

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro.

AUTORAS:

**Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie ; Guamán Carrasco, Jennifer
Julieta**

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

TUTOR:

Fonseca Pérez, Diana María

Guayaquil, Ecuador

13 de Septiembre del 2016



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 **Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie y Guamán Carrasco, Jennifer Julieta**, como requerimiento para la obtención del Título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética**.

TUTOR (A)

f. _____
Fonseca Pérez, Diana María

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____
Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 13 del mes de Septiembre del año 2016



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie y Guamán Carrasco,
Jennifer Julieta**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro** previo a la obtención del Título de **Licenciadas 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 nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 13 del mes de Septiembre del año 2016

LAS AUTORAS

f. _____
Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie

f. _____
Guamán Carrasco, Jennifer Julieta



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie y Guamán Carrasco,
Jennifer Julieta**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 13 del mes de Septiembre del año 2016

LAS AUTORAS

f. _____
Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie

f. _____
Guamán Carrasco, Jennifer Julieta

REPORTE URKUND

URKUND

Documento: [TESIS SEGUNDO BORRADOR.docx](#) (D21541433)

Presentado: 2016-08-29 21:08 (-05:00)

Recibido: ludwig.alvarez.ucsg@analysis.urkund.com

Mensaje: Tesis Jeniffer Guaman y Stefanny Cordero [Mostrar el mensaje completo](#)

5% de esta aprox. 31 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 8 fuentes.

Lista de fuentes Bloques Ludwing Álvarez (ludwig_alvarez)

- [TESIS MOGRO ESPINOZA MARIA SOLEDAD version 0.2 ultimo.doc](#)
- <http://www.fao.org/economic/kapmodel/ES/en/>
- <http://docslide.us/documents/adaptable-kap-model-questionnaires-spanish.html>
- [BORRADOR DE TESIS MOGRO ESPINOZA MARIA SOLEDAD version 0.3.doc](#)
- http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
- <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=37421>
- [Plan Disertación F.docx](#)

0 Advertencias. Reiniciar Exportar Compartir

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDCAS CARRERA: NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA TÍTULO:

EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS SOBRE LONCHERA ESCOLAR QUE POSEEN LOS PADRES Y/O CUIDADORES DE PREESCOLARES DE INICIAL 1 Y 2 DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ISABEL HERRERA DE VELÁZQUEZ" DE LA CIUDAD DE MILAGRO.

AUTOR (A): CORDERO SARMIENTO, RUTH STEFANIE; GUAMAN CARRASCO JENNIFER JULIETA

Trabajo de Titulación previo a la Obtención del Título de: LICENCIATURA EN

NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TUTOR: Msg. FONSECA PÉREZ, DIANA MARÍA

Guayaquil, Ecuador 2016 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDCAS CARRERA: NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA CERTIFICACIÓN Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por

Ruth Stefanie, Cordero Sarmiento y Jennifer Julieta, Guamán Carrasco, como requerimiento para la obtención del Título

de Licenciatura en Nutrición, Dietética y Estética. TUTOR (A) _____ Msg.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a las personas que estuvieron apoyándome durante este proceso.

Ruth Stefanie Cordero Sarmiento

DEDICATORIA

Dedicado a mis padres y hermanos.

Ruth Stefanie Cordero Sarmiento

AGRADECIMIENTO

Al concluir este trabajo de titulación, me siento orgullosa y feliz por todo lo conseguido, por esta razón expreso mi profundo agradecimiento a Dios, a mi familia por todo su apoyo en el transcurso de mi vida y por motivarme a ser una mejor persona, mi total agradecimiento a mi compañera de tesis y amiga Stephanie Cordero con la cual hemos logrado culminar este proyecto con mucho esfuerzo y unión. Agradezco también a la directora Msc. Leticia Armendáriz y a la licenciada Anita Casagne por permitirnos realizar el presente estudio en la institución educativa Isabel Herrera de Velásquez de la ciudad de Milagro.

Jennifer Julieta Guamán Carrasco

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación se lo dedico a mis padres que han sido mis modelos a seguir por todo el esfuerzo que dan día a día, a mis hermanas que me contagian de su positivismo, y dedico también a mi novio por su gran ayuda y comprensión brindada.

Este trabajo lo dedico también a mi mejor amiga Kenia Padilla que ha sido mi compañera fiel en el transcurso de mi vida universitaria y que por cuestiones del destino no pudo seguir el proceso de titulación. Y por último a todas las personas que aprecio y que tienen un lugar en mi corazón, mil gracias por acompañarme en esta difícil etapa que ha culminado.

Jennifer Julieta Guamán Carrasco



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____
DIANA MARÍA FONSECA PÉREZ
TUTOR

f. _____
MARTHA VICTORIA CELI MERO
DIRECTOR DE CARRERA

f. _____
LUDWIG ROBERTO ÁLVAREZ CÓRDOVA
COORDINADOR DEL ÁREA

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO.....	VI
DEDICATORIA	VII
TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN	X
ÍNDICE DE TABLAS	XIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XIV
RESUMEN.....	XV
ABSTRACT.....	XVI
INTRODUCCIÓN	17
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
1.1. Formulación del Problema	20
2. OBJETIVOS	21
2.1 Objetivo General	21
2.2 Objetivos Específicos.....	21
3. JUSTIFICACIÓN	22
4. MARCO TEÓRICO.....	23
4.1 Marco Referencial.....	23
4.2 Marco Teórico.....	25
4.2.1 Preescolar	25
4.2.2 Lonchera escolar	32
4.2.3 Conocimientos y hábitos alimentarios	38
5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	39
6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES	39
6.1 Variable Independiente	39
6.2 Variable Dependiente.....	39
6.3 Variable Interveniente.....	39
7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39

7.1	Justificación de la elección del diseño	39
7.2	Población y Muestra.....	40
7.2.1	Criterios de inclusión	41
7.2.2	Criterios de exclusión.....	41
7.3	Técnicas de instrumentos de recogida de datos	41
7.3.1	Técnicas.....	41
7.3.2	Instrumentos.....	41
8.	PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	45
8.1	Análisis e Interpretación de Resultados	46
8.1.1	Conocimiento de los padres y/o cuidadores.....	46
8.1.2	Contenido de loncheras escolares	57
8.1.3	Prácticas de los padres y/ o cuidadores	59
9.	CONCLUSIONES	60
10.	RECOMENDACIONES	61
11.	PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS	62
	REFERENCIAS	76
	ANEXOS.....	81
	Anexo 1 Composición de lonchera saludable	81
	Anexo 2 Ejemplo de pregunta de encuesta CAP con 1 respuesta.....	82
	Anexo 3 Ejemplo de pregunta de encuesta CAP con varias respuestas.....	82
	Anexo 4 Análisis preliminar de encuesta CAP para pregunta con 1 respuesta	83
	Anexo 5 Análisis preliminar de encuesta CAP para pregunta con varias respuestas	83
	Anexo 6 Encuesta CAP.....	84
	Anexo 7 Plantilla para valoración de lonchera	90
	Anexo 8 Fotos, evidencia.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Ingesta de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc.....	27
Tabla 2 Requerimientos de agua, carbohidratos, fibra y proteínas	29
Tabla 3 Ingesta diaria recomendada de minerales y vitaminas.....	30

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Conocimiento sobre la definición de lonchera escolar	46
Gráfico 2 Conocimiento sobre los beneficios de lonchera escolar saludable	47
Gráfico 3 Conocimiento sobre la composición de lonchera escolar	48
Gráfico 4 Conocimiento sobre la función de alimentos energéticos.....	49
Gráfico 5 Conocimiento sobre la función de alimentos constructores	50
Gráfico 6 Conocimiento sobre la función de alimentos reguladores	51
Gráfico 7 Conocimiento sobre función de los líquidos en el ser humano	52
Gráfico 8 Conocimiento sobre los alimentos energéticos que debe contener una lonchera saludable.....	53
Gráfico 9 Conocimiento sobre alimentos constructores que debe contener una lonchera saludable.....	54
Gráfico 10 Conocimiento sobre alimentos reguladores que debe contener una lonchera saludable.....	55
Gráfico 11 Conocimiento sobre líquidos que debe contener una lonchera saludable	56
Gráfico 12 Contenido de las loncheras escolares.....	57
Gráfico 13 Valoración de la lonchera escolar	58
Gráfico 14 Prácticas sobre preparación de loncheras escolares.....	59

RESUMEN

La lonchera escolar es un refrigerio que forma parte de la dieta del preescolar que va a ingerir durante el día, por esta razón es importante que el lunch sea saludable y completo, que contenga alimentos nutritivos, no alimentos industrializados como los alimentos chatarra o bebidas artificiales los cuales no beneficiarán en el crecimiento y desarrollo del niño. El presente estudio tuvo como objeto evaluar el conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela De Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro. El proyecto se realizó con un diseño descriptivo, no experimental, de tipo transversal. La recolección de datos para evaluar el conocimiento se desarrolló mediante una encuesta CAP, la cual estaba conformada por datos generales y específicos con 11 preguntas sobre lonchera saludable. Para valorar el contenido de las loncheras y las prácticas de los padres se realizó mediante la plantilla creada por el grupo investigador. Se procedió a interpretar dichos datos con las referencias sobre lonchera escolar saludable. Se obtuvo como conclusión que por la falta de conocimiento y prácticas que poseen los padres influye en la preparación de las loncheras, ya que las mismas dieron como resultado no saludable.

Palabras Claves: DIETA; LUNCH; PREESCOLAR; ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS; CONOCIMIENTO; CRECIMIENTO Y DESARROLLO

ABSTRACT

The school lunchbox is a healthy snack that is part of the child preschool diet who will eat during the day, for this reason it is important that the lunch has to be healthy and complete, it must contain nutritious food, except industrialized foods like junk foods or artificial drinks which will not benefit in the child growth and development. The present study is to evaluate the knowledge and practices about lunchbox that parents or caregivers of preschool of the Basic Education School "Isabel Herrera de Velázquez" of Milagro City have. The project was carried out with a descriptive, not experimental, transversal design. The data collection to evaluate the knowledge was developed through a KAP survey, which was made with general and specific data using 11 questions about healthy lunchbox. In order to assess the lunchboxes content and the parent's practices, a template was created by the research group. The data was interpreted with references of healthy lunchbox. In conclusion it is observed that there is a lack of knowledge and practices from parents which influences in the lunch boxes preparation since the negative results of the content of these lunch boxes showed how unhealthy the children of the mentioned school been eaten.

Keywords: DIET; LUNCH; CHILD PRESCHOOL; INDUSTRIALIZED FOODS; KNOWLEDGE; GROWTH AND DEVELOPMENT

INTRODUCCIÓN

Actualmente vivimos en un mundo donde el estado nutricional de los niños de edad preescolar se va deteriorando, como consecuencia existen altas estadísticas de enfermedades crónicas no transmisibles tales como, la desnutrición, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. Estas enfermedades pueden ser prevenidas si la población tuviera conocimientos sobre alimentación saludable. Los niños necesitan alimentarse correctamente para que su desarrollo sea adecuado, y así evitar estas enfermedades. Con una adecuada alimentación los niños tendrán energía suficiente para poder rendir adecuadamente y estar activos físicamente.

Los padres de los niños mantienen un papel o relación primordial en los hábitos de alimentación y en el desarrollo de sus hijos, ya que son los padres que vigilan la disposición y acceso de los alimentos que ingieren, cabe recalcar que los padres como principales educadores son influyentes de las conductas alimentarias y son ellos que poseen la decisión de los alimentos para elaborar la lonchera escolar del niño. La correcta preparación de la lonchera para el preescolar puede influir en esta obtención de hábitos saludables y prácticas nutricionales adecuadas previendo en un futuro la adquisición de enfermedades. La lonchera escolar forma parte de la alimentación del niño que va a ingerir durante el día, por esta razón es importante que la misma sea saludable y completa, que contenga alimentos nutritivos, no alimentos procesados como los alimentos chatarra o bebidas artificiales los cuales no beneficiará al niño.

El presente trabajo muestra la evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar saludable que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela de Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro. Los mismos presentan conocimientos y prácticas no adecuadas además presenta la valoración del contenido de las loncheras escolares las cuales se determinaron como no saludables.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las enfermedades crónicas no transmisibles, constituyen un problema de salud pública, que tiene consecuencias para la salud, en este caso en niños de edad preescolar. El problema que conlleva mantener una alimentación saludable afecta a la población y en mayor medida a la población infantil donde la alimentación constituye un factor importante. Los padres de los niños son los encargados de asegurar que se cumpla la ingesta adecuada de alimentos, en el caso de nuestra investigación, en la etapa preescolar, ya que es importante porque en esta etapa el niño se encuentra en periodo de desarrollo y es primordial que los padres les brinden una alimentación saludable, adecuada y equilibrada según sus requerimientos nutricionales, fomentando los buenos hábitos alimenticios de los mismos desde la edad temprana.

La preparación de la lonchera escolar puede influir en la adquisición de hábitos alimentarios y en la elección de los alimentos en el futuro ya que la lonchera será parte del menú que va a ingerir durante el día. Los niños aprenden lo que observan y si desde tempranas edades los padres les inculcan correctos hábitos de alimentación donde incluya la elección de alimentos de alta calidad y saludables este aprendizaje va a perdurar en el niño pequeño hasta convertirse en un adulto y también se podría prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

Existen varios estudios que demuestra el desconocimiento de los padres respecto a lonchera escolar. Uno de ellos es un estudio realizado en la ciudad de Lima-Perú, donde evaluaron los conocimientos sobre el contenido de loncheras saludables de madres de niños en edad preescolar en la I.E.I. “San Martín de Torre”. Se observó que del 100% de las madres encuestadas, no presentaban conocimientos sobre la variedad de alimentos que aportan energía, las mismas manifestaron que solo usaban pan y galletas como alimentos para enviar. Así mismo carecían de conocimientos sobre la importancia de las proteínas y de los carbohidratos que debe presentar una lonchera saludable (Peña, 2013).

Respecto al contenido de la lonchera escolar se puede citar un estudio de Tenorio, Stancari, Baptista y Menegon (2011) realizado en la ciudad de São Paulo Brasil

donde evaluaron la composición de las loncheras de niños de primaria de escuelas privadas de la región metropolitana. Al analizar los resultados de la evaluación de las loncheras de los 501 niños estudiados, concluyeron que la composición de las loncheras de los escolares tuvo solo algunos aspectos positivos, ya que encontraron loncheras preparadas inadecuadamente, con exceso de alimentos industrializados, la mayoría elevado en azúcares, grasas, y sodio; mientras que la presencia de frutas, verduras y legumbres fue baja.

Según la Lcda. Anita Casagne, profesora de la Escuela de Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro, manifiesta que los padres no enviaban loncheras saludables, por esta razón las docentes optaron por buscar en internet un menú de lonchera escolar saludable para repartir a las madres de familia. Si los padres poseen desconocimiento sobre lonchera escolar, los mismos enviarán loncheras no saludables lo cual podría ser perjudicial para los niños preescolares porque se encuentran en una etapa de desarrollo y crecimiento. Por este motivo se decidió elaborar una encuesta siguiendo el modelo encuestas CAP para evaluar el conocimiento de los padres y/o cuidadores sobre lonchera escolar. Y valorar el contenido de las loncheras escolares para medir las prácticas de los padres y / o cuidadores en la preparación de la lonchera.

La Msc. Leticia Armendáriz, directora de la institución, agregó que la institución carece de un plan nutricional que favorezca a los padres para preparar loncheras adecuadas para sus hijos o eduquen a los mismos para mejorar hábitos de alimentación; por ende se considera de gran importancia que investigadores posteriores se enfoquen en que los padres reciban educación respecto a nutrición y así tendrán la capacidad de enviar alimentos adecuados para que los estudiantes estén bien nutridos y con energía para continuar su jornada de estudios.

1.1. Formulación del Problema

¿Influye el conocimiento y prácticas en los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela de Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro en la preparación de loncheras escolares?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

- Evaluar el conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela de Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro.

2.2 Objetivos Específicos

1. Evaluar el conocimiento que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 acerca de la lonchera escolar mediante encuestas CAP.
2. Valorar el contenido de las loncheras escolares mediante la técnica de observación directa en campo.
3. Medir las prácticas que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 mediante los resultados de la observación del contenido de las loncheras.

