agrobiodiversidad y alimentos de la agricultura familiar campesina de orientación agroecológica, la pesca y recolección artesanal”(LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, 2013)

La publicidad dirigida a niños, niñas, adolescentes y grupos vulnerables

“Art. 21.-La publicidad dirigida a este grupo de personas no debe inducirlos a conclusiones equivocadas sobre las características reales de los productos anunciados. La creación de este tipo de publicidad tendrá en cuenta la ingenuidad, la credulidad, la inexperiencia y el sentimiento de lealtad, debiendo evitar la afectación de estas características. La autoridad competente establecerá medidas de restricción a la publicidad de alimentos que contengan alto contenido en azúcares y carbohidratos simples, grasas trans, colorantes, saborizantes y otras sustancias naturales o artificiales de bajo o nulo aporte nutricional. Tales medidas pueden implicar la prohibición de publicidad, restricción de horarios, la inclusión de etiquetados de alertas en el producto, y cualquier medida que evite la promoción de hábitos y patrones de consumo poco saludables” (LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, 2013)

5. Identificación y clasificación de variables

Tabla 13. Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento	Años	Edad	Numérica
Género	Identidad sexual	Fenotipo que lo describe	Categórica	Masculino Femenino
Lonchera	Complemento alimentario diario de un niño	Hoja de recolección de datos	Categórica	Alimentos recomendados Alimentos no recomendados
Conocimiento	Capacidad del ser humano para comprender diferentes ámbitos	Encuesta	Categórica	Alto Medio Bajo
Número de hijos	Número de hijos nacidos vivos	Encuesta	Número de hijos	Numérica
Trabajo	Actividad física o intelectual de que se recibe un salario	Encuesta	Categórica	Dependiente Independiente Sin empleo
Preparación semanal de la lonchera	Selección y preparación de alimentos que se incluyen en la lonchera	Encuesta	Categórica	A diario 1- 2 veces por semana 3-4 veces por semana compra alimentos preparados
Responsable de lonchera	Persona encargada de la selección y preparación de los alimentos	Encuesta	Categórica	Mamá Papá Otro

6. Metodología

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo porque usa la recolección de datos con base a la medición numérica y análisis estadísticos, se le asigna un valor numérico a los datos de las variables. Permitirá establecer patrones de comportamiento en una población en concreto, intentando explicar y predecir fenómenos, midiendo variables para realizar las respectivas conclusiones.

El estudio es observacional, con alcance descriptivo porque se considera que el fenómeno y sus componentes ya han sido estudiados, utilizando la recolección de datos.

Diseño de la investigación es no experimental, ya que no se manipulan las variables, y transversal porque la recopilación de datos será en un momento único.

6.1. Lugar de estudio

El estudio se realizó en la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano Centenario. Se encuentra ubicada en el Barrio del Centenario: Dolores Sucre 302 y Nicolás Augusto González.

Esta institución brinda educación para los niveles desde maternal hasta octavo año de educación básica.

6.2. Población y muestra

6.2.1.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 92 madres y estudiantes de segundo nivel de educación primaria que asisten a la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano Centenario.

6.2.1.2. Muestra

La muestra la conformaron 83 estudiantes de segundo nivel de educación primaria que asisten a la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano Centenario y 76 madres de familia que cumplen con los criterios de inclusión establecidos.

6.3. Criterios de selección de la muestra

6.3.1. Criterios de inclusión:

- Estudiantes de segundo nivel de primaria matriculados en la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano Centenario, durante el periodo lectivo 2019-2020.
- Estudiantes que voluntariamente acepten participar en el estudio.
- Padres y madres de estudiantes de segundo nivel de primaria matriculados en la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano Centenario, durante el periodo lectivo 2019-2020.
- Padres y madres que voluntariamente acepten participar en el estudio.

6.3.2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no pertenezcan al segundo nivel de primaria.
- Estudiantes que no acepten participar en el estudio.
- Estudiantes ausentes por enfermedad u otra razón.
- Padres y madres que no acepten participar en el estudio.

6.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recolectar información de las loncheras la técnica utilizada fue la observación y el instrumento una lista de chequeo (anexo F) que incluyó alimentos recomendados y no recomendados.

La técnica para determinar el conocimiento de las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas fue un cuestionario (anexo B), creado y validado por el Licenciado en enfermería Omar Oswaldo Canales Huapaya. El cuestionario está conformado por 15 preguntas, de las cuales se tomó 11: las 5 primeras preguntas miden el conocimiento sobre la importancia de la lonchera saludable y las otras 6 miden el conocimiento sobre la importancia de los grupos de alimentos.

Es de administración individual y tiene una duración de 10 a 15 minutos.

