

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSE FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**



**TESIS**

**PARA OBTENER LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE  
EDUCACIÓN INICIAL Y ARTE**

**LONCHERAS SALUDABLES Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN  
LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA I.E.P. INMACULADA  
CONCEPCIÓN - HUACHO**

**Presentado por:**

**MARIA FERNANDA PICHILINGUE VILLANUEVA**

**ASESOR:**

**Mg. KATERINE PAMELA OCROSPOMA VALDIVIA**

**HUACHO – PERÚ**

**2018**

**LONCHERAS SALUDABLES Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN  
LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA I.E.P. INMACULADA  
CONCEPCIÓN - HUACHO**

## **DEDICATORIA**

A mis adorados padres por su por su apoyo incondicional para que mi formación profesional siga en curso.

.

**La autora**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por ser el creador de todas las cosas sobre la tierra y a mis profesores que supieron inculcarme la formación profesional que hoy termino.

A mis queridos padres por su cariño, comprensión y apoyo incondicional en cada peldaño de mi desarrollo profesional.

**La autora**

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado: “LONCHERAS SALUDABLES Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA I.E.P. INMACULADA CONCEPCIÓN - HUACHO”, es un trabajo de investigación para obtener la licenciatura en Educación en la especialidad de Educación inicial y arte de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.

La metodología que se empleó se encuentra dentro de la investigación básica es de tipo Básico, de nivel descriptivo, correlacional, no experimental y la hipótesis planteada fue: “Las loncheras saludables se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho”. Para la investigación, la población en estudio estuvo definida por 91 niños de inicial. En la investigación se determinó el uso de una muestra por conveniencia de 31 niños. El instrumento principal que se empleó en la investigación fue el cuestionario, que se aplicó a la primera y segunda variable. Los resultados evidencian que existe relación entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.496, representando una moderada asociación

La autora

**Palabras claves:** logros, saludable, aprendizaje.

## **ABSTRACT**

The present research work entitled: "HEALTHY LUNCHES AND ACHIEVEMENTS OF LEARNING IN CHILDREN OF 4 YEARS OF THE I.E.P. INMACULADA CONCEPCIÓN - HUACHO ", is a research project to obtain a degree in Education in the specialty of Early Education and Art from the José Faustino Sánchez Carrión National University, Huacho.

The methodology used is basic, basic, descriptive, correlational, non-experimental, and the hypothesis was: "Healthy lunch boxes are significantly related to learning achievements in children of 4 years of age. The IEP Immaculate conception - Huacho ". For the investigation, the study population was defined by 91 initial children. In the research, the use of a sample was determined for the convenience of 31 children. The main instrument that was used in the investigation was the questionnaire, which was applied to the first and second variables. The results show that there is a relationship between healthy lunch boxes and learning achievements in children of 4 years of the I.E.P. Immaculate conception - Huacho, due to the Spearman correlation that returns a value of 0.496, representing a moderate association

The author

Keywords: achievements, healthy, learning.

## INDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	vi
INDICE.....	vii
INDICE DE TABLAS.....	9
INDICE DE FIGURAS.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación de problema.....	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Justificación.....	16
1.3.1. Tecnológica.....	17
1.3.2. Pedagógica.....	17
1.3.3. Técnica.....	18
1.4. Limitaciones.....	18
1.5. Antecedentes.....	18
1.6. Objetivos.....	24
1.6.1. Objetivo general.....	24
1.6.2. Objetivos específicos.....	24
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	25
2.1. Bases teóricas.....	25
Dimensiones de las loncheras saludables.....	31
2.2. Logros de aprendizaje.....	33
2.3. Definición de términos básicos.....	46
3.1. Hipótesis.....	49
3.1.1. Hipótesis General.....	49

3.1.2. Hipótesis Específicas .....	49
3.2. Operacionalización de Variables .....	49
3.3. Tipo de estudio.....	50
3.4. Diseño del estudio.....	50
3.5. Población y muestra.....	51
3.5.1. Población .....	51
3.5.2. Muestra .....	51
3.6. Método de investigación .....	52
3.7. Técnicas e de recolección de datos .....	52
3.8. Método de análisis de datos .....	54
CAPITULO IV RESULTADOS .....	56
4.1. Resultados descriptivo de las variables.....	56
4.2. Generalización entorno la hipótesis central .....	61
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	69
DISCUSIÓN .....	69
CONCLUSIONES .....	71
RECOMENDACIONES .....	72
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	73
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	76



## INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable X	49
Tabla 2	Operacionalización de la variable Y	50
Tabla 3	Población del estudio	51
Tabla 4	Muestra de estudio	51
Tabla 5	Validación de expertos	52
Tabla 6	Loncheras saludables	57
Tabla 7	Alimentos constructores	58
Tabla 8	Alimentos reguladores	59
Tabla 9	Alimentos energéticos	60
Tabla 10	Logros de aprendizaje	61
Tabla 11	Relación entre las loncheras saludables y logros de aprendizaje	62
Tabla 12	Relación entre el consumo de alimentos constructores y logros de aprendizaje	64
Tabla 13	Relación entre el consumo de alimentos reguladores y logros de aprendizaje	66
Tabla 14	Relación entre el consumo de alimentos energéticos y logros de aprendizaje	68

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Loncheras nutritivas	57
Figura 2	Consumo de proteínas	58
Figura 3	Consumo de carbohidratos	59
Figura 4	Consumo de vitaminas	60
Figura 5	Logros de aprendizaje	61
Figura 6	Área de comunicación	62
Figura 7	Área de matemática	63
Figura 8	Relación entre las loncheras nutritivas y logros de aprendizaje	65
Figura 9	Relación entre el consumo de proteínas y logros de aprendizaje	67
Figura 10	Relación entre el consumo de carbohidratos y logros de aprendizaje	69
Figura 11	Relación entre el consumo de vitaminas y logros de aprendizaje	71

## INTRODUCCIÓN

La presente tesis tiene como objetivo principal determinar la relación que existe entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Zevallos (2010), refiere que la lonchera es un elemento clave en la dieta de los niños. Por tanto, no reemplaza ni al desayuno ni al almuerzo y es una comida importante en un momento de gran desgaste energético contribuyendo a un rendimiento óptimo. Por todo ello una buena lonchera permite alcanzar los siguientes objetivos:

- Aportar energía, el desgaste de energía que sufren los niños por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte debe ser recuperado con la lonchera.
- Mantener al niño alerta, logrando que proporcione mayor atención.

Además, la lonchera ayuda a los niños a mantener la energía y concentración necesaria durante la jornada escolar, por lo que es esencial que los padres seleccionen productos nutritivos y saludables a la hora de preparar la merienda diaria. Asimismo, la lonchera es un complemento que no debe reemplazar alguna de las tres comidas principales del día, por eso debe organizarse pensando en satisfacer las necesidades alimentarias y gustos del niño, para lo cual existen numerosas opciones, lo importante es incluir alimentos variados pero de alto valor nutricional (Carulla, 2014).

El presente trabajo de investigación se ha estructurado en cinco capítulos. En el primer capítulo se describe la problemática respecto a la relación que existe entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho, en el mismo consideramos los puntos como descripción del problema, la formulación del mismo, los objetivos de la investigación y la justificación del estudio.

El segundo capítulo desarrolla el marco teórico respecto a las dos variables intervinientes en esta investigación: primero, todo lo relacionado con las loncheras saludables y luego se desarrolla todo lo relativo a los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho. En el mismo tratamos todo lo relacionado a los antecedentes teóricos.

El capítulo III De la metodología, tratamos sobre el diseño metodológico, tipos y enfoques, la población y la muestra de estudio, la operacionalización de las variables, la técnica de recolección de datos, así como las técnicas para el procesamiento y el análisis de datos.

El Capítulo IV asignado con el nombre de resultados de la investigación está destinado a explicar la presentación de los cuadros, gráficos, interpretaciones de datos. Así mismo en este mismo capítulo consignamos el proceso de la prueba de hipótesis.

Finalmente en el Capítulo V se consigna la discusión de los resultados obtenidos, las conclusiones a las que se ha arribado como resultado de tipo proceso de investigación, así como las recomendaciones pertinentes para el tratamiento de la problemática explicada y detallada en la presente tesis.

En esa perspectiva, los resultados de la presente investigación pretenden convertirse en conocimientos que, asumidos por los responsables de la acción pedagógica directa, es decir, docentes y directivos de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

Hoy en día la desnutrición es uno de los más grandes problemas de salud que afecta a la población en general, “siendo la principal causa de muerte en lactantes y niños en países en desarrollo”.