3. JUSTIFICACIÓN

La alimentación es primordial en cada etapa de la vida, desde la etapa de lactancia hasta la adultez. Mantener una correcta alimentación siendo la misma completa, equilibrada, adecuada y suficiente brindará al ser humano la energía y nutrientes que necesita para desarrollarse o mantenerse en cada etapa y así realizar las actividades cotidianas día a día. En este caso se evaluará el conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela De Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro. La lonchera escolar es un refrigerio que provee energía y nutrientes que el niño consume para satisfacer las necesidades requeridas que gasta realizando múltiples actividades en la escuela.

Los hábitos de alimentación, son hábitos, patrones o costumbres que se adquieren en cada etapa de la vida los cuales influyen en la alimentación de cada individuo. En este caso en la etapa preescolar, estos hábitos y la alimentación de cada niño o niña está influenciada por los padres y/ o cuidadores, por ende es desde el hogar donde éstos adquieren los conocimientos desde pequeños los cuales los pondrán en práctica a futuro. Por lo consiguiente se considera importante evaluar el conocimiento que poseen los padres y/ o cuidadores mediante una encuesta CAP ya que si los mismos son deficientes se podrá determinar que es por esta razón que los padres y/o cuidadores no preparan una correcta lonchera escolar.

Se considera importante evaluar el contenido de cada lonchera ya que en esta etapa, la preescolar, el niño o niña debe mantener una adecuada alimentación para que pueda desarrollarse y crecer óptimamente. Al evaluar el contenido de las loncheras escolares se podrá determinar si los padres y/o cuidadores de dicha institución envían alimentos nutritivos para sus hijos o hijas, por ende se podrá determinar si éstos poseen practicas adecuadas o inadecuadas para preparar la lonchera ya que se observará si las loncheras que llevan los niños a la escuela son saludables o no saludables.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Marco Referencial

En Irlanda del Norte se realizó un estudio denominado “Contribución de la lonchera a la ingesta dietética de los niños de 11 a 12 años de edad”. En dicho estudio observaron loncheras escolares y como resultado obtuvieron bocadillos, papas fritas, chocolate y bebidas carbonatadas, mientras que los productos lácteos y frutas no estaban bien representadas en las loncheras. También reportaron un elevado aporte de ácidos grasos saturados y una ingesta de fibra dietética y de micronutrientes inadecuadas (Douglas, 1999).

En el Reino Unido mediante un estudio donde valoraron la calidad de los alimentos ingeridos en las escuelas primarias, los autores observaron que la mayoría de las loncheras contenían alimentos altos en grasa, azúcares y sal (Rogers, Ness, Hebditch, Jones, & Emmett, 2007).

En la ciudad de México se realizó un estudio a estudiantes de educación inicial y elemental, el mismo consistió en evaluar la alimentación dentro y fuera de la escuela. Un 99% de estudiantes llevaban la lonchera preparada desde el hogar, solo el 1 % de las loncheras se las clasificó como saludable y el resto como no saludable. También se determinó que la mayoría de las loncheras y la comida disponible dentro y fuera de la escuela no eran saludables (Vargas, Jiménez-Cruz, & Bacardí-Gascón, 2013).

Tenorio, Stancari, Baptista y Menegon (2011) realizaron un estudio en la ciudad de São Paulo Brasil donde evaluaron la composición de las loncheras de niños de primaria de escuelas privadas de la región metropolitana. Al analizar los resultados de la evaluación de las loncheras de los 501 niños estudiados, concluyeron que la composición de las loncheras de los escolares tuvo solo algunos aspectos positivos, ya que encontraron loncheras preparadas inadecuadamente, con exceso de alimentos industrializados, la mayoría elevado en azúcares, grasas, y sodio; mientras que la presencia de frutas, verduras y legumbres fue baja.

Alvarado (2013) en la ciudad de Lima, valoró los conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables. Hubo un déficit de conocimientos nutricionales y prácticas sobre una lonchera saludable. De las 60 madres encuestadas el 57% desconoce sobre la preparación de loncheras saludables, mientras que el 43% si poseen conocimientos. El 73% de las madres evaluadas desconoce de los alimentos energéticos, mientras que el 27% de las mismas presentan conocimientos. Sobre los alimentos constructores el 63% desconoce de estos alimentos, solo el 37% conoce de los mismos. Respecto a los alimentos reguladores, el 58% no presentan conocimientos, mientras que el 42% si presentan.

En un estudio realizado en la ciudad de Lima-Perú, evaluaron los conocimientos sobre el contenido de loncheras saludables de madres de niños en edad preescolar en la I.E.I. “San Martín de Porre”. Se observó que del 100% de las madres encuestadas, no presentaban conocimientos sobre la variedad de alimentos que aportan energía, las mismas manifestaron que solo usaban pan y galletas como alimentos para enviar. Así mismo carecían de conocimientos sobre la importancia de las proteínas y de los carbohidratos que debe presentar una lonchera saludable (Peña, 2013).

En un estudio realizado en la ciudad de Quito-Ecuador por los técnicos de nutrición de la Coordinación Zonal N°9, en una escuela del sur de Quito, evidenciaron que de una población de 501 niños, el 21% llevaba lonchera a la escuela, mientras que el 79% no lo hacía. Se encontró que el 78% de la población consume los productos que brindan en el bar escolar, donde los dulces son de mayor demanda, seguido de las salchipapas y snacks. Estos resultados obtenidos del estudio revelan que la población estudiada no presentan una ingesta saludable de alimentos, por lo tanto se espera, que los padres de familia fomenten la ingesta de frutas y otros alimentos saludables reemplazando aquellos alimentos que contienen grasas saturadas o son productos elaborados como los snacks (MSP,s.f).

4.2 Marco Teórico

4.2.1. Preescolar

Brown (2014) denomina esta etapa a los preescolares que se encuentran en la edad entre 3 y 5 años. Los mismos presentan varias características durante esta etapa de desarrollo ya que suelen presentar características como, independencia, socialmente experimentan circunstancias, como por ejemplo prestar atención, interactuar con sus compañeros y familiares. Los niños y/o niñas de edad preescolar también presentan mayor habilidad en el lenguaje y la capacidad para controlar el comportamiento.

4.2.1.2 Crecimiento y desarrollo

La etapa preescolar por donde atraviesa el ser humano está influenciada por la necesidad de explorar a su alrededor para conocer el mundo que los rodea, es esta etapa la más importante porque el niño imitará todo lo que observe y lo adquirirá como hábito hasta la adultez. En esta etapa el niño continúa subiendo su estatura entre 1.8 y 2.3 kg por año. Y la estatura aumenta de 5cm por año. (Lutz & Przytulski, 2011).

4.2.1.2.1 Desarrollo motor

Es una etapa de la edad preescolar y se caracteriza porque se desarrolla en gran capacidad, el desarrollo físico incluye el aumento leve de la talla en niños y niñas, el sistema muscular, nervioso y óseo se encuentran en maduración. En esta etapa los niños progresan en la coordinación de músculos y coordinación viso motora. Algunas características del desarrollo motor son: la capacidad de correr, caminar saltar, no existe pérdida del equilibrio, etc. (Vergara, s.f)

4.2.1.2.2 Desarrollo cognitivo

Posee mayor capacidad de comunicarse y formar su propia visión de su alrededor pero sin dejar a un lado su lado imaginativo. El desarrollo cognitivo incluye que el niño logra distinguir a los objetos, personas y los puede clasificar según el nombre que conoce (Vergara, s.f).

4.2.1.2.3 Desarrollo emocional-social

Posee más confianza de expresar sus emociones y necesidades, en la etapa preescolar se debe enseñar a los niños a distinguir entre las acciones buenas y malas siempre hablando con el ejemplo los cuales son los padres quiénes inculcarán sus valores y principios (Vergara, 2010).

4.2.1.2.4 Desarrollo psicosocial

En la edad preescolar es la iniciativa que predomina como desarrollo psicosocial, en esta edad presentan múltiples capacidades las cuales se recomienda que los padres motiven a los niños a que establezcan y que logren sus propias metas. Los niños y /o niñas pueden participar en varias actividades, por ejemplo cuando los padres preparan y planean la comida, también pueden colaborar tanto en las prácticas de cocina como en las de limpieza. (Lutz & Przytulski, 2011).

Como en esta etapa la iniciativa es la tarea psicosocial que tiende a dominarse; se recomienda que los padres aprovechen y fomenten adecuadas prácticas de alimentación, brindando a sus hijos alimentos nutritivos para que ingieran una dieta saludable, la cual está constituida por macro y micronutrientes, ya que estos nutrientes son de suma importancia para cubrir las necesidades fisiológicas que presenta el niño. Por lo general los niños en esta edad imitan las acciones de los adultos por ende los padres deberían enseñar buenos hábitos de alimentación ya que si el niño lleva una dieta inadecuada, éste podrá padecer a futuro de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, entre otras.

4.2.1.3 Necesidades de energía y nutrientes

La etapa preescolar se caracteriza por la adquisición de hábitos buenos y malos, y se desarrollan los gustos y preferencias, es una etapa donde se necesitan adecuadas cantidades de macro y micronutrientes para que el cuerpo continúe con su correcto desarrollo. Las necesidades de energía y nutrientes varían según la estatura y peso del niño por esta razón hay que conocer cuáles son las recomendaciones de macro y micronutrientes para evitar dar en exceso o brindar una cantidad disminuida de estos

nutrientes en la alimentación del niño de edad preescolar con el objetivo de evitar patologías.

4.2.1.3.1 Energía

El cuerpo al ingerir alimentos que contengan grasas, proteínas y carbohidratos los cuales se metabolizan van a generar energía al cuerpo para realizar sus funciones necesarias, la ingestión de alimentos generadores de energía es lo más importante en la dieta del niño ya que si no se alcanzan las necesidades adecuadas las proteínas, vitaminas y minerales no van a poder realizar correctamente sus funciones metabólicas. Por ejemplo las proteínas tienen la función de crear y reconstruir tejidos pero si llegase a existir un déficit de energía en el cuerpo las proteínas dejarán de realizar su función principal para contribuir a la generación de energía. Además hay que tener en cuenta de que el exceso de aporte de energía va a resultar perjudicial para el cuerpo ya que se almacenará como grasa. (Hidalgo & Güemes, 2011).

Tabla 1 Ingesta de energía, proteínas, grasa, hierro, calcio y zinc

Edad	Energía (Kcal/día)	Proteínas (g/día)	Grasa total (g/día)	Hierro (mg/día)	Calcio (mg/día)	Zinc (mg/día)
4-8 años						
Niños	1.400-1.700	19	25-35	10	1.000	5
Niñas	1.300-1.600	19	25-35	10	1.000	5
9-13 años						
Niños	1.800-2.300	34	25-35	8	1.300	8
niñas	1.700-2.000	34	25-35	8	1.300	8

Fuente: adaptado de Moreno & Galiano, 2015, pág.270

Elaborado por: Stephanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

Ballabriga & Carrascosa (2006) Manifiestan que los alimentos pueden proporcionar, en estado puro, 4, 9, 4 y 7 kcal/g, respectivamente. Los requerimientos energéticos están determinados por el metabolismo basal, la termogénesis postprandial, la actividad física y el crecimiento. Hay otros factores que influyen sobre el gasto energético, como: la temperatura ambiental (> 30°C

aumenta un 5% por la actividad de las glándulas sudoríparas, temperaturas menores de 14°C aumentan el consumo en un 5%), la fiebre (elevación del 13% por cada grado superior a 37°C) o el sueño (disminuye un 10% los requerimientos por la relajación muscular), otra parte importante del gasto energético es la actividad física, que varía según la intensidad de la misma. Las necesidades energéticas para el crecimiento constituyen una parte muy pequeña, no más del 3% de los requerimientos, incluso en el pico máximo de crecimiento (pág.16).

4.2.1.3.2 Proteínas

Tienen la función principal de reparar tejidos y contribuir con el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de los mismos, actúan en la mayoría de los procesos metabólicos en el organismo. Se eliminan en forma de creatinina, urea, ácido úrico y se pierden en el pelo, piel, uñas y heces es por esta razón que se necesita una ingesta continua en la dieta, Las necesidades de proteínas incrementan con el ejercicio físico y con patologías como infección, fiebre elevada o trauma quirúrgico (Hidalgo & Güemes, 2011, pág. 349).

Según Moreno & Galiano (2015) Una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal. Las proteínas de origen vegetal son cereales y legumbres las cuales son ricas en metionina y lisina (pág.270).

4.2.1.3.3 Grasas

La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (a-linolénico-omega 3, y linoleico-omega 6). La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible (pág.270).

4.2.1.3.4 Hidratos de carbono y fibra

Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas, minerales y elementos traza. Una ingesta adecuada de carbohidratos contribuye a una ingesta suficiente de fibra, hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres. Dentro de este grupo, se encuentra la fibra dietética, de gran importancia para el funcionamiento del tubo digestivo, pero también para regular los niveles de glucemia y reducir la absorción del colesterol de la dieta. La ingesta óptima de fibra en mayores de 2 años sería el equivalente a la edad, en años, más 5 a 10 g por día (máximo 30 g por día) (pág.270-271).

Tabla 2 Requerimientos de agua, carbohidratos, fibra y proteínas

Edad	Agua (L/día)	CHO (g/día)	Fibra (g/día)	Proteínas (g/día)	Proteínas (g/Kg/día)
0-6m	0.7	60	ND	9.1	
7-12m	0.8	95	ND	11.0	
1-3a	1.3	130	19	13	1.10
4-8a	1.7	130	25	19	0.95
9-13a(H)	2.4	130	31	34	0.95
9-13a(M)	2.1	130	26	34	0.95

Fuente: adaptado de Peña, Ros, González & Riar, s.f, pág. 302

Elaborado por: Stephanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

4.2.1.3.5 Necesidades de vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo (pág.271).

Tabla 3 Ingesta diaria recomendada de minerales y vitaminas

Edad	Ca (mg/d)	P (mg/d)	Mg (mg/d)	F (mg/d)	Se (mg/d)	Fe (mg/d)	Zn (mg/d)	Cr (mg/d)	Cu (mg/d)	I (mg/d)	Mn (mg/d)	Mo (mg/d)	K (mg/d)	Na (mg/d)	Cl (mg/d)
0-6 meses	210	100	30	0.01	15	0.27	2	0.2	200	110	0.003	2	0.4	0.12	0.18
7-12 meses	270	275	75	0.5	20	11	3	5.5	200	130	0.6	3	0.7	0.37	0.57
1-3 años	500	450	80	0.7	20	7	3	11	340	90	1.2	17	3.0	1.0	1.5
4-8 años	800	500	130	1	30	10	5	15	440	90	1.5	22	3.8	1.2	1.9

Edad	Vit D (µg/día)	Vit B1 (mg/d)	Vit B2 (mg/d)	Vit B3 (mg/d)	Vit B6 (mg/d)	Vit B9 (µg/día)	Vit B12 (µg/día)	Vit B5 (mg/d)	Vit B7 (µg/día)	Vit C (mg/día)	Vit E (mg/d)	Vit A (µg/día)	Vit K (µg/día)	Colina (mg/d)
0-6 meses	5	0.2	0.3	2	0.1	65	4	1.7	5	40	4	400	2.0	125
7-12 meses	5	0.3	0.4	4	0.3	80	5	1.8	6	50	5	500	2.5	150
1-3 años	5	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9	2	8	15	6	300	30	200
4-8 años	5	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	3	12	25	7	400	55	250

Fuente: adaptado de Peña, Ros, González & Riar, s.f, pág. 302

Elaborado por: Stephanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

4.2.1.4 Trastornos de la nutrición

Estos trastornos se pueden generar en el niño pequeño por varias causas relacionadas con la alimentación por déficit o exceso, el niño va a experimentar variaciones en su peso, retraso del crecimiento, aparición de enfermedades y déficits nutricionales que pueden resultar mortal para el infante. Entre los trastornos de nutrición más frecuentes encontramos a:

4.2.1.4.1 Desnutrición

Se genera por déficits nutricionales a consecuencia de daños en el organismo o alimentación inadecuada y se clasifica en primaria que se da por consumo insuficiente o secundario por empleo desequilibrado de nutrientes. Para que aparezca la desnutrición deben haberse dado varios factores adicionales como por ejemplo: psicológicos, económicos, sociales y físicos. La desnutrición influye en la mitad de las muertes infantiles a nivel mundial. La sobrealimentación se genera por el consumo desequilibrado y abundante de calorías, es decir se consume más de lo que se gasta en actividades físicas. Se cree que en la actualidad al tener acceso a variedades de alimentos procesados de buen sabor agradables para el paladar pero nada nutritivos para el organismo, el ser humano se ha vuelto consumidor principal de estos alimentos dando como resultado el cambio de una alimentación saludable a perjudicial (Escott, 2011).