Cada respuesta tiene el valor de: 1 punto

Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva:

- Nivel de conocimiento bajo: 0 – 4
- Nivel de conocimiento medio: 5 – 7
- Nivel de conocimiento alto: 8 – 11

Nivel de conocimiento sobre importancia de lonchera escolar:

- Nivel de conocimiento bajo: 0 – 1
- Nivel de conocimiento medio: 2 – 3
- Nivel de conocimiento alto: 4 – 5

Nivel de conocimiento sobre la importancia de los grupos de alimentos:

- Nivel de conocimiento bajo: 0 – 1
- Nivel de conocimiento medio: 2 – 3
- Nivel de conocimiento alto: 4 – 6

7. Presentación de resultados

Las 76 madres encuestadas tienen una edad promedio de 37 años, con un mínimo de 25 años y un máximo de 48 años.

Tabla 14. Caracterización de la muestra

Sexo	N° estudiantes	%
Niñas	46	45%
Niños	37	55%
Total	83	100%

Fuente: Hoja recolección datos de lonchera

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

Se obtuvo mayor información de los estudiantes que de las madres. La muestra estuvo conformada por 83 estudiantes, con un promedio de 6 años, en el cual hay más niños que niñas.

Tabla 15. Distribución de escolares que cumplen con alimentos recomendados y no recomendados en la lonchera escolar

Alimento	Escolares que cumplen	Escolares que no cumplen
Alimentos recomendados		
Energéticos	61%	39%
Constructores	45%	55%
Reguladores	39%	61%
Líquidos	58%	42%
Alimentos no recomendados		
Alimentos chatarra	74%	26%
Bebidas artificiales	71%	29%
Preparaciones con salsas	12%	88%
Embutidos	25%	75%

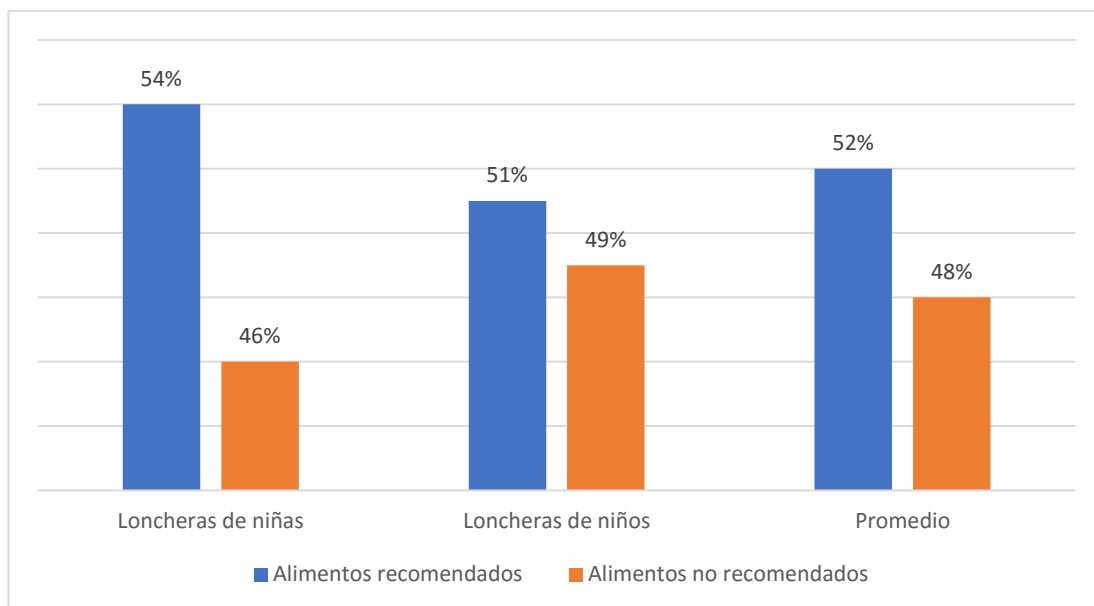
Fuente: Hoja recolección de datos de lonchera

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenka Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

Según la tabla 15, hay un mayor porcentaje de estudiantes que incluyen alimentos chatarra y bebidas artificiales en su lonchera, con un 74 y 71% respectivamente; se puede apreciar que el menor porcentaje de alimentos recomendados se lo llevan los reguladores.

Gráfico 1. Distribución por sexo, de alimentos recomendados y no recomendados en la lonchera escolar



