



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LA LONCHERA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESCOLARES DEL 1ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20359 DE LA UGEL 09 EN EL AÑO 2017.**

Tesis para optar el título de Licenciado en Educación en la especialidad de Primaria y Problemas de Aprendizaje.

Presentado por

NAYDU MABEL BUSTAMANTE SALAZAR

Asesor: Mg. Felicia Antonia Guerrero Hurtado

Huacho, Perú

2017

**LA LONCHERA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESCOLARES DEL 1ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20359 DE LA UGEL 09 EN EL AÑO 2017.**

---

Mg. Felicia Antonia Guerrero Hurtado  
ASESOR

---

Mg. Ricardo De La Cruz Duran  
PRESIDENTE

---

Mg. Felipa Hinmer Hilem Apolinario Rivera  
SECRETARIO

---

Dra. Norvina Marlina Marcelo Angulo  
VOCAL

# ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	01
1.2. Formulación del problema.....	02
1.2.1. Problema general.....	02
1.2.2. Problemas específicos.....	02
1.3. Objetivos de la investigación.....	02
1.3.1. Objetivo general.....	02
1.3.2. Objetivo específicos.....	03
1.4. Justificación de la investigación.....	03
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de la investigación.....	05
2.2. Bases teóricas.....	10
2.3. Definiciones conceptuales.....	37
2.4. Formulación de la hipótesis.....	39
2.4.1. Hipótesis general.....	39
2.4.2. Hipótesis específicas.....	39
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	
3.1. Diseño metodológico.....	40
3.1.1. Tipo.....	40
3.1.2. Enfoque.....	40
3.2. Población y muestra.....	41
3.3. Operacionalización de variables e indicadores.....	42
3.4. Técnicas de recolección de datos.....	42

3.5. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información.....	43
---	----

## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

Presentación de cuadros, Gráficos e Interpretación.....	44
---	----

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Discusión.....	60
---------------------	----

5.2. Conclusiones.....	61
------------------------	----

5.3. Recomendaciones.....	62
---------------------------	----

## **FUENTES DE INFORMACIÓN**

Fuentes bibliográficas.....	63
-----------------------------	----

## **ANEXOS**

Matriz de Consistencia.....	66
-----------------------------	----

Encuesta.....	68
---------------	----

## RESUMEN

Los escolares necesitan proveerse de energía y nutrientes necesarios para alcanzar adecuados niveles de desempeño escolar, crecimiento y desarrollo. La lonchera escolar saludable ayuda a complementar sus requerimientos y es responsabilidad de los profesores contribuir a ello.

Esta investigación de tipo descriptiva simple, tiene como objetivo determinar la influencia del consumo de loncheras saludables en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017. La muestra poblacional estuvo conformada por 3 docentes, 63 padres de familia y 63 escolares a los cuales se les aplicó la encuesta, que midió sus conocimientos sobre loncheras saludables, en cuanto a su importancia, la clasificación, composición, alimentos que se deben incluir, cuidados y conservación de los mismos.

La nutrición es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo de una persona, una adecuada alimentación en la etapa escolar permitirá al niño crecer adecuadamente y responder en forma óptima a las exigencias escolares.

Los cambios de la economía alimentaria mundial se han reflejado en los hábitos alimentarios; por ejemplo, hay mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasas, sobre todo grasas saturadas, y bajos en carbohidratos no refinados. Estas características se combinan con la disminución del gasto energético que conlleva un modo de vida sedentario.

Por otro lado, en el Perú el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en niños en edad escolar, ha ido aumentando progresivamente, la Lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas principales del niño, que proporciona la energía necesaria para desarrollarse adecuadamente contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar, cubriendo aproximadamente entre el 10-15% de sus requerimientos calóricos diarios.

Es importante considerar que la voluntad de los niños juega un papel importante en la selección de los alimentos de la lonchera escolar que son enviados por los padres desde casa o adquiridos por los niños en los quioscos de la institución educativa, conocerlos es importante para poder abordar y prevenir problemas nutricionales.

**Palabras claves:** loncheras saludables, alimentos, aprendizaje, enfermedades, comida chatarra.

## **ABSTRACT**

Schoolchildren need to provide themselves with the energy and nutrients necessary to achieve adequate levels of school performance, growth and development. The healthy school lunch box helps to complement their requirements and it is the teachers' responsibility to contribute to this.

This simple descriptive research aims to determine the influence of the consumption of healthy lunch boxes in the learning of the students of the 1st grade of Primary Education Institution N ° 20359 of Ugel 09 in the year 2017. The population sample was formed by 3 teachers, 63 parents and 63 schoolchildren to whom the survey was applied, who measured their knowledge on healthy lunch boxes, in terms of their importance, classification, composition, food to be included, care and conservation of same.

Nutrition is one of the fundamental pillars in the development of a person, proper nutrition in the school stage will allow the child to grow properly and respond optimally to school demands.

Changes in the world food economy have been reflected in eating habits; For example, there is a greater consumption of high-energy foods with high fat content, especially saturated fats, and low in unrefined carbohydrates. These characteristics are combined with the decrease in energy expenditure associated with a sedentary lifestyle.

On the other hand, in Peru excess weight (overweight and obesity) in children of school age, has been increasing progressively, the lunch box is an intermediate meal between the main meals of the child, which provides the necessary energy to develop properly contributing to good physical and mental performance during school hours, covering approximately 10-15% of their daily caloric requirements.

It is important to consider that the will of the children plays an important role in the selection of school lunch items that are sent by parents from home or acquired by



children in the kiosks of the educational institution, knowing them is important to address and prevent nutritional problems.

**Keywords:** Healthy lunch boxes, food, learning, diseases, junk food.

## INTRODUCCIÓN

Los malos hábitos alimenticios son, en la actualidad, uno de los factores que más afecta el desarrollo de los niños en edad escolar, los que provienen de su contexto familiar y de las Instituciones Educativas a las que asisten. Esto afecta su salud y su aprendizaje.

Piñero (2010), “La alimentación es un poderoso condicionante del aprendizaje y se debe procurar una dieta suficiente, variada y equilibrada que asegure todos los nutrientes que el organismo necesita para que esa función se desarrolle eficazmente”. Sin embargo, en la actualidad no se toma conciencia de la gran importancia de la alimentación en el aprendizaje.

Este tema es de mayor preocupación en los niños de edad escolar, porque es aquí donde la alimentación es un aspecto fundamental en el desarrollo integral de nuestros estudiantes, pues una buena alimentación trae consigo un buen aprendizaje, una mejor atención, mayor concentración, buenas relaciones con sus compañeros, buenas conductas y sobre todo, una buena salud para los niños (Benítez, 2008).

La investigación tiene como objetivo determinar la influencia del consumo de loncheras saludables en el aprendizaje de los escolares de del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017. Cabe destacar que el Ministerio de Salud (MINSa) informó que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así, un rendimiento óptimo en su Institución Educativa.

La investigación se divide en cinco capítulos:

En el primer capítulo, se plasma el planteamiento del problema, tomando en cuenta la realidad en la que se realizó el estudio, a su vez presentamos los objetivos, la justificación de la investigación.

En el segundo capítulo, se describe el marco teórico iniciando con los antecedentes internacionales y nacionales, así como la base teórica, la definición de los términos, las hipótesis y las variables de estudio.

En el tercer capítulo, se desarrolla la metodología de estudio, en el cual se presenta la definición de variables, el tipo de investigación, el diseño de la investigación, el lugar de ejecución de la investigación, el universo, la selección, la muestra y la unidad de análisis; así como los criterios de inclusión y exclusión, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, los aspectos éticos y el análisis de datos.

En el cuarto capítulo, se plasman los resultados mediante gráficos, tablas y discusión.

En el quinto capítulo, se presentan las conclusiones y recomendaciones que se deben tomar en cuenta con respecto a nuestra investigación.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

El estado nutricional es una preocupación de los países desarrollados y de los subdesarrollados, ya que el estado nutricional fuera de los parámetros normales trae como consecuencias deterioro de la salud y a su vez limita el desarrollo de la comunidad.

Un informe publicado por la FAO, Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, muestran que ochocientos cincuenta y cuatro millones de personas del mundo están mal alimentadas, y la mayoría de éstas se encuentran en países subdesarrollados como al sur del Sahara, y especialmente en África, quienes registran los más altos índices de desnutrición, asimismo, estos países son los que presentan mayor retraso económico, cultural y social en el mundo; cuando se observa que el estado nutricional fuera de los parámetros normales y la falta de estímulos genera en la persona retraso físico e intelectual, limitando la explotación de sus capacidades.

El Perú está en el puesto 96 a nivel mundial de acuerdo a la tasa de mortalidad en menores de 5 años, donde la mayoría de estas muertes es por una nutrición deficiente, la cual se inicia desde el desarrollo fetal, continuando durante el nacimiento y prolongándose principalmente en la etapa escolar.

Existe la necesidad de implementar programas sobre alimentación saludable y concientizar a la comunidad de los riesgos de una nutrición inadecuada, con el fin de favorecer el aprendizaje en los escolares.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

¿Cuál es la influencia del consumo de alimentos energéticos en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?

¿Cuál es la influencia del consumo de alimentos formadores en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?

¿Cuál es la influencia del consumo de alimentos hidratantes en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Determinar la influencia del consumo de alimentos energéticos en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

Determinar la influencia del consumo de alimentos formadores en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

Determinar la influencia del consumo de alimentos hidratantes en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Las madres de familia son las que preparan las loncheras a base de las famosas comidas chatarras que generan malos hábitos alimentarios en los niños, una alimentación inadecuada que causará en el niño un mal aprendizaje y por ende un bajo rendimiento académico, no podrá concentrarse y tendrá sueño por el cansancio de la actividad física, no favorecerá en su desarrollo y crecimiento, puede conducir a que el niño desarrolle diabetes, obesidad y anemia que se presentan a temprana edad por una inadecuada alimentación.

Una alimentación adecuada favorecerá al niño en su crecimiento y desarrollo, tendrá un buen aprendizaje y también lo protegerá de enfermedades, la familia y el entorno serán beneficiados.

Para fortalecer el nivel de conocimiento y práctica en la preparación de una lonchera escolar saludable es importante que en las Instituciones Educativas haya especialistas de enfermería o nutricionistas para que supervisen las loncheras, poder ver las fallas y reforzar con charlas, prácticas de preparación de loncheras saludables.

La nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano y su alteración provoca disfuncionalidad en el estado nutricional. En nuestro país se evidencia una problemática que se ve reflejada en las estadísticas vitales: cuatro de las diez primeras causas de muerte corresponden a patologías relacionadas con la nutrición; como la desnutrición y la anemia. Estas últimas afectan a un alto porcentaje de la población de niños y niñas en edad escolar; debido a la mala alimentación y falta de los requerimientos nutricionales de acuerdo a su edad, a ello se le agrega una diversidad de factores los cuales principalmente son: factor económico, factor nutricional, falta de conocimiento sobre el tema puesto que estos son los principales responsables de que existan una alteración del crecimiento y desarrollo.

El origen del problema de la desnutrición y la obesidad radica principalmente en la familia y en la escuela, siendo necesario descubrir y analizar los factores directos e indirectos, que inciden en él. La importancia de la siguiente investigación radica en conocer ¿Cuál es la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?, con el fin de fomentar en los escolares una nutrición favorable y balanceada en beneficio de su desarrollo físico y mental para el buen aprendizaje en la etapa escolar.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Sánchez, N. (2010). Realizó un estudio titulado: “*Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca en México*”, cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuanti-cuantitativa. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de un curso (durante 6 semanas). El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación. Las conclusiones fueron entre otras: Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres. La Organización Panamericana de la Salud hace hincapié en el dominio de estos temas pudiera hacer cambiar el comportamiento de las madres hacia la alimentación de sus hijos. Por ello en la intervención educativa se hacen recomendaciones estrictas referente a la buena alimentación, se logró con ello que el 96.6 % de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 7 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras.



Campos, Guadalupe y Delgado Floriza (2014). Tesis *CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DEL DISTRITO DE TÚCUME. 2014*. Los estudiantes en edad escolar necesitan proveerse de energía y nutrientes necesarios para alcanzar adecuados niveles de desempeño escolar y de crecimiento y desarrollo. La lonchera escolar ayuda a complementar sus requerimientos y es responsabilidad de los docentes contribuir a ello. Esta investigación cuantitativa de tipo descriptiva simple, tiene como objetivo determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcume en el año 2014. La muestra poblacional estuvo conformada por 10 docentes a los cuales se les aplicó, previo consentimiento informado, un cuestionario estructurado validado por juicio de expertos, que midió sus conocimientos sobre loncheras saludables, en cuanto a su importancia, la clasificación, composición, alimentos que se deben incluir, cuidados y conservación de los mismos. Los resultados fueron procesados utilizándose la estadística descriptiva, obteniéndose que: la mayoría (70%) de los docentes poseen altos niveles de conocimientos sobre la importancia de la lonchera saludable; el 60% presenta bajo nivel de conocimientos sobre alimentos a incluir y las funciones que estos cumplen; el 80%, tienen un nivel alto de conocimientos sobre los alimentos que deben evitarse en una lonchera escolar; el 50% presenta un nivel medio de conocimientos sobre conservación y manipulación de alimentos en loncheras saludables. Se concluye que, globalmente, el 50% de los docentes de la institución educativa, presentan bajo nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

Huayllacayán S. & Mora Y. (2014). Tesis *RELACIÓN ENTRE CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE LONCHERAS ESCOLARES Y ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 6069 PACHACÚTEC*. Resumen: Introducción: En América Latina, la mayoría de los estudiantes se encuentran concentrados en las ciudades. Es sabido que la salud y la nutrición de los estudiantes influyen directamente en su formación, su

asistencia a la escuela y la concentración durante las horas de clase. Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados, debido a la falta de educación nutricional de las madres con respecto a las loncheras escolares nutritivas, lo cual afecta el estado nutricional de los estudiantes. Objetivo General: Determinar la relación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. Metodología: Estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, considerando una muestra no probabilística de tipo intencional. La población de estudio estuvo constituida por alumnos del cuarto grado de primaria de las secciones A, B, C y D. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y la observación. Los instrumentos fueron un cuestionario y ficha de registro. Los datos fueron tabulados en el paquete estadístico SPSS versión 19.0, mediante la estadística. Se respetó los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Resultados: Dado que el valor de chi 2 es 7,29 y el  $gl = 2$  este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de 5,99 para un nivel de confianza del 95%, siendo  $p \leq 0.05$ , por tanto se acepta la hipótesis. Esto conduce a afirmar que el conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria. Palabras clave: Loncheras escolares, alimentación, conocimiento, estudiante.

Alvarado L. (2012). Tesis *CONOCIMIENTO DE LAS MADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LA I.E.I 115- 24 SEMILLITAS DEL SABER. CESAR VALLEJO – 2012*. Resumen: El objetivo fue determinar los conocimientos que tienen las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial 115-24 semillitas del saber. Cesar Vallejo. Lima – Perú. 2012. Material y Método. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por madres y la muestra fue de 60. La técnica fue la encuesta y el instrumento un formulario tipo cuestionario aplicado previo consentimiento informado. Resultados. Del 100%(60),

57%(34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43%(26) conoce. Según dimensiones 73% (27) desconoce los alimentos energéticos y 27%(16) conoce; 63% (38) desconoce los alimentos constructores y 37% (22) conoce; 58%(35) desconoce los alimentos reguladores y 42% (25) conoce. Conclusiones. Los conocimientos de las madres de niños en edad pre escolar sobre la preparación de loncheras saludables el mayor porcentaje de las madres desconocen los alimentos que dan energía, la función de la vitamina K y los alimentos que contienen proteínas; seguido de un porcentaje considerable de madres que conocen la composición de la lonchera saludable y la vitamina necesaria para fortalecer huesos, dientes y tejidos. Respecto a los conocimientos de las madres según dimensiones, el mayor porcentaje desconoce los aspectos referidos al almacenamiento del aporte energético y la función de los alimentos energéticos, en los alimentos constructores, la necesidad de proteínas y el origen de las proteínas; y en los alimentos reguladores desconoce los alimentos que contienen vitamina A y los que ayudan en la absorción de hierro.

Arévalo J. & Castillo J. (2011). Tesis *“RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0655 “JOSÉ ENRIQUE CELIS BARDALES. MAYO – DICIEMBRE. 2011”* Resumen: El estudio titulado “Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en estudiantes de la institución educativa José Enrique Celis Bardales. Tarapoto, Mayo – Diciembre 2011”, fue un estudio de tipo correlacional con enfoque cuantitativo, en donde nos planteamos el objetivo de conocer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los escolares de la institución educativa José Enrique Celis Bardales, ubicada en el distrito de Tarapoto. La muestra estuvo conformada por 63 alumnos, de tres secciones del quinto grado (donde se toma aleatoriamente a 11 alumnos de cada sección); y tres secciones del sexto grado de primaria, (donde también se toma aleatoriamente a 10 escolares de cada sección). Se recolectaron los datos mediante una hoja de registro tanto para poder determinar el estado nutricional y el rendimiento académico, se procedió a

pesar y a tallar para determinar el IMC y poder clasificar el estado nutricional de los escolares, y se solicitó las notas académicas de cada estudiante seleccionado correspondiente al tercer trimestre. En los resultados se observó que el estado nutricional de los escolares de la I. E. José Enrique Celis Bardales; el 42.9% presentaron Bajo Peso, el 39.7% un estado nutricional dentro de los parámetros normal, el 15.9% presentaron sobrepeso y solo el 1.6% presentaron Obesidad, El nivel del rendimiento escolar indican que el 57.1% presentaron un alto rendimiento académico en la asignatura de arte, mientras que en las demás asignaturas presentaron un rendimiento académico regular. Al relacionar el estado nutricional y el rendimiento escolar por asignaturas de escolares, se observó que el 42.9% presentaron un estado nutricional con Bajo Peso, y a su vez presentaron un rendimiento académico regular en todas sus asignaturas (ciencias y ambiente, comunicación integral, educación física, educación religiosa, matemática.) a excepción de la asignatura de arte. Mientras que el 39.7% presentaron un estado nutricional dentro de los parámetros normales, con un rendimiento académico también regular, y el 15.9% de los escolares que presentaron sobrepeso, presentaron también un rendimiento académico regular, y solo el 1.5% de los escolares que presentaron obesidad también presentaron un rendimiento académico regular. Al realizar la correlación entre el estado nutricional y el rendimiento académico por asignaturas, se observó que no existía relación significativa entre ambas variables, por lo que se concluye que el estado nutricional no tiene una relación significativa con el rendimiento académico.

Colquicocha, J. (2008). Tesis *Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008II, Perú*. Muestra un estudio tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue de 80 estudiantes. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 – 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096. Para obtener los datos utilizó la técnica de análisis documental a través de la ficha de registro como instrumento, y llegó a la siguiente conclusión: el estado nutricional de los niños de la Institución

Educativa Huáscar es inadecuado, lo que se refleja en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina), lo que implica la necesidad de incrementar actividades de prevención y promoción de la salud en la nutrición, generando complicaciones en el organismo a corto o largo plazo.

Requena (2005). Realizó un estudio sobre “*Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I.E.I N°524 Nuestra Señora de la Esperanza de Lima*”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El método fue descriptivo correlacional de corte transversal. Se concluyó que: “El 74% de madres poseen conocimiento de medio a bajo: el 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras; referente al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%).”

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. LONCHERAS SALUDABLES**

#### **2.2.1.1. CONCEPTO.**

De acuerdo con el MINSA (2007) una lonchera saludable es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los estudiantes, los nutrientes y la energía necesaria para cubrir sus recomendaciones nutricionales en la escuela, así como mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de crecimiento y desarrollo que corresponden al estudiante.

La importancia de una lonchera se define como una parte fundamental para el buen desempeño y concentración del estudiante en su enseñanza aprendizaje, dado que una adecuada selección de alimentos con los nutrientes necesarios pueda garantizar un mejor desenvolvimiento en sus

actividades diarias, por el contrario, una inadecuada selección de alimentos trae consigo consecuencias perjudiciales para su salud.

Jiménez (2013), resalta la importancia de las loncheras en el sentido de que permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día, permitiéndole: Reponer la energía gastada durante las actividades diarias (como el juego, estudio, caminata, etc.), mejorar su concentración durante las horas de estudio, mejorar su hidratación (reponiendo los líquidos perdidos en el sudor y la orina), obtener los nutrientes que favorecen su crecimiento y desarrollo.

Friedman (2014), para que una lonchera sea considerada como saludable y equilibrada debe estar conformada por cuatro componentes importantes: alimentos energéticos, que como su nombre lo indica, son los que proporcionan la energía necesaria para todas las actividades que realiza el niño durante el horario de clases; alimentos formadores, que son los que están implicados en el desarrollo y crecimiento del niño, aportando principalmente proteínas; alimentos reguladores, relacionados con el correcto funcionamiento del organismo y con la protección frente a las enfermedades, aportando vitaminas y minerales; las bebidas que permiten la hidratación, por lo tanto no deben faltar en la lonchera, los niños pierden líquidos a lo largo del día, sobretodo en actividades que demandan esfuerzo físico.

Según la recomendación conjunta de la FAO (Organización de Alimentación y Agricultura), OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNU (Universidad de las Naciones Unidas), los requerimientos individuales de energía corresponden al gasto energético necesario para mantener el tamaño y composición corporal, así como un nivel de actividad física compatibles con un buen estado de salud y un óptimo desempeño económico y social. En el caso específico de niños el requerimiento de energía incluye la formación de tejidos para el crecimiento. (Álvarez, 2010).

El cálculo del requerimiento de energía se basa en múltiplos del metabolismo basal, de acuerdo a la edad y sexo del individuo. Para fines

prácticos los requerimientos se expresan en unidades de energía (calorías o joules) por día o por unidad de masa corporal por día. En adultos los requerimientos también varían de acuerdo al grado de actividad, pero en los niños menores de 14 años este factor no se toma en consideración y se asume una actividad física intermedia.

#### **2.2.1.2. Objetivo de la lonchera saludable.**

Aporte de energía, diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar.

Mantener al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

#### **2.2.1.3. Importancia de la lonchera saludable.**

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

Una lonchera nutritiva es muy importante porque sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela, no debe remplazar al desayuno ni al almuerzo. La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros. Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que se piensa.

Según la bioquímica y profesora Juliana Kain, recalca que los niños prácticamente no tienen capacidad para elegir lo que es bueno o malo para su salud, desde el punto de vista nutricional, y sólo se guían por el sabor, y el empaquetado del producto que se venden en el bar institucional.

La nutricionista Tania Calderón menciona que el hábito de ingerir comida sana debe empezar en casa por ello es importante que los padres envíen a sus hijos una lonchera con alimentos saludables.

#### **2.2.1.4. Función de la lonchera saludable.**

La función de la lonchera es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.

Reponer la energía y otros nutrientes consumidos entre las primeras jornadas de estudio y trabajo (mañana y tarde) permitiendo continuar las tareas con eficiencia.

Proporcionar al niño una parte de sus necesidades nutritivas para crecer y desarrollar adecuadamente (aprox. 20% de lo que necesita diariamente).

Promover en los niños una cultura alimentaria de buenos hábitos especialmente consumo de alimentos locales y de fácil preparación casera.

Enseñar en forma práctica el valor nutritivo de los alimentos.

Hay que tener claro que la lonchera no reemplaza ninguna de las comidas.

La lonchera es importante ya que los niños como están en continua actividad necesitan energía varias veces al día en pequeñas porciones.

#### **2.2.1.5. Alimentos.**

Son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él; normalmente ingerida por los seres vivos para satisfacer el apetito, las funciones fisiológicas, regular el metabolismo y mantener la temperatura corporal.



Clasificación general de los alimentos según el Ministerio Salud:

1) **Leche y derivados:** son alimentos casi completos, sobre todo la leche, de importancia capital en todos los estados. Se les califica como grupo de alimentos protectores o de seguridad, siendo de gran riqueza en calcio o proteínas de alto valor biológico.

El calcio es el elemento más importante del hueso. La leche, el queso y el yogurt, son los únicos alimentos que lo aportan en cantidad considerable. Un régimen pobre en leche y derivados, ocasiona trastornos en el desarrollo óseo en el niño y desmineralización en el adulto acompañada de fatiga general, y de dolores pseudo reumáticos.

2) **Carnes, pescados y huevos:** estos alimentos tienen en común ser fuentes de materias nitrogenadas (proteínas) aportan entre un 16 y un 22 % de proteínas lo cual genera un alto valor biológico. Es necesario considerar que las proteínas son los constituyentes principales de la materia viva, de ahí su importancia. El valor nutritivo de la carne es equiparable al de los pescados y los huevos.

Conviene consumirlos todos en las raciones aconsejadas.

Comprenden todo lo que son carnes de res, pollo, pescado, vísceras y huevo.

3) **Legumbres, tubérculos y frutos secos:** tienen un alto contenido en fibra, un elemento fundamental en la salud. Este grupo de alimentos aporta fundamentalmente hidratos de carbono, como la papa, cereales y derivados (pasta: fideos, macarrones, etc.) y leguminosas. Pueden aportar también otros principios, sobre todo vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas) y vitamina C.

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales poseen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1. Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales, pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.

4) **Verduras y hortalizas:** las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

Aportan grandes cantidades de vitaminas: carotenoides, vitamina C, ácido fólico, vitamina B1, B2 y niacina.

Son una fuente importante de minerales y oligoelementos.

5) **Frutas:** Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Se debe consumir fruta una o dos veces al día, sobre todo en las primeras horas de la mañana.

6) **Cereales y derivados:** son cereales comestibles y productos diversos obtenidos a partir de harinas, su fuente importante son los hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas. Son ricos en hierro, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B, y carecen de vitamina C. Comprende el arroz, pan, maíz y derivados del trigo.

7) **Grasas:** Las grasas son compuestos orgánicos que constituyen la mayor fuente de energía de los organismos. Las grasas proveen 9 calorías por gramo, más del doble de lo brindado por los carbohidratos o por las proteínas.

Las grasas son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Proveen los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede producir y que sólo puede obtener a través de los alimentos. Las grasas ayudan al desarrollo infantil, control de presión, inflamación, y otras funciones del cuerpo.

Sirven como almacén para las calorías extras del cuerpo. También son una fuente importante de energía. Ayudan a mantener una piel y pelo saludables, y a la absorción y transporte por el torrente sanguíneo de las vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K).

8) **Agua:** El agua es la única bebida realmente indispensable para el organismo. No obstante, conviene no tomarla en exceso, sobre todo

durante las comidas. Los jugos de frutas son bebidas particularmente sanas, y su consumo debería extenderse.

Es imprescindible para la vida; estando formado el ser humano por un 80% de agua y constantemente hay que reponerla. Cada día se debe ingerir 2 litros, más en verano o si se hace deporte o se toma un sauna. Además de hidratarlos, el agua nos aporta yodo, un mineral esencial para el funcionamiento del tiroides y flúor, necesario para la formación de los huesos y los dientes. Se consigue agua en la bebida, en las frutas y en las verduras.

El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor y la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, la respiración y las heces se pierde al día dos litros de agua).

### **Clasificación de los alimentos según el origen:**

**Alimentos de origen animal:** Son proteínas que proporcionan energía, vitaminas y minerales. Las proteínas de origen animal son de muy buena calidad, debido a que son proteínas completas, por lo que el organismo las aprovecha mejor; a su vez especialmente las carnes rojas y los productos lácteos, ricos en proteínas, pero también con un elevado contenido en grasas saturadas, aportan un exceso de calorías del nivel del colesterol, incrementando con ello el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Entre ellas encontramos: las aves, pescados, carnes rojas y blancas, huevo, leche y sus derivados, así como embutidos, quesos y yogurt.

**Alimentos de origen vegetal:** Los alimentos funcionales de origen vegetal son componentes usuales de la dieta que además de exhibir

propiedades nutritivas poseen efectos terapéuticos.

Las frutas y las verduras derivan de los vegetales tales como la papa, tomate, cebolla, lechuga, manzana, plátano, uva, naranja, piña.

**Alimentos de origen mineral:** Son esenciales para la conservación de la salud.

Existen más de veinte minerales necesarios para controlar el metabolismo o que conservan las funciones de los diversos tejidos. Algunos minerales son necesarios en grandes cantidades como: el magnesio, el potasio, el calcio y el sodio, mientras que, de otros, como el hierro, el zinc, el cobre, el selenio, el fluoruro y el yodo solamente se precisan cantidades mínimas, aunque todos ellos son imprescindibles en el metabolismo humano. Normalmente una dieta equilibrada contiene todos los minerales necesarios, pero las deficiencias de hierro, calcio y yodo son relativamente frecuentes, y muchas veces se añaden artificialmente a determinados alimentos.

Al hablar de los alimentos por grupos y según su aporte de minerales, sólo hemos incluido aquellos alimentos que aportan como mínimo un 30% de la ingesta recomendada del mineral que estamos evaluando; entre estos encontramos cereales completos y sus derivados, alimentos ricos en proteínas, frutos secos, legumbres, verduras, frutas, leche y sus derivados.

Además, tenemos el agua natural, gasificadas, minerales, hielo, hidróxido de calcio y cloruro de sodio. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Por tanto, es necesario beber litro y medio de agua cada día, el resto nos llega a través de los alimentos.

**Vitaminas:** Las vitaminas son un grupo de sustancias que son esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal.

Sin las vitaminas que se encuentran en la comida diaria, el cuerpo humano no sería capaz de funcionar con normalidad. Una dieta variada y

equilibrada contiene todas las vitaminas necesarias, siendo sólo necesarios los complementos vitamínicos en las personas débiles o que padecen de alguna enfermedad crónica o bien en casos de alimentación deficiente o incorrecta.

En general, las vitaminas aseguran el correcto funcionamiento de las células, controlando el crecimiento y la restauración de los tejidos y estimulando la producción de energía. Se agrupan en dos categorías:

**Vitaminas liposolubles:** Estas se almacenan en el tejido graso del cuerpo y en el hígado. Las cuatro vitaminas liposolubles son: A, D, E y K.

**Vitamina A:** antioxidante natural; estos intervienen en el crecimiento, hidratación de piel, mucosas pelo, uñas, dientes y huesos. Ayuda a la buena visión. En ellos se encuentran la zanahoria, col, espinaca, hígado, calabaza, yema de huevo, tomate.

**Vitamina D:** Regula el metabolismo del calcio y también en el metabolismo del fósforo. Estos son el hígado, yema de huevo, lácteos, germen de trigo, luz solar.

**Vitamina E:** También considerado un antioxidante natural. Protege los ácidos grasos y ayuda a la estabilización de las membranas celulares.

Estos son los aceites vegetales, nueces, maní, verduras, panes integrales, legumbres verdes y el coco.

**Vitamina K:** Su función es contribuir a la coagulación sanguínea, suele estar siempre presente en el organismo. Sus deficiencias suelen asociarse con problemas para la absorción de grasas. En este grupo podemos encontrar a las harinas de pescado, hígado y vegetales de hojas verdes.

**Vitaminas hidrosolubles:** Son las vitaminas que se disuelven en agua; a diferencia de las liposolubles, las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo, hay que conseguirlas con regularidad mediante la dieta que ingerimos diariamente. La ingesta excesiva de vitaminas

hidrosolubles no tiene ningún efecto tóxico, porque la cantidad sobrante se elimina por la orina.

Existen nueve tipos de vitaminas que el cuerpo las tiene que usar inmediatamente. Cualquier vitamina hidrosoluble sobrante sale del cuerpo a través de la orina. La vitamina B12 es la única vitamina hidrosoluble que puede ser almacenada en el hígado durante muchos años.

### **Alimentación en la niñez**

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. El doctor Geral M. Reaven con especialidad en endocrinología, refiere que los carbohidratos, grasas y dulces deben ser consumidos de forma balanceada ya que estos aportan energía al cuerpo y así puedan realizar todas sus funciones, por lo contrario, el excesivo consumo de estos grupos alimenticios provoca sobrepeso en los niños escolares.

**Energéticos.** - Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas como caminar, correr, hacer deportes, etc. La rapidez con la que se pueden absorber los glúcidos (también llamados sacáridos, azúcares, carbohidratos o hidratos de carbono), los cuales pertenecen al grupo de los energéticos; depende del tipo de carbohidrato ingerido. El alto contenido en fibra de la mayor parte de los alimentos que contienen almidón también retrasa la absorción y como consecuencia la producción de energía de los carbohidratos complejos.

Entre ellas encontramos grasas como los aceites y la mantequilla, los tubérculos, azúcares, cereales y derivados, pan blanco, integral, papa, camote, yuca, choclo sancochado, maíz tostado, frutos secos, palitos de ajonjolí.

**Formadores.** - Los alimentos formadores son llamados también constructores, se encargan de formar y reparar los músculos, sangre, dientes y huesos de los niños.

Los alimentos formadores contribuyen a la formación del niño, desde que se encuentran en el vientre de su madre. Sirven para adquirir conocimiento, habilidades y un buen desarrollo. Son los que contribuyen a la construcción de tejidos y al crecimiento de los niños:

Se dividen en cuatro sub grupos

**Leche y derivados:**

- Yogurt
- Queso
- (En sus distintas presentaciones)

**Carnes**

- Pollo
- Carne de res
- Pescados

**Huevos**

- Huevo de codorniz
- Huevo de gallina

**Leguminosas**

- Frijol
- Arveja
- Garbanzo
- Lenteja

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

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

Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc).

Cocción de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)

Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)

Agua hervida o mineral.

#### **2.2.1.6. Como elaborar una lonchera.**

Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías, pero no reemplazan al desayuno ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes.

Cantidad de alimentos = Edad del niño

Calidad de los alimentos = Tiempo de permanencia en la escuela.

Una lonchera nutritiva está compuesta generalmente por: 1 sandwich, 1 fruta y un refresco.

Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto, incluye todos los grupos básicos de alimentos.

Primaria (6 – 11 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (Ej: un pan con pollo, piña en trozos y emoliente). En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación.

#### **¿Qué evitar en las loncheras?**

No incluyas alimentos muy salados ni muy dulces.

Bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas o jugos con colorantes.

Embutidos del tipo hot dog, mortadelas o salchichas que contienen mucha grasa.

Dulces o chatarra como caramelos mashmellows, papitas etc.



Mayonesa o alguna salsa porque podría descomponerse.

### **Consejos**

- ❖ Lávate bien las manos antes de preparar cualquier alimento.
- ❖ Respete los gustos y preferencias de sus hijos e involúcrelos en la planificación de las loncheras como algo divertido.
- ❖ Enséñale a tu hijo que alimentos son sanos, cuales no lo son y explícale el porqué.
- ❖ Muéstrale variedad para que escoja lo que más les gusta.
- ❖ Incluye siempre una bebida para evitar la deshidratación.
- ❖ Ten siempre presente el factor climático y los recipientes para la preservación de los alimentos.
- ❖ Cuida mucho la presentación de los alimentos, puedes mezclar colores para generar mayor interés.
- ❖ Escríbeles una nota o hazle un dibujo; eso los sorprenderá y comerá la lonchera con muchas más ganas.

#### **2.2.1.7. Tipos de loncheras**

<b>ENERGÉTICOS</b>	<b>CONSTRUCTORES</b>	<b>REGULADORES</b>
- Pan blanco - Pan integral - Papa, camote, yuca - Choclo sancochado - Maíz tostado - Frutos secos - Palitos de ajonjolí	- Huevo o tortillas - Queso fresco - Yogurt - Pollo - Pescado cocido - Atún - Sangrecita	- Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc. - Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.

Propuestas de Loncheras Saludables				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Opción 1:</b> Pan con queso, un plátano y refresco de manzana.	<b>Opción 1:</b> Huevos de codorniz, pan de molde con queso, piña en trozos y maracuyá.	<b>Opción 1:</b> Pan con queso, jamón y lechuga, una granadilla y yogurt.	<b>Opción 1:</b> Pan con palta, tomate y lechuga, una mandarina y refresco de piña.	<b>Opción 1:</b> Pan con tortilla de tomate y cebolla, un durazno y jugo de naranja.
<b>Opción 2:</b> Pan de molde con queso, lechuga y tomate, papaya en trozos y limonada.	<b>Opción 2:</b> Pan con pollo deshilachado, una granadilla y chicha morada.	<b>Opción 2:</b> Pan con hamburguesa, una manzana y refresco de piña.	<b>Opción 2:</b> Pan con hamburguesa de atún, una granadilla y limonada.	<b>Opción 2:</b> Pan con palta, uvas y limonada.

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

## 2.2.2. APRENDIZAJE

### Inicios del aprendizaje

En tiempos antiguos, cuando el hombre inició sus procesos de aprendizaje, lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. El hombre primitivo tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales que había que darles alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un sentido más resumido, el hombre no tenía la preocupación del estudio. Al pasar los siglos, surge la enseñanza intencional. Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces

la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, el hombre se volvió hacia el estudio de la geografía, química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de asignaturas que se había ido modificando y reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias.

### **2.2.2.1. Aprendizaje**

El aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia Feldman, R.S. (2005). *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. (Sexta Edición) México, McGrawHill 67 pp.

En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia.

Debemos indicar que el término conducta se utiliza en el sentido amplio de la palabra, por lo tanto, al referir el aprendizaje como proceso de cambio conductual, asumimos el hecho de que el aprendizaje implica adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes Schunk, 1988, Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist* 26, 207–231.pp. El aprendizaje es un sub-producto del pensamiento aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos.

El aprendizaje no es una capacidad exclusivamente humana. La especie humana comparte esta facultad con otros seres vivos que han sufrido un desarrollo evolutivo similar; en contraposición a la condición mayoritaria en el conjunto de las especies, que se basa en la imprimación de la conducta frente al ambiente mediante patrones genéticos.

El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y finalmente, aplicar una información que nos ha sido enseñada, es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la

conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta.

La comunicación es un fenómeno inherente a la relación que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupo. A través de la comunicación, las personas o animales obtienen información respecto a su entorno y pueden compartirla con el resto; la comunicación es parte elemental del aprendizaje.

El proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación (la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos). De esta forma, las personas aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir y desarrollarse en una comunidad.

En el ser humano, la capacidad de aprendizaje ha llegado a constituir un factor que sobrepasa la habilidad común en las mismas ramas evolutivas, consistente en el cambio conductual en función del entorno dado. De modo que, a través de la continua adquisición de conocimiento, la especie humana ha logrado hasta cierto punto el poder de independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades.

El aprendizaje humano se produce unido a una estructura determinada por la realidad, es decir, a los hechos naturales. Esta postura respecto al aprendizaje en general tiene que ver con la realidad que determina el lenguaje, y por lo tanto al sujeto que utiliza el lenguaje.

Dentro del Aprendizaje Humano, pueden aparecer trastornos y dificultades en el lenguaje hablado o la lectoescritura, en la coordinación, autocontrol, la atención o el cálculo. Estos afectan la capacidad para interpretar lo que se ve o escucha, o para integrar dicha información desde diferentes partes del cerebro, estas limitaciones se pueden manifestar de muchas maneras diferentes.

Los trastornos de aprendizaje pueden mantenerse a lo largo de la vida y pueden afectar diferentes ámbitos: el trabajo, escuela, rutinas diarias, la vida familiar, amistades y juegos.

Para lograr la disminución de estos trastornos, existen estrategias de aprendizaje, que son un conjunto de actividades y técnicas planificadas que

facilitan la adquisición, almacenamiento y uso de la información. Dichas estrategias se clasifican de acuerdo con el objetivo que persiguen, existen primarias y de apoyo.

Las estrategias primarias, se aplican directamente al contenido por aprender y son:

- A) Parafraseo. Explicación de un contenido mediante palabras propias.
- B) Categorización. Organizar categorías con la información.
- C) Redes conceptuales. Permiten organizar información por medio de diagramas.
- D) Imaginería. La información es presentada mentalmente con imágenes.

Las estrategias de apoyo, se utilizan para crear y mantener un ambiente que favorezca el aprendizaje. Entre ellas están:

- A) Planeación. Como su nombre lo indica, se deberán planificar las situaciones y los momentos para aprender.
- B) Monitoreo. En ella se debe desarrollar la capacidad de auto examinarse y auto guiarse durante la tarea, conocer su propio estilo de aprendizaje (viendo, oyendo, escribiendo, haciendo o hablando).

### **2.2.2.2. Bases neurofisiológicas del aprendizaje**

Debido a que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebe pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros 3 años. Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

No se conoce demasiado sobre las bases neurofisiológicas del aprendizaje, sin embargo, se tienen algunos indicios importantes de que éste está relacionado con la modificación de las conexiones sinápticas. En concreto comúnmente se admite como hipótesis que:

- ❖ El aprendizaje es el resultado del fortalecimiento o abandono de las conexiones sinápticas entre neuronas.
- ❖ El aprendizaje es local, es decir, la modificación de una conexión sináptica depende sólo de la actividad (potencial eléctrico) de la neurona pre-sináptica y de la neurona post-sináptica.
- ❖ La modificación de las sinapsis es un proceso relativamente lento comparado con los tiempos típicos de los cambios en los potenciales eléctricos que sirven de señal entre las neuronas.
- ❖ Si la neurona pre-sináptica o la neurona post-sináptica (o ambas) están inactivas, entonces la única modificación sináptica existente consiste en el deterioro o decaimiento potencial de la sinapsis, que es responsable del olvido.

### **2.2.2.3. Proceso de aprendizaje**

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar.

El aprendizaje, siendo una modificación de comportamiento coartado por las experiencias, conlleva un cambio en la estructura física del cerebro. Estas experiencias se relacionan con la memoria, moldeando el cerebro creando así variabilidad entre los individuos. Es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas: el sistema afectivo,

cuyo correlato neurofisiológico corresponde al área pre frontal del cerebro; el sistema cognitivo, conformado principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje y homúnculo motor entre otras. nos damos cuenta que el aprendizaje se da cuando hay un verdadero cambio de conducta.

Así, ante cualquier estímulo ambiental o vivencia socio cultural (que involucre la realidad en sus dimensiones física, psicológica o abstracta) frente a la cual las estructuras mentales de un ser humano resulten insuficientes para darle sentido y en consecuencia las habilidades prácticas no le permitan actuar de manera adaptativa al respecto, el cerebro humano inicialmente realiza una serie de operaciones afectivas (valorar, proyectar y optar), cuya función es contrastar la información recibida con las estructuras previamente existentes en el sujeto, generándose: interés (curiosidad por saber de esto); expectativa (por saber qué pasaría si supiera al respecto); sentido (determinar la importancia o necesidad de un nuevo aprendizaje). En últimas, se logra la disposición atencional del sujeto. En adición, la interacción entre la genética y la crianza es de gran importancia para el desarrollo y el aprendizaje que recibe el individuo.

Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa, entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción y analogía entre otros, procesos que dan lugar a la asimilación de la nueva información. Posteriormente, a partir del uso de operaciones mentales e instrumentos de conocimiento disponibles para el aprendizaje, el cerebro humano ejecuta un número mayor de sinápsis entre las neuronas, para almacenar estos datos en la memoria de corto plazo (Feldman, 2005). El cerebro también recibe eventos eléctricos y químicos donde un impulso nervioso estimula la entrada de la primera neurona que estimula el segundo, y así sucesivamente para lograr almacenar la información y/o dato. Seguidamente, y a partir de la ejercitación de lo comprendido en escenarios hipotéticos o experienciales, el sistema

expresivo apropia las implicaciones prácticas de estas nuevas estructuras mentales, dando lugar a un desempeño manifiesto en la comunicación o en el comportamiento con respecto a lo recién asimilado. Es allí donde culmina un primer ciclo de aprendizaje, cuando la nueva comprensión de la realidad y el sentido que el ser humano le da a esta, le posibilita actuar de manera diferente y adaptativa frente a esta.

Todo nuevo aprendizaje es por definición dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados. Por ello se dice que es un proceso inacabado y en espiral. En síntesis, se puede decir que el aprendizaje es la cualificación progresiva de las estructuras con las cuales un ser humano comprende su realidad y actúa frente a ella (parte de la realidad y vuelve a ella).

Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales: inteligencia, conocimientos previos, experiencias y motivación.

- ❖ A pesar de que todos los factores son importantes, debemos señalar que sin motivación cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria. Cuando se habla de aprendizaje la motivación es el «querer aprender», resulta fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender. Aunque la motivación se encuentra limitada por la personalidad y fuerza de voluntad de cada persona.
- ❖ La experiencia es el «saber aprender», ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas básicas tales como: técnicas de comprensión (vocabulario), conceptuales (organizar, seleccionar, etc.), repetitivas (recitar, copiar, etc.) y exploratorias (experimentación). Es necesario una buena organización y planificación para lograr los objetivos.
- ❖ Por último, nos queda la inteligencia y los conocimientos previos, que al mismo tiempo se relacionan con la experiencia. Con respecto al primero, decimos que para poder aprender, el individuo debe estar en



condiciones de hacerlo, es decir, tiene que disponer de las capacidades cognitivas para construir los nuevos conocimientos.

También intervienen otros factores, que están relacionados con los anteriores, como la maduración psicológica, la dificultad material, la actitud activa y la distribución del tiempo para aprender y las llamadas Teorías de la Motivación del Aprendizaje.

Existen varios procesos que se llevan a cabo cuando cualquier persona se dispone a aprender. Los estudiantes al hacer sus actividades realizan múltiples operaciones cognitivas que logran que sus mentes se desarrollen fácilmente. Dichas operaciones son, entre otras:

- ❖ Una recepción de datos, que supone un reconocimiento y una elaboración semántico-sintáctica de los elementos del mensaje (palabras, iconos, sonido) donde cada sistema simbólico exige la puesta en acción de distintas actividades mentales. Los textos activan las competencias lingüísticas, las imágenes las competencias perceptivas y espaciales, etc.
- ❖ La comprensión de la información recibida por parte del estudiante que, a partir de sus conocimientos anteriores (con los que establecen conexiones sustanciales), sus intereses (que dan sentido para ellos a este proceso) y sus habilidades cognitivas, analizan, organizan y transforman (tienen un papel activo) la información recibida para elaborar conocimientos.
- ❖ Una retención a largo plazo de esta información y de los conocimientos asociados que se hayan elaborado.
- ❖ La transferencia del conocimiento a nuevas situaciones para resolver con su concurso las preguntas y problemas que se planteen.

#### 2.2.2.4. Tipos de aprendizaje

La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de pedagogía:

- ❖ **Aprendizaje receptivo:** en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.
- ❖ **Aprendizaje por descubrimiento:** el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.
- ❖ **Aprendizaje repetitivo:** se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos estudiados.
- ❖ **Aprendizaje significativo:** es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.
- ❖ **Aprendizaje observacional:** tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo. Todos aprendemos de forma observacional en el día a día y casi sin darnos cuenta, y a este tipo de aprendizaje también se le denomina social puesto que es necesaria la relación entre dos personas para que éste se desencadene.

Ejemplos muy claros de aprendizaje observacional serían los casos de abusos o de violencia doméstica en el seno de familias con niños pequeños y adolescentes.

- ❖ **Aprendizaje latente:** aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

#### 2.2.2.5. Teorías de aprendizaje

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo

debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías instruccionales, que han tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso.

Algunas de las más difundidas son:

❖ **Teorías conductistas:**

- **Condicionamiento clásico.** Desde la perspectiva de I. Pávlov, a principios del siglo XX, propuso un tipo de aprendizaje en el cual un estímulo neutro (tipo de estímulo que antes del condicionamiento, no genera en forma natural la respuesta que nos interesa) genera una respuesta después de que se asocia con un estímulo que provoca de forma natural esa respuesta. Cuando se completa el condicionamiento, el antes estímulo neutro procede a ser un estímulo condicionado que provoca la respuesta condicionada.
- **Conductismo.** Desde la perspectiva conductista, formulada por B.F. Skinner (Condicionamiento operante) hacia mediados del siglo XX y que arranca de los estudios psicológicos de Pavlov sobre Condicionamiento clásico y de los trabajos de Thorndike (Condicionamiento instrumental) sobre el esfuerzo, intenta explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Fueron los iniciadores en el estudio del comportamiento animal, posteriormente relacionado con el humano. El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas.
- **Reforzamiento.** B.F. Skinner propuso para el aprendizaje repetitivo un tipo de reforzamiento, mediante el cual un estímulo aumentaba la probabilidad de que se repita un determinado comportamiento anterior. Desde la perspectiva de Skinner, existen diversos

reforzadores que actúan en todos los seres humanos de forma variada para inducir a la repetitividad de un comportamiento deseado. Entre ellos podemos destacar: los bonos, los juguetes y las buenas calificaciones sirven como reforzadores muy útiles. Por otra parte, no todos los reforzadores sirven de manera igual y significativa en todas las personas, puede haber un tipo de reforzador que no propicie el mismo índice de repetitividad de una conducta, incluso, puede cesarla por completo.

❖ **Teorías cognitivas:**

- **Aprendizaje por descubrimiento.** La perspectiva del aprendizaje por descubrimiento, desarrollada por Bruner, Jerome atribuye una gran importancia a la actividad directa de los estudiantes sobre la realidad.
- **Aprendizaje significativo** (D. Ausubel, J. Novak) postula que el aprendizaje debe ser significativo, no memorístico, y para ello los nuevos conocimientos deben relacionarse con los saberes previos que posea el aprendiz. Frente al aprendizaje por descubrimiento de Bruner, defiende el aprendizaje por recepción donde el profesor estructura los contenidos y las actividades a realizar para que los conocimientos sean significativos para los estudiantes.
- **Cognitivismo.** La psicología cognitivista (Merrill, Gagné), basada en las teorías del procesamiento de la información y recogiendo también algunas ideas conductistas (refuerzo, análisis de tareas) y del aprendizaje significativo, aparece en la década de los sesenta y pretende dar una explicación más detallada de los procesos de aprendizaje.
- **Constructivismo.** Jean Piaget propone que para el aprendizaje es necesario un desfase óptimo entre los esquemas que el alumno ya posee y el nuevo conocimiento que se propone. "Cuando el objeto de conocimiento está alejado de los esquemas que dispone el sujeto, este no podrá atribuirle significación alguna y el proceso de enseñanza/aprendizaje será incapaz de desembocar". Sin embargo,

si el conocimiento no presenta resistencias, el alumno lo podrá agregar a sus esquemas con un grado de motivación y el proceso de enseñanza/aprendizaje se logrará correctamente.

- **Socio-constructivismo.** Basado en muchas de las ideas de Vigotski, considera también los aprendizajes como un proceso personal de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos (actividad instrumental), pero inseparable de la situación en la que se produce. El aprendizaje es un proceso que está íntimamente relacionado con la sociedad.

#### ❖ **Teoría del procesamiento de la información**

- **Teoría del procesamiento de la información.** La teoría del procesamiento de la información, influida por los estudios cibernéticos de los años cincuenta y sesenta, presenta una explicación sobre los procesos internos que se producen durante el aprendizaje.
- **Conectivismo.** Pertenece a la era digital, ha sido desarrollada por George Siemens que se ha basado en el análisis de las limitaciones del conductismo, el cognitvismo y el constructivismo, para explicar el efecto que la tecnología ha tenido sobre la manera en que actualmente vivimos, nos comunicamos y aprendemos.

### **2.2.2.6. Las dificultades del aprendizaje**

#### ❖ **Teorías neurofisiológicas**

- Doman, & et, al (1967). La teoría más controvertida y polémica acerca de las dificultades del aprendizaje. Conocida como *Teoría de la organización neurológica*, la misma indica que niños con deficiencias en el aprendizaje o lesiones cerebrales no tienen la capacidad de evolucionar con la mayor normalidad como resultado de

la mala organización en su sistema nervioso. Los impulsores de esta teoría sometieron a prueba un método de recuperación concentrado en ejercicios motores, dietas y un tratamiento con CO<sub>2</sub> asegurando que modificaba la estructura cerebral del niño y le facilitaba el desarrollo de una organización neurológica normal.

- Goldberg & Costa (1981). Partiendo de la teoría de Orton, éstos elaboraron un modelo conocido como *Modelo dinámico*. Ellos afirman que el hemisferio izquierdo realiza de manera más especializada el procesamiento unimodal y la retención de códigos simples, mientras que el hemisferio derecho está más capacitado para realizar una integración intermodal y procesar las informaciones nuevas y complejas. De ahí se desprende el hecho de que la disfunción cerebral en el aprendizaje no consistiría solamente en una alteración o deficiencia de los circuitos o conexiones cerebrales necesarios, sino que se relacionaría más bien con la alteración de procesamientos y estrategias adecuadas para llevar a cabo el aprendizaje de manera satisfactoria.

#### ❖ **Teorías genéticas**

- Hallgren (1950). Estudió 276 personas con padecimiento de dislexia y sus familias, y encontró que la incidencia de las deficiencias en la lectura, escritura y el deletreo halladas indicaban que tales alteraciones pueden estar sujetas a los factores hereditarios.
- Hermann (1959. en Mercer, 1991, 83 pp.) Estudió las dificultades del aprendizaje de 33 parejas de mellizos y comparó los resultados obtenidos con los de 12 parejas de gemelos. Finalmente, encontró que todos los miembros de parejas gemelas sufrían de serios problemas de lectura, mientras que 1/3 de las parejas de mellizos mostraban algún trastorno de lectura.

## ❖ Factores bioquímicos y endocrinos

- **Deficiencia vitamínica:** En relación con las dificultades de aprendizaje, la hiperactividad y estas deficiencias vitamínicas se realizó un estudio por parte de Thiessen & Mills (1975). con el fin de determinar dicha relación. Al finalizar su experimento, concluyeron que no se encontraron diferencias entre un grupo control y el experimental (al que se le aplicó el complejo vitamínico) en su relación con la habilidad lectora y el deletreo, a pesar de que dicho tratamiento produjo un descenso en las conductas de hiperactividad, trastornos del sueño, disfunciones perceptivas y algunas habilidades lingüísticas.
- **Hiper e hipotiroidismo:** Al parecer, la sobreproducción de tiroxina está relacionada con la hiperactividad, irritabilidad, pérdida de peso, inestabilidad emocional y las dificultades en concentración de la atención, factor que se asocia con las dificultades del aprendizaje y el descenso en el rendimiento escolar. Se ha indicado que el hipotiroidismo produce dificultades de aprendizaje cuando se presenta en la infancia y no es tratado a tiempo. Cott (1971).

## ❖ Teorías de lagunas en el desarrollo o retrasos madurativos

Retrasos en la maduración de la atención selectiva: Propuesta por Ross (1976). Conocida como Teoría de la atención selectiva. Consiste en el supuesto de que la atención selectiva es una variable crucial que marca las diferencias entre los niños normales y los que presentan dificultades de aprendizaje. Ross señala que los niños con dificultades de aprendizaje, presentan un retraso evolutivo en atención selectiva, y debido a que este supone un requisito indispensable para el aprendizaje escolar, el retraso madurativo imposibilita su capacidad de memorización y organización del conocimiento, de igual manera genera fracasos acumulativos en su rendimiento académico.

## 2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

**Aprendizaje:** es el proceso a través del cual se modifican y adquieren habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

**Anemia:** es una enfermedad en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos de lo normal. También se presenta anemia cuando los glóbulos rojos no contienen suficiente hemoglobina. La hemoglobina es una proteína rica en hierro que le da a la sangre el color rojo.

**Castigos:** es una sanción, una pena o una reprimenda que se impone a una persona que ha incurrido en algún tipo de falta. Los castigos por lo general buscan funcionar como correctivo.

**Carbohidratos:** también conocidos como glúcidos, hidratos de carbono y sacáridos son aquellas moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno que resultan ser la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía.

**Conocimientos:** es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori). En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.

**Conducta:** está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno.

**Crecimiento:** es el término que usamos para designar el aumento de tamaño, cantidad o en importancia que ha adquirido, asumido, algo, alguien o alguna cuestión, es decir, la palabra puede aplicarse a personas, cosas o situaciones y en diversos ámbitos.



**Desarrollo:** significa crecimiento, progreso, evolución, mejoría. Como tal, designa la acción y efecto de desarrollar o desarrollarse.

**Enseñanza:** es un proceso mediante el cual un profesor selecciona un material que debe ser aprendido y realiza una serie de operaciones para que el estudiante adquiera conocimientos.

**Fatiga:** es la respuesta más normal y común que un individuo manifestará como consecuencia de las siguientes situaciones: despliegue de un importante esfuerzo físico, estrés emocional, aburrimiento y falta de sueño, entre los más ordinarios.

**Loncheras:** son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.

**Nutrición:** - El proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de la vida. (Nutrientes: Sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que alimentan y nutren al cuerpo.

**Proteínas:** son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona.

**Porciones:** es una noción que procede de portio, un vocablo latino. El término permite nombrar al fragmento o trozo que se separa de un todo.

**Rendimiento académico:** es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar en la medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.

**Vitaminas:** es un término compuesto formado por el vocablo latino vita ("vida") y por el concepto químico amina (acuñado por el bioquímico polaco C. Funk). Las vitaminas son las sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.

**Necesidades nutricionales:** Son las cantidades de energía y nutrientes que necesita el cuerpo para vivir. Las necesidades nutricionales: es lo se requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.

## **2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

La lonchera saludable influye significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

Los alimentos energéticos influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

Los alimentos formadores influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

Los alimentos hidratantes influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1.1 TIPO**

Descriptivo correlacional

Se estudia la realidad en un momento dado a todas las muestras estratificadas. Hernández y otros (2003; 117), afirma sobre los estudios descriptivos, “Con mucha frecuencia, el propósito del investigador consiste en describir situaciones, eventos y hechos. Esto es, decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno”.

Hernández y otros (2003; 121), afirma sobre los estudios correlacionales, “Este tipo de estudios tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables”.

#### **3.1.2 ENFOQUE**

Enfoques mixtos (cualitativos y cuantitativos).

El enfoque mixto surge como consecuencia de la necesidad de afrontar la complejidad de los problemas de investigación planteados en todas las ciencias y de enfocarlos holísticamente, de manera integral. En 1973, Sam Sieber (citado por Creswel, 2005) sugirió la combinación de estudios de casos cualitativos con encuestas,

creando “un nuevo estilo de investigación” y la integración de distintas técnicas en un mismo estudio.

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

3.2.1. La población está constituida por 75 escolares del 1ER grado de primaria, 75 padres de familia, 3 profesores de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

N= Población: 75 escolares.

n= Tamaño de la muestra: 63 escolares.

e= Margen de error 0.5

N= Población: 75 padres de familia.

n= Tamaño de la muestra: 63 padres de familia.

e= Margen de error 0.5

N= Población: 3 profesores.

n= Tamaño de la muestra: 3 profesores.

e= Margen de error 0.5



### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

#### **3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR**

A través de la encuesta, se permitió obtener información del conocimiento de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

#### **3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

### **3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

#### **3.5.1. Tratamiento Estadístico**

- Procesamiento de datos.
- Análisis e interpretación de datos.
- Comprobación de la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

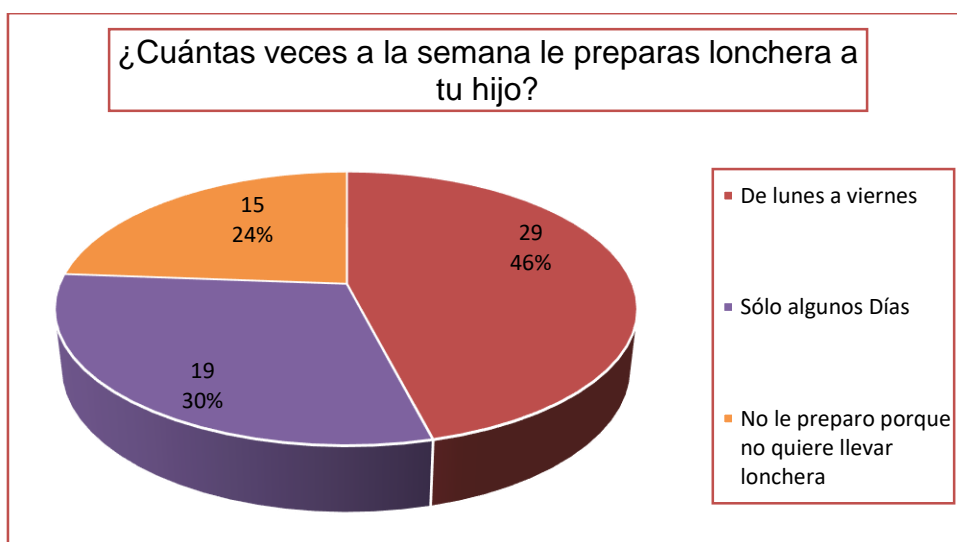
## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de los resultados

#### Encuesta para las madres

1. ¿Cuántas veces a la semana le preparas lonchera a tu hijo?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
De lunes a viernes	29	46%
Sólo algunos Días	19	30%
No le preparo porque no quiere llevar lonchera	15	24%
Total	63	100%



## Interpretación de resultados

A la pregunta ¿Cuántas veces a la semana le preparas lonchera a tu hijo?

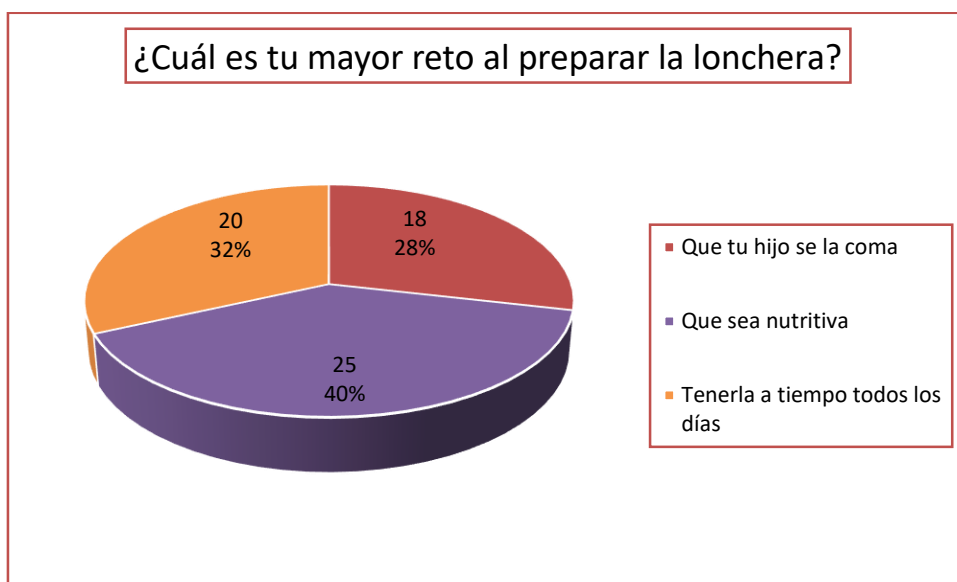
Respondieron:

- 29 madres preparan la lonchera a sus hijos **todos los días** de la semana y representa el 46%.
- 19 madres preparan la lonchera a sus hijos **solo algunos días** de la semana y representa el 30%.
- 15 madres no preparan la lonchera a sus hijos porque **no quiere llevar lonchera** y representa el 24%.



2. ¿Cuál es tu mayor reto al preparar la lonchera?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Que tu hijo se la coma	18	28%
Que sea nutritiva	25	40%
Tenerla a tiempo todos los días	20	32%
Total	63	100%



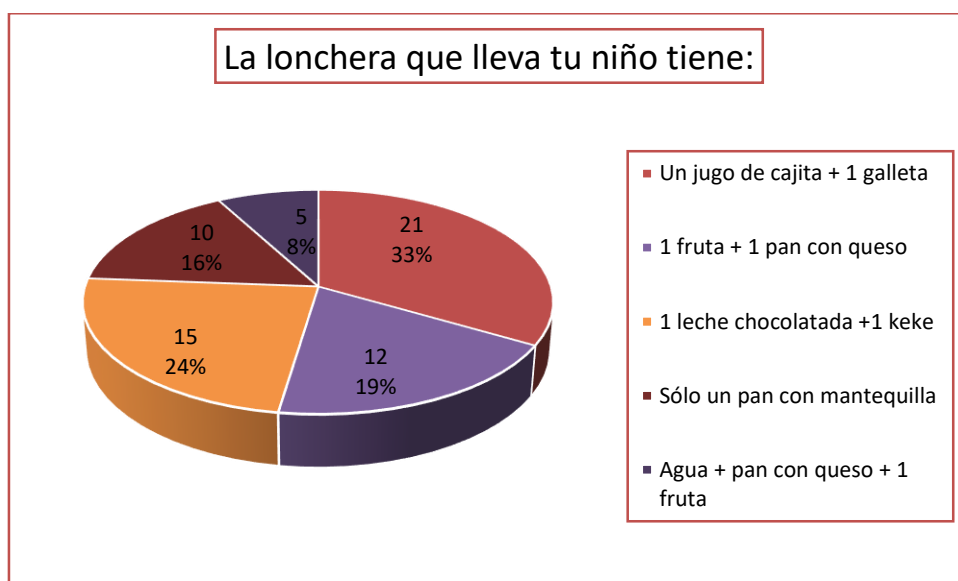
### Interpretación de resultados

A la pregunta ¿Cuál es tu mayor reto al preparar la lonchera? Respondieron:

- 18 madres su mayor reto al preparar la lonchera es **que su hijo se la coma** y representa el 28%.
- 25 madres su mayor reto al preparar la lonchera es **que sea nutritiva** y representa el 40%.
- 20 madres su mayor reto al preparar la lonchera es **tenerla a tiempo todos los días** y representa el 32%.

### 3. La lonchera que lleva tu niño tiene:

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Un jugo de cajita + 1 galleta	21	33%
1 fruta + 1 pan con queso	12	19%
1 leche chocolatada +1 keke	15	24%
Sólo un pan con mantequilla	10	16%
Agua + pan con queso + 1 fruta	5	8%
Total	63	100%



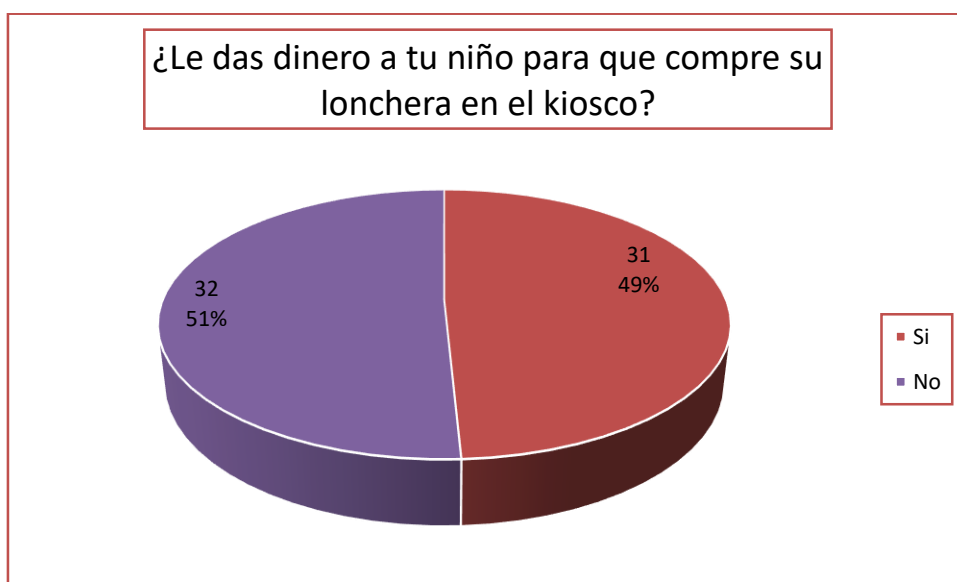
### Interpretación de resultados

A la pregunta La lonchera que lleva tu niño tiene:

- 21 madres dicen que la lonchera que lleva su niño tiene: Un jugo de cajita + 1 galleta y representa el 33%.
- 12 madres dicen que la lonchera que lleva su niño tiene: 1 fruta + 1 pan con queso y representa el 19%.
- 15 madres dicen que la lonchera que lleva su niño tiene: 1 leche chocolatada +1 keke y representa el 24%.
- 10 madres dicen que la lonchera que lleva su niño tiene: Sólo un pan con mantequilla y representa el 16%.
- 5 madres dicen que la lonchera que lleva su niño tiene: Agua + pan con queso + 1 fruta y representa el 8%.

4. ¿Le das dinero a tu niño para que compre su lonchera en el kiosco?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	31	49%
No	32	51%
Total	63	100%



#### Interpretación de resultados

A la pregunta ¿Le das dinero a tu niño para que compre su lonchera en el kiosco?

- 31 madres dicen que **si** le dan dinero a su niño para que compre su lonchera en el kiosco y representa el 49%.
- 32 madres dicen que **no** le dan dinero a su niño para que compre su lonchera en el kiosco y representa el 51%.

5. ¿La lonchera que lleva reemplaza el desayuno que toma?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí, porque se levanta tarde	27	43%
No	36	57%
Total	63	100%



### Interpretación de resultados

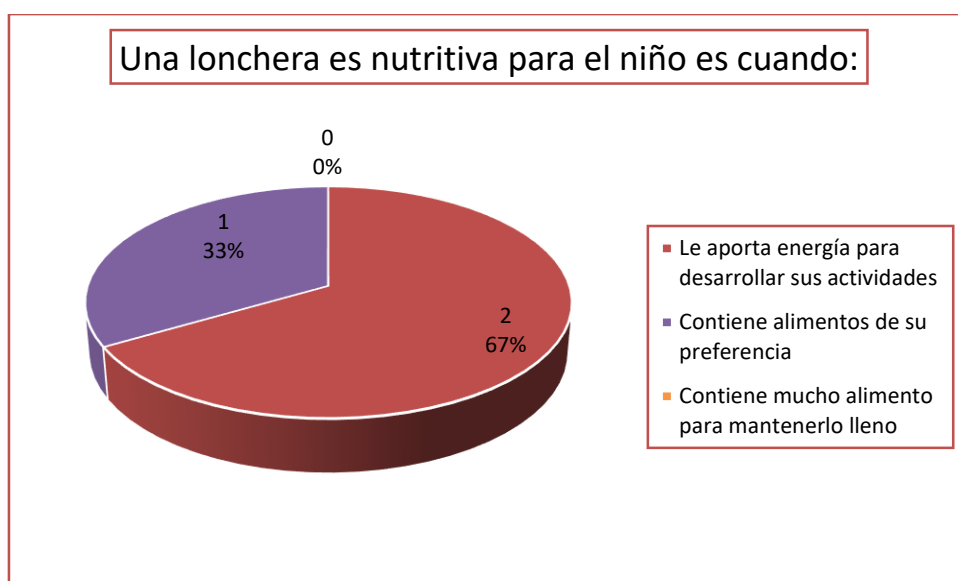
A la pregunta ¿La lonchera que lleva reemplaza el desayuno que toma?

- 27 madres dicen que la lonchera **si** reemplaza el desayuno que toma, porque se levanta tarde y representa el 43%.
- 36 madres dicen que la lonchera **no** reemplaza el desayuno que toma, y representa el 57%.

## Encuesta para los profesores

1. Una lonchera es nutritiva para el niño es cuando:

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Le aporta energía para desarrollar sus actividades	2	67%
Contiene alimentos de su preferencia	1	33%
Contiene mucho alimento para mantenerlo lleno	0	0%
Total	3	100%



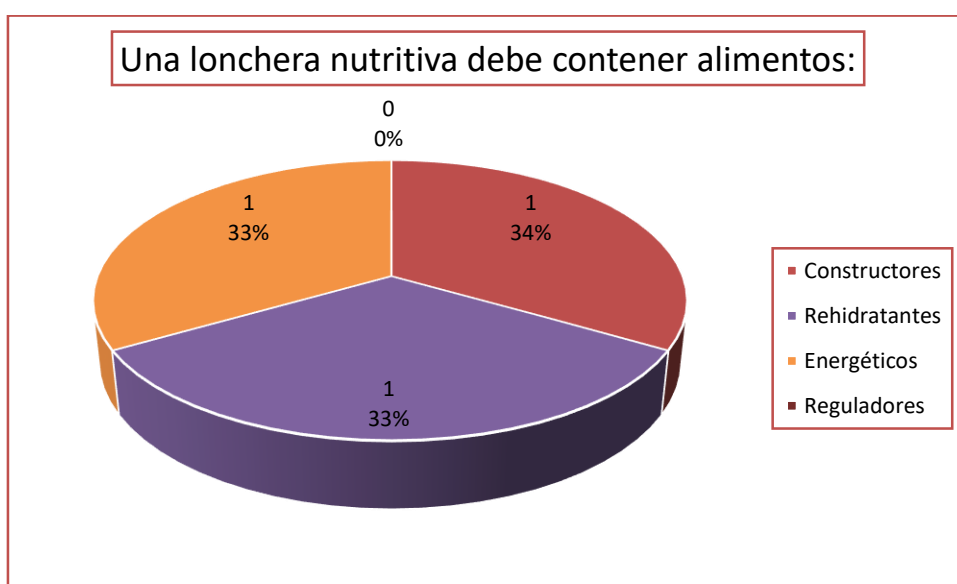
### Interpretación de resultados

A la pregunta Una lonchera es nutritiva para el niño es cuando:

- 2 profesores dicen que una lonchera es nutritiva para el niño es cuando le aporta energía para desarrollar sus actividades y representa el 67%.
- 1 profesor dice que una lonchera es nutritiva para el niño es cuando contiene alimentos de su preferencia y representa el 33%.
- 0 profesores dicen que una lonchera es nutritiva para el niño es cuando contiene mucho alimento para mantenerlo lleno y representa el 0%.

2. Una lonchera nutritiva debe contener alimentos:

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Constructores	1	34%
Rehidratantes	1	33%
Energéticos	1	33%
Reguladores	0	0%
Total	3	100%



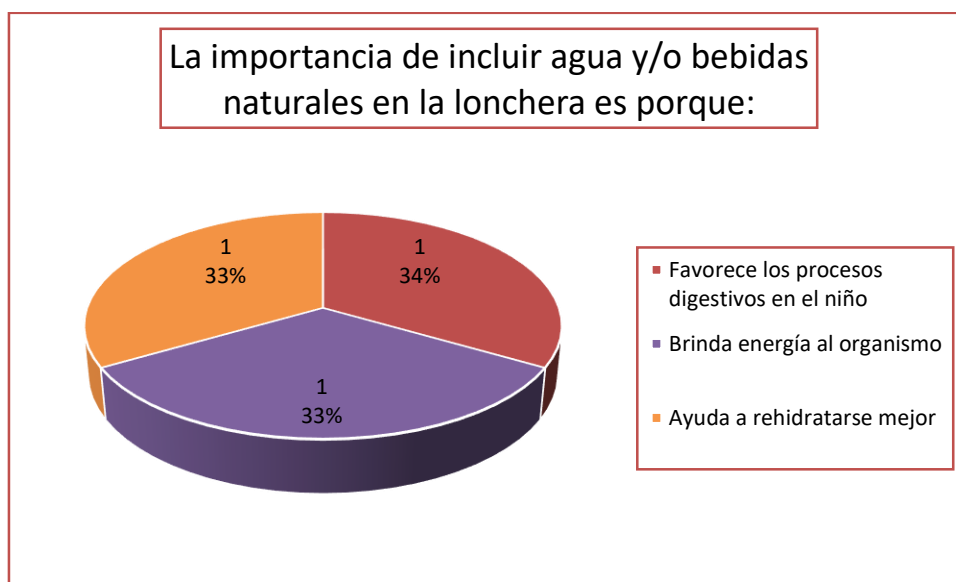
### Interpretación de resultados

A la pregunta Una lonchera nutritiva debe contener alimentos:

- 1 profesor dice que una lonchera nutritiva debe contener alimentos constructores y representa el 34%.
- 1 profesor dice que una lonchera nutritiva debe contener alimentos rehidratantes y representa el 33%.
- 1 profesor dice que una lonchera nutritiva debe contener alimentos energéticos y representa el 33%.
- 0 profesores dicen que una lonchera nutritiva debe contener alimentos reguladores y representa el 0%.

3. La importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera es porque:

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Favorece los procesos digestivos en el niño	1	34%
Brinda energía al organismo	1	33%
Ayuda a rehidratarse mejor	1	33%
Total	3	100%



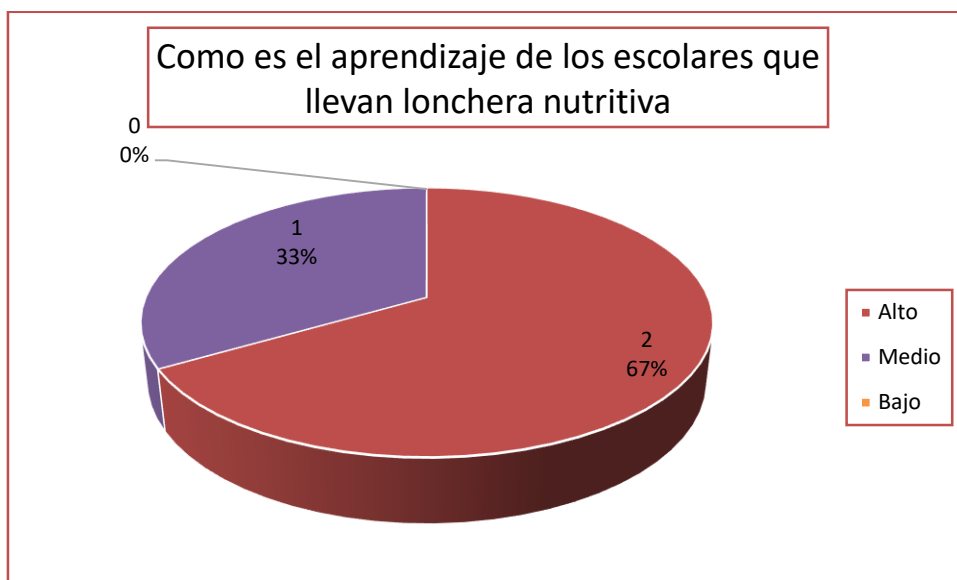
### Interpretación de resultados

A la pregunta La importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera es porque:

- 1 profesor dice que la importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera es porque favorece los procesos digestivos en el niño y representa el 34%.
- 1 profesor dice que la importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera es porque brinda energía al organismo y representa el 33%.
- 1 profesor dice que la importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera ayuda a rehidratarse mejor y representa el 33%.

4. Como es el aprendizaje de los escolares que llevan lonchera nutritiva.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Alto	2	67%
Medio	1	33%
Bajo	0	0%
Total	3	100%



### Interpretación de resultados

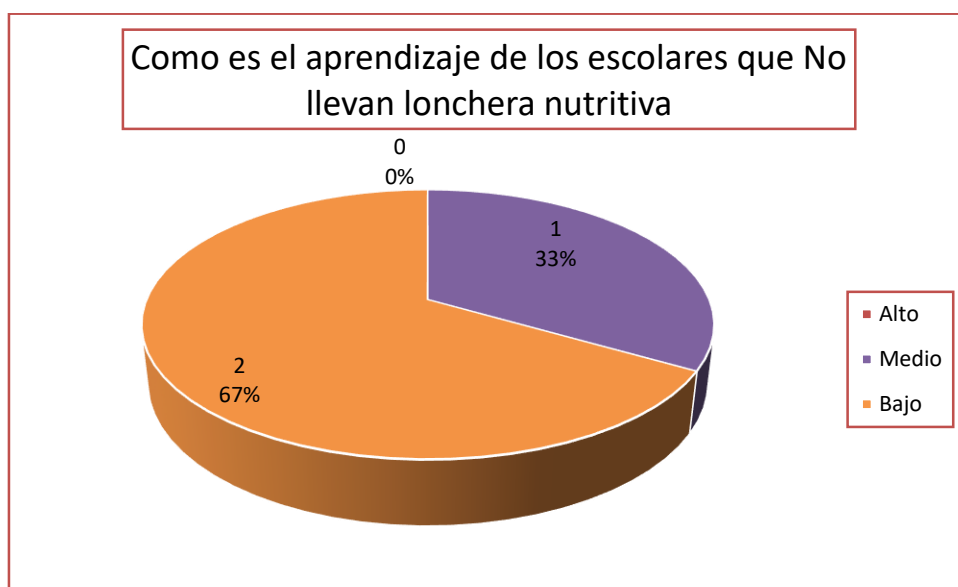
A la pregunta Como es el aprendizaje de los escolares que llevan lonchera nutritiva.

- 2 profesores dicen que el aprendizaje de los escolares que llevan lonchera nutritiva es **alto** y representa el 67%.
- 1 profesor dice que el aprendizaje de los escolares que llevan lonchera nutritiva es **medio** y representa el 33%.
- 0 profesor dice que el aprendizaje de los escolares que llevan lonchera nutritiva es **bajo** y representa el 0%.



5. Como es el aprendizaje de los escolares que No llevan lonchera nutritiva.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0%
Medio	1	33%
Bajo	2	67%
Total	3	100%



### Interpretación de resultados

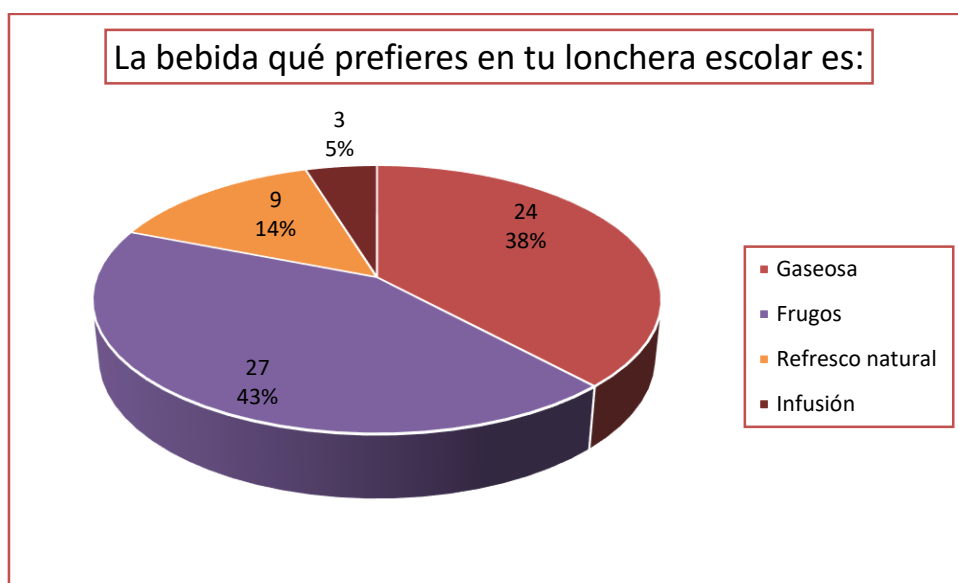
A la pregunta Como es el aprendizaje de los escolares que no llevan lonchera nutritiva.

- 0 profesor dice que el aprendizaje de los escolares que no llevan lonchera nutritiva es **alto** y representa el 0%.
- 1 profesor dice que el aprendizaje de los escolares que no llevan lonchera nutritiva es **medio** y representa el 33%.
- 2 profesores dicen que el aprendizaje de los escolares que no llevan lonchera nutritiva es **bajo** y representa el 67%.

## Encuesta para los escolares

1. La bebida que prefieres en tu lonchera escolar es:

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Gaseosa	24	38%
Frugos	27	43%
Refresco natural	9	14%
Infusión	3	5%
Total	63	100%



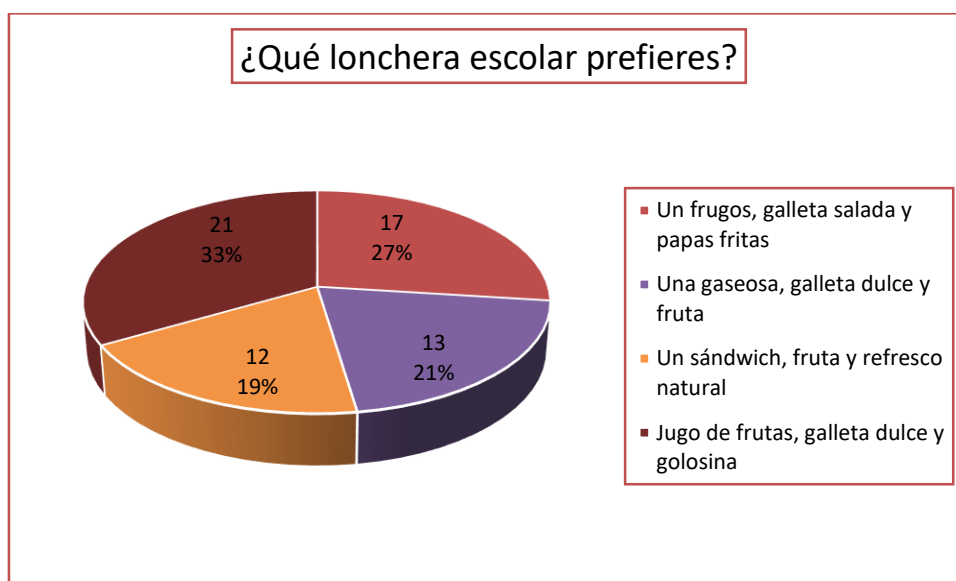
## Interpretación de resultados

A la pregunta La bebida que prefieres en tu lonchera escolar es:

- 24 escolares la bebida que prefieren en su lonchera escolar es la gaseosa y representa el 38%.
- 27 escolares la bebida que prefieren en su lonchera escolar es el frugos y representa el 43%.
- 9 escolares la bebida que prefieren en su lonchera escolar es el refresco natural y representa el 14%.
- 3 escolares la bebida que prefieren en su lonchera escolar es la infusión y representa el 5%.

## 2. ¿Qué lonchera escolar prefieres?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Un frugos, galleta salada y papas fritas	17	27%
Una gaseosa, galleta dulce y fruta	13	21%
Un sándwich, fruta y refresco natural	12	19%
Jugo de frutas, galleta dulce y golosina	21	33%
Total	63	100%



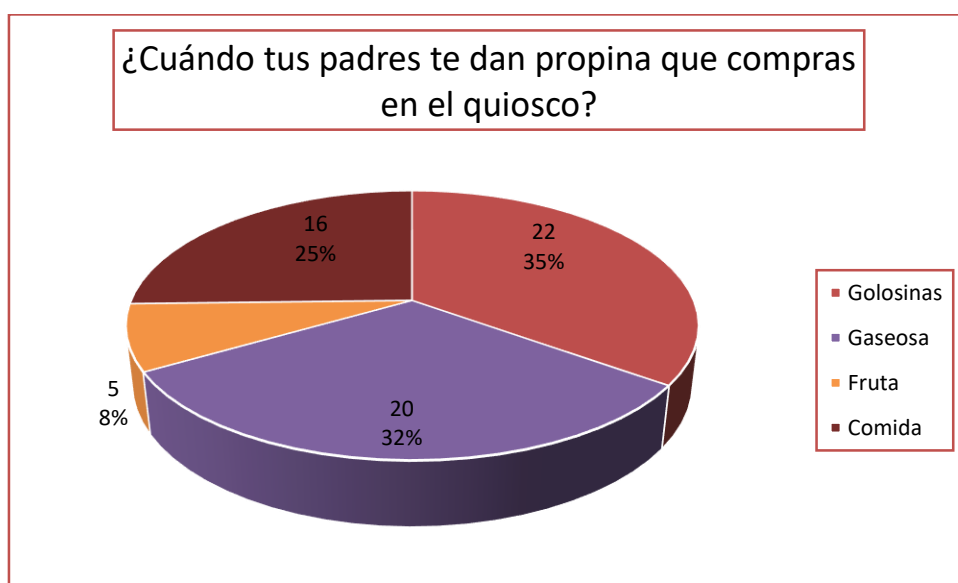
### Interpretación de resultados

A la pregunta ¿Qué lonchera escolar prefieres?

- 17 escolares la bebida que prefieren la lonchera escolar que tiene Un frugos, galleta salada y papas fritas y representa el 27%.
- 13 escolares la bebida que prefieren la lonchera escolar que tiene Una gaseosa, galleta dulce y fruta y representa el 21%.
- 12 escolares la bebida que prefieren la lonchera escolar que tiene Un sándwich, fruta y refresco natural y representa el 19%.
- 21 escolares la bebida que prefieren la lonchera escolar que tenga Jugo de frutas, galleta dulce y golosina y representa el 33%.

3. ¿Cuándo tus padres te dan propina que compras en el quiosco?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Golosinas	22	35%
Gaseosa	20	32%
Fruta	5	8%
Comida	16	25%
Total	63	100%



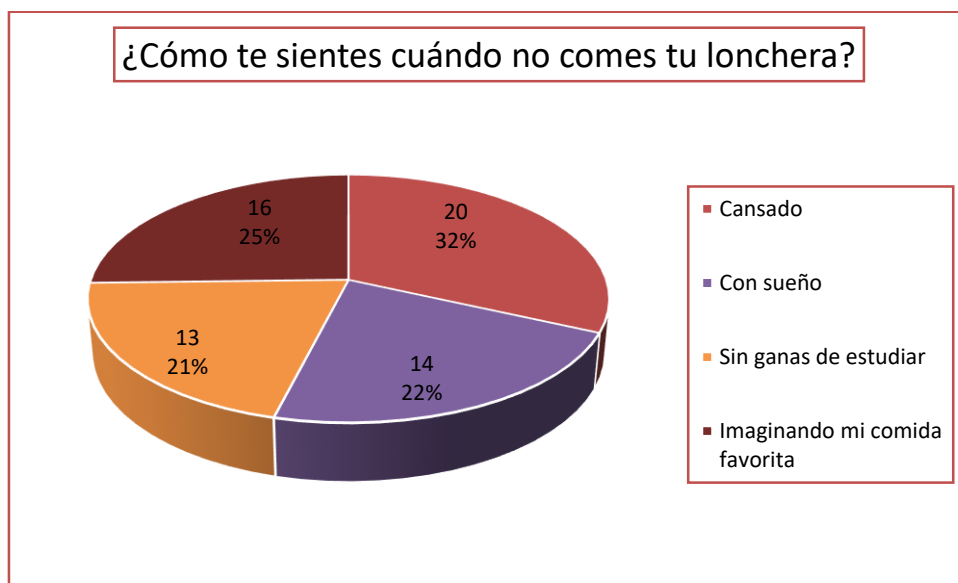
### Interpretación de resultados

A la pregunta ¿Cuándo tus padres te dan propina que compras en el quiosco?

- 22 escolares cuando sus padres les dan propina compran **golosinas** en el quiosco y representa el 35%.
- 20 escolares cuando sus padres les dan propina compran **gaseosa** en el quiosco y representa el 32%.
- 5 escolares cuando sus padres les dan propina compran **fruta** en el quiosco y representa el 8%.
- 16 escolares cuando sus padres les dan propina compran **comida** en el quiosco y representa el 25%.

#### 4. ¿Cómo te sientes cuándo no comes tu lonchera?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Cansado	20	32%
Con sueño	14	22%
Sin ganas de estudiar	13	21%
Imaginando mi comida favorita	16	25%
Total	63	100%



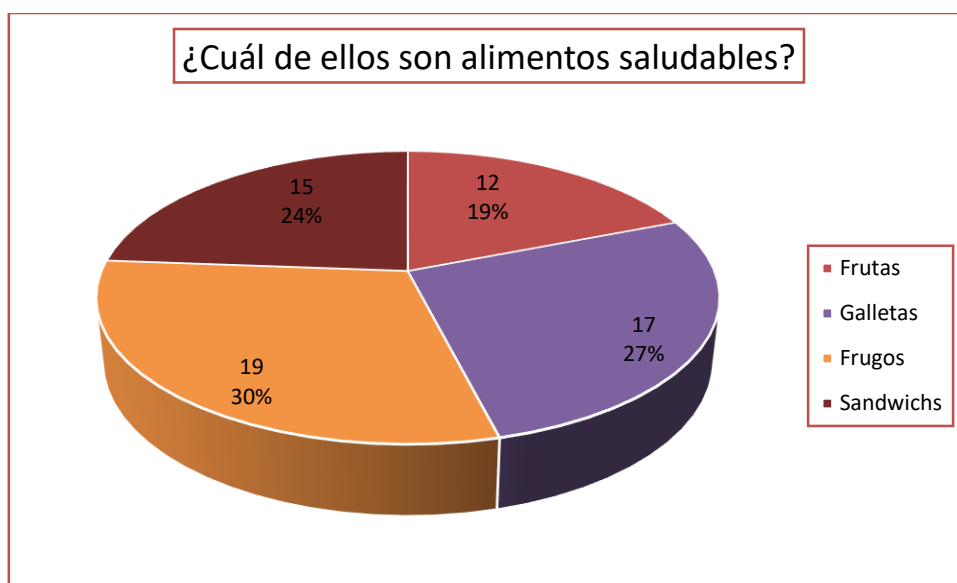
#### Interpretación de resultados

A la pregunta ¿Cómo te sientes cuándo no comes tu lonchera?

- 20 escolares cuando no comen su lonchera se sienten **cansados** y representa el 32%.
- 14 escolares cuando no comen su lonchera se sienten **con sueño** y representa el 22%.
- 13 escolares cuando no comen su lonchera se sienten **sin ganas de estudiar** y representa el 21%.
- 16 escolares cuando no comen su lonchera están imaginando **su comida favorita** y representa el 25%.

5. ¿cuál de ellos son alimentos saludables?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Frutas	12	19%
Galletas	17	27%
Frugos	19	30%
Sandwichs	15	24%
Total	63	100%



### Interpretación de resultados

A la pregunta ¿cuál de ellos son alimentos saludables?

- 12 escolares dicen que las **frutas** son alimentos saludables y representa el 19%.
- 17 escolares dicen que las **galletas** son alimentos saludables y representa el 27%.
- 19 escolares dicen que los **frugos** son alimentos saludables y representa el 30%.
- 15 escolares dicen que los **sandwichs** son alimentos saludables y representa el 24%.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

### **DISCUSIÓN**

Campos, Guadalupe y Delgado Floriza (2014). Tesis *CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DEL DISTRITO DE TÚCUME. 2014*. Los estudiantes en edad escolar necesitan proveerse de energía y nutrientes necesarios para alcanzar adecuados niveles de desempeño escolar y de crecimiento y desarrollo. La lonchera escolar ayuda a complementar sus requerimientos y es responsabilidad de los docentes contribuir a ello. Esta investigación cuantitativa de tipo descriptiva simple, tiene como objetivo determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario, los resultados fueron que: la mayoría (70%) de los docentes poseen altos niveles de conocimientos sobre la importancia de la lonchera saludable; el 60% presenta bajo nivel de conocimientos sobre alimentos a incluir y las funciones que estos cumplen; el 80%, tienen un nivel alto de conocimientos sobre los alimentos que deben evitarse en una lonchera escolar; el 50% presenta un nivel medio de conocimientos sobre conservación y manipulación de alimentos en loncheras saludables. Se concluye que, globalmente, el 50% de los docentes de la institución educativa, presentan bajo nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

En la investigación también se evidencia que los docentes tienen conocimiento de lo que es una lonchera nutritiva, que alimentos debe contener, la importancia de incluir las bebidas hidratantes y sobre todo cual es el nivel de aprendizaje de los que llevan lonchera que es más alto de los que no llevan lonchera saludable.

## **CONCLUSIONES**

1. La lonchera saludable influye significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado.
2. Los alimentos energéticos influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado.
3. Los alimentos formadores influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado.
4. Los alimentos hidratantes influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado.
5. Las madres en un 49% prefieren dar propina a sus hijos para que compren su lonchera en el quiosco y vemos que lo que compran es golosinas en un 35%, gaseosa en un 32%, comida en un 25%, y solo el 8% compra fruta.
6. Los escolares que llevan lonchera saludable tienen un alto aprendizaje y los que no llevan lonchera nutritiva su aprendizaje es bajo.
7. Los escolares que no llevan lonchera se sienten con sueño, cansados, sin ganas de estudiar, imaginando su comida favorita sin prestar atención a la clase y no distinguen aún los alimentos saludables, ellos optan por lo que más les gusta a pesar que esos alimentos no son saludables.



## **RECOMENDACIONES**

1. Al personal jerárquico de la Institución Educativa, implementar talleres de capacitación, donde puedan superar las debilidades de sus docentes, padres de familia y educandos observadas en los conocimientos sobre loncheras saludables.
2. La directora de la Institución Educativa, en coordinación con el personal encargado del kiosco escolar deberán ofrecer productos nutritivos.
3. Se sugiere incluir dentro del currículo temas sobre alimentación saludable.
4. El personal docente de la institución educativa deberá supervisar el consumo de alimentos de los escolares durante la hora de recreo, para erradicar el consumo de alimentos no favorables para su salud y desarrollo.
5. Los padres de familia deben levantar más temprano a sus hijos para que tomen su desayuno y no lo reemplacen con la lonchera escolar.
6. Los padres de familia deben preparar loncheras agradables, con todos los grupos de alimentos para que sus hijos estén bien nutridos y tengan buen aprendizaje.

# FUENTES DE INFORMACIÓN

## Fuentes bibliográficas

Álvarez, (2010). Recomendaciones de bebida e hidratación para la población Española. *nutr. clín.diet.ohsp.2008:28(2):3-19.*

Alvarez-Dongo D, Sánchez-Abanto J, Gómez-Guizado G, Tarqui-Mamani C. Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). *Rev Perú Med Exp Salud Publica.* 2012;29(3):303-313.

Ministerio de Salud. Lista de Alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas. 2012;(R. M. N° 908).

MOREIRA Marco (2000), Aprendizaje Significativo, Teoría y práctica. ISBN

Ormrod, J. E. (2008). Aprendizaje humano. Madrid, España: Pearson/Pretince Hall.

Pozo, J., Teorías Cognitivas del Aprendizaje, Morata, Madrid, 1994.

## Fuentes electrónicas

Araneda, M. (2014). *Edualimentaria, Los alimentos, composición y propiedades.* Recuperado de: CASP, A. Y ABRIL, J. (2003). *Procesos de conservación de Alimentos.* Ediciones A. Madrid Vicente, España.

DIGESA (2009). *Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitaria de Alimentos y Bebidas.* Recuperado de: <http://digesa.minsa.gob.pe/> 2008.

Friedman, J. (2014). Buen bocado, cuatro componentes para tener una verdadera lonchera nutritiva. Recuperado de: <http://blogs.publimetro.pe/buenbocado/2014/02/cuatro-componentes-para-tener-una-verdadera-lonchera-nutritiva-aunque-muchos-no-le-den-la-importancia.html>

Flores. (2006). Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el

Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima – Cercado.  
Recuperado de: <http://www.cybertesis.unmsm.edu.pe-Flores.rj>.

Requena, R (2006). Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional. Recuperado de:

[http://www.miraflores.gob.pe/Manual\\_del\\_kiosco\\_y\\_lonchera\\_saludable.pdf](http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf)

Velarde (2007), Importancia de una Lonchera escolar, Lima .Recuperado de:  
<http://gua30.wordpress.com/2007/12/14/importancia-de-una-lonchera-escolar/>

# **ANEXOS**

## ANEXO

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** LA LONCHERA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESCOLARES DEL 1ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20359 DE LA UGEL 09 EN EL AÑO 2017.

Problema	Objetivo	hipótesis	Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Cuál es la influencia del consumo de alimentos energéticos en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es la influencia del consumo de alimentos</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar la influencia del consumo de alimentos energéticos en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p> <p>Determinar la influencia del consumo de</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> La lonchera saludable influye significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b> Los alimentos energéticos influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p> <p>Los alimentos formadores influyen</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b></p> <p>LONCHERA SALUDABLE</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p>APRENDIZAJE</p>	<p>Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros.</p> <p>Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos</p>	<p>Forma de preparación</p> <p>Contenido</p> <p>Perceptual</p> <p>Cognitiva</p> <p>Afectiva</p>	<p>Propia Expendio</p> <p>Energético Formadores Hidratantes</p> <p>Estimulo Conducta</p> <p>Genera ideas Intuitivo</p> <p>Actitudes Valores</p>

<p>formadores en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es la influencia del consumo de alimentos hidratantes en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017?</p>	<p>alimentos formadores en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p> <p>Determinar la influencia del consumo de alimentos hidratantes en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p>	<p>significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p> <p>Los alimentos hidratantes influyen significativamente en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.</p>		<p>necesarios para aprender algún arte u oficio.</p>		
--	--	--	--	--	--	--



## UNIVERSIDAD NACIONAL "JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION"

### ENCUESTA A LAS MADRES, PROFESORES Y DE LOS ESCOLARES DEL 1ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20359 DE LA UGEL 09 EN EL AÑO 2017.

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de las madres, profesores y de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

#### INSTRUCCIÓN

La suscrita está realizando una investigación sobre La influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje de los escolares del 1ER grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la Ugel 09 en el año 2017.

Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

#### **Encuesta para las madres**

2. ¿Cuántas veces a la semana le preparas lonchera a tu hijo?

- a) De lunes a viernes
- b) Sólo algunos Días
- c) No le preparo porque no quiere llevar lonchera

2. ¿Cuál es tu mayor reto al preparar la lonchera?

- a) Que tu hijo se la coma
- b) Que sea nutritiva
- c) Tenerla a tiempo todos los días

3. La lonchera que lleva tu niño tiene:

- a) Un jugo de cajita + 1 galleta
- b) 1 fruta + 1 pan con queso
- c) 1 leche chocolatada +1 keke
- d) Sólo un pan con mantequilla
- e) Agua + pan con queso + 1 fruta

4. ¿Le das dinero a tu niño para que compre su lonchera en el kiosco?

- a) Si
- b) No

5. ¿La lonchera que lleva reemplaza el desayuno que toma?

- a) Sí, porque se levanta tarde

b) No

### **Encuesta para los profesores**

1. Una lonchera es nutritiva para el niño es cuando:
  - a) Le aporta energía para desarrollar sus actividades
  - b) Contiene alimentos de su preferencia
  - c) Contiene mucho alimento para mantenerlo lleno
  
2. Una lonchera nutritiva debe contener alimentos:
  - a) Constructores
  - b) Rehidratantes
  - c) Energéticos
  - d) Reguladores
  
3. La importancia de incluir agua y/o bebidas naturales en la lonchera es porque:
  - a) Favorece los procesos digestivos en el niño
  - b) Brinda energía al organismo
  - c) Ayuda a rehidratarse mejor
  
4. Como es el aprendizaje de los escolares que llevan lonchera nutritiva.
  - a) Alto
  - b) Medio
  - c) Bajo
  
5. Como es el aprendizaje de los escolares que No llevan lonchera nutritiva.
  - a) Alto
  - b) Medio
  - c) Bajo

### **Encuesta para los escolares**

1. La bebida qué prefieres en tu lonchera escolar es:
  - a) Gaseosa
  - b) Frugos
  - c) Refresco natural
  - d) infusión
  
2. ¿Qué lonchera escolar prefieres?
  - a) Un frugos, galleta salada y papas fritas
  - b) Una gaseosa, galleta dulce y fruta
  - c) Un sándwich, fruta y refresco natural
  - d) Jugo de frutas, galleta dulce y golosina
  
3. ¿Cuándo tus padres te dan propina que compras en el quiosco?
  - a) Golosinas



- b) Gaseosa
- c) Fruta
- d) Comida

4. ¿Cómo te sientes cuándo no comes tu lonchera?

- a) Cansado
- b) Con sueño
- c) Sin ganas de estudiar
- d) Imaginando mi comida favorita

5. ¿cuál de ellos son alimentos saludables?

- a) Frutas
- b) Galletas
- c) Frugos
- d) Sandwichs

Naydu Mabel Bustamante Salazar