4.2.1.4.2 Obesidad

Según la Organización Mundial de la Salud (2006) "la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con la Obesidad, motivo de preocupación para las autoridades de salud debido a las nefastas consecuencias físicas, psíquicas y sociales" (pág.2).

En la antigüedad el sobrepeso en las personas era considerada un ícono de perfección y vitalidad, sin importar el estado de salud de la persona sin embargo actualmente ese pensamiento ha ido cambiando ya que gracias a estudios científicos se ha logrado relacionar al sobrepeso con el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas no

transmisibles tales como: Obesidad, Diabetes, Hipertensión arterial, etc. (Fajardo, 2012).

Actualmente no es sorprendente ver a niños pequeños con sobrepeso caminando por las calles y la cifra aumenta considerablemente cada día como consecuencia del aumento del sedentarismo y sobretodo malos hábitos alimenticios.

4.2.2 Lonchera escolar

Ingerir alimentos en relación con las necesidades dietéticas es importante para la salud, ya que llevar una buena nutrición con una dieta completa, equilibrada, suficiente y adecuada es de suma importancia para que el organismo se mantenga adecuadamente. Es por eso que la lonchera escolar es necesaria en la etapa preescolar y escolar porque al consumir este refrigerio están suministrando parte de los nutrientes que necesitan al día.

Un alumno que no esté correctamente alimentado no mantendrá un adecuado rendimiento. Por esta razón es que los padres o cuidadores de los niños deben llevar una constante evaluación o revisión de los alimentos que van a incluir en la lonchera escolar de su hijo y/o hija (MSP, s.f).

Si los padres están pendientes de la alimentación de sus hijos especialmente en el refrigerio que consumirán en clases, el niño tendrá un correcto desempeño en las horas de clases, ya que el mismo le dará energía para que pueda estar activo.

La lonchera escolar según Velásquez, Cabezas, Tarqui y Suárez (2010) es necesaria para los niños cuando se encuentran en la etapa preescolar o escolar ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales y beneficiará con el rendimiento del niño. La lonchera nutritiva debe estar compuesta por alimentos que proporcionan energía, el cual puede estar combinado con un alimento de origen animal, enviar al niño una fruta de la estación y líquidos. Cabe recalcar que la lonchera en ningún caso tiene que reemplazar ninguna comida del niño.

Según Pilar Torres, técnica de nutrición de la Coordinación Zonal N°9, del MSP manifiesta que no necesariamente se debe invertir un valor alto de dinero, tampoco enviar las loncheras escolares como si fueran almuerzos, ya que es un refrigerio. Si los padres envían a sus hijos loncheras escolares tipo almuerzo por lo consiguiente

causarían problemas nutricionales como la obesidad en. La clave es enviar un refrigerio que incluya alimentos ricos en vitaminas, proteínas y carbohidratos (MSP, s.f).

La lonchera escolar según, Valdivia et al. (2012) se define como un grupo de alimentos que como finalidad posee proveer a los estudiantes de la energía y nutrientes necesarios para: "cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente" (pág.8).

El refrigerio forma parte de las cinco comidas que deben consumir diariamente los niños, por lo consiguiente lo que debe aportar es entre el 15% y el 20% del total de calorías en el día, ósea aproximadamente unas 275 calorías. Estas recomendaciones son manifestadas por los especialistas la Dirección Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP, s.f).

Otra recomendación manifestada por Valdivia et al. (2012) es que una lonchera escolar contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos que consumen al día, la cual aporta unas 150 a 350 Kcal. Cabe recalcar que el aporte calórico de una lonchera depende de la edad del niño, el peso, talla y el nivel de actividad física que tenga.

4.2.2.2 Beneficios

Los beneficios que manifiesta Valdivia et al. (2012) que debe tener una lonchera escolar saludable son: "Establece adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento, promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez" (pág.9).

4.2.2.3 Principios básicos de una lonchera escolar

Una lonchera escolar para que sea saludable según Valdivia et al. (2012) debe contener alimentos que brinden los nutrientes indispensables para el niño sin dar riesgos para la salud. Los principios básicos de una lonchera escolar saludable son la composición, inocuidad, practicidad, variedad e idoneidad.

4.2.2.3.1 Composición

Una lonchera escolar saludable está compuesta desde el punto de vista nutricional por alimentos energéticos, constructores, reguladores, y líquidos (Valdivia et al. 2012).

Según (Maguiña, 2008) la lonchera escolar se compone por cuatro grupos de alimentos que brindan al organismo parte de los nutrientes que los infantes necesitan durante el día, donde lograrán mantener su concentración y rendimiento. Esos alimentos son energéticos, formadores o constructores, reguladores y los líquidos como bebidas naturales y agua. (Anexo, 1)

Alimentos energéticos: Este grupo son los alimentos que tiene como función aportar la energía que los niños y/o niñas necesitan. Dentro de este grupo se consideran a los nutrientes como los carbohidratos y grasas en general. Como recomendación se debe enviar carbohidratos complejos ya que contienen fibra y será beneficioso para el niño. Como ejemplos se encuentra el pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, galletas sin cremas, preferible integrales, etc. Respecto a las grasas se puede seleccionar alimentos como maní, nueces, aguacate, aceitunas, etc. (Valdivia et al. 2012).

Alimentos constructores: Este grupo son los alimentos que tiene como función ayudar que se formen los tejidos, como los músculos, órganos, masa ósea; y la formación de fluidos como la sangre. Dentro de este grupo se considera a la proteína como nutriente principal. Pueden ser alimentos proteicos tanto de origen animal como vegetal, pero se recomienda elegir alimentos de origen animal ya que posee alto valor biológico, mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Como ejemplos se encuentran los derivados lácteos, como el yogurt y el queso. También alimentos como el huevo, carnes, etc. (Valdivia et al. 2012).

Alimentos reguladores: Este grupo son los alimentos que tiene como función proporcionar las defensas que los infantes necesitan para mantener un adecuado sistema inmunológico. En este grupo de alimentos se encuentran todo tipo de variedad de frutas y las verduras (Valdivia et al. 2012).

Líquidos: Los líquidos tienen como función hidratar, es importante que se incluya en la lonchera agua, jugos de fruta pero de preparación natural y cocimiento de cereales las cuales son las coladas como de cebada, avena entre otras. Para la preparación de las bebidas de fruta o coladas se recomienda administrar la mínima cantidad posible de azúcar o nada dependiendo del índice glucémico de las frutas (Valdivia et al. 2012).

Según (Maguiña, 2008) el agua posee funciones importantes dentro el organismo; especilamnte cuando se pierde líquidos por la transpiración después de realizar actividad física, por ende es importante que la lonchera también incluya diariamente este líquido vital ya que el niño puede disminuir el rendimiento físico.

La inclusión de jugos procesados en la lonchera escolar puede resultar perjudicial en la salud del niño, en el 2016, el Ministerio de Educación del Perú manifestó que:

Las loncheras deben contener una fruta, agua o refresco (de preferencia sin azúcar).

En el 2014, la nutricionista Zoila Riveros Rivera manifestó que no se deben incluir en las loncheras escolares alimentos como: dulces, gaseosas, chocolates, jugos procesados (en caja o plástico), papas fritas u otros piqueos, que se relacionan con la aparición de caries dental.

4.2.2.3.2 Inocuidad

Es primordial mantener la inocuidad de los alimentos ya que el acceso de los mismos en cantidades suficientes es esencial para promover una salud adecuada y mantener la vida (OMS, 2015).

Es importante que los padres al preparar las loncheras escolares lo hagan con la mejor práctica higiénica, ya que si no toman precaución al manipular los alimentos pueden provocar contaminación cruzada, por ende los alimentos elegidos podrán entrar en contacto con sustancias ajenas, que pueden ser nocivas para la salud del niño. Un ejemplo de ello es si cortan cárnicos y vegetales en la misma tabla de picar alimentos.

Valdivia et al. (2012) determina que es importante que los padres elijan correctamente los recipientes donde permanecerán los alimentos ya que deben ser adecuados para que el alimento no se descomponga.

4.2.2.3.3 Practicidad

Al preparar los alimentos debe ser de una manera rápida y fácil de elaborar (Valdivia et al. 2012)

4.2.2.3.4 Variedad

Para que el niño consuma los alimentos enviados en la lonchera Valdivia et al. (2012) determina que es importante la creatividad y la variedad. Se debe enviar alimentos con varias presentaciones, colores, textura, saber combinar los alimentos; es un método donde el padre podrá fomentar el consumo de alimentos saludables. Es por esta razón que la lonchera escolar no puede ser improvisada, la misma debe ser planificada con tiempo para así tener los alimentos al alcance logrando enviar al niño una lonchera saludable.

4.2.2.3.5 Idoneidad

La lonchera escolar debe tener las condiciones necesarias para que pueda desempeñar las funciones en el organismo. Según Valdivia et al. (2012) para preparar la lonchera se debe pensar y elaborarla según las características del niño ya sea la edad, el grado de actividad y el tiempo que permanece fuera de la casa. Una lonchera escolar para un niño preescolar entre 2 a 5 años de edad, el refrigerador debe aportar aproximadamente 200 kcal. Un menú ejemplo que aporte esa cantidad de energía sería, un jugo de maracuyá, con pedacitos de mango y la mitad de un sánduche con queso.

En esta etapa se recomienda a los padres si envían a sus hijos la fruta troceada que añadan gotas de limón para evitar la oxidación de la misma.

Con los alumnos de primaria que comprende en la edad de 6 a 11 años, el refrigerador debe aportar aproximadamente 250 kcal. Un menú ejemplo que aporte esa cantidad de energía sería, sánduche de pollo, agua y agua. En la etapa escolar los niños empiezan a realizar más deporte por ende es importante que los padres envíen mayor cantidad de líquidos para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales.

Los alumnos de secundaria que comprenden en la edad entre 12 y 17 años, el refrigerador debe aportar aproximadamente 300 kcal. Un menú ejemplo que aporte esa cantidad de energía sería, sánduche de pollo con aguacate, como fruta un guineo y como bebida jugo natural o agua.

4.2.2.4 Alimentos recomendados para una lonchera

Para que una lonchera escolar sea saludable según Valdivia et al. (2012) debe estar compuesta por un alimento de cada grupo; energético, constructor y regulador. Los alimentos energéticos recomendados para que sea enviado en una lonchera se encuentran, el pan blanco o integral, avena, quinua, papa, camote, yuca, las grasas como el aguacate y frutos secos. Los alimentos constructores recomendados para que sea enviado en una lonchera se encuentran, huevo duro o en tortilla, queso fresco, yogurt, pollo, pescado cocido, y atún. Los alimentos reguladores recomendados para que sea enviado en una lonchera se encuentran las frutas y verduras. Como la hidratación es fundamental las bebidas que se recomienda son jugos naturales, coladas y agua.

4.2.2.5 Alimentos no recomendados para una lonchera

Se recomienda que la lonchera escolar no incluya bebidas artificiales, distintos tipos de salsa, comida chatarra, ni golosinas, ya que estos alimentos aportan energía al organismo pero no es utilizada por el mismo para realizar las funciones necesarias, por lo tanto ésta es almacenada como grasa. Como estos alimentos poseen altas cantidades de grasas trans y elevado contenido de azúcar, especialmente las bebidas artificiales los niños podrían ser candidatos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles. (Maguiña, 2008).

Según Valdivia et al. (2012) los alimentos no recomendados son los alimentos chatarra como los caramelos, chupetes, chicles, gomitas, ya que no aportan ningún valor nutricional, éstos sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa. Tampoco se recomienda enviar en la lonchera bebidas artificiales como colas y jugos artificiales, ya que contienen colorantes y azúcares, los mismos pueden causar alergias y fomentar obesidad en los niños. Los alimentos con salsa como mayonesa o alimentos muy condimentados son otro grupo que no se recomienda porque ayudan a la descomposición del alimento. Los embutidos como salchichas, mortadelas, porque contienen elevada cantidad grasa y sodio.

4.2.3 Conocimientos y hábitos alimentarios

El ser humano es un ser que constantemente se encuentra en aprendizaje por sus capacidades cognitivas y por contar con el privilegio del razonamiento, el ser humano pasa por varias etapas durante el transcurso de su vida una de ellas es la etapa de preescolar en donde el niño observará el comportamiento de las personas con las que convive diariamente y buscará imitar el comportamiento de los mismo, es por esta razón que se hace énfasis de la importancia del rol que tienen los padres en la adquisición de buenos hábitos alimentarios en sus hijos pequeños.

En el último informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) se mencionó que los padres y/o cuidadores de los niños en etapa preescolar tienen la capacidad de interactuar con sus hijos e influir en su comportamiento por medio de alternativas sencillas como son brindándoles para su alimentación bebidas y alimentos saludables y fomentando la realización de actividad física.

Existen varios factores que conllevan a la mala alimentación de los seres humanos el más importante es la adquisición de hábitos alimentarios inadecuados aprendidos durante su infancia seguidos a estos factores se encuentran otros como: campañas publicitarias donde anuncian alimentos procesados altos en grasas saturadas o azúcares simples, falta de educación nutricional por parte del estado y faltas de charlas o talleres nutricionales dictados a los padres en las escuelas las cuales generan desconocimiento en los mismos.

Existen alternativas para motivar a los niños pequeños a encontrar el gusto por alimentos saludables donde la más importante y primordial es inculcarle el ejemplo desde las edades iniciales ya que si los padres al desconocer las propiedades y beneficios de ciertos alimentos no los consumen o emiten malos comentarios delante de sus hijos lo que da como resultado la imitación y el rechazo; es ahí cuando los padres toman la decisión de obligar a sus hijos a ingerir estos alimentos pero eso generará resultados negativos (López, 2013).

5 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El déficit de conocimiento y prácticas sobre loncheras escolares que poseen los padres y/o cuidadores de los preescolares influye en la preparación de las mismas.

6 IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES

6.1 Variable Independiente:

- Conocimiento
- Prácticas

6.2 Variable Dependiente:

Preparación de lonchera escolar

6.3 Variable Interviniente:

Padres y/o cuidadores de preescolares de la escuela Isabel Herrera de Velásquez.

7 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo porque se caracteriza por la utilización de técnicas que permitan recabar datos que informen de la particularidad de las situaciones, permitiendo una descripción exhaustiva y densa de la realidad concreta, objeto de investigación.

El alcance del estudio es de tipo descriptivo el cual busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que analice y además describe tendencias de un grupo o población.

En lo que respecta al diseño metodológico es de tipo no experimental debido a que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y solo se observa los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos y transversal por que recopila datos en un momento único (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

7.1 Justificación de la elección del diseño

El proyecto se realizó en un diseño descriptivo, no experimental, de tipo transversal. El estudio es descriptivo y explicativo, porque de acuerdo a la información que se obtuvo, se pudieron identificar características claves de las variables a estudiar y comprobar posteriormente la hipótesis.

Es no experimental ya que no se efectuó manipulación de variables, sólo se observaron y se analizaron las mismas tal como se dan en su contexto natural y fue de tipo transversal, ya que la recolección de datos del conocimiento de los padres y/o cuidadores se realizó en un momento temporal a través de encuestas CAP en la población de estudio, de la misma manera se recolectó datos del contenido de la lonchera escolar mediante una plantilla después de la observación directa de campo, lo que fue útil para medir las prácticas de los padres y/o cuidadores mediante los resultados del contenido de las loncheras escolares. La evaluación del conocimiento de los padres y/o cuidadores se realizó por 4 días, la valoración del contenido de las loncheras se realizó por 2 días y la medición de las prácticas por un día, ya que el resultado de éstas se pudo obtener mediante los resultados de la observación de la lonchera de los preescolares. El método utilizado dentro de esta investigación fue el método inductivo, puesto que se ordenó la información en una base de datos específica, y a través del análisis y observación se obtuvieron conclusiones generales desde la acumulación de datos. La muestra objetivo del presente estudio fueron los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 pertenecientes a la Escuela Isabel Herrera de Velásquez de la Ciudad de Milagro en el periodo de estudio. Consecuentemente las variables que se analizaron fueron: el conocimiento y prácticas de los padres y/o cuidadores como variable independiente, la preparación de lonchera escolar como variable dependiente y los padres y/o cuidadores como variable interviniente.