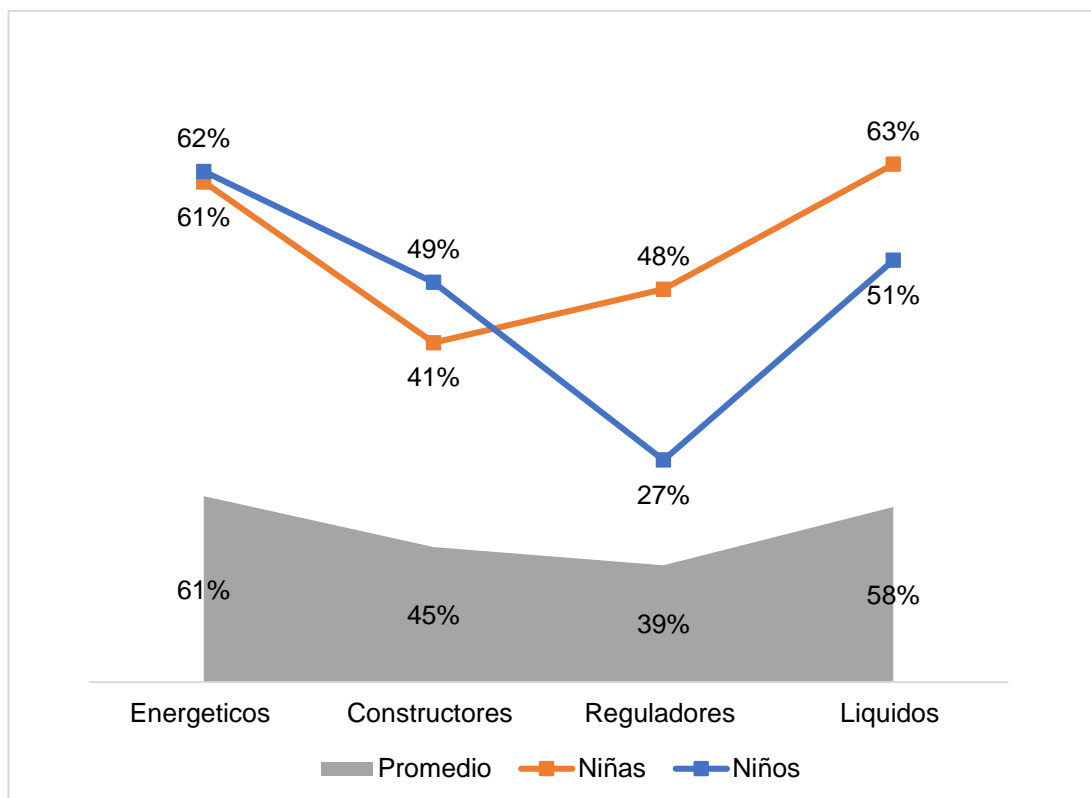
Fuente: Hoja recolección datos de lonchera

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

Mediante el gráfico se puede distinguir que las loncheras de las niñas tienen una mejor composición alimenticia, presentando más alimentos recomendados y menos alimentos no recomendados que los niños, con una diferencia del 3%.

Gráfico 2. Distribución de escolares que cumplen con alimentos recomendados en la lonchera escolar



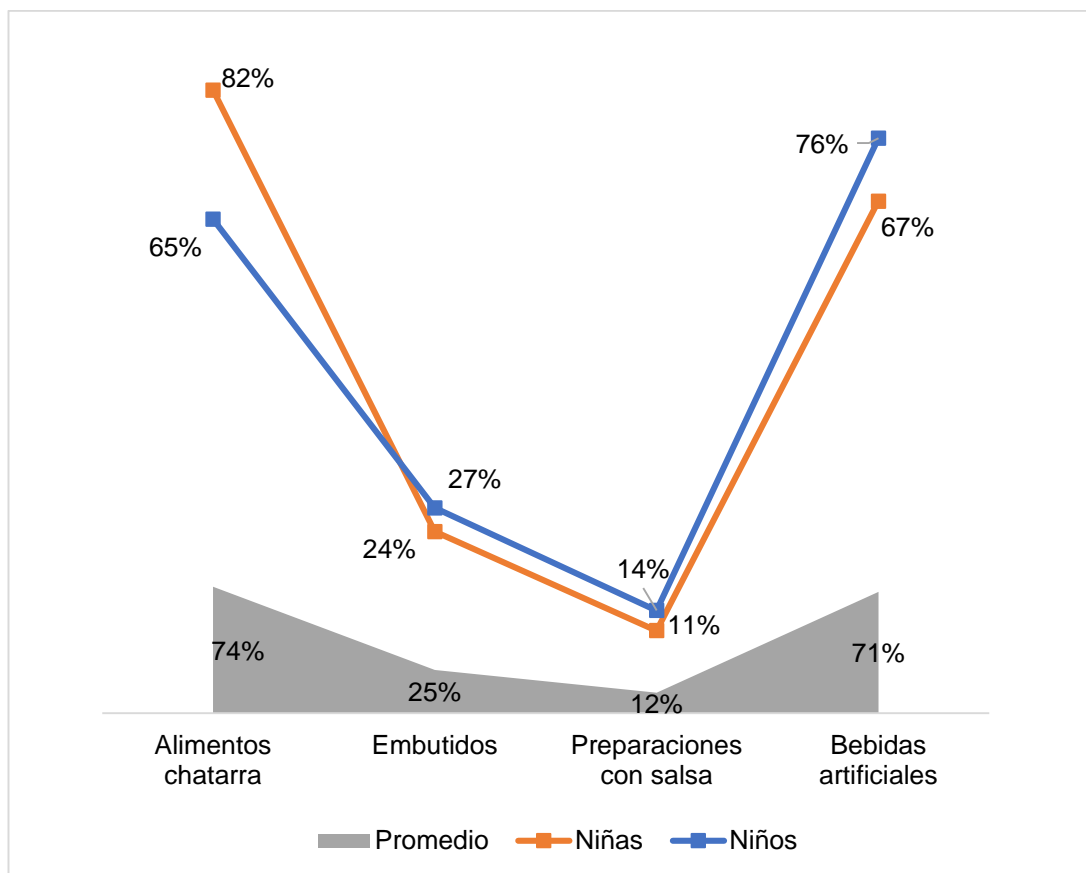
Fuente: Hoja recolección datos de lonchera