Según un estudio realizado por el Programa Mundial de Alimentos sobre la desnutrición crónica en América Latina y el Caribe, podemos tomar las siguientes estadísticas y datos sobre la desnutrición infantil, a modo de síntesis; el hambre y la desnutrición afectan a cerca de 53 millones de (10%) de personas de América Latina y el Caribe. Casi 9 millones (16%) de niñas y niños menores de cinco años padecen de desnutrición crónica o retardo en talla. De los países de la región, Guatemala es el país que registra la más alta prevalencia de niños con desnutrición crónica (49%), seguido de Honduras (29%) y Bolivia (27%). Brasil y México concentran más del 40% del total de casos de desnutrición crónica por su elevada densidad demográfica, aunque no tiene prevalencias tan elevadas (11% y 18%, respectivamente). Además de los 9 millones de niños desnutridos, se estima que hay 9 millones adicionales que están en riesgo de desnutrirse o que en la actualidad presentan algún grado leve de desnutrición, haciendo un total de aproximado de 18 millones. De este total, aproximadamente 13 millones tienen menos de 3 años de edad, etapa crucial para intervenir y evitar daños irreversibles por el resto de sus vidas.

A nivel Mundial, Nacional y Regional, alcanzar y mantener un óptimo estado de salud a nivel individual y colectivo es el primer objetivo de cualquier iniciativa socio sanitaria influye directamente en la calidad de vida del ser humano; siendo lo más importante el tipo de alimentación que reciben desde sus primeros días de vida y en todo su proceso de desarrollo por cuanto una alimentación adecuada debe satisfacer diariamente todas las

necesidades nutricionales que necesitamos para poder tener un óptimo desarrollo mental y físico e incorporar valores culturales, gastronómicos y de satisfacción personal. En nuestra sociedad los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión, dislipemias, anemias, etc).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la desnutrición infantil sigue siendo frecuente en muchos lugares del mundo. Según estimaciones recientes, hay 115 millones de niños menores de 5 años con insuficiencia ponderal, y aunque la prevalencia mundial está descendiendo, los avances son desiguales en África, el estancamiento de la prevalencia, unido al crecimiento demográfico, hizo aumentar la cifra de niños con insuficiencia ponderal de 24 millones en 1990 a 30 millones en 2010. Se estimó que en Asia dicha cifra era aún mayor y rondaba los 71 millones en 2010. En el mundo alrededor de 178 millones de niños tienen una estatura baja para la edad según los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y ese retraso del crecimiento es un indicador básico de la malnutrición crónica. Cuando el crecimiento se ralentiza, el desarrollo cerebral se rezaga, por lo que los niños con retraso del crecimiento tienen más probabilidades de presentar problemas de aprendizaje las mayores tasas de retraso del crecimiento infantil se dan en África y Asia.

La institución educativa I.E Cuna Jardín N° 03 Virgen de la Medalla Milagrosa, se encuentra ubicada en el Distrito de Huaral, Provincia de Huaral Departamento de Lima, cuenta con el nivel de inicial, los que en su mayoría proceden del mismo lugar.

El Ministerio de Salud (MINSA) a través de la Estrategia Sanitaria “Alimentación y Nutrición Saludable” integra intervenciones y acciones priorizadas dirigidas a la reducción de la morbi-mortalidad materna e infantil y a la reducción de las deficiencias nutricionales, debiendo generar las sinergias necesarias para conseguir los resultados esperados, teniendo como objetivo mejorar el estado nutricional de la población peruana a través de acciones integradas de salud y nutrición, priorizadas los grupos vulnerables y en pobreza extrema y exclusión. Los niños que se desnutren

en sus primeros años están expuestos a mayores riesgos de muerte durante la infancia y de morbilidad y desnutrición durante todo el ciclo vital. La desnutrición limita su potencial de desarrollo físico e intelectual, a la vez que restringe su capacidad de aprender y trabajar en la adultez. La desnutrición también impacta negativamente en la salud, la educación y la productividad de las personas e impide el desarrollo de los países de la región: Los efectos negativos se producen en el corto, mediano y largo plazo.

La adecuada preparación de las loncheras saludables permite a los niños satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, por lo que la preparación debe ser adecuada, debiéndose incentivar su consumo en los niños.

Los padres se dedican a trabajar y cometen errores muy frecuentes a la hora de preparar los alimentos para el colegio una lonchera inadecuadas por ser las de más fácil adquisición por ejemplo: enviar: golosinas, gaseosas y alimentos chatarras (con alto contenido de grasa), los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Otro problema típico es proporcionar dinero al niño para que consuma cualquier producto. Por este motivo hacemos una reflexión acerca de la alimentación que deben consumir nuestros niños de y ver cuánto es importante y necesario la lonchera.

En la I.E existen quioscos en donde por lo general lo que se ofrece a los escolares no es precisamente comida de nivel nutricional. La lonchera debe ser una oportunidad para que el niño disfrute. No hay nada que los pequeños disfruten más que abrir su lonchera y descubrir cosas nuevas, nutritivas y deliciosas en ella. El contenido deberá brindarle el 15% de nutrición recomendado por día y permitir que el niño se cargue de energía para atender bien su clase, sin dormirse.

Por el hecho que los escolares están sobrealimentados, pero mal nutridos, en cuanto a sus alimentos se debe informar a los padres de familia sobre el cuidado de los niños, es que debemos tener dentro de nuestras obligaciones morales el intervenir directamente informando a los padres de familia ya que son ellos los que están más pendientes al cuidado de sus niños, acerca del porqué de una buena lonchera escolar y dar pautas para preparar una sencilla y barata.

## **1.1. Formulación de problema**

### **1.1.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?

### **1.1.2. Problemas específicos**

- ¿Qué relación existe entre el consumo alimentos constructores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?
- ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos reguladores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?
- ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos energéticos y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?

## **1.2. Justificación**

Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta empiezan a establecerse a partir de los dos años de vida y se consolidan en la primera década, persistiendo en gran medida en la edad adulta. La alimentación, la nutrición y la salud tienen implicaciones a largo plazo, razones que obligan a ser más cuidadosos con los alimentos que se incluyen en las loncheras de los niños. Los hábitos que los padres de familia ofrecen a los niños, pueden estar asociados a problemas nutricionales especialmente cuando son inadecuados y están relacionados a una alimentación incorrecta.



Actualmente los padres de familia con niños en edad preescolar, trabajan fuera de casa y los niños hacen una o más comidas en el colegio, aunado a esto, los padres de familia desconocen qué tipo de alimentos o qué características debe tener un refrigerio para que sea saludable. Se hace necesario promover hábitos de alimentación correctos y estilos de vida saludables que favorezcan la prevención de enfermedades como la desnutrición, anemia, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión, enfermedades del corazón entre otras. Por lo tanto el padre de familia es responsable de la alimentación del preescolar y debe controlar desde esta etapa, la ingesta de alimentos ricos en azúcares y grasas, fomentar el consumo de frutas, vegetales y alimentos integrales, disminuir las horas de inactividad física y estimular la práctica de deporte.

Es por esto que la escuela se vuelve un espacio idóneo para fomentar hábitos saludables, sin embargo hace falta la participación activa y conjunta del sector salud, educación y padres de familia. Fomentar los buenos hábitos de alimentación a través de los refrigerios es una forma de educar a los niños en el tema de nutrición y posiblemente formará parte de sus hábitos de vida diaria cuando crezcan, repercutiendo directamente en la mejora de su estado nutricional y de salud.

### **1.3.1. Tecnológica**

Desde este punto de vista el avance vertiginoso de la ciencia y la tecnología, abre un mundo de posibilidades para el desarrollo de competencias, pues facilita el acceso a la información virtual, es decir, la comunicación en tiempo real, brindando diversas formas de interactuar en los textos, artículos y otros, que mejoran y desarrollan la educación inicial.

### **1.3.2. Pedagógica**

Se justifica pedagógicamente porque el docente presenta nuevas formas de preparar una lonchera saludable para los infantes y de esa forma se mejora los logros de aprendizaje.

### **1.3.3. Técnica**

Se justifica técnicamente porque es comúnmente aceptado el hecho de que las personas no interpretamos de igual modo todas las situaciones problemáticas y, precisamente, ese es el indicativo que determina el desarrollo de competencias, es decir, que podemos usar distintos tipos de estrategias dependiendo del objetivo que nos marquemos frente a un problema.

### **1.3. Limitaciones**

La investigación presentó las siguientes limitaciones:

#### **a. Disponibilidad de tiempo**

Toda vez que la investigación debió ser desarrollada, aplicada e interpretada por los investigadores, quien, a su vez, tenía que desempeñar un trabajo en un horario laboral rígido, generó que la disponibilidad de tiempo sea limitada. Sin embargo, la disposición a cumplir con la investigación hizo que se coordinaran horarios y espacios además de la ayuda de otros colegas para superar esta limitación.