7.2 Población y Muestra

Para el presente estudio se tomó como población a los padres y/o cuidadores de los preescolares de Inicial 1 y 2 de la Escuela Isabel Herrera de Velásquez de la Ciudad de Milagro.

Luego de un análisis se escogió como muestra objetivo de estudio a los padres y/o cuidadores de los niños preescolares de Inicial 1 y 2 que asistieron a la convocatoria y que dieron su consentimiento para ser encuestados, siendo una muestra de 76 padres y/o cuidadores.

7.2.1 Criterios de inclusión

1. Padres y/o cuidadores cuyos hijos se encuentren en el nivel Inicial 1 y 2.
2. Padres y/o cuidadores encargados de preparar la lonchera de su hijo.
3. Padres y/o cuidadores que asistan a la convocatoria para la realización de las encuestas.

7.2.2 Criterios de exclusión

1. Padres y/o cuidadores que no den su consentimiento por escrito para la realización de la encuesta y verificación de la lonchera de su hijo.

7.3 Técnicas de instrumentos de recogida de datos

La recolección de información para el presente estudio se realizó mediante las siguientes técnicas e instrumentos de estudio:

7.3.1 Técnicas

La recolección de la información se realizó mediante técnicas de investigación como: encuestas CAP a los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela Isabel Herrera de Velásquez de la ciudad de Milagro, por medio de observación directa, fotos y estadísticas.

7.3.2 Instrumentos

Entre los instrumentos utilizados para llevar a cabo el presente estudio fueron, las encuestas CAP, para evaluar el conocimiento de los padres y/o cuidadores sobre lonchera escolar y el uso de una plantilla para valorar el contenido de las loncheras escolares y las prácticas de los padres y/o cuidadores después de observar los resultados obtenidos del contenido de las loncheras.

Encuestas CAP

Según Bezares, Cruz, Burgos y Barrera (2014) son una técnica que permite identificar el conocimiento (C), las actitudes (A) y prácticas (P) de una comunidad.

En el presente estudio como indicador solo se eligió el conocimiento.

El conocimiento según Fautsch, y Glasauer (2014) es comprender de cualquier tema, los autores indican que según el Manual CAP el conocimiento se refiere a la comprensión que puede tener un individuo respecto a la nutrición.

Medición de conocimiento

Preguntas parcialmente categorizadas

Son preguntas abiertas las cuales requieren los encuestados, acompañadas de una lista de respuestas correctas, además de las opciones de "Otros" y "No sé." Estas preguntas que permiten determinar el conocimiento pueden tener una sola respuesta (Anexo, 2) o varias respuestas (Anexo, 3). (Fautsch et al. 2014).

Análisis preliminar

La encuesta presenta una casilla para permitir que el encuestador realice un análisis preliminar de las respuestas de las preguntas del conocimiento, ya sean preguntas de una respuesta o con varias respuestas.

Si la pregunta tiene una sola respuesta, las opciones son "Conoce"/"Sabe" o "No conoce"/"No sabe". (Anexo, 4).

Si la pregunta tiene varias respuestas, las opciones son "Conoce"/ "Sabe", siempre y cuando el encuestado responda una, algunas o todas las respuestas correctas. "No conoce"/"No sabe" si el encuestado no da respuestas correctas. La opción "Número de respuestas correctas" sirve para indicar el número de respuestas correctas que el encuestado ha proporcionado. (Anexo, 5).

El encuestador puede hacer el análisis preliminar durante la entrevista si lo desea o después (Fautsch et al. 2014).

Cuantificación del conocimiento

Al cuantificar el conocimiento puede ser reportado en términos de números, porcentajes o puntuaciones.

Número

Al cuantificar numéricamente incluye:

- Número de encuestados que conocen la respuesta correcta de una pregunta.
- Número de encuestados que no conocen la respuesta correcta de una pregunta.
- Número de encuestados que conocen todas las respuestas correctas de una pregunta.
- Número de encuestados que conocen tres respuestas correctas de una pregunta, dos respuestas correctas y así sucesivamente.

Porcentaje

Los porcentajes utilizados como indicadores de conocimiento se determinan a partir de los indicadores numéricos.

Al cuantificar por porcentaje incluye:

- Porcentaje de encuestados que conocen la respuesta correcta de una pregunta.
- Porcentaje de encuestados que no conocen la respuesta correcta de una pregunta.
- Porcentaje de encuestados que conocen todas las respuestas correctas de una pregunta.
- Porcentaje de encuestados que conocen tres respuestas correctas de una pregunta, dos respuestas correctas y así sucesivamente.

Puntuación

Para cuantificar el conocimiento mediante puntuación a cada encuestado se le da una puntuación basada en el número de respuestas correctas proporcionadas. La puntuación de los conocimientos de la población se calcula para cada pregunta dividiendo el número total de respuestas correctas por el número de encuestados que respondieron a la pregunta en particular desea (Fautsch et al. 2014).

$$\text{Puntuación de conocimiento por pregunta} = \frac{\text{Suma de respuestas correctas dadas por los encuestados}}{\text{Número total de encuestados}}$$

Para el presente estudio se diseñó una encuesta siguiendo los modelos de encuestas CAP, como indicador se eligió el conocimiento. La misma se dividió por secciones, los cuales son: el consentimiento y confidencialidad del encuestado, donde se preguntó si el padre y/o cuidador es el encargo/a de preparar la lonchera a su hijo/a. Los datos generales, como: edad, género y ocupación del padre y/o cuidador. Además se incluyó el género, la edad y el nombre del hijo/a, cuyo dato fue útil para la revisión de las loncheras.

Los datos específicos, estos presentan 11 preguntas abiertas, 6 son preguntas con 1 sola respuesta; las cuales son:

- Definición de lonchera escolar.
- Composición de lonchera escolar saludable.
- Función de los alimentos energéticos.
- Función de los alimentos constructores.
- Función de los alimentos reguladores.

- Función de los líquidos en el ser humano.

5 preguntas son con varias respuestas; las cuales son:

- Los beneficios que brinda la lonchera saludable, ésta presenta 4 respuestas correctas las cuales son: establece adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento, promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.
- Alimentos energéticos que debe contener una lonchera saludable, ésta presenta 4 respuestas correctas las cuales son: pan blanco o integral, papa, maní y avena.
- Alimentos constructores que debe contener una lonchera saludable, ésta presenta 4 respuestas correctas las cuales son: queso, huevo, yogurt, pollo.
- Alimentos reguladores que debe contener una lonchera saludable, ésta presenta 4 respuestas correctas las cuales son: lechuga, pera, tomate y manzana.
- Líquidos que debe contener una lonchera saludable, ésta presenta 4 respuestas correctas las cuales son: agua, colada y jugo de frutas. (Anexo 6)

Plantilla

La plantilla fue diseñada en Excel con la información obtenida del manual del kiosco y lonchera escolar saludable de Valdivia et al. (2012). La plantilla presenta los siguientes datos: el número de lonchera, nombre del estudiante, fecha, alimentos observados, alimentos y líquidos/bebidas recomendado, alimentos y líquidos/bebidas no recomendado, número de alimentos energéticos recomendados, número de alimentos constructores recomendados, número de alimentos reguladores recomendados, número de líquidos/ bebidas recomendado, valoración de la lonchera cuya casilla está clasificada por saludable y no saludable. (Anexo7)

Como instrumento también se empleó una cámara fotográfica que sirvió para capturar fotografías de las loncheras de los 76 preescolares de Inicial 1 y 2 cuyos padres dieron el consentimiento firmado para acceder a las mismas, este instrumento nos sirvió para tener un respaldo para el análisis y registro de datos recopilados.

8 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

La obtención de los resultados presentados de la evaluación del conocimiento sobre lonchera escolar fueron analizados en base a la normativa a la cual se rigen las encuestas CAP.

En el presente estudio se realizó el análisis preliminar después de realizar las encuestas.

Para la cuantificación del conocimiento fue reportado en términos de números y porcentajes.

Los datos específicos fueron registrados en una base de datos creada en Excel, los mismos tabulados y analizados.

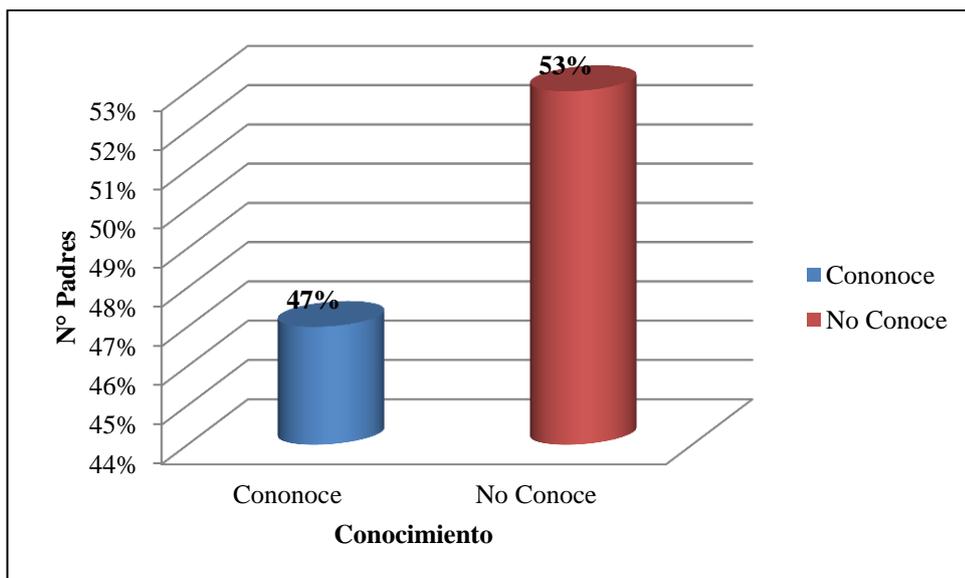
Con los resultados obtenidos de la planilla se pudo valorar el contenido de las loncheras escolares. Se clasificó los resultados del número de alimentos energéticos recomendados, número de alimentos constructores recomendados, número de alimentos reguladores recomendados y número de líquidos/ bebidas recomendado. Se valoró a la lonchera escolar como saludable si la misma presentaba la suma total de 4 de los alimentos recomendados ya que una lonchera escolar saludable debe ser completa. Se valoró a la lonchera escolar como no saludable si estaban ausentes los alimentos recomendados.

Después de la obtención de los resultados de la observación del contenido de la lonchera y la valoración, se midió las prácticas de los padres y/o cuidadores como buena y mala.

8.1 Análisis e Interpretación de Resultados

8.1.1 Conocimiento de los padres y/o cuidadores

Gráfico 1 Conocimiento sobre la definición de lonchera escolar



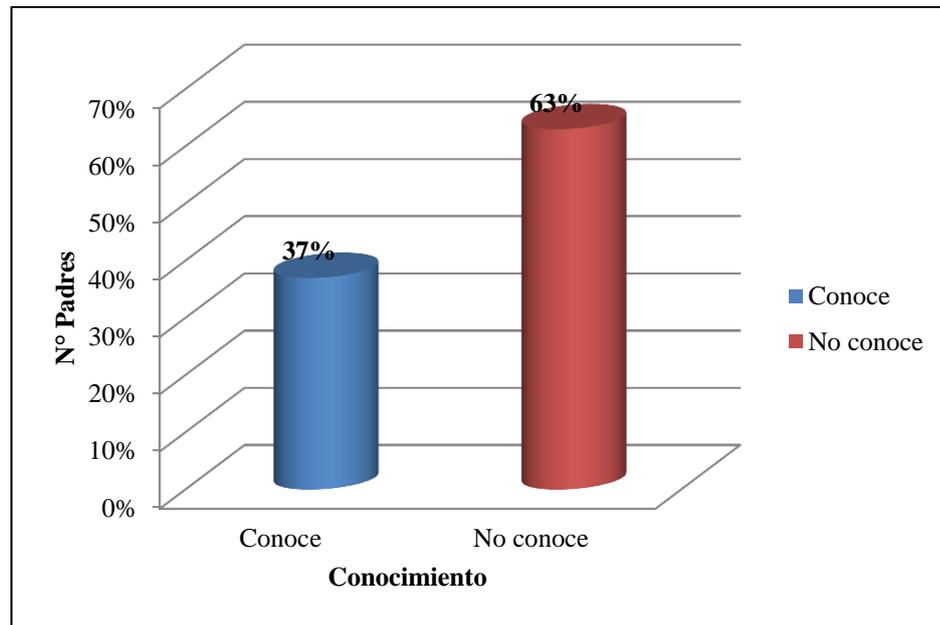
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de la población, el 47% (36) conoce la definición de lonchera escolar y el 53% (40) no conoce.

Análisis: Más del 50% de la población estudiada desconoce sobre la pregunta, lo que indica que el tema lonchera escolar no es ampliamente utilizado.

Gráfico 2 Conocimiento sobre los beneficios de lonchera escolar saludable



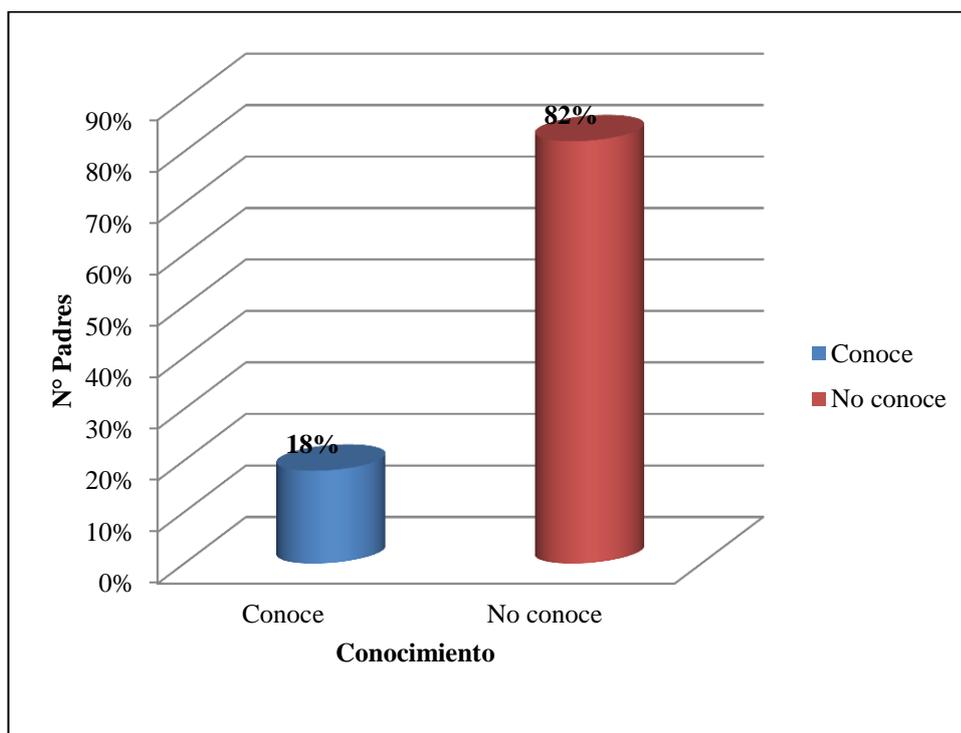
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de la población, el 37% (28) conoce sobre los beneficios de la lonchera escolar y el 63% (48) no conoce.

Análisis: Es importante conocer los beneficios que brinda la lonchera escolar saludable los cuales son: Establecer adecuados hábitos alimenticios, fomentar la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporcionar nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez. Un gran porcentaje de padres y/o cuidadores no conocen sobre los beneficios que posee la lonchera escolar saludable lo que podría demostrar que no se mantienen informados sobre que alimentos deben llevar las loncheras que envían diariamente y que aportará nutricionalmente para beneficio de los preescolares.