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

Se puede observar que en ambos sexos la presencia de alimentos energéticos en la lonchera es similar; puesto que sólo difiere en un 1%, seguido por los alimentos constructores con una diferencia de 8%. La mayor desigualdad la encontramos en los alimentos reguladores; en los que las niñas llevan 21% más que los niños y en líquidos los niños superan a las niñas en un 12%.

Gráfico 3. Distribución de escolares que cumplen con alimentos no recomendados en la lonchera escolar



Fuente: Hoja recolección datos de lonchera

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

Existen similitudes en el consumo de embutidos y preparaciones con salsas en ambos sexos, difiriendo apenas con un 3%. Podemos observar que hay un elevado consumo de alimentos chatarra, en el cual las niñas llevan 17% más de estos comestibles y en bebidas artificiales lideran los niños con una diferencia de 9%.

Tabla 16. Distribución de madres según número de hijos

Cantidad de hijos	N° de madres	Representan (%)
1	31	41
2	34	45
3	9	12
4	2	2
Total	76	100

Fuente: Cuestionario acerca del Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

La mayoría de madres tienen entre uno y dos hijos, representando el 86% de la población.

Tabla 17. Distribución según ocupación de las madres

Ocupación	N° de madres	Representan (%)
Dependiente	43	57
Independiente	29	38
No trabaja	4	5
Total	76	100

Fuente: Cuestionario acerca del Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

El 95% de madres encuestadas cuentan con trabajo y sólo el 5% no tienen empleo.

Tabla 18. Distribución según el responsable de elaborar la lonchera

Responsable	N°	Representan (%)
Madre	58	76
Padre	9	12
Otro	9	12
Total	76	100

Fuente: Cuestionario acerca del Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

Las loncheras son preparadas principalmente por madres de familia (76%) y en menor medida e igual porcentaje (12%) por padres y otras personas ajenas al núcleo familiar.

Tabla 19. Distribución según preparación semanal de la lonchera

Preparación de lonchera	N° padres de familia	Representan (%)
1 - 2 veces por semana	13	17
3 - 4 veces por semana	10	13
A diario	47	62
Compra alimentos ya preparados	6	8
Total	76	100

Fuente: Cuestionario acerca del Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

El 8% de los padres de familia compran alimentos ya preparados, el 83 por ciento restante los preparan en casa al menos una vez por semana.

Tabla 20. Resultados de la encuesta del nivel de conocimiento sobre la preparación de la loncheras nutritivas

Pregunta	Correcto	Incorrecto
1	89%	11%
2	96%	4%
3	88%	12%
4	16%	84%
5	70%	30%
6	96%	4%
7	74%	26%
8	42%	58%
9	20%	80%
10	83%	17%
11	93%	7%

Fuente: Cuestionario acerca del Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos se puede observar que las preguntas con un menor porcentaje de respuestas correctas fueron: la 4, sobre alimentos energéticos, la 8, sobre la función de las proteínas y la 9 sobre la función de vitaminas y minerales. Las pregunta 2, sobre los alimentos que debería contener una lonchera saludable y la 6 sobre la bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable, son de mayor conocimiento en la población.

Tabla 21. Resultados de las subescalas según nivel de conocimiento

Cuestionario	Conocimiento alto	Conocimiento medio	Conocimiento bajo
Importancia de la lonchera	70%	25%	5%
Importancia los grupos de alimentos	62%	36%	2%

Fuente: Cuestionario acerca del Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenka Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

Análisis e interpretación

Más de la mitad de las madres tienen conocimientos altos en las dos subescalas del cuestionario, con mayor conocimiento en la importancia de la lonchera. Cabe recalcar que solo un 2% tiene conocimiento bajo.

8. Conclusiones

En promedio, un alto porcentaje de los estudiantes portan en sus loncheras alimentos chatarra (74%) y bebidas artificiales (71%), y menos de la mitad (39%) llevan alimentos reguladores, pese a que más del 95% de las madres tienen un alto conocimiento sobre los alimentos y bebidas que debería contener una lonchera saludable.

En las loncheras escolares prevalecen los alimentos recomendados (52%) frente a los no recomendados (48%), sin embargo, no hay diferencia significativa entre ambos.

El 8% de los responsables de la elaboración de la lonchera compran alimentos ya preparados, frente a un 62% que preparan la lonchera a diario.

La mayoría de madres (66%) tienen un conocimiento alto sobre la preparación de loncheras nutritivas, seguido por un conocimiento medio (18%) y la minoría (2%) tiene conocimiento bajo.