#### **c. Limitados medios económicos**

La ejecución de la investigación demandó una inversión económica que, dada su característica de autofinanciada por el propios investigador, tuvo ciertas limitaciones. A pesar de ello y, considerando la necesidad de aplicarla, se pudo costear los gastos asumiendo los gastos con ahorros personales.

### **1.4. Antecedentes**

**Reyes S. 2015.** “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de conocimientos y prácticas sobre preparación de la lonchera, que tienen las madres de niños en edad preescolar en una Institución Educativa Privada en Santa Anita – Lima”. Este trabajo tiene como Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de

conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera. Material y Método: El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% madres encuestados, antes de participar de la intervención educativa, 30% tienen conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Después de participar del programa educativo 70% madres, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera. Conclusión: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres. (Reyes S, 2015)

**Sánchez, N.** en el 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 cuasiexperimental, 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 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras.

**Flores**, en el 2004, realizó un estudio sobre “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”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el nivel económico y de conocimientos que tienen las madres acerca de la alimentación y el estado nutricional del preescolar en la institución señalada. El método fue descriptivo transversal correlacional. Las conclusiones fueron: El nivel de conocimientos en la mayoría de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es 89% de medio a bajo y solo el 11% tiene un conocimiento alto. El nivel económico de la mayoría de las madres es de medio - bajo 76% y solo el 24% tiene nivel económico medio. El 40% de preescolares son desnutridos; 36% con desnutrición global y crónica y 4% con desnutrición aguda. No se encontró relación entre el nivel económico y el estado nutricional del preescolar.

**Espíritu**, en el 2000, realizó un estudio titulado “Efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar, PRONOEI Santa Ana de San Juan de Lurigancho en Lima”, cuyo objetivo fue demostrar la efectividad de un programa educativo con imágenes en la modificación de conocimientos de las madres sobre la alimentación del preescolar. El método que se utilizó fue experimental. Las conclusiones obtenidas fueron: Los conocimientos de la mayoría de madres, antes del experimento eran del nivel medio y bajo. Los aspectos que desconocían las madres, antes de realizar el programa educativo, están relacionados a los alimentos básicos que el niño debe comer a diario y la forma de alimentación del preescolar, principalmente. Se concluye que el programa educativo en imágenes es efectivo en la modificación de conocimientos de las madres sobrealimentación del preescolar.

En una investigación que realizó **Contreras F.** sobre el "Aporte nutricional de la refacción a la dieta de los niños en edad preescolar"; en Guatemala en el año 2004, con el objeto de describir el contenido y aporte de energía y macronutrientes de la refacción de los niños en edad preescolar. Para ello se registró durante una semana el contenido de las loncheras de los niños participantes y se les observó para describir algunas prácticas alimentarias.

Los alimentos más comunes encontrados en las loncheras fueron galletas, panes, frutas, refrescos artificiales y frituras; sin embargo los alimentos más consumidos por los niños fueron las golosinas, frituras y galletas. Los factores que determinan el contenido de las loncheras según la información dada, por las madres de los niños participantes, en el cuestionario que respondieron se obtuvo que en el 62% la madre elige los alimentos que incluye en la lonchera, 35% la madre y el niño y 3% el niño. Las razones más frecuentes por las que eligen los alimentos que incluyen en orden de frecuencia son: "el niño los pide, son nutritivos, son saludables, son sabrosos y son fáciles de preparar". En la preparación de alimentos se obtuvo que el 78% es la madre quien los prepara, 9% madre y padre y 4% madre y empleada.

**Requena L.** efectuó una investigación sobre "Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza, octubre 2005" en 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 estudio fue descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 150 madres y sus respectivos hijos. La evaluación fue a través de un cuestionario. La conclusión entre otros fue en relación al nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera del 100% (150), 38% (57) tienen conocimiento medio; 36% (54) bajo. En relación a las prácticas de las Madres sobre la preparación de la lonchera del 100% (150), 76.7% (115) tiene prácticas inadecuadas y 23.3% (35) tiene prácticas adecuadas, ello está referido a que las madres envían a sus hijos galletas, infusiones, leche, pan con pollo y mayonesa, en relación al Estado Nutricional del 100% (150), 49.3% (74) son normales; 34% (51) tienen problemas de desnutrición y 16.7% (25) son obesos.

**Carrasco M.** Investigó sobre "Contenido de loncheras de preescolares de la Institución Educativa Miguel Grau. Lima- Perú" en el año 2006, con una población de 93 niños. El propósito fue evaluar el contenido de las loncheras escolares de niños de educación inicial; fue un estudio descriptivo y transversal. Se encontró que todas las loncheras contenían azúcares

extrínsecos líquidos: el 44.3% presentaba azúcares extrínsecos sólidos y el 38.6% azúcares extrínsecos. Los azúcares extrínsecos líquidos más frecuentes fueron los jugos envasados (32.9%) y los refrescos (28.6%). Los lácteos estuvieron presentes en el 21.4% en las loncheras en forma de yogurt, leche chocolatada o leche a la que se le había agregado azúcar. En menor proporción se encontraron las infusiones (14.3%), cocimientos (5.7%) y gaseoso (4.3%). El azúcar extrínseco sólido más frecuente fue la galleta dulce (20.0%), seguido de golosinas (15.7%), cereales azucarados (7.1%) y kekes o tortas (5.7%), los azúcares extrínsecos estuvieron presente bajo la forma de frutas.

**Peña E. 2013.** “Efectividad del Programa Educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la Institución Educativa Inicial “San Martín de Porres” Distrito de Lima Cercado”. Con el Objetivo: Determinar la efectividad del programa educativo en el incremento de conocimientos sobre la preparación de loncheras. El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 28 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Resultados: Del 100% (28) madres encuestadas, antes de participar del programa educativo, 45% conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva (Peña E, 2013).

**Chamarra I.** realizó una investigación sobre "Evaluación del potencial cariogénico de los alimentos contenidos en las loncheras de preescolar del centro educativo ecológico Trilingüe Gonzalo RalJles Benalcázar - 2009", se realizó un estudio descriptivo cuyo universo fue constituido por 70 niños preescolares entre 2 y 5 años de edad, ubicado en Quito. Los resultados mostraron que algo más de la mitad (57.2%) tuvieron en sus loncheras al menos un alimento con azúcar escondidos en bebidas, y un considerable 49.2% de niños tuvieron alimentos con lactosa. Menos de la cuarta parte de niños (22.9) tuvieron en sus loncheras algún alimento graso y proteico y no más del 15.7% de niños tuvieron un alimento duro y fibroso. Casi la totalidad de niños (96.6%) llevaron en su lonchera al menos un alimento con azúcar, la

mayoría (51.4%) contenían dos alimentos azucarados y un (30%) llevaron tres alimentos con azúcar.

**Alvarado (2013)** realizó una investigación titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber. César Vallejo – 2012”.Cuyo 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. A.H. César 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 por ciento (60), 57 por ciento (34) desconoce sobre la preparación de loncheras saludables y 43 por ciento (26) conoce. Según dimensiones 73 por ciento (27) desconoce los alimentos energéticos y 27 por ciento (16) conoce; 63 por ciento (38) desconoce los alimentos constructores y 37 por ciento (22) conoce; 58 por ciento (35) desconoce los alimentos reguladores y 42 por ciento (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. (AU).

## **1.5.Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación que existe entre el consumo alimentos constructores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.
- Establecer la relación que existe entre el consumo de alimentos reguladores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.
- Establecer la relación que existe entre el consumo de alimentos energéticos y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Bases teóricas**

##### **2.1.1. Loncheras saludables**

Zevallos (2010), refiere que la lonchera es un elemento clave en la dieta de los niños. Por tanto, no reemplaza ni al desayuno ni al almuerzo y es una comida importante en un momento de gran desgaste energético contribuyendo a un rendimiento óptimo. Por todo ello una buena lonchera permite alcanzar los siguientes objetivos:

- Aportar energía, el desgaste de energía que sufren los niños por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte debe ser recuperado con la lonchera.
- Mantener al niño alerta, logrando que proporcione mayor atención.

Además, la lonchera ayuda a los niños a mantener la energía y concentración necesaria durante la jornada escolar, por lo que es esencial que los padres seleccionen productos nutritivos y saludables a la hora de preparar la merienda diaria. Asimismo, la lonchera es un complemento que no debe reemplazar alguna de las tres comidas principales del día, por eso debe organizarse pensando en satisfacer las necesidades alimentarias y gustos del niño, para lo cual existen numerosas opciones, lo importante es incluir alimentos variados pero de alto valor nutricional (Carulla, 2014).

La Gerencia de desarrollo humano (2012), refiere que los alimentos tienen por finalidad proveer a los niños energía y nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. Por lo tanto, constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas.

##### **Composición de la lonchera escolar**

Preparación de la lonchera: Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: "Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal.