Gráfico 3 Conocimiento sobre la composición de lonchera escolar



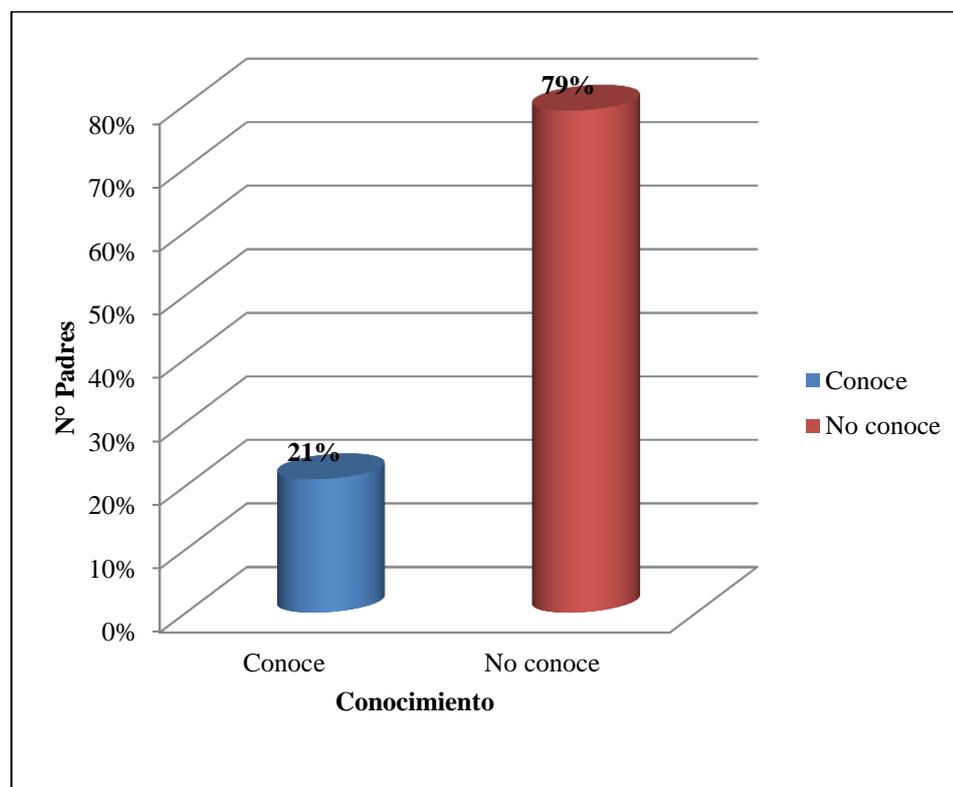
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de los padres y/o cuidadores, el 18% (14) conoce sobre la composición de la lonchera escolar y el 82% (62) no conoce.

Análisis: La gran mayoría de padres y/o cuidadores no conocen sobre la composición de la lonchera escolar, esto podría reflejar que están enviando alimentos incorrectos a sus hijos por carencia de información nutricional.

Gráfico 4 Conocimiento sobre la función de alimentos energéticos



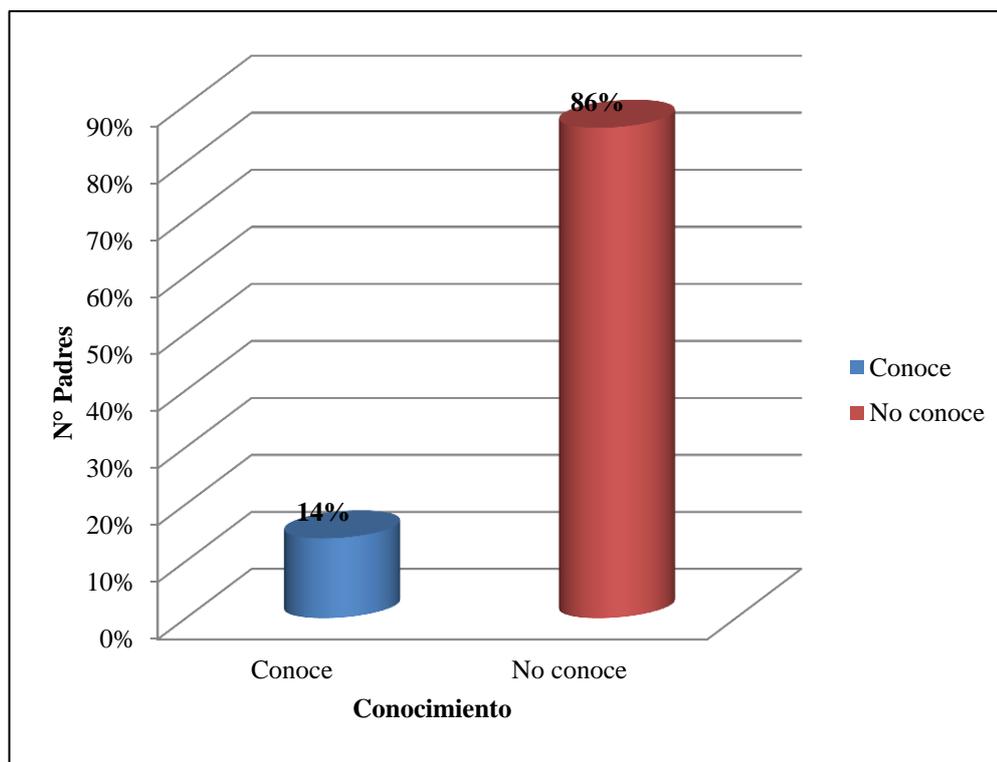
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de los padres y/o cuidadores, el 21% (16) conoce sobre la función de los alimentos energéticos y el 79% (60) no conoce.

Análisis: La función de los alimentos energéticos es desconocida por la mayoría de los padres y/o cuidadores lo cual demuestra que al no saber que son los que proveen energía al organismo enviarán alimentos inadecuados lo cual puede tener como consecuencia la falta de energía para continuar la jornada estudiantil, además resulta interesante que la mayoría no pudo relacionar la palabra energético con energía.

Gráfico 5 Conocimiento sobre la función de alimentos constructores



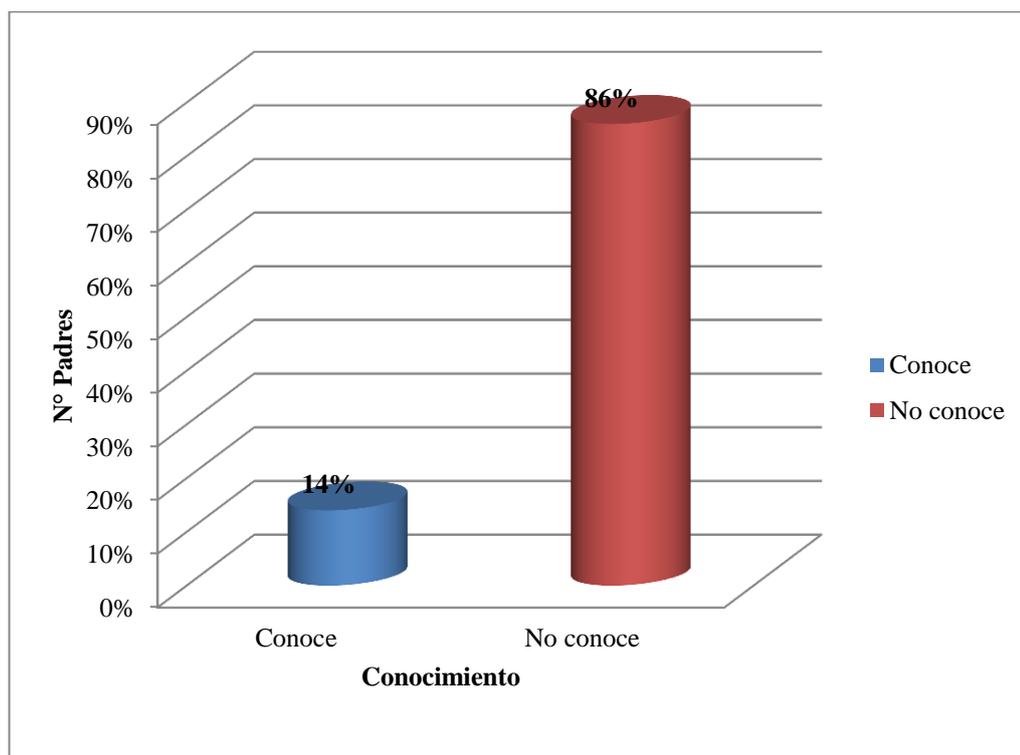
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de los padres y/o cuidadores, el 14% (11) conoce sobre la función de los alimentos constructores y el 86% (65) no conoce.

Análisis: Se observa que en su gran mayoría es desconocida la función de los alimentos constructores los cuales se encargan de la formación de tejidos y fluidos, lo que podría verse reflejado en la preparación de la lonchera escolar saludable.

Gráfico 6 Conocimiento sobre la función de alimentos reguladores



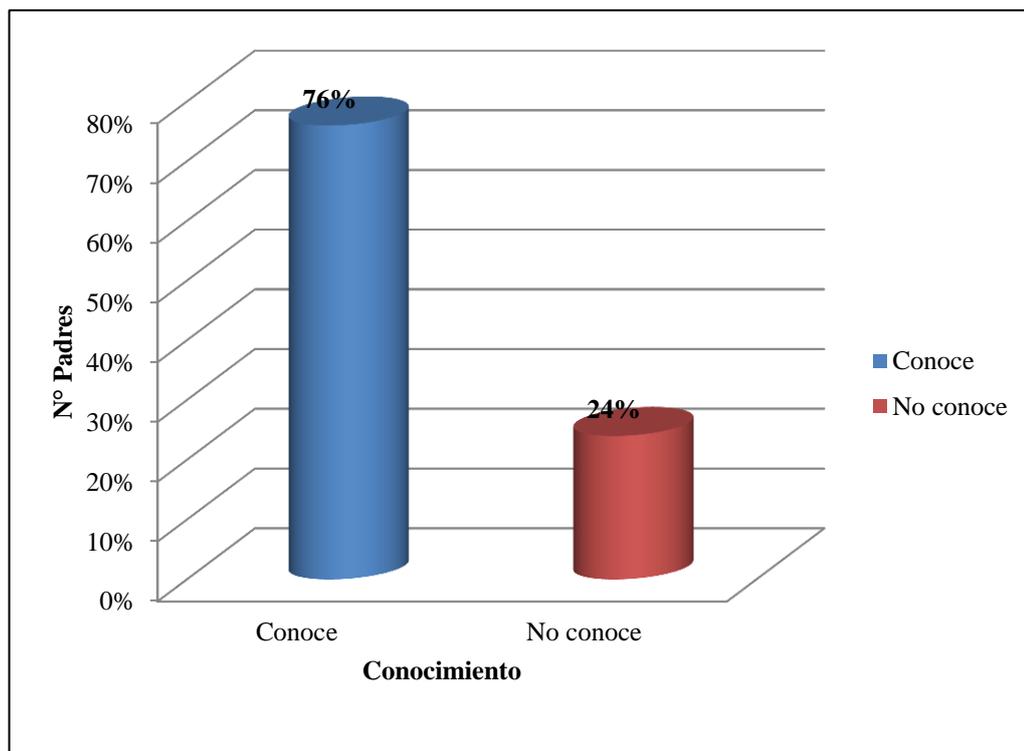
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de los padres y/o cuidadores, el 14% (11) conoce sobre la función de los alimentos reguladores y el 86% (65) no conoce.

Análisis: Se observa que en su gran mayoría es desconocida la función de los alimentos reguladores los cuales se encargan de proporcionar defensas, el desconocimiento de la función de estos importantes alimentos se podría ver reflejado en la preparación de la lonchera escolar donde podría existir carencia de vegetales y frutas que además de proporcionar defensas ayudan a la adquisición de fibra al organismo.

Gráfico 7 Conocimiento sobre función de los líquidos en el ser humano



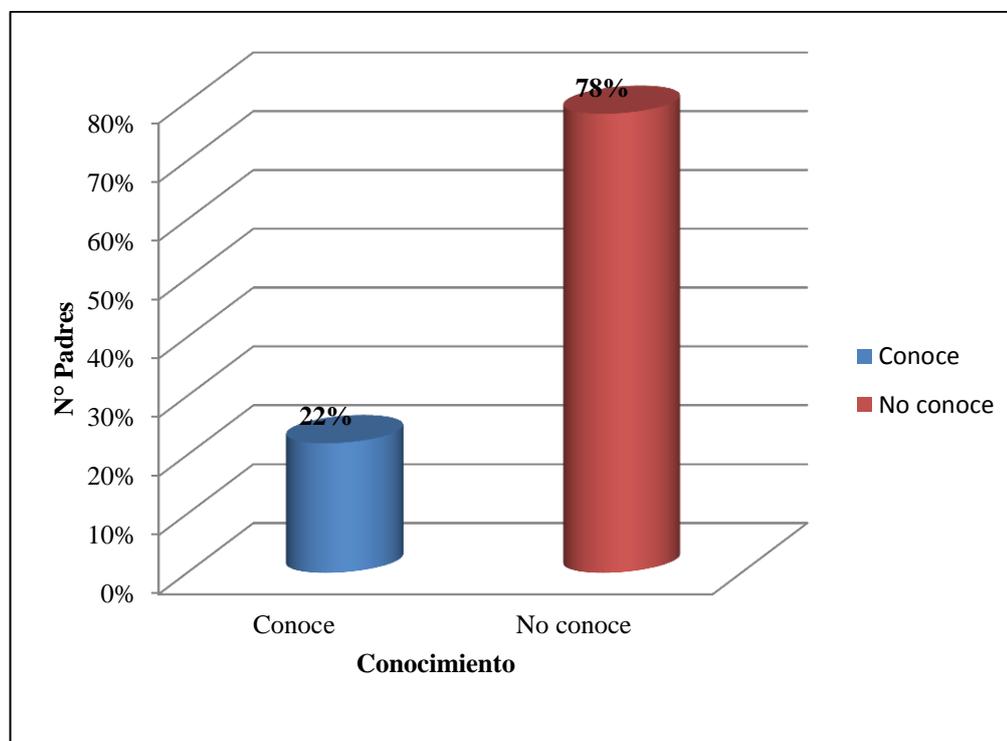
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de los padres y/o cuidadores, el 76% (58) conoce sobre la función de los líquidos en el organismo y el 24% (18) no conoce.

Análisis: Un gran porcentaje de padres y/o cuidadores conocen la función de los líquidos lo cual se podría relacionar con las campañas y recomendaciones que se observan a diario donde motivan a la persona a consumir líquidos.

Gráfico 8 Conocimiento sobre los alimentos energéticos que debe contener una lonchera saludable



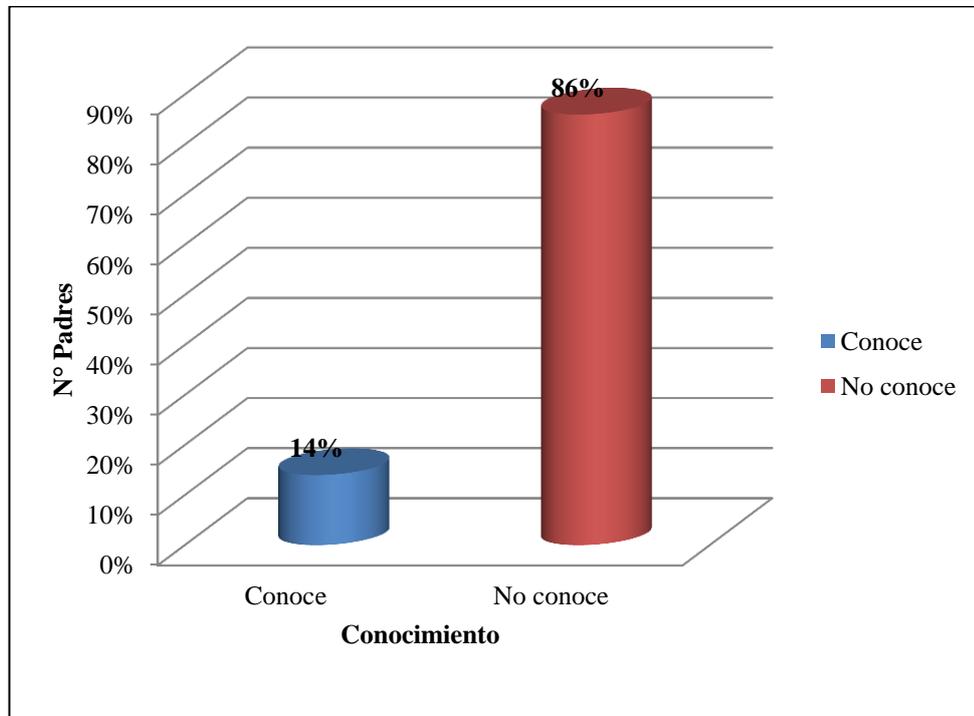
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de la población, el 22% (17) conoce sobre los alimentos energéticos que debe contener una lonchera saludable y el 78% (59) no conoce.