9. Recomendaciones

- Dar capacitaciones a padres y madres de familia sobre loncheras saludables, grupos de alimentos e importancia de una buena alimentación y nutrición.
- Implementar la venta de loncheras saludables en el bar del colegio para garantizar la correcta alimentación de los estudiantes.

Teniendo en cuenta los hábitos alimentarios de la población infantil estudiada, resulta deseable:

- Incorporar frutas y/o verduras en la lonchera escolar a diario.
- Consumir agua como bebida principal, evitando jugos envasados y lácteos azucarados. Preferir refrescos naturales en vez de bebidas artificiales.
- Elegir frutos secos naturales y no aquellos que están procesados (con sal y azúcar añadidos).
- Evitar del consumo de embutidos, prefiriendo el uso de carnes magras, huevo o queso como fuente de proteína en la lonchera de los escolares.
- Evitar en la medida de lo posible el consumo de alimentos chatarra; como golosinas, snacks dulces y salados altamente procesados.
- Cambiar panes, cereales y harinas refinadas por integrales y de grano completo.
- Disminuir el uso de salsas y mermeladas en las preparaciones.

10. Bibliografía

- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2017). *La alimentación saludable en le etapa escolar*. Departamento de Salud, Barcelona.
- Álvarez, D. (2015). *Lonchera Escolar en Estudiantes de Nivel Primario, Perú 2013*. Informe Técnico, Ministerio de Salud del Perú, Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional, Lima. Obtenido de https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/Informe_de_Lonchera_Escolar_2013.pdf
- Auerbach, M., & Adamson, J. (2015). How we diagnose and treat iron deficiency anemia. *American Journal of Hematology*, 91(1), 31-38.
- Barrios, E., García, M., Murray, M., Ruíz, M., Santana, C., & Suárez, M. (2011). *Guía pediátrica de alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años*. Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, Sociedades Canarias de Pediatría. Canarias: SOFPRINT, S.L. .
- Barrios, J., Giraldo, J., Barrios, J., & Pérez, R. (Abril de 2017). Factores familiares en adolescentes con malnutrición por exceso. *MediMay*, 24(1). Obtenido de http://www.medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1040/pdf_138
- Castañeda-Castaneira, E., Ortiz-Pérez, H., Robles-Pinto, G., & Molina-Frechero, N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricio en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de Pediatría*, 83(1), 15-19. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2016/sp161d.pdf>
- Ciudad, M. (Abril de 2014). Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 60(2). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200010
- El Comercio. (2015). *El consumidor ecuatoriano tiene opciones en frutas y carnes*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/consumidor-ecuatoriano-frutas-temporada-carnes.html>
- Gavin, L. (2018). *Los niños y el ejercicio*. Neumors, KidsHealth. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/parents/exercise-esp.html>
- Gonzales, E., Huamán-Espino, L., Gutiérrez, C., Aparco, J., & Pillaca, J. (2015). Caracterización de la anemia en niños menores de cinco años de zonas urbanas de Huancavelica y Ucayali en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 32(2), 431-439.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta ed.). Mexico D.F., Mexico: McGraw-Hill. Recuperado el Julio de 2019
- Hernández, T., Rodríguez, M., & Giménez, C. (22 de Marzo de 2017). La malnutrición un problema de salud global y el derecho a una alimentación adecuada. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 2(1).
- Hurtado-Quintero, C., Mejía, C., Mejía, F., Arango, C., Chavarriaga, L., & Grisales-Romero, H. (2017). Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 35(1), 58-70. doi:10.17533/udea.rfnsp.v35n1a07
- Janna, N., & Hanna, M. (2018). Desnutrición en la población infantil de 6 meses a 5 años en Ayapel, Córdoba (Colombia). *Revista Colombiana de Enfermería*, 16, 25-31. Obtenido de <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2301>
- Latham, M. (2002). *Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas*. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Roma. Obtenido de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>
- López, J. (2016). Riesgos metabólicos del consumo excesivo de bebidas con azúcares refinados. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 199-200. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000200001
- Maiz Aldalur, E., Maganto Mateo, C., & Balluerka Lasa, N. (s.f.). Neofobia y otros trastornos restrictivos alimentarios en la infancia y consumo de frutas y verduras: revisión.
- Minaya, L., Pérez, M., & Vásquez, S. (2017). *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*. Universidad de Ciencias y Humanidades, Facultad de Ciencias de la Salud.
- Ministerio de Salud. (2012). *Requerimientos de energía para la población Peruana*. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Lima.
- Ministerio de Salud Pública. (2015). *Mensaje para quien prepare la lonchera saludable*. Quito.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2011). *Normas, protocolos y consejería para la suplementación con micronutrientes*. Coordinación Nacional de Nutrición, Quito.