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma (Miguel VM, 2016)

### **Preparación de loncheras**

El Ministerio de Salud (MINSA) informo 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 el centro educativo. Al respecto Patricia Velarde refiere que el contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma. Destaco que los errores más frecuentes a la hora de preparar los alimentos son, por ejemplo, enviar golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido de grasa, los cuales generan malos hábitos alimenticios en los niños. Otro

problema típico es proporcionar dinero al niño para que se consuma cualquier producto en el quiosco.

### **Contenido básico de una lonchera saludable:**

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud. Composición: Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- a) Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.
- b) Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- c) Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)
- d) Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar. (Requena RL, 2015)

### **Recomendaciones para la preparación de una lonchera saludable**

Se recomienda a la persona que prepara la lonchera que cuide mucho la limpieza en la elaboración. (lavado de manos)

Para garantizar que el niño consuma todos los alimentos, los padres deben hacerlo participar en la preparación y la selección de los mismos. A continuación algunos consejos prácticos:

- ✍ Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- ✍ Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- ✍ Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- ✍ Use servilleta de papel o tela antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- ✍ Los alimentos escogidos deben ser fácil digestión, variedad y preparación
- ✍ Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- ✍ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cascara, para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.
- ✍ En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- ✍ La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- ✍ Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.

Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.

Incluir una servilleta de papel o tela, antes de colocar los alimentos en la lonchera. El menú de la lonchera debe ser atractivo, variado, de consistencia adecuada y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

**Lo que no debe contener una lonchera escolar.**

**Bebidas artificiales o sintéticas:** Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contiene colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.

**Embutidos:** Como hot dog, salchichas, mortadela; ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales. Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, alimentos chatarra, Caramelos, chupetines, chicles, marshmallows, grageas, gomitas hojuelas de maíz, Papas fritas. etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, solo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.

**Requerimiento nutricional en niño preescolar:**

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chávez, precisa que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria. Es un complemento nutricional para mantener despierto al escolar en clase y asimilar los conocimientos. Las pautas para “armar” una lonchera nutritiva son sencillas y relativamente económicas. La regla de oro – refiere Soto- es que contenga un elemento de los tres grupos de alimentos para llevar una vida saludable: los Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores. La recomendación es higiene estricta y que todos los alimentos “hayan sido preparados en casa”. El preescolar escolar aporta del 9% al 12% de las recomendaciones dietéticas, requiere de 1, 000 calorías diarias. Si se excede esta cantidad, habrá “mayor esfuerzo digestivo, el niño se dormirá en el aula”, incide la especialista. El contenido de la lonchera depende de la edad. Un niño de inicial (entre 2 a 5 años), necesita 120 calorías. (Radio Programas del Perú, 2015).

## **EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES.**

### **Lonchera N° 01**

1 Pan con queso

1 manzana Refresco chicha morada (200 ml)

Valor nutritivo: 350 calorías, 5.2 g grasa, 2.5 g fibra

### **Lonchera N° 02**

1 Pan con huevo

1 Plátano

Limonada (200 ml) Valor nutritivo: 350 calorías, 0.5 g grasa, 2.1 g fibra

### **Lonchera N° 03**

1 sándwich de pollo (lechuga y tomate)

1 mandarina

Agua de cebada (200 ml)

Valor nutritivo: 301 calorías, 3.5 g grasa, 2 g fibra

### **Lonchera N° 04**

1 papa cocida con

1 tajada de queso

Jugo de quinua (200 ml)

2 Rodajas de piña

Valor nutritivo: 250 calorías, 1.1 g grasa, 1.8 g fibra

### **Lonchera N° 05**

1 Camote con un trozo de pollo.

1 mango

Jugo de naranja (200 ml)

Valor nutritivo: 299 calorías, 5.3 g grasa, 5.4 g fibra.

### **Dimensiones de las loncheras saludables**

- 1) Alimentos Constructores y Reparadores:** Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Es necesario para la formación y reparación de órganos y tejidos. Este grupo es una fuente importante de proteína: la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres, aunque también producen calorías por gramo de proteínas. Si se comen en exceso no se acumulan en el organismo.

Los grupos de alimentos formadores son: menestras y los de origen animal, se caracterizan porque el fruto generalmente se encuentra en vainas y solo cuando se les encuentra en forma seca o de harinas se le considera menestras, si se encuentran frescas se les considera alimentos reguladores. Todas las menestras tienen el mismo valor nutritivo. El hierro que se encuentra en las menestras para ser útil a nuestro organismo requiere ser acompañado de vitamina C, porque el intestino no puede absorberlo. Las menestras más conocidas son los frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, pallares, habas.

Los de origen animal están constituidos por todos los tipos de carne (pescado, pollo, etc.), vísceras (hígado, sangrecita, bofe, etc.), productos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.) y los huevos. Las carnes además de proteínas brindan proteínas del complejo B y hierro. El hierro de las carnes para ser absorbido no necesita de vitamina C. En el pescado las partes negras de su carne son las que contienen la mayor cantidad de hierro.

- 2) Alimentos reguladores:** Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades y ayuda a que los otros alimentos (energéticos y formadores) cumplan con sus funciones. Se caracterizan por tener en su

composición vitaminas y minerales. Los grupos de alimentos reguladores están compuestos por las frutas y verduras. Este grupo es el único insustituible por ser la única fuente de ácido ascórbico, carotenos, vitamina K, ácido fólico, disacáridos, algo de hierro y calcio. Los alimentos que le ofrezcan habrán de ser de preparación sencilla prefiriendo el cocido y conviene desalentar el abuso de la sal.

- 3) Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan son necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos, aportan energía fundamentalmente los alimentos ricos en calorías son las grasas y los carbohidratos. Si se comen en exceso se acumulan en el tejido adiposo ocasionando que la persona engorde. Las fuentes alimentarias de los carbohidratos son: cereales y tubérculos. Los cereales son granos pequeños, todos los cereales brindan la misma cantidad de energía, es decir un kilo de arroz alimenta igual que un kilo de trigo o un kilo de fideo.

El maíz cuando está seco se le considera como cereal, cuando está fresco (choclo) se le ubica dentro de los alimentos reguladores. Los cereales más conocidos son: trigo, arroz, maíz, avena, quinua, pan, harinas, galletas, fideos. Los tubérculos tienen como característica crecer bajo tierra, es decir son raíces, algunos de ellos como el olluco debido a su alto contenido de agua pierden su poder energético y más bien se le considera en el grupo de los alimentos reguladores. La papa y el camote aportan la misma cantidad de energía con la diferencia que el camote brinda vitamina A.

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) por día o por unidad de masa corporal por día. La densidad energética, esto es la energía por unidad de peso del alimento, es un factor muy importante en niños. Alimentos de una baja densidad energética (jugos, caldos, líquidos) pueden saciar el apetito de un niño y no llegar a cubrir sus requerimientos. Por ello es recomendable que los alimentos líquidos ofrecidos a los niños menores de 5



años tengan como mínimo 0.4 Kcal por centímetro cúbico, y los alimentos sólidos 2 Kcal por gramo.

## **2.2. Logros de aprendizaje**

### **2.2.1. Definición de logros de aprendizaje**

Son acciones específicas, tomadas por el estudiante, para hacer el aprendizaje más fácil, rápido, disfrutable, auto dirigido, y transferible a nuevas situaciones". (Oxford).

Las estrategias comprenden el plan diseñado deliberadamente con el objetivo de alcanzar una meta determinada, a través de un conjunto de acciones (que puede ser más o menos amplio, más o menos complejo) que se ejecuta de manera controlada". (Castellano y otros).

Las estrategias de aprendizaje, comprenden todo el conjunto de procesos, acciones y actividades que los/ las niños pueden desplegar intencionalmente, para apoyar y mejorar su aprendizaje. Están, pues, conformadas por aquellos conocimientos, procedimientos que los niños van dominando a lo largo de su actividad e historia escolar y que les permite enfrentar su aprendizaje, de manera eficaz.

Las estrategias de aprendizaje son procesos de toma de decisiones conscientes e intencionales, en los cuales el alumno elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa, en que se produce la acción.

### **2.2.2. Tipos de aprendizaje**

Valle (2003: p. 12) identifica los siguientes tipos de aprendizaje:

- a) **Aprendizaje receptivo:** Donde el estudiante es un sujeto pasivo que recibe la información de quien se considera legítimo portador

del saber, y tiene la función de reproducirlo, habiéndolo incorporado o no, significativamente a su estructura cognitiva.

- b) Aprendizaje por descubrimiento:** El estudiante es el que forja su aprendizaje con un rol protagónico, pues investiga, selecciona y encuentra, con la guía del maestro, los contenidos buscados, incorporándolos a su estructura mental, comprensivamente.
- c) Aprendizaje repetitivo:** Es lo que se denomina comúnmente, aprender de memoria. El estudiante repite el contenido sin relacionarlo con los contenidos que previamente ha incorporado en su estructura mental, por lo cual no le significan nada, y muy pronto los olvidará.
- d) Aprendizaje significativo:** En este caso el estudiante, realiza un anclaje de los nuevos contenidos con aquellos ya incorporados, pasando a integrar su memoria a largo plazo.