Análisis: Esta pregunta se la relaciona con la función de estos alimentos la cual se preguntó en un literal anterior, ya que al no identificar la función de los alimentos energéticos iba a ser complicado que conocieran cuales eran estos alimentos, y esto se vio reflejado en las estadísticas.

Gráfico 9 Conocimiento sobre alimentos constructores que debe contener una lonchera saludable



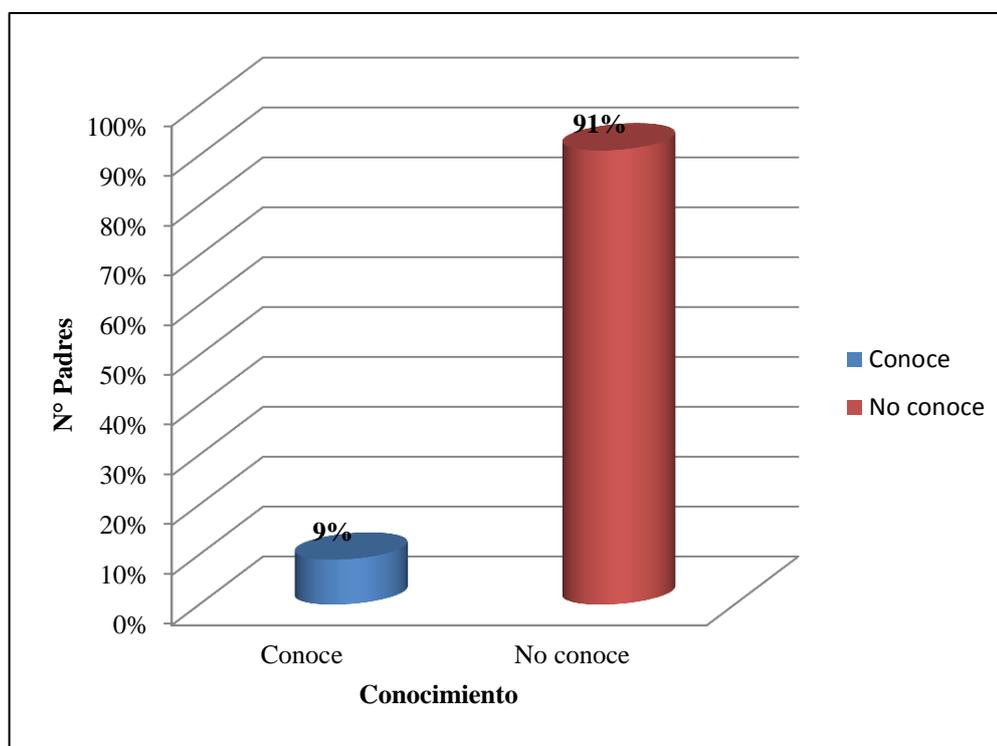
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de la población, el 14% (11) conoce sobre los alimentos constructores que debe contener una lonchera saludable y el 86% (65) no conoce.

Análisis: Esta pregunta se la relaciona con la función de estos alimentos la cual se preguntó en un literal anterior, ya que al desconocer la función que poseen los alimentos constructores iba a resultar complicado para los padres y/o cuidadores que conocieran cuales eran estos alimentos, y esto se vio reflejado en las estadísticas.

Gráfico 10 Conocimiento sobre alimentos reguladores que debe contener una lonchera saludable



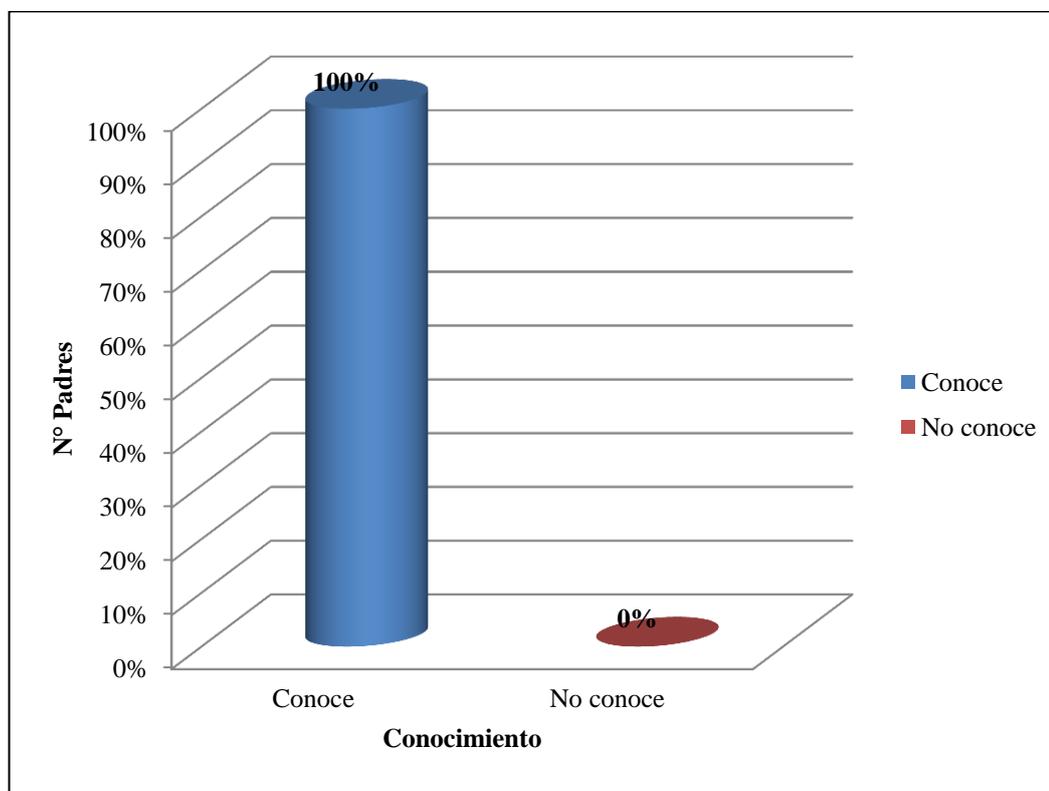
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% (76) de la población, el 9% (7) conoce sobre los alimentos reguladores que debe contener una lonchera saludable y el 91% (69) no conoce.

Análisis: Se observa que la mayoría de padres y/o cuidadores desconocen sobre este tema. Además esta pregunta se la relaciona con la función de estos alimentos la cual se preguntó en un literal anterior, ya que al no conocer la función de los alimentos reguladores iba a ser complicado que conocieran cuales eran estos alimentos, y esto se vio reflejado en las estadísticas.

Gráfico 11 Conocimiento sobre líquidos que debe contener una lonchera saludable



Fuente: Encuesta CAP

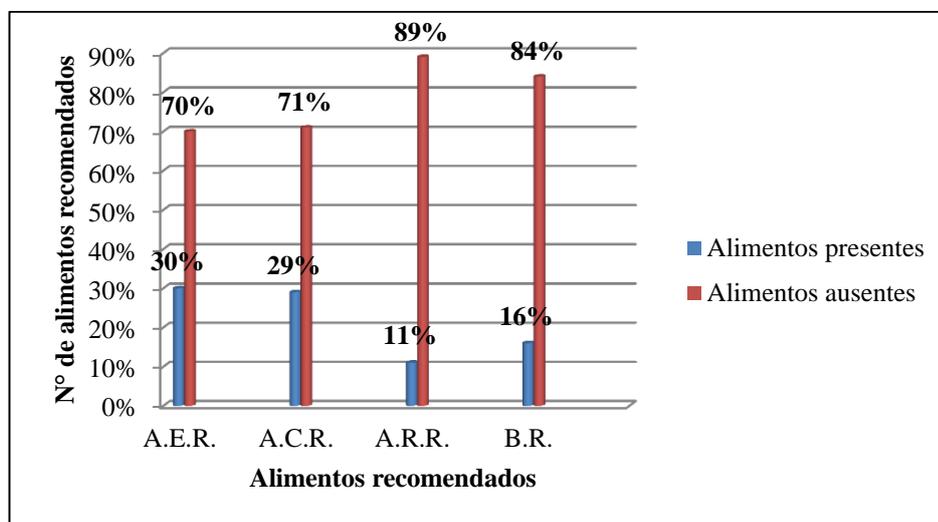
Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Todos los padres y/o cuidadores que fueron encuestados conocen sobre los líquidos que debe tener la lonchera escolar saludable.

Análisis: Resultó sencillo para los padres y/o cuidadores identificar los líquidos que deben enviar a sus hijos en la lonchera escolar lo cual podría reflejar que ese tema está siendo correctamente asimilado por parte de la población.

8.1.2 Contenido de loncheras escolares

Gráfico 12 Contenido de las loncheras escolares



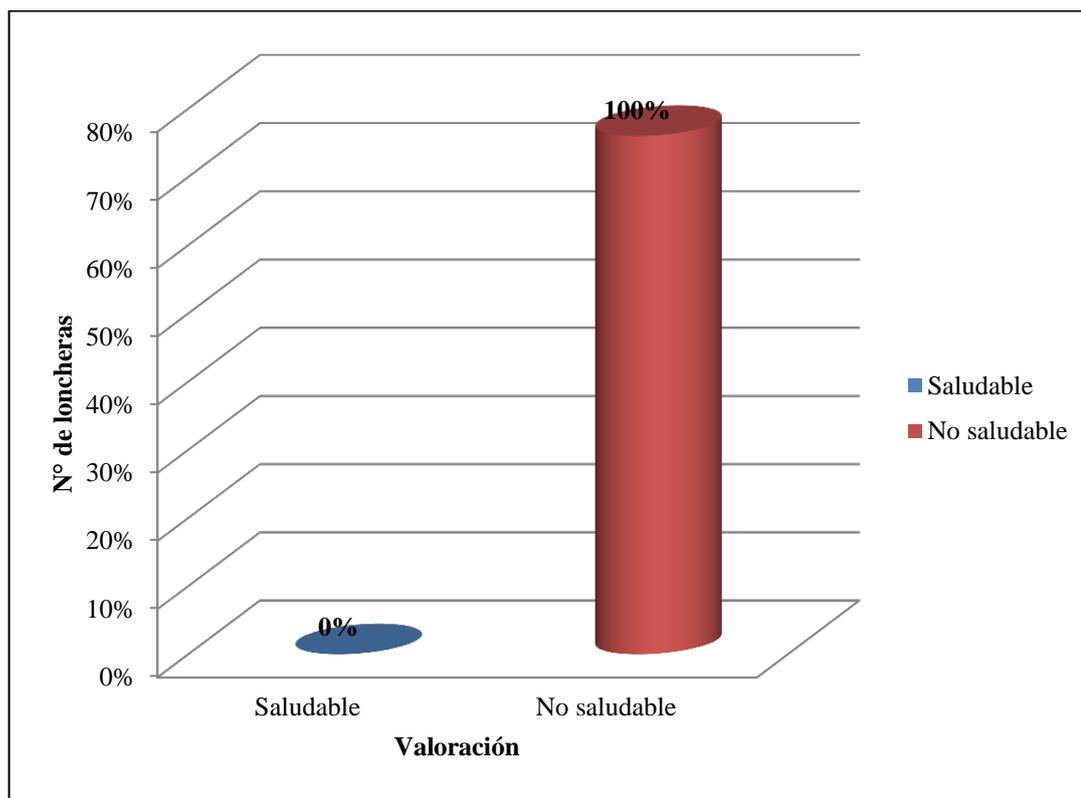
Fuente: Plantilla para valoración de lonchera

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% de la muestra (76), el 30%(23) presentaba alimentos energéticos recomendados (A.E.R) y el 70%(53) no. El 29%(22) presentaba alimentos constructores recomendados (A.C.R) mientras que el 71%(54) carecía de los mismos. El 11%(8) presentaba alimentos reguladores recomendados (A.R.C) y el 89%(68) no. El 16% (12) presentaba bebidas recomendadas (B.R) y el 84% (64) no presentaba.

Análisis: Según los resultados la mayoría de las loncheras observadas carecen de los 4 grupos de alimentos que conforman una lonchera escolar saludable, mediante la observación directa se verificó que los alimentos reguladores y los líquidos recomendados son los que se encuentran ausentes en mayor proporción. Respecto a los alimentos energéticos los padres y/o cuidadores lo que más envían a sus hijos es pan. Respecto a los alimentos constructores lo que más envían es yogurt. Respecto a las bebidas las loncheras carecen de agua y es mínima la cantidad de bebidas recomendadas. Esto demuestra que los padres y /o cuidadores realizan malas elecciones de alimentos como consecuencia de su desconocimiento.

Gráfico 13 Valoración de la lonchera escolar



Fuente: Plantilla para valoración de lonchera

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

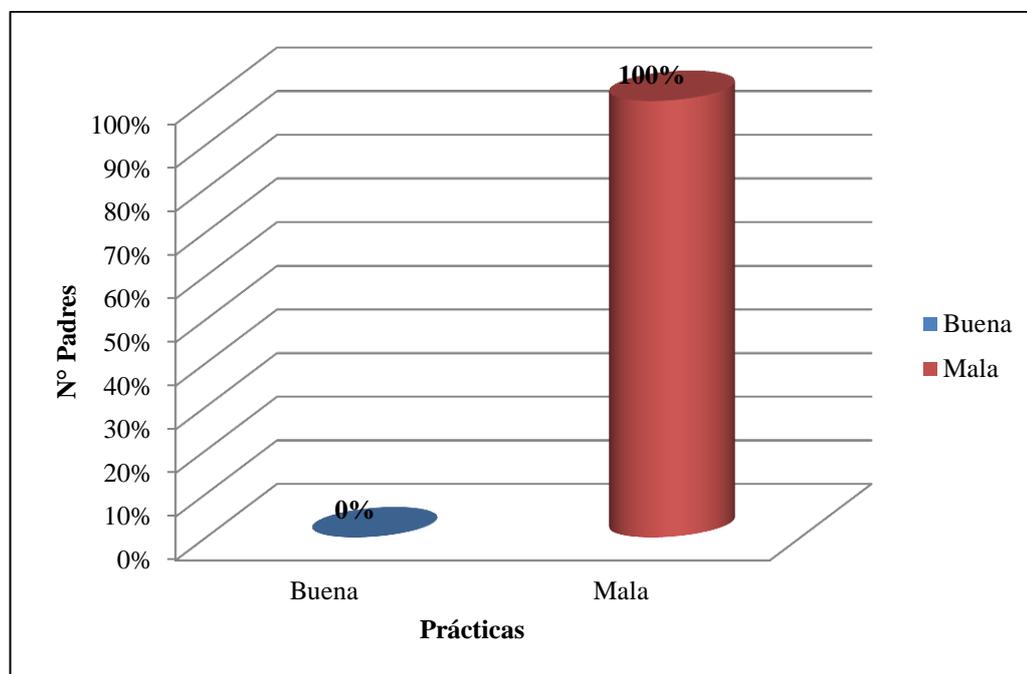
Interpretación: Del 100% de la muestra (76 loncheras), el 76% (76) fueron no saludables.

Análisis: Todas las loncheras observadas fueron no saludables al no cumplir con la presencia de un alimento de cada grupo, los cuales son: energético, regulador, constructor y líquido. Esto podría indicar que hace falta que los padres y/o cuidadores reciban información acerca del tema.

Además se observó que la mayor parte de las loncheras estaban conformadas por alimentos no recomendados como alimentos chatarra y bebidas artificiales los cuales no aportan ningún valor nutricional, aportan índices elevados de azúcares, grasas trans y colorantes los cuales son perjudiciales para la salud del preescolar.