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de familia*. Quito, Ecuador.
- Montserrat Rivero Urgell, L. A. (2015). *Libro blanco de e la nutrición infantil en España*. Universidad de Zaragoza, Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Moreira, C., Rodríguez, V., Mera, J., Medranda, R., Medranda, F., & Avendaño, G. (2019). Factores de Riesgo más relevantes en el aumento de obesidad infantil. *RECIAMUC*, 2(4), 24-40. Obtenido de <http://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/220>
- Moreira, D., Rodríguez, V., Mera, J., Medranda, R., Medranda, F., & Avendaño, G. (30 de 12 de 2018). Factores de Riesgo más relevantes en el aumento de obesidad infantil. *Revista Científica de Investigación Actualización del Mundo de las Ciencias*, 2(4), 24-40. Obtenido de <http://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/220/238>
- Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 19(4), 268-276. Obtenido de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada*. Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pinto, G. (2019). *Consejos para la alimentación durante la edad escolar*.
- Pizzo, M. (s.f.). *El desarrollo de los niños en edad escolar*. Obtenido de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/053_ninez1/material/descargas/el_desarrollo_de_los_ninos_en_edad_escolar.pdf
- Red Peruana de Alimentación y Nutrición, RPAN. (2014). *Loncheras Escolares Saludables. Guía para promover una alimentación sana en niños y adolescentes*. Universidad Científica del Sur, Lima.
- Rodríguez Tadeo, A., Patiño Villena, B., Urquidez Romero, R., Vidaña Gaytán, M., Periago Caston, M., Ros Berruezo, G., & Martínez Lacuesta, E. (2015). Neofobia alimentaria: impacto sobre los hábitos alimentarios y aceptación de alimentos saludables en usuarios de comedores escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 260 - 268.
- Schmidt, H. (1984). *Carnes y productos cárnicos. Su tecnología y análisis*. Chile: Fundación Chile. Obtenido de

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/121407/schmidth05.pdf>

- Serafin, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. Paraguay.
- Shamah, T., Amaya, M., & Cuevas, L. (1 de Mayo de 2015). Desnutrición y obesidad: doble carga en México. *Revista digital universitaria*, 16(5).
Obtenido de <http://www.ru.tic.unam.mx:8080/handle/123456789/2315>
- Simon, S. (8 de Marzo de 2017). *Carbohidratos buenos para la salud*. American Cancer Society. Obtenido de <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/carbohidratos-buenos-para-la-salud.html>
- Tojo, R., & Leis, R. (2007). Alimentación del niño escolar. En *Manual práctico de Nutrición en Pediatría* (págs. 91-106). Madrid, España.
- Tovar, J. (2016). *La importancia de la nutrición en la edad escolar*. EFESalud, Madrid. Obtenido de <https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/>
- UNICEF. (s.f.). Micronutrientes. Obtenido de https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_iodine.html
- Valdivia, G., Morán, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., & Cardini, A. H. (2012). *Manual del kiosko y lonchera escolar saludable*. Municipalidad de Miraflores , Lima.

11. Anexos

ANEXO A
CUESTIONARIO

En coordinación con la Institución Educativa estamos realizando un estudio sobre la información que tienen las madres de familia sobre el contenido de las loncheras. Por lo que se solicita responder con sinceridad a fin de obtener información veraz.

Agradezco anticipadamente su participación.

DATOS GENERALES

1. Edad de la madre: _____
2. Número de hijos: _____
3. Ocupación
 - a) Dependiente
 - b) Independiente
 - c) Sin empleo
4. ¿Quién prepara la lonchera?
 - a) Papá
 - b) Mamá
 - c) Otro
5. ¿Cuántas veces a la semana prepara los alimentos de la lonchera de su hijo?
 - a) A diario
 - b) 1 – 2 veces a la semana
 - c) 3 – 4 veces a la semana
 - d) Compro alimentos ya preparados

ANEXO B

CUESTIONARIO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE

IMPORTANCIA DE LA LONCHERA SALUDABLE

1. La función de la lonchera saludable es:
 - a) Satisfacer las necesidades del niño
 - b) Reemplazar el desayuno del niño
 - c) Reemplazar el almuerzo del niño
 - d) Favorecer la memoria del niño

2. La lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos:
 - a) Jugos envasados, una galleta salada y papas fritas
 - b) Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
 - c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
 - d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina

3. Un ejemplo de lonchera saludable es:
 - a) Refresco natural de naranja, galleta dulce y pan
 - b) Gaseosa, galleta dulce y manzana
 - c) Gaseosa, naranja y pan
 - d) Pan con pollo, plátano y limonada

4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable.
 - a) Manzana y mandarina
 - b) Limonada y naranjada
 - c) Pan y cake casero
 - d) Huevo y pollo

5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable.
 - a) Plátano y naranja

b) Jugo de piña y de manzana

c) Huevo y pollo

d) Yogurt y mandarina

IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

6. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:

a) Gaseosa

b) Jugos envasados

c) Refresco natural

d) Café

7. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

a) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos

b) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos

c) Transportar oxígeno y nutrientes a las células

d) Brindar energía a las células del organismo

8. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:

a) Brindar energía a las células del organismo

b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células

c) Regular el equilibrio de líquidos

d) Formar y reparar células del cuerpo

9. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:

a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células

b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.

c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo

d) Brindar energía a las células del organismo

10. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera saludable.

a) Mantequilla

b) Naranja

- c) Mandarina
- d) Naranja

11. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera saludable.