Para Robert Gagné hay cinco clases de capacidades susceptibles de aprenderse, como resultados del aprendizaje, y por lo tanto con posibilidad de producir un cambio: Las destrezas motoras, que se adquieren por prácticas reforzadas; la información verbal, que debe adquirirse significativamente para poder ser fácilmente recuperable; las destrezas intelectuales (consistentes en elaborar reglas y conceptos, y requiere de aprendizajes anteriores); las cognoscitivas (destrezas mentales que dan formas de control del proceso de aprendizaje); y las actitudes, llamadas en lenguaje de Bloom, dominio afectivo, que se expresa en conductas observables.

#### **2.2.4. Enfoques metodológicos del aprendizaje**

Díaz y Pereira (1997) El enfoque metodológico en la educación escolar parte del principio de que el niño es una totalidad, es activo y con una individualidad propia. Se le considera el centro del proceso educativo y deben ofrecérsele condiciones adecuadas para que su desarrollo se cumpla en forma integral, fomentando su autonomía, su socialización, sus sentimientos, sus valores y sus actitudes. Las técnicas metodológicas deben propiciar la participación activa del niño en su propio aprendizaje y a su propio ritmo. El docente debe ser un facilitador y un sistematizador de las experiencias. Su papel varía de acuerdo con las necesidades de cada uno de sus alumnos.

### **Enfoque conductual**

Skinner (1920) señala .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. Su teoría el condicionamiento operante o instrumental, es la teoría psicológica del aprendizaje que explica la conducta voluntaria del cuerpo, en su relación con el medio ambiente, basados en un método experimental. Es decir, que ante un estímulo, se produce una respuesta voluntaria, la cual, puede ser reforzada de manera positiva o negativa provocando que la conducta operante se fortalezca o debilite; basaba su teoría en el análisis de las conductas observables. Dividió el proceso de aprendizaje en respuestas operantes y estímulos reforzantes, lo que condujo al desarrollo de técnicas de modificación de conducta en el aula).

Garaigordobil (1995) sostiene el conductismo “Es un principio basado en la idea de que la conducta se puede aprender sin la participación de la mente”. Esta teoría fue expuesta por el psicólogo Skinner, quien argumento que la causa y el efecto es lo que controla el comportamiento, no la mente o el razonamiento. Este enfoque describe el aprendizaje de acuerdo al cambio que puede observarse en la conducta de un sujeto. El enfoque conductual es un conjunto

de técnicas que ayuda a predecir, comprender el comportamiento de los seres humanos y tratan de explicar cómo se llega al conocimiento. Su objeto de estudio se centra en la adquisición de destrezas u habilidades, en el razonamiento y en la adquisición de habilidades, en el razonamiento y en la adquisición de conceptos.

Según Ticona (2008) trató de sistematizar la psicología, aún más que sus contemporáneos, tomando para ello otros modelos científicos, como el de Newton o Euclides. Su teoría de la conducta se construye en torno a dos conceptos clave: impulso (drive) e incentivo. Amplió el esquema E-R por considerarlo incompleto, y comenzó a hablar del E-O-R: estímulo-organismo-respuesta. El organismo (y las condiciones del mismo) juega un papel esencial en el aprendizaje.

### **Enfoque reproductivo**

Álvarez (2000) afirma que el aprendizaje reproductivo consiste en aplicar destrezas previamente adquiridas en un problema nuevo. En este tipo de aprendizaje el estudiante memoriza la información, ofrecida por el docente, el docente y los estudiantes tienen un papel activo. El primero realiza preguntas para suscitar respuestas. Con este aprendizaje se pueden corregir conceptos erróneos, memorizar contenidos y fijar aprendizajes combinando estímulos y respuestas.

Rojas (2001) la diferenciación entre los distintos métodos, importante para la comprensión y organización de los diferentes tipos de actividad cognoscitiva, no significa que es el proceso real de enseñanza- aprendizaje se pone en práctica combinados entre si y en forma paralela. Es más, la división entre reproductivos y productivos es bastante relativa. Cualquier acto de la actividad creadora es imposible sin la actividad reproductiva.

**Enfoque colaborativo** (Comparación, Actividades de integrantes de grupo)

Johnson y Johnson, (citado por Díaz 2002) el aprendizaje colaborativo es un enfoque que se centra en la interacción y aporte de los integrantes de un grupo en la construcción del conocimiento, en otras palabras, es un aprendizaje que se logra con la participación de partes que forman un todo. El aprendizaje colaborativo es “un sistema de interacciones cuidadosamente diseñado que organiza e induce la influencia recíproca entre los integrantes de un equipo. Se desarrolla a través de un proceso gradual en el que cada miembro y todos se sienten mutuamente comprometidos con el aprendizaje de los demás generando una interdependencia positiva que no implique competencia”.

Salinas (2000) Este enfoque busca desarrollar en el alumno habilidades personales y sociales, logrando que cada integrante del grupo se sienta responsable no sólo de su aprendizaje, sino del de los restantes miembros del grupo.

**Enfoque cooperativo** (Aprendizaje grupal, Toma decisiones para desarrollar)

Gema (2011) señala que el aprendizaje cooperativo es una metodología que se basa en pequeños grupos de trabajo, seleccionados de forma intencional, que permiten a los alumnos trabajar juntos en la consecución de metas comunes, beneficiosas para todos los participantes.

Las características generales son:

- Es una metodología activa.
- Está basada en la experiencia e interacción entre los alumnos.
- El rol del profesor se basa en la supervisión activa y no directiva tanto del proceso de aprendizaje, como de las interacciones entre los alumnos.
- Posibilita que los alumnos aprendan unos de otros, así como del profesor y del entorno. El aprendizaje cooperativo hace hincapié en las relaciones interpersonales y en la experiencia colectiva como fuentes del crecimiento social y cognitivo de los

estudiantes. Para conseguirlo, propone un acercamiento muy “estructurado” al trabajo de grupo.

**Enfoque del aprendizaje significativo** (Organizadores previos, Mapas conceptuales)

Ausubel (citado por Rodríguez 2009), considera que el aprendizaje por descubrimiento no debe ser presentado como opuesto al aprendizaje por exposición (recepción), ya que éste puede ser igual de eficaz, si se cumplen unas características. Así, el aprendizaje escolar puede darse por recepción o por descubrimiento, como estrategia de enseñanza, y puede lograr un aprendizaje significativo o memorístico y repetitivo. De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

**Enfoque constructivo**

Carrasco (2004), Un proceso activo en que el estudiante desarrolla sus propios conocimientos y capacidades, en interacción con el entorno, utilizando ciertas informaciones. El estudiante no es un receptor pasivo. No asimila informaciones directamente, sino que las interpreta y organiza de acuerdo a sus conocimientos, objetivos o necesidades. Según, Piaget,(citado por Bojorquez I., 2005), el conocimiento es un antes, que se desarrollará de manera posterior, siempre y cuando existan las condiciones para construir dicho conocimiento, el cual se desarrollará o no de manera posterior, según la interacciones que la persona mantenga con el objeto de conocimiento. En definitiva, el mundo, es el producto de la interacción humana con los estímulos naturales y sociales que hemos alcanzado a procesar desde nuestras operaciones mentales. Para Piaget se define en 4 periodos:

- Etapa sensorio motora, caracterizada por ser esencialmente motora y en la que no hay representación interna de los acontecimientos, ni el niño piensa mediante conceptos. Esta etapa se da desde los cero a los dos años de edad.
- La segunda etapa pre-operacional, corresponde a la del pensamiento y el lenguaje.
- La tercera etapa, de operaciones concretas, en la que los procesos de razonamiento se vuelven lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos.
- Por último, la etapa de operaciones formales, a partir de los once años, en la que el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos concretos

### **2.2.3. Áreas desarrolladas en el Diseño Curricular Nacional**

Estas Estrategias Didácticas las despliega la profesora del nivel inicial en el desarrollo del Diseño curricular Nacional (DCN), más específicamente en el Diseño Curricular Central (DCC) y sus aplicaciones en el aula de inicial 5 años.

Sobre ese aspecto, se tiene diferentes líneas de la didáctica; las mismas que son coherentes con las Áreas Curriculares.

#### **El área de las Matemáticas en Educación Inicial**

En los últimos tiempos, han surgido investigaciones desde el campo de la matemática, que sostienen que los niños y las niñas, mucho antes de ingresar a cualquier contexto educativo convencional o no convencional, han construido ciertas nociones de matemática en interacción con su entorno y con los adultos que la utilizan. Este conocimiento de la vida diaria, es necesario incorporarlo a los procesos de construcción de la matemática, desde la Educación Inicial como objeto presente en nuestra sociedad.

Durante muchos años, la propuesta de trabajar matemática en Educación Inicial, estuvo orientada por una concepción que trataba de desarrollar y ejercitar la noción del número, presentándolo de uno en uno, solo y de acuerdo con el orden de la serie numérica con ejercitación escrita y con

trazado correcto, acompañada por la idea de que los niños(as) nada sabían de los números y que para aprenderlos era conveniente hacerlo desde el principio 1-2-3 esto trajo como consecuencia que el trabajo didáctico se centrara sólo en los aspectos lógicos del número, como prerrequisito indispensable para el trabajo numérico.

Para que los niños y niñas descubran cómo funcionan los distintos sistemas de notación y puedan operar con ellos, deben utilizarlos en diversas situaciones, sin segmentaciones artificiales impuestas por el adulto.

Sólo como ilustración, pensemos en las diversas actividades que se realizan en la vida cotidiana, donde podemos explorar las diferentes funciones que cumple la matemática.

Según G. Vergnaud, Las concepciones de los niños(as) son moldeadas por las situaciones que han encontrado. Esto nos indica que el aprendizaje se logra, si están inmersos en contextos plenos de sentido y cuando los niños y niñas desarrollan sus acciones para la resolución de una situación dada.

Es por ello, que se hace necesario proponer a los niños y niñas, situaciones didácticas contextualizadas en lo social, donde se tome en cuenta sus experiencias previas, como punto de partida para planificar nuevos problemas a plantear. El descubrimiento, la exploración, la práctica continua de procedimientos y la mediación intencionada del adulto permitirá a los niños(as) apropiarse de los aprendizajes matemáticos. Se incluye, por ello en el documento, los procesos matemáticos que debe abordar el/la docente en la Educación Inicial, en sus dos fases o niveles maternal y preescolar: espacio y formas geométricas, la medida y sus magnitudes: peso, capacidad, tiempo, longitud y la serie numérica.

### **Espacio y Forma Geométrica**

El niño y la niña, desde los primeros años de vida, experimentan con la forma de los objetos y las personas, juguetes, utensilios, rostros, y van



construyendo, progresivamente, las relaciones espaciales entre éstos, a través de sus acciones. A partir de las primeras construcciones, logran estructurar, paulatinamente, el mundo que los rodea, en una organización mental o representada. No sólo las experiencias que los niños y niñas viven en forma espontánea les permiten adquirir conocimientos acerca de su entorno y su organización espacial, es necesario que los adultos les planteen problemas sencillos que los/las lleven a explorar los distintos espacios y analizar los resultados de dicha exploración.

El tratamiento de las relaciones espaciales involucra traer las relaciones con el objeto, entre los objetos, en los desplazamientos. Estas relaciones espaciales nos permiten familiarizarnos con nuestro espacio vital, dado que a través de ellas conocemos y comprendemos el mundo tridimensional, las distintas formas y sus relaciones, así como las expresiones espaciales de nuestra cultura.

La docente debe proponer a los/las niños(as), situaciones didácticas de carácter lúdico, que generen conflictos cognitivos superables, que garanticen la motivación del niño/a, y la construcción de saberes. Esto implica, que cada situación debe tener una intencionalidad pedagógica.

### **Relaciones Espaciales y Geométricas**

El abordaje de los conocimientos espaciales, deberá realizarse mediante el planteo de situaciones problemáticas, concretas e intencionales, que le permitan al niño y a la niña, construir nuevos conocimientos espaciales y geométricos.

### **Formas y Cuerpos Geométricos**

Hoy en día, el trabajo sistemático de la enseñanza y aprendizaje de la geometría es con figuras y cuerpos geométricos. En Educación Inicial, incluye tanto las relaciones espaciales, como la identificación de los atributos de las formas, figuras y cuerpos geométricos: tamaño, grosor, otros.

Anteriormente, se observaba en las aulas de preescolar, que la docente hacía énfasis en el reconocimiento de las formas, separadas del contexto espacial. La enseñanza de las figuras y de las formas geométricas se hacía en forma separada, casi siempre relacionándolas con el color. El objetivo de trabajar los conocimientos espaciales y las formas geométricas, en Educación Inicial, implica ampliar el marco de experiencias, que los niños y niñas han construido en su entorno social y familiar.

Es importante, que la docente y otros adultos indaguen sobre las experiencias que han construido los niños y niñas previamente, para ampliar sus conocimientos en dirección de un trabajo pedagógico intencional, que incluya acciones como: construir, anticipar situaciones, observar, representar, describir e identificar progresivamente las figuras o cuerpos geométricos, focalizando la exploración del objeto, en el espacio concreto.

Organizar situaciones pedagógicas como: plegar, armar y desarmar formas, brindan la oportunidad de analizar las transformaciones de los objetos. Los aprendizajes de las formas geométricas en los niños(as) de Educación Inicial, incluye tanto las relaciones espaciales, como el reconocimiento de los atributos de los cuerpos geométricos y figuras.

### **Área de Comunicación en Educación Inicial**

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Inicial, lo constituye la preparación del niño para su posterior ingreso a la Enseñanza Primaria, fundamentalmente al primer grado, especialmente, está preparación incide en las habilidades propias de la lectoescritura.

Al asumir la caracterización en los cambios, que ocurren en la vida del niño al ingresar en la escuela, podemos señalar un cambio decisivo del lugar que ocupa en el sistema de relaciones sociales a él accesibles y de toda su forma de vida. De se deriva, que la entienda del niño a la escuela, lleva aparejada toda una serie de transformaciones, de cambios en su vida, ya que asume otro tipo de relacione con los adultos y con otros niños, y a su vez, siente que ocupa un lugar importante en la sociedad, en la familia.

El pequeño escolar ya se siente mayor, porque enfrenta la importante tarea de ser un estudiante, de adaptarse a una nueva vida, en la que la actividad rectora deja de ser el juego, para ocuparla el estudio: va a aprender a leer y a escribir. Cuando hablamos de diagnóstico, se refiere a un sistema de tareas que se presentan a niños y niñas antes de egresar del subsistema inicial, las cuales abarcan áreas fundamentales, como son: Lenguaje, Motricidad Fina, percepción Visual y Establecimiento de Relaciones, así como otras no menos importantes de las esferas emocional y afectiva, las cuales se evalúan en una escala de puntos, para después con sus resultados, conformar perfiles individuales en los rangos de altos, medios y bajos, lo que le servirá a la maestra de 1er Grado de la Escuela Primaria, para proyectar su futuro trabajo.

Dentro de la preparación que recibe el niño en el grado preescolar, para el aprendizaje de la lectura, se encuentra la comprensión de la esencia o el mecanismo del proceso de leer y de los métodos más adecuados, según las características e individualidades en cada caso.

No se trata de enseñar a leer y a escribir convencionalmente al niño, sino de ponerlo en contacto con el material escrito, para poder ayudarlo a comprender la función de la escritura, la necesidad y utilidad de leer y escribir.

En la actualidad, se discute ampliamente en el mundo, si el niño debe aprender a leer y a escribir a tan temprana edad. Sería interesante ahondar en este tema y por tanto reflexionar sobre el concepto de edad preescolar y la significación que tienen en la formación y desarrollo de la personalidad.

La etapa preescolar se concebía solamente como la que antecedería a la escolar, lo que implica considerar a esos primeros años de vida, como un período de preparación para la siguiente: la escolar y en la que se garantiza el desarrollo de hábitos y habilidades específicas, para el futuro aprendizaje escolar.

En consideración con las ideas de Vigotski, no se reconoce la edad preescolar como un período sensitivo para la adquisición de la lecto-escritura y que cargarlo de toda una serie de habilidades que no le son indispensables, limita el tiempo que se le pueda dedicar a potenciar cuestiones que le son realmente importantes y necesarias. Toda una serie de consideraciones, acerca de la lecto-escritura en el plano psicológico se pueden profundizar en el artículo escrito al respecto por el Doctor en Ciencias, Franklin Martínez Mendoza, "La preparación para la lecto-escritura, una problemática de actualidad".

### **El proceso escritor**

Como hemos dicho con anterioridad, psicológicamente, lectura y escritura son procesos que requieren algunas habilidades diferentes, si bien la función sensorio-perceptiva de base es la misma.

Fundamentalmente, es la necesidad de una destreza manual y motora para representar signos gráficos, la que distancia el proceso lector del proceso de escritura. Así, pues, antes es leer y después escribir, y en esta etapa, toda ejercitación sensorio-perceptiva redundará en ambos procesos, pero será también necesario, para la escritura, favorecer la coordinación óculo-manual y la motricidad fina. Es en esta etapa donde se debe iniciar este aprendizaje, sobre el cual se irán construyendo la mayoría de las experiencias y conocimientos futuros, e iniciar al niño para llegar a un buen aprendizaje de la escritura.

Los problemas que generalmente surgen más tarde: letra ilegible, inversiones, desaparición de letras, hacen pensar que si el niño hubiese adquirido una buena coordinación ojo-mano, una buena maduración tónica, un hábito de atención, respecto a lo que está realizando y un buen dominio del espacio, quizá no habrían surgido. De ahí que sea necesario el análisis de la actividad gráfica.

### **Análisis de la Actividad Gráfica**

La actividad gráfica es un acto de tipo voluntario, que podemos efectuar cuando poseemos determinadas habilidades desarrolladas. Aprender a escribir es aprender a organizar ciertos movimientos, que nos permiten reproducir un modelo. Es el efecto de hacer confluír dos actividades; una visual, que nos llevará a la identificación del modelo, y otra psicomotriz, que nos permitirá la realización de la forma. La evolución de la actividad gráfica, va desde el aprendizaje voluntario hacia la automatización de una realización libre, en la que el pensamiento se expresa de modo directo por la inscripción. Resultaría interesante, detenemos en el surgimiento y desarrollo de la actividad gráfica de los niños.

El carácter de la actividad gráfica es una cuestión esencial en la edad preescolar. La atención de los niños, al principio, está dirigida a asimilar los nuevos materiales e instrumentos. Así, el trazo rápido con el lápiz posee un carácter casual, manipulativo.

### **Rol de la docente de Educación Inicial**

Consideramos a la docente de Educación Inicial, como un mediador entre los niños y el conocimiento. Al ser un profesional de la enseñanza debe guiar y acompañar el proceso de aprendizaje, problematizando la realidad.

- Tiene como rol brindar la información necesaria, proponer estrategias, dar a conocer procedimientos puestos en acción por los niños.
- Elaborar secuencias, teniendo en cuenta el saber científico y las prácticas sociales. Esto puede lograrlo a través de la planificación de proyectos de lectura y escritura, adaptados a situaciones reales, en las que los niños pongan en juego sus competencias.
- Plantear situaciones problemáticas contextualizadas, que sean significativas y favorezcan el intercambio entre los chicos.
- Crear una atmósfera de respeto, valorando las producciones y logros de cada niño, así como también, un clima de confianza, donde puedan aprender sin inhibición. Para ello, es importante que la docente tenga en

cuenta, no solamente los aspectos que les faltan construir, también debe rescatar los que ya fueron logrados.

En toda situación didáctica, pueden entrar en juego diversos tipos de intervenciones realizadas por la docente. Desde el área de alfabetización, estas intervenciones diferirán, de acuerdo al nivel en que se encuentren los niños dentro del proceso constructivo del sistema de escritura, y también de la biografía escolar; sin ignorar los saberes que trae de su hogar.

Intervención Docente:

- Realizar preguntas del tipo exploratorio y de justificación.
- Dejar un tiempo para que los niños intenten responder a nuestras preguntas, sin pretender que su respuesta sea correcta, ni inmediata. Es necesario evaluar cuándo es el momento más adecuado para insistir en una cuestión, y retomarla más adelante o simplemente dejarla sin resolver hasta otra oportunidad.
- Sistematizar los aportes de los niños y devolver los datos al grupo.

### 2.3. Definición de términos básicos

- **Aprender.-** Adquirir conocimiento de alguna cosa por el estudio o la experiencia.
- **Las vitaminas.-** son precursoras de coenzimas, (aunque no son propiamente enzimas) grupos prostéticos de las enzimas. Esto significa, que la molécula de la vitamina, con un pequeño cambio en su estructura, pasa a ser la molécula activa, sea ésta coenzima o no.
- **Alimentación.-** es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento.
- **Las Proteínas.-** Los nutrientes de gran importancia biológica que son las proteínas, son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.

- **Los carbohidratos.**- también llamados glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos, son elementos principales en la alimentación, que se encuentran principalmente en azúcares, almidones y fibra. La función principal de los carbohidratos es el **aporte energético**. Son una de las sustancias principales que necesita nuestro organismo, junto a las grasas y las proteínas.
- **Loncheras escolares:** Son importantes y necesarias para los niños en las etapas preescolares y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.
- **La nutrición.**- Es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.
- **Asociación de Padres.**- Son asociaciones constituidas por padres de los alumnos de un centro educativo su finalidad es coadyuvar al mejor funcionamiento de la institución docente.
- **Conflictos Familiares – Rendimiento escolar.**- Las perturbaciones emocionales pueden inhibir el aprendizaje y provocar el bajo rendimiento escolar muchos niños se convierten en inadaptados a causa de los conflictos existentes entre sus padres o a nivel familiar.
- **Docente.**- Es el que imparte enseñanza o docencia perteneciente o relativa a enseñanza. El sujeto que enseña, como uno de los componentes del acto didáctico.
- **Educación.**- Es el conjunto de actividades y procedimientos que de manera intencional, sistemática y metódica, del educador.
- **Estudiante.**- Alumno que cursa estudios en una facultad o establecimiento de enseñanza.

- **Rendimiento Escolar.-** Nivel de aprovechamiento o logro en la actividad escolar. De ordinario se mide a través de pruebas de evaluación con las que se establece el grado de aprovechamiento alcanzado.



## CAPITULO III

### METODOLOGIA

#### 3.1. Hipótesis

##### 3.1.1. Hipótesis General

Las loncheras saludables se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

##### 3.1.2. Hipótesis Específicas

- El consumo de alimentos constructores se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.
  
- El consumo de alimentos reguladores se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.
  
- El consumo de alimentos energéticos se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

#### 3.2. Operacionalización de Variables

**Tabla 1.**

*Operacionalización de la variable X*

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Consumo de alimentos constructores	• Consumo de leche de soya	5	Bajo	5 -9
	• Mejora el crecimiento del niño		Medio	10 -14
			Alto	15 -20

<b>Consumo de alimentos reguladores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo del infante</li> <li>• Carbohidratos buenos y malos</li> </ul>	5	Bajo	5 -9
			Medio	10 -14
			Alto	15 -20
<b>Consumo de alimentos energéticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lonchera balanceada</li> <li>• Ayuda al desarrollo del niño</li> </ul>	5	Bajo	5 -9
			Medio	10 -14
			Alto	15 -20
<b>Loncheras nutritivas</b>		15	Bajo	15 -29
			Medio	30 -44
			Alto	45 -60

**Tabla 2. Operacionalización de la variable Y**

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
<b>Comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión y comprensión oral</li> <li>• Expresión y apreciación artística</li> </ul>	5	Logro	17-20
			Destacado	
<b>Matemática</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geometría y medición</li> <li>• Número y relación</li> </ul>	5	Logro	14-16
			Previsto	11-13
			En Proceso)	00-10
<b>Logros de aprendizaje</b>		10	En Inicio	

### 3.3. Tipo de estudio

Citando la clasificación que presentan Sánchez y Reyes (2002), según la naturaleza de los problemas, la presente es una investigación de tipo sustantiva porque trata de responder a problemas teóricos, busca principios y leyes generales que permitan organizar una teoría científica y está orientada a describir, explicar o predecir.

“La investigación explicativa está orientada al descubrimiento de los factores causales que han podido incidir o afectar la ocurrencia de un fenómeno” Roger Walabonso,(1998:p.7)

Y es **correlacional** por cuanto está interrelacionada en determinar a través de una muestra de sujetos, el grado de relación existente entre las variables identificadas.

### 3.4. Diseño del estudio

Según Hernández Sampieri Et, Al. (2003) “los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo

único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”.

Por lo cual la presente investigación pertenece al Diseño **Transeccional** o conocido como **diseño Transversal** (No experimental), ya que se basa en las observaciones de los variables se demuestra y describe en un momento único, tal y conforme se presentan sin manipulación deliberadamente)

### 3.5. Población y muestra

#### 3.5.1. Población

Es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Así mismo la define Balestrini Acuña (1998) como “Un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes” (p.123).

El lugar elegido para la presente investigación es la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho, con un total de población de 91 estudiantes entre las edades de 3 a 5 años de ambos sexos, distribuidas de la siguiente manera:

**Tabla 1. Población de estudio**

<b>Aula</b>	<b>Cantidad</b>
Verde	28
Naranja	31
Azul	32
<b>Total</b>	<b>91</b>

Fuente: I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

#### 3.5.2. Muestra

La muestra que se usara por conveniencia, es decir solo se considera a los estudiantes de 4 años que suman 31 estudiantes

**Tabla 4**

**Muestra de estudio**

<b>Aula</b>	<b>Cantidad</b>
Naranja	31
<b>Total</b>	<b>31</b>

**3.6. Método de investigación**

El método empleado en este estudio fue el deductivo, porque se realizó una construcción teórica del objeto de estudio, asimismo, el diseño descriptivo - correlacional, la operacionalización de las variables y la discusión de los resultados fueron determinados por la construcción realizada sobre los datos recogidos por los instrumentos, sin olvidar que estos datos se presentaron en forma sistematizada en tablas estadísticas, figuras y sus respectivos análisis interpretativos que posibilitaron la validación de las hipótesis con los estadísticos pertinentes. (Hernández et al, 2010).

**3.7. Técnicas e de recolección de datos**

**Instrumentos utilizados**

La técnica empleada en el desarrollo del presente estudio fue la observación y el instrumento aplicado fue la Ficha de observación

Para medir la variable Loncheras saludables, se consideró el siguiente cuestionario:

Siempre	(4)
Casi siempre	(3)
Algunas veces	(2)
Nunca	(1)

**a) Validez del instrumento**

Validez del cuestionario sobre la variable loncheras saludables, será sometidas a criterio de un grupo de Jueces Expertos, integrado por profesores entre Magíster y Doctores en Educación que laboran en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, quienes en función a sus

conocimientos y experiencia en investigación educativa juzgaran en forma independiente la bondad de los ítems del instrumento, en base a la relevancia o congruencia de contenido, la claridad de la redacción y su sesgo e informarán acerca de la aplicabilidad del cuestionario de la presente investigación

**Tabla 5:**

*Validez del cuestionario sobre las loncheras saludables*

Juicio de expertos

<b>Expertos</b>	<b>Suficiencia del instrumento</b>	<b>Aplicabilidad del instrumento</b>
Experto 1	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 2	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 3	Hay Suficiencia	Es aplicable

Fuente: Elaboración propia.

Para medir la variable logros de aprendizaje, se consideró se consideró el siguiente cuestionario:

- Si (2)
- No (1)

**a) Validez del instrumento**

Validez del cuestionario sobre la variable logros de aprendizaje, será sometidas a criterio de un grupo de Jueces Expertos, integrado por profesores entre Magíster y Doctores en Educación que laboran en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, quienes en función a sus conocimientos y experiencia en investigación educativa juzgaran en forma independiente la bondad de los ítems del instrumento, en base a la relevancia o congruencia de contenido, la claridad de la redacción y su sesgo e informarán acerca de la aplicabilidad del cuestionario de la presente investigación

**Tabla 6:**

*Validez del cuestionario sobre logros de aprendizaje*

Juicio de expertos

<b>Expertos</b>	<b>Suficiencia del instrumento</b>	<b>Aplicabilidad del instrumento</b>
Experto 1	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 2	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 3	Hay Suficiencia	Es aplicable

Fuente: Elaboración propia.

### **3.8. Método de análisis de datos**

El procesamiento de la información consiste en desarrollar una estadística descriptiva e inferencial con el fin de establecer cómo los datos cumplen o no, con los objetivos de la investigación.

#### **a. Descriptiva**

Permitirá recopilar, clasificar, analizar e interpretar los datos de los ítems referidos en los cuestionarios aplicados a los estudiantes que constituyeron la muestra de población. Se empleará las medidas de tendencia central y de dispersión.

Luego de la recolección de datos, se procedió al procesamiento de la información, con la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, se utilizó para ello el SPSS (programa informático Statistical Package for Social Sciences versión 21.0 en español), para hallar resultados de la aplicación de los cuestionarios

- Medidas de tendencia central
- Medida aritmética
- Análisis descriptivo por variables y dimensiones con tablas de frecuencias y gráficos.

#### **b. Inferencial**

Proporcionará la teoría necesaria para inferir o estimar la generalización o toma de decisiones sobre la base de la información parcial mediante técnicas descriptivas. Se someterá a prueba:

- La Hipótesis Central
- La Hipótesis específicas
- Análisis de los cuadros de doble entrada

Se aplicara la fórmula del **Chi- Cuadrado** que permite contrastar la hipótesis de independencia, la cual será analizado e interpretado.

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Para probar nuestras hipótesis de trabajo, vamos a trabajar con las **tablas de contingencia** o de doble entrada y conocer si las variables cualitativas categóricas involucradas tienen relación o son independientes entre sí. El procedimiento de las tablas de contingencia es muy útil para investigar este tipo de casos debido a que nos muestra información acerca de la intersección de dos variables.

La prueba **Chi cuadrado** sobre dos variables cualitativas categóricas presentan una clasificación cruzada, se podría estar interesado en probar la hipótesis nula de que no existe relación entre ambas variables, conduciendo entonces a una **prueba de independencia Chi cuadrado**.

Se hallará el **Coefficiente de correlación de Spearman**,  $\rho$  (ro) que es una medida para calcular de la correlación (la asociación o interdependencia) entre dos variables aleatorias continuas.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

## CAPITULO IV RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivo de las variables

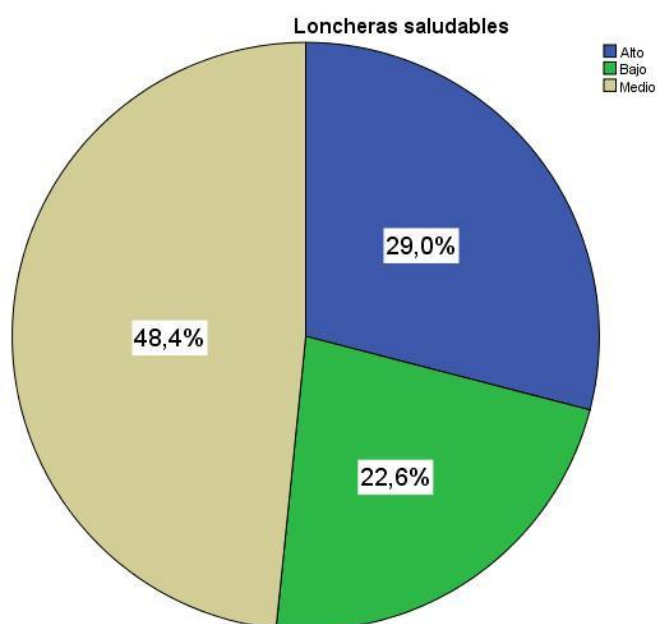
**TABLA 6**

<b>Loncheras saludables</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	9	29,0	29,0	29,0
	Bajo	7	22,6	22,6	51,6
	Medio	15	48,4	48,4	100,0
Total		31	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicado a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 1



De la fig. 1, un 48,4% de a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho alcanzaron un nivel medio en el uso de loncheras saludables, un 29,0% lograron un nivel alto y un 22,6% consiguieron un nivel bajo.



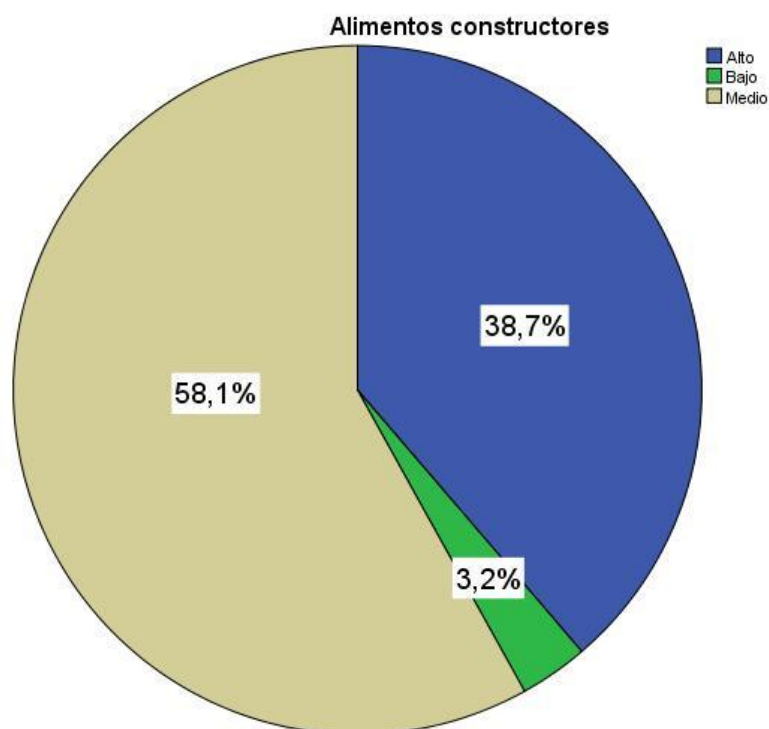
**TABLA 7**

<b>Alimentos constructores</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	12	38,7	38,7	38,7
	Bajo	1	3,2	3,2	41,9
	Medio	18	58,1	58,1	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicado a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 2



De la fig. 2, un 58,1% de a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho alcanzaron un nivel medio en la dimensión alimentos constructores, un 38,7% lograron un nivel alto y un 3,2% consiguieron un nivel bajo.