8.1.3 Prácticas de los padres y/ o cuidadores

Gráfico 14 Prácticas sobre preparación de loncheras escolares



Fuente: Plantilla para valoración de lonchera

Elaborado por: Stefanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Interpretación: Del 100% de la muestra (76), el 100% (76) posee malas prácticas.

Análisis: Todos los padres y/o cuidadores no poseen buenas prácticas al momento de preparar la lonchera de su hijo/a, evidenciado por la observación de los resultados de la del contenido y valoración de las loncheras. Esta es una cifra que nos conduce a pensar que el desconocimiento del tema influye en la preparación de la lonchera.

9 CONCLUSIONES

- La mayor cantidad de padres y/o cuidadores, los cuales fueron objetivo de trabajo son de sexo femenino.
- La gran parte de padres y/o cuidadores encuestados son ama de casa, podría ser un factor que permita disponer del tiempo necesario para preparar una lonchera saludable, lo cual no se ve reflejado en las estadísticas.
- Se pudo observar que los padres y/o cuidadores solo presentan conocimiento sobre la función de líquidos y bebidas recomendadas, mientras que en los otros temas carecen, es importante tener conocimientos de los mismos para poder preparar una lonchera saludable.
- La lonchera escolar debe estar compuesta por alimentos energéticos, constructores, reguladores y bebidas naturales. Se pudo observar que las loncheras de los preescolares estaba compuesta por alimentos no recomendados como alimentos chatarra y bebidas artificiales.
- Los padres y/o cuidadores poseen prácticas inadecuadas acerca de la preparación de la lonchera escolar, ya que al observar las mismas y con ayuda de la plantilla se verificó y evidenció que la mayoría de los alimentos enviados fueron no recomendados. Con esto se demuestra la mala práctica que presentan los padres y/o cuidadores para preparar una lonchera escolar saludable ya que las mismas dieron como resultado no saludable.

10 RECOMENDACIONES

- Instruir a las profesoras de dicha institución sobre lonchera escolar saludable para que puedan verificar si el niño se está alimentando correctamente en la hora del lunch.
- Capacitar a los padres y/o cuidadores sobre una correcta alimentación y la importancia que tiene ésta en la etapa preescolar.
- Educar contantemente a los padres y/o cuidadores sobre lonchera escolar para que los mismos adquieran conocimientos necesarios y mejoren sus prácticas para preparar loncheras saludables.

11 PRESENTACIÓN DE PROPUESTAS

Desarrollo de guía alimentaria

Título

Guía alimentaria acerca de lonchera escolar dirigida a padres y/o cuidadores de niños de preescolar de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velásquez” de la ciudad de Milagro.

Objetivo general

Educar nutricionalmente a los padres y/o cuidadores de preescolar de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velásquez” de la ciudad de Milagro acerca del tema lonchera escolar.

Objetivos específicos

- Fomentar correctos hábitos alimenticios mediante los temas proporcionados en la guía.
- Describir la adecuada composición de la lonchera escolar.
- Presentar ejemplos de loncheras saludables de fácil preparación.

Justificación

La presente guía alimentaria se la realizó con el objetivo de educar nutricionalmente a los padres y/o cuidadores de preescolar de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velásquez” de la ciudad de Milagro acerca del tema lonchera escolar ya que por medio de las encuestas CAP se analizó sus conocimientos y se obtuvo resultados que mostraron que poseen bajos niveles de conocimientos respecto al tema y según la valoración de la lonchera escolar todas dieron como resultado no saludables indicando así que los padres y/ o cuidadores de dicha institución presentan practicas inadecuadas para preparar la lonchera escolar de su hijo/a.

Es de gran importancia la realización de esta guía alimentaria debido a que los niños se encuentran en una etapa de desarrollo y aprendizaje y es obligación de los padres y/ o cuidadores asegurar una alimentación saludable donde se incluyan alimentos saludables que beneficie al preescolar.

La guía contiene la siguiente estructura:

<p>Guía alimentaria acerca de lonchera escolar dirigida a padres y/o cuidadores de niños de preescolar de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velásquez” de la ciudad de Milagro.</p>	
<p>ESTRUCTURA</p>	<p>Introducción: Breve definición de lonchera escolar, explicación de sus beneficios e importancia de la preparación de una lonchera saludable.</p>
	<p>Principios de lonchera escolar: descripción de cada principio y ejemplos de los mismos.</p>
	<p>Composición de lonchera: explicación de la composición de una lonchera completa para los preescolares.</p>
	<p>Alimentos enérgicos, constructores, reguladores y líquidos: definición, descripción de las funciones y ejemplos de los alimentos que conforman una lonchera saludable.</p>
	<p>Alimentos no recomendados: ejemplos de alimentos no recomendados perjudiciales para la salud del preescolar.</p>

	<p>Ejemplos de lonchera escolar saludable: realización de ejemplos de loncheras completas donde se incluyan los 4 tipos de alimentos.</p>
	<p>Recomendaciones: Realizar recomendaciones para la correcta preparación de una lonchera escolar saludable.</p>
	<p>Referencias: y bibliografía: Se adjunta las referencias y bibliografías utilizadas para la elaboración de la guía.</p>

Guía alimentaria acerca de lonchera escolar dirigida a padres y/o cuidadores de niños de preescolar de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velásquez” de la ciudad de Milagro.

Importancia de una lonchera saludable

La lonchera escolar es un refrigerio saludable que forma parte de la alimentación del preescolar, por lo tanto no puede reemplazar el desayuno, almuerzo u otra comida. Según Valdivia et al. (2012) la lonchera escolar saludable presenta múltiples beneficios como: establecer adecuados hábitos alimenticios, fomentar la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporcionar nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento, promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

La preparación de la lonchera escolar puede influir en la adquisición de hábitos alimentarios y en la elección de los alimentos en el futuro ya que la lonchera será parte del menú que va a ingerir durante el día. Los niños aprenden lo que observan y si desde tempranas edades los padres les inculcan correctos hábitos de alimentación donde incluya la elección de alimentos de alta calidad y saludables este aprendizaje va a perdurar en el niño pequeño hasta convertirse en un adulto y también se podría prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. La lonchera escolar debe ser preparada correctamente, con alimentos variados y nutritivos, donde debe incluir alimentos energéticos (carbohidratos y grasas), alimentos constructores (proteínas), alimentos reguladores (frutas y verduras) y bebidas naturales como el agua, coladas o jugos de fruta natural. El preescolar debe consumir un refrigerio saludable ya que es importante y necesario para los niños que pasan por esta etapa porque permite cubrir las necesidades nutricionales asegurando el rendimiento académico.

Principios básicos de una lonchera escolar

Una lonchera escolar para que sea saludable según Valdivia et al. (2012) debe contener alimentos que brinden los nutrientes indispensables para el niño sin dar riesgos para la salud.

Los principios básicos de una lonchera escolar saludable son:

- Composición
- Inocuidad
- Practicidad
- Variedad
- Idoneidad

Composición

Una lonchera escolar saludable está compuesta desde el punto de vista nutricional por alimentos energéticos, constructores, reguladores, y líquidos (Valdivia et al. 2012).

Según (Maguiña, 2008) la lonchera escolar se compone por cuatro grupos de alimentos que brindan al organismo parte de los nutrientes que los infantes necesitan durante el día, donde lograrán mantener su concentración y rendimiento. Esos alimentos son energéticos, formadores o constructores, reguladores y los líquidos como bebidas naturales y agua.

Inocuidad

Es importante que los padres al preparar las loncheras escolares lo hagan con la mejor práctica higiénica, ya que si no toman precaución al manipular los alimentos pueden provocar contaminación cruzada, por ende los alimentos elegidos podrán entrar en contacto con sustancias ajenas, que pueden ser nocivas para la salud del niño. Un ejemplo de ello es si cortan cárnicos y vegetales en la misma tabla de picar alimentos.

Practicidad

Al preparar los alimentos debe ser de una manera rápida y fácil de elaborar (Valdivia et al. 2012)

Variedad

Para que el niño consuma los alimentos enviados en la lonchera Valdivia et al. (2012) determina que es importante la creatividad y la variedad. Se debe enviar alimentos con varias presentaciones, colores, textura, saber combinar los alimentos; es un método donde el padre podrá fomentar el consumo de alimentos saludables.

Es por esta razón que la lonchera escolar no puede ser improvisada, la misma debe ser planificada con tiempo para así tener los alimentos al alcance logrando enviar al niño una lonchera saludable.

Idoneidad

La lonchera escolar debe tener las condiciones necesarias para que pueda desempeñar las funciones en el organismo. Según Valdivia et al. (2012) para preparar la lonchera se debe pensar y elaborarla según las características del niño ya sea la edad, el grado de actividad y el tiempo que permanece fuera de la casa. Una lonchera escolar para un niño preescolar entre 2 a 5 años de edad, el refrigerador debe aportar aproximadamente 200 kcal.

Composición de lonchera escolar saludable

La lonchera escolar saludable siempre debe estar conformada por 4 grupos de alimentos saludables los cuales son:

<p style="text-align: center;">Energéticos</p>	<p>Son los que aportan energía al organismo, dentro de este grupo de encuentran los carbohidratos y las grasas saludables.</p>					
	<p style="text-align: center;">Algunos ejemplos</p> <table><tr><td data-bbox="863 840 1077 1086"><p>Pan integral</p></td><td data-bbox="1077 840 1401 1086"><p>Galletas integrales</p></td></tr><tr><td data-bbox="863 1243 1077 1489"><p>Yuca</p></td><td data-bbox="1077 1243 1401 1489"><p>Verde</p></td></tr><tr><td colspan="2" data-bbox="863 1547 1401 1727" style="text-align: center;"><p>Papa</p></td></tr></table>	<p>Pan integral</p> 	<p>Galletas integrales</p> 	<p>Yuca</p> 	<p>Verde</p> 	<p>Papa</p> 
<p>Pan integral</p> 	<p>Galletas integrales</p> 					
<p>Yuca</p> 	<p>Verde</p> 					
<p>Papa</p> 						

<p style="text-align: center;">Constructores</p>	<p>Son los encargados de formar tejidos y fluidos, son las proteínas en general.</p> <p style="text-align: center;">Algunos ejemplos</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>Pollo</p>  </td> <td style="text-align: center;"> <p>Carne</p>  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>Yogurt</p>  </td> <td style="text-align: center;"> <p>Queso</p>  </td> </tr> </table>	<p>Pollo</p> 	<p>Carne</p> 	<p>Yogurt</p> 	<p>Queso</p> 
<p>Pollo</p> 	<p>Carne</p> 				
<p>Yogurt</p> 	<p>Queso</p> 				
<p style="text-align: center;">Reguladores</p>	<p>Son los encargados de proporcionar defensas al cuerpo. Se incluyen las frutas y verduras.</p> <p style="text-align: center;">Algunos ejemplos</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>Manzana</p>  </td> <td style="text-align: center;"> <p>Pera</p>  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <p>Tomate</p>  </td> <td style="text-align: center;"> <p>Lechuga</p>  </td> </tr> </table>	<p>Manzana</p> 	<p>Pera</p> 	<p>Tomate</p> 	<p>Lechuga</p> 
<p>Manzana</p> 	<p>Pera</p> 				
<p>Tomate</p> 	<p>Lechuga</p> 				

Líquidos

Son los encargados de la hidratación.

Pueden ser: coladas, agua y jugos naturales.



Alimentos no recomendados

- ✓ **Alimentos chatarra:** porque son altos en grasas trans.

Ejemplos: snacks, comida rápida, etc.



- ✓ **Bebidas artificiales:** altos en azúcares y colorantes.

Ejemplos: jugos procesados, colas etc.



- ✓ **Embutidos:** altos en sodio.

Ejemplos: chorizo, mortadela, etc.



Ejemplos de lonchera escolar saludable

Ejemplos de loncheras saludables y completas para preescolares de la escuela de educación básica “Isabel herrera de Velásquez” de la ciudad de Milagro.				
Refrigerio	Alimentos			
	Energéticos	Constructores	Reguladores	Líquidos
Tortilla de yuca pequeña con queso, pera troceada y colada.	Yuca	Queso	Pera	Colada
Tortilla de verde con queso manzana troceada y agua.	Verde	Queso	Manzana	Agua
Medio sánduche de queso, uvas y agua	Pan	Queso	Uva	Agua
Tortilla de papa pequeña, 4 huevos de codorniz, mandarina, agua	Papa	Huevo	Mandarina	Agua
Papa mediana cocinada con huevo, durazno, jugo de tomatillo	Papa	Huevo	Durazno	Jugo natural
Medio sánduche de atún con lechuga y colada	Pan	Atún	Lechuga	Colada
Galletas integrales (4), yogurt, manzana troceada y agua	Galletas	Yogurt	Manzana	Agua
Fideo con pollo desmenuzado, brócoli y jugo de tomatillo	Fideo	Pollo	Brócoli	Jugo natural

Recomendaciones

- Recordar que la lonchera escolar debe incluir alimentos nutritivos, no alimentos chatarra ni bebidas artificiales.
- La lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- Incluir en la lonchera un alimento de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de bebidas naturales como el agua, coladas y jugos de fruta.
- Recordar que la cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño. líquidos (Valdivia et al. 2012).
- Emplear técnicas en la preparación de la lonchera como: colocar gotas de limón en la fruta en caso de enviarla troceada. Esta técnica se realiza para frutas que tengan rápida oxidación.
- La lonchera escolar no debe ser improvisada, la misma debe ser planificada con anticipación para no enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.
- Se recomienda a los profesores encargados de los preescolares, que controlen que el niño consuma todos los alimentos de la lonchera.

REFERENCIAS

- Alvarado J (2013). *Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo, 2012*. Lima.
- Alvear,J., Bermúdez,K.,Burgos,S.,Calero,C.,Córdor,J.,Critician,P.,et al. (Sin fecha). Seguridad alimentaria y nutricional en el Ecuador: Construyendo la soberanía alimentaria. Quito-Ecuador: Aries.
- Ballabriga A. & Carrascosa A. (2006). Nutrición en la infancia y adolescencia. 3ª edición. Madrid: Ergon.
- Bezares, V.R., Cruz, R.M., Burgos, M. & Barrera, M.E. (2014). Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano (2ª ed.). México: Mc Graw Hill Education.
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5ª ed.). México: McGrawHill.
- Congreso nacional del Ecuador. (2006). *Ley Orgánica de la Salud*. Ecuador.
- Congreso nacional del Ecuador. (2003). *Código de la niñez*. Ecuador.
- Comisión técnica de consumo, nutrición y salud alimentaria. (2013). *Ley orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria*. Ecuador.
- Douglas, L. (1999). Contribution of “packed lunches” to the dietary intake of 11-12-year-old children. *Nutrition & Food Science*, 99(4), 181–186.
<http://doi.org/10.1108/00346659910270936>
- Escott, S. (2011). *Nutrición, diagnóstico y tratamiento* (7ª ed.). Barcelona: Wolters Kluwer.

- Fautsch, Y & Glasauer, P. Organization of the United Nations. (2014). *Guidelines for assessing nutrition-related knowledge, attitudes and practices: KAP manual*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Fajardo, E. B. (2012). Obesidad Infantil: Otro problema de Nutrición. *Revista Med* ,
- FAO, O. d. (2012). La importancia de la Educación Nutricional. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO. . Obtenido de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
- García, P. (2008). *Fundamentos de Nutrición*. Costa Rica: Editorial San José.
- García, B. (S.f.).Evaluación del estado nutricional. Cuba. Disponible en: <http://gsdl.bvs.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0clnicos--00-0---0-10-0---0---0direct-10---4-----0-11--11-es-50---20-about---00-0-1-00-0-0-11-1-OutfZz-8-00&a=d&cl=CL2.3&d=HASH019f65c28dd7917a1747f9af.11.4.2>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- López, N. (2013). La educación nutricional en el seno familiar reduce la ingesta de grasa de los niños. *Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.*, 1-2.
- Lutz, C & Przytulski, K. (2011). *Nutrición y dietoterapia* (5^a ed.). Philadelphia: McGrawHill.
- Maguiña, M. (2008). Alimentación del preescolar y escolar: loncheras o refrigerios saludables. *ReNut*, 2(3), 107-115.
- Maurer, G. (2013). *Guía de implementación de kioscos y loncheras saludables*. Perú.