- a) Queso
- b) Pan
- c) Huevo
- d) Mandarina

ANEXO C

Hoja de codificación de preguntas

PREGUNTA	RESPUESTA
1. La función de la lonchera saludable es:	(a) Satisfacer las necesidades del niño
2. La lonchera saludable debe contener los siguientes alimentos:	(c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
3. Un ejemplo de lonchera saludable es:	(d) Pan con pollo, plátano y limonada
4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable.	(c) Pan y cake casero
5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera saludable.	(c) Huevo y pollo
6. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:	(c) Refresco natural
7. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:	(d) Brindar energía a las células del organismo
8. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:	(d) Formar y reparar células del cuerpo
9. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:	(b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
10. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera saludable.	(a) Mantequilla
11. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera saludable.	(d) Mandarina

ANEXO D

Categorización de preguntas

Para medir el nivel de conocimiento sobre loncheras escolares se realizó 11 preguntas en referencia a la preparación de los alimentos nutricionales. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, su categorización fue por la escala de Stanones y su validación por Pearson, Alfa Cobranch y Sperman-Brown la cual se obtuvo que el instrumento tiene una confiabilidad de 0.78.

Nº	SUBESCALAS	Nº VARIABLES	REACTIVOS
1	Importancia de la lonchera escolar	5	1, 2, 3, 4, 5
2	Importancia de los grupos de alimentos	6	6, 7, 8, 9, 10, 11

ANEXO E

Ficha Técnica: Cuestionario sobre la preparación de la lonchera saludable

Nombre Original: Nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas

Autor: Omar Oswaldo Canales Huapaya

Procedencia: Lima-Perú

Administración: Individual

Formas: Completa

Duración: 10 a 18 minutos

Aplicación: Madres de las instituciones educativas inicial

Validación del Instrumento

Instrumento validado por Omar Oswaldo Canales Huapaya asociados al nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas.

Para medir el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas consta sobre la preparación de loncheras nutritivas, con 15 preguntas y en cada caso las respuestas tienen un valor de 1 punto. Este instrumento fue sometido a una prueba piloto, su categorización fue por la escala de Stanones y su validación por Pearson, Alfa Cobranch y Sperman-Brown, con una confiabilidad del 0.78.

ANEXO F

Hoja recolección datos de lonchera

ESTUDIANTE:

ALIMENTO	CUMPLE	NO CUMPLE
Energéticos		
Constructores		
Reguladores		
Líquidos		
ALIMENTOS NO RECOMENDABLES		
Alimentos chatarra		
Bebidas artificiales		
Preparaciones con salsas		
Embutidos		

Fuente: Manual del kiosco y lonchera escolar saludable, Perú

Elaborado por: Muñoz Vera, Jossenkha Andreina; Zambrano Jara, Génesis Viviana.

OBSERVACIONES:

ANEXO G

Frutas y verduras de temporada

En color verde se encuentra las épocas de cosecha de estos productos,

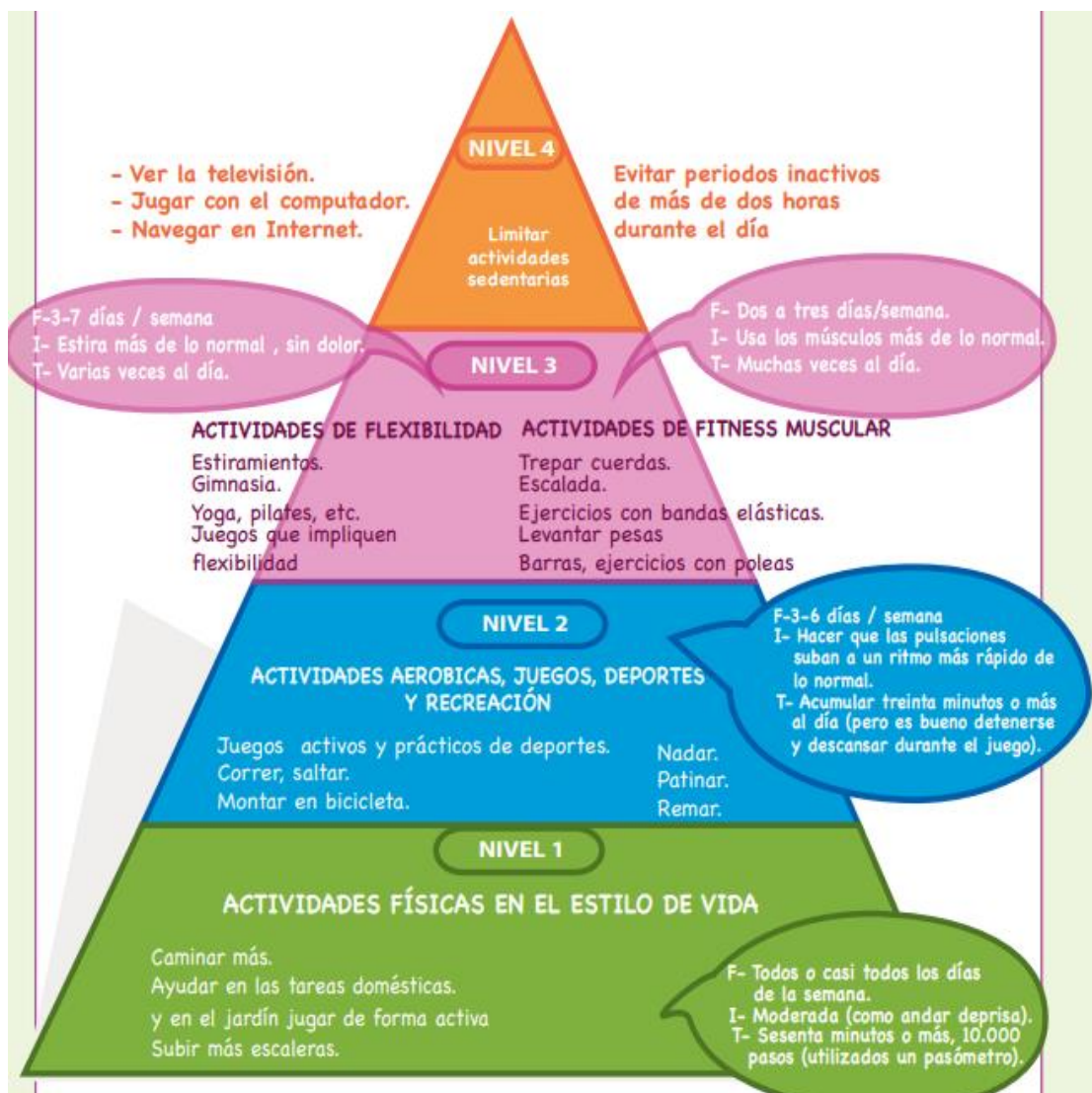
FRUTAS	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Manzana												
Pera												
Durazno												
Uva												
Frutilla												
Uvilla												
Claudia												
Naranja												
Mandarina												
Capulí												
Zapote												
Mango												
Plátano												
Piña												
Guaba												
Papaya												
Melón												
Sandía												
Mora												
Naranjilla												

VERDURAS	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Zanahoria												
Lechuga												
Tomate												
Pepinillo												
Col												
Brócoli												

(Ministerio de Salud Pública, 2017)

ANEXO H

Pirámide de actividad física con recomendaciones para la población infantil y adolescente.



(Ministerio de Salud Pública, 2017)



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Muñoz Vera Jossenkha Andreina**, con C.C: # **1310206055** ; **Zambrano Jara, Génesis Viviana** con C.C: # **0955279211** autoras del trabajo de titulación: **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 período lectivo 2019 - 2020** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, 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.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **10 de agosto de 2019**

f. _____

Nombre: **Muñoz Vera, Jossenkha
Andreina**

C.C: **1310206055**

f. _____

Nombre: **Zambrano Jara,
Génesis Viviana**

C.C: **0955279211**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	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 período lectivo 2019 - 2020		
AUTOR(ES)	Muñoz Vera, Jossenkha Andreina ; Zambrano Jara Génesis Viviana		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Bajaña Guerra, Alexandra Josefina		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	10 de septiembre de 2019	No. DE PÁGINAS:	(#70)
ÁREAS TEMÁTICAS:	Nivel de conocimiento para elaboración de loncheras Contenido de loncheras		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Refrigerio escolar; conocimiento; padres de familia; preparación; alimentos recomendados; nutrición		
RESUMEN/ABSTRACT			
<p>La nutrición es de suma importancia en la edad escolar ya que es fundamental para el correcto desarrollo y crecimiento en los niños. Llevar una correcta alimentación, sobre todo en niños ayuda en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. Este estudio tuvo como principal objetivo determinar el conocimiento de los padres de familia sobre la elaboración de loncheras y el contenido de las mismas, que son enviadas a los estudiantes del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano. El presente trabajo corresponde a un estudio cuantitativo, transversal, descriptivo, no experimental. Se recogió información de 83 niños y 76 padres de familia, la recolección de datos se realizó por observación de las loncheras y encuestas dirigidas a los padres de familia. Mediante la observación se demostró que el total de loncheras estaban conformadas por un 52% de alimentos recomendados y 48% de alimentos no recomendados, con una diferencia de 3% más de alimentos saludables en el sexo femenino. A pesar del alto conocimiento que poseen los padres de familia, en la distribución de alimentos que componen el refrigerio escolar existe menos del 5% de diferencia entre la presencia de alimentos recomendados y no recomendados.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4-998444234 Teléfono: +593-4-990685466	Email: andreina_mv@outlook.com Email: gvzambrano95@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	Nombre: Álvarez Córdova, Ludwig Roberto Teléfono: +593-4-999963278 E-mail: ludwig.alvarez@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			