



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**EL CONSUMO DE LONCHERAS NUTRITIVAS Y SU INFLUENCIA
EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS EDUCANDOS DE
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCES DIVINO
MAESTRO, DISTRITO DE VENTANILLA, AÑO 2016.**

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

Presentado por

MARLOM OMAR PAZ VENTURA

SONIA SUSANA ALHUAY OSCO

Asesor: Mg. FELICIA ANTONIA GUERRERO HURTADO

Huacho, Perú

2016

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

Esta investigación de tipo descriptiva simple, tiene como objetivo determinar la influencia del consumo de loncheras nutritivas en el rendimiento académico de los educandos de primaria de la Institución Educativa Francés Divino Maestro, Distrito de Ventanilla, año 2016. La muestra poblacional estuvo conformada por 6 docentes, 60 padres de familia y 60 educandos a los cuales se les aplicó la encuesta, que midió su conocimientos sobre loncheras nutritivas, 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.

La transición nutricional es un proceso que incluye cambios cíclicos importantes en el perfil nutricional de los seres humanos, determinados por modificaciones en los patrones de alimentación y actividad física.

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, en particular 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 establecimientos de expendio de alimentos de la institución educativa, conocerlos es importante para poder abordar y prevenir problemas nutricionales.

Palabras claves: loncheras nutritivas, alimentos, rendimiento escolar, enfermedades, comida chatarra.

ABSTRACT

Students of school age need to provide the necessary energy and nutrients to achieve adequate levels of school performance, growth and development. The