- Molina, V. (2007). Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. *Anales Venezolanos de Nutrición* Vol. 21 (1), 31-41.
- MSP. (s.f). *El refrigerio escolar: imprescindible para una buena nutrición*. Recuperado el 1 de junio de 2016 de <http://www.salud.gob.ec/el-refrigerio-escolar-imprescindible-para-una-buena-nutricion/>
- MSP. (s.f). *Lonchera saludable al alcance de todos los presupuestos*. Recuperado el 1 de junio de 2016 de <http://www.salud.gob.ec/lonchera-saludable-al-alcance-de-todos-los-presupuestos/#>
- Moreno, J. M. & Galiano, M.J. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, XIX (4) ,268-276.
- Nasi,M.(2011). Valoración del conocimiento sobre nutrición en docentes de nivel primario para su utilización como práctica de promoción de la salud.
- OMS (2006). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2015). *Inocuidad de los alimentos*. Recuperado el 3 de junio de 2016 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/es/>
- Perú, M. d. (2016). *Minedu recomienda no usar descartables contaminantes en loncheras escolares*. Obtenido de Minedu: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=37421>
- Peña, D. (2013). *Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San*

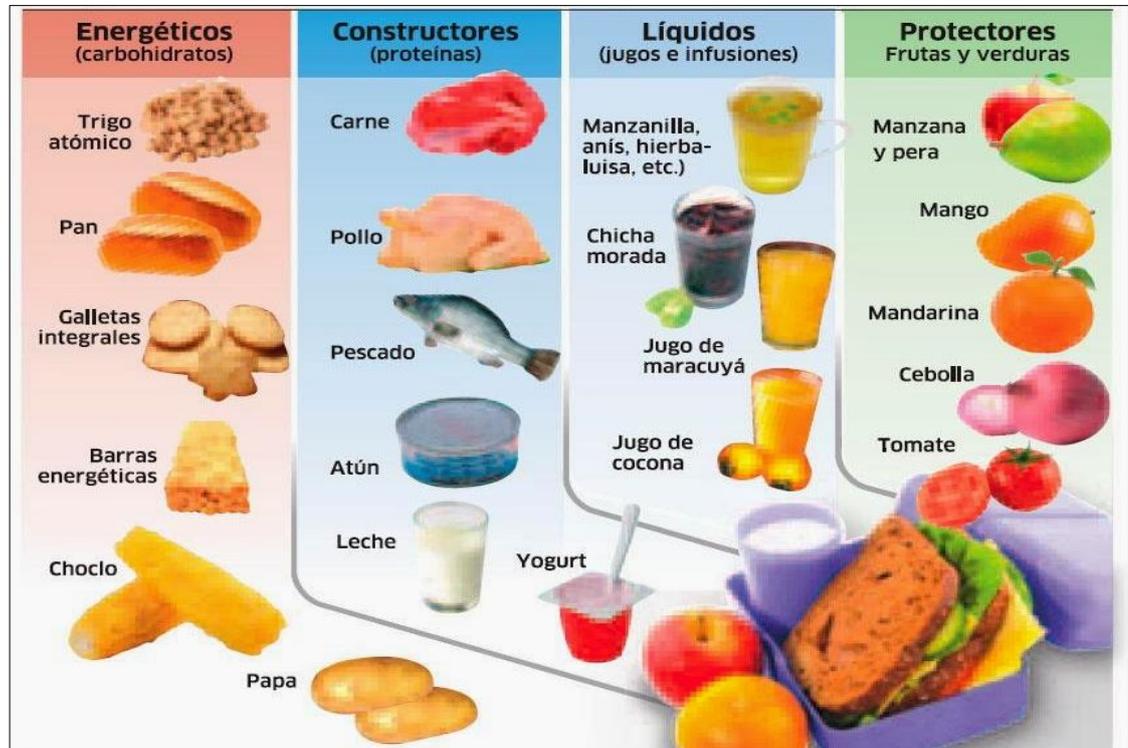
- Martin de Porres "Lima – Cercado. 2011. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.*
- Peña, L., Ros, L., González, D. & Riar, R. (s.f). Alimentación del preescolar. *Asociación española de Pediatría*. 302-304
- Potter, P. A., Griffin, A., Stockert, P.A. & Hall, A.M. Fundamentos de enfermería (8^a Ed.). Barcelona: Elsevier España, SL.
- Riveros, Z. (2014). Loncheras nutritivas a bajo costo son ricas en proteínas y vitaminas. *Diario La República*, pág. 1.
- Rogers, I. S., Ness, A. R., Hebditch, K., Jones, L. R., & Emmett, P. M. (2007). Quality of food eaten in English primary schools: school dinners vs packed lunches. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61(7), 856–864.
<http://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602592>
- Tenorio, T., Stancari, P., Baptista, M & Menegon, E. (2011). Contents of students lunchboxes in private schools of São Paulo, Brazil. *Scielo*, 29, 157-163.
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2013). *Principios de anatomía y fisiología* (13^a ed.). Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Valdivia, G., Morán, R., Quintanilla, E., Valderrama, M., Cardini, A & Hidalgo, M. (2012). *Manual del kiosco y lonchera escolar saludable*. Recuperado el 1 de junio de 2016 de
http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
- Vargas, L., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón, M. (2013). Unhealthy and Healthy Food Consumption Inside and Outside of the School by Pre-school and Elementary School Mexican Children in Tijuana, Mexico. *Journal of Community Health*, 38(6), 1166–1174. <http://doi.org/10.1007/s10900-013-9729-2>

Velásquez, A., Cabezas, C., Tarqui, C & Suárez, M. (2010). *Ministerio de salud boletín instituto nacional de salud*. Recuperado el 1 de junio de 2016 de http://www.ins.gob.pe/RepositorioAPS/0/0/par/BOLETIN_INS_2010/boletin%20Ene_Feb_2010.pdf

Vergara, M. (2010). *Desarrollo psicológico en la edad preescolar*. Mc Graw-Hill, México.

ANEXOS

Anexo1. Composición de lonchera saludable



Anexo2. Ejemplo de pregunta de encuesta CAP con 1 respuesta

¿A qué edad deberían los bebés comenzar a comer alimentos además de la leche materna?

A los seis meses
 Otro
 No sabe

Análisis preliminar <input type="checkbox"/> Conoce/sabe <input type="checkbox"/> No conoce/no sabe
--

Fuente: Adaptado de Fausch & Glasaur, 2014, pág. 8

Elaborado por: Stephanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

Anexo3. Ejemplo de pregunta de encuesta CAP con varias respuestas

Hay momentos clave en los cuándo necesitas lavarte las manos para evitar/ prevenir que los gérmenes lleguen a los alimentos. ¿Cuáles son esos momentos clave?

Después de ir al baño / letrina
 Después de limpiar los glúteos de un bebé / cambiar el pañal a un bebé
 Antes de preparar / manipulación de alimentos
 Antes de alimentar a un niño / comida
 Después de tocar alimentos crudos
 Después de tocar basura
 Otro
 No sabe

Análisis preliminar <input type="checkbox"/> Conoce/sabe <input type="checkbox"/> No conoce/no sabe Número de respuestas correctas _____
--

Fuente: Adaptado de Fausch & Glasaur, 2014, pág. 9

Elaborado por: Stephanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

Anexo4. Análisis preliminar de encuesta CAP para pregunta con 1 respuesta

<p style="text-align: center;">Análisis preliminar</p> <p>() Conoce/sabe</p> <p>() No conoce/no sabe</p>

Fuente: Adaptado de Fausch & Glasaur, 2014, pág. 9

Elaborado por: Stephanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

Anexo5. Análisis preliminar de encuesta CAP para pregunta con varias respuestas

<p style="text-align: center;">Análisis preliminar</p> <p>() Conoce/sabe</p> <p>() No conoce/no sabe</p> <p>Número de respuestas correctas _____</p>

Fuente: Adaptado de Fausch & Glasaur, 2014, pág. 9

Elaborado por: Stephanie Cordero & Jennifer Guamán. Egresadas de la Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

Anexo 6. Encuesta CAP

CONSENTIMIENTO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS ENTREVISTADOS

Buenos días/tardes Sr/Sra. Somos estudiantes de la Universidad Católica De Santiago de Guayaquil. De la carrera Nutrición, Dietética y Estética. Estamos trabajando en un proyecto relacionado con la nutrición y la educación en el que tal vez podría participar. El mismo consiste en: Evaluar el conocimiento y prácticas sobre la lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela De Educación Básica "Isabel Herrera de Velázquez" de la ciudad de Milagro. Como objetivos específicos el mismo consiste en: Evaluar el conocimiento que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares acerca de la lonchera escolar mediante encuestas CAP. Valorar el contenido de las loncheras escolares mediante la técnica de observación directa en campo. Medir las prácticas que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares mediante los resultados de la observación del contenido de las loncheras. La entrevista tomará aproximadamente 15 minutos. Toda la información que se obtenga será tratada con estricta confidencialidad y sus respuestas y nombre jamás serán revelados. No está obligado a contestar las preguntas que no quiera y podemos parar nuestra conversación en el momento que usted desee.

Si hacemos esta encuesta no es para criticarlo, entonces por ningún motivo se sienta presionado para dar una respuesta en específico. Le pediría entonces que contestara a las preguntas con toda honestidad, diciéndome lo que sabe, lo que siente o piensa. Tome el tiempo que necesite para responder a las preguntas.

¿Acepta participar en esta encuesta?

SI___**NO**_____ *Si contesta SI, continúe con la siguiente pregunta. Si contesta NO, termine la entrevista.*

¿Es usted el encargado/a de preparar la lonchera a su hijo/a? **SI**___ **NO**___

Test para medir el conocimiento sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela De Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro.

Instrucciones

Se le solicita responder con sinceridad y veracidad las preguntas que a continuación se mostrarán. Se solicita preguntar al investigador si presenta dudas para que las mismas se clarifiquen. Toda la información que se obtenga será tratada con estricta confidencialidad. Agradezco de antemano su participación.

I. DATOS GENERALES:

Edad del padre y/ o cuidador: _____(años)

Género: () Masculino () Femenino

Grado de instrucción:

- a) Sin instrucción
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Técnica
- e) Universitaria

Ocupación: _____

4. Género de hijo/a: () Masculino () Femenino

5. Nombre de hijo/a: _____

6. Edad de hijo/a: _____ (años)

II. DATOS ESPECÍFICOS

1. ¿Cómo se define "lonchera escolar"?

- () Conjunto de alimentos que provee energía y nutrientes necesarios.
- () Otro
- () No sabe

Análisis preliminar

- () Conoce/sabe
- () No conoce/no sabe

2. La lonchera escolar saludable brinda beneficios para el niño/a. ¿Cuáles son esos beneficios?

- () Establece adecuados hábitos alimenticios.
- () Desarrolla la creatividad.
- () Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- () Permite interactuar con sus compañeros.
- () Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- () Permite interactuar con sus profesores.
- () Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.
- () Permite reemplazar el desayuno.
- () Otro
- () No sabe

Análisis preliminar

- () Conoce/sabe
 - () No conoce/no sabe
- Número de respuestas correctas _____

3. Respecto a la composición de la lonchera escolar: ¿Cómo debe estar compuesta?

- () Debe estar integrada por alimentos energéticos, constructores, reguladores y líquidos.
- () Otro
- () No sabe

Análisis preliminar

- () Conoce/sabe
- () No conoce/no sabe

4. ¿Cuál es la función de los alimentos energéticos?

- Aportar energía.
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

- Conoce/sabe
- No conoce/no sabe

5. ¿Cuál es la función de los alimentos constructores?

- Ayudar a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre).
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

- Conoce/sabe
- No conoce/no sabe

6. ¿Cuál es la función de los alimentos reguladores?

- Proporcionar defensas.
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

- Conoce/sabe
- No conoce/no sabe

7. ¿Cuál es la función de los líquidos en el ser humano?

- Vital para la hidratación
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

- Conoce/sabe
- No conoce/no sabe

8. ¿Cuál de estos alimentos que debe contener una lonchera saludable representa al grupo de alimentos energéticos?

- Caramelos
- Pan blanco o integral
- Lechuga
- Papa
- Productos de repostería
- Huevo
- Doritos
- Queso
- Yogurt
- Maní
- Pera
- Tomate
- Chorizo
- Manzana
- Pollo
- Avena
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

Conoce/sabe

No conoce/no sabe

Número de respuestas correctas _____

9. ¿Cuál de estos alimentos que debe contener una lonchera saludable representa al grupo de alimentos constructores?

- Caramelos
- Pan blanco o integral
- Lechuga
- Papa
- Productos de repostería
- Huevo
- Doritos
- Queso
- Yogurt
- Maní
- Pera
- Tomate
- Chorizo
- Manzana
- Pollo
- Avena
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

Conoce/sabe

No conoce/no sabe

Número de respuestas correctas _____

10. ¿Cuál de estos alimentos que debe contener una lonchera saludable representa al grupo de alimentos reguladores?

—

- Caramelos
- Pan blanco o integral
- Lechuga
- Papa
- Productos de repostería
- Huevo
- Doritos
- Queso
- Yogurt
- Maní
- Pera
- Tomate
- Chorizo
- Manzana
- Pollo
- Avena
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

Conoce/sabe

No conoce/no sabe

Número de respuestas correctas _____

11. ¿Qué líquidos debe contener una lonchera saludable?

—

- Jugo artificial (ejemplo de cajita)
- Agua
- Gaseosas
- Coladas
- Bebidas energeticas
- Jugo de frutas
- Otro
- No sabe

Análisis preliminar

Conoce/sabe

No conoce/no sabe

Número de respuestas correctas _____

Anexo8 Fotos, evidencia

Foto1 Asistencia a la escuela para recoger datos



Foto2 Asistencia a la escuela para recoger datos



Foto 3 Contenido de lonchera escolar de estudiante de Inicial 1



Foto 4 Contenido de lonchera escolar de estudiante de Inicial 2



Foto 5 Asistencia a la escuela para recoger datos



Foto 6 Asistencia a la escuela para recoger datos





DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie ; Guamán Carrasco, Jennifer Julieta**, con C.C: # **0951187830** y **0926400680** autoras del trabajo de titulación: **Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos 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.- Autorizamos 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, **13 de Septiembre de 2016**

f. _____

Cordero Sarmiento, Ruth Stefanie

C.C: 0951187830

f. _____

Guamán Carrasco, Jennifer Julieta

C.C: 0926400680



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro.		
AUTOR(ES)	Ruth Stefanie, Cordero Sarmiento ; Jennifer Julieta, Guamán Carrasco		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Diana María, Fonseca Pérez		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TITULO OBTENIDO:	Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	13 de Septiembre de 2016	No. DE PÁGINAS:	93
ÁREAS TEMÁTICAS:	Nutrición, pediatría, salud pública.		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	DIETA; LUNCH; PREESCOLAR; ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS; CONOCIMIENTO; CRECIMIENTO Y DESARROLLO		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>La lonchera escolar es un refrigerio que forma parte de la dieta del preescolar que va a ingerir durante el día, por esta razón es importante que el lunch sea saludable y completo, que contenga alimentos nutritivos, no alimentos industrializados como los alimentos chatarra o bebidas artificiales los cuales no beneficiarán en el crecimiento y desarrollo del niño. El presente estudio tuvo como objeto evaluar el conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de la Escuela De Educación Básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro. El proyecto se realizó con un diseño descriptivo, no experimental, de tipo transversal. La recolección de datos para evaluar el conocimiento se desarrolló mediante una encuesta CAP, la cual estaba conformada por datos generales y específicos con 11 preguntas sobre lonchera saludable. Para valorar el contenido de las loncheras y las prácticas de los padres se realizó mediante la plantilla creada por el grupo investigador. Se procedió a interpretar dichos datos con las referencias sobre lonchera escolar saludable. Se obtuvo como conclusión que por la falta de conocimiento y prácticas que poseen los padres influye en la preparación de las loncheras, ya que las mismas dieron como resultado no saludable.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4 0988261737 +593-4-0993530171	E-mail: stephanie_cor93@hotmail.com jenisitaguaman@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Álvarez Córdova, Ludwig Roberto		
	Teléfono: +593-4-0999963278		
	E-mail: drludwigalvarez@gmail.com		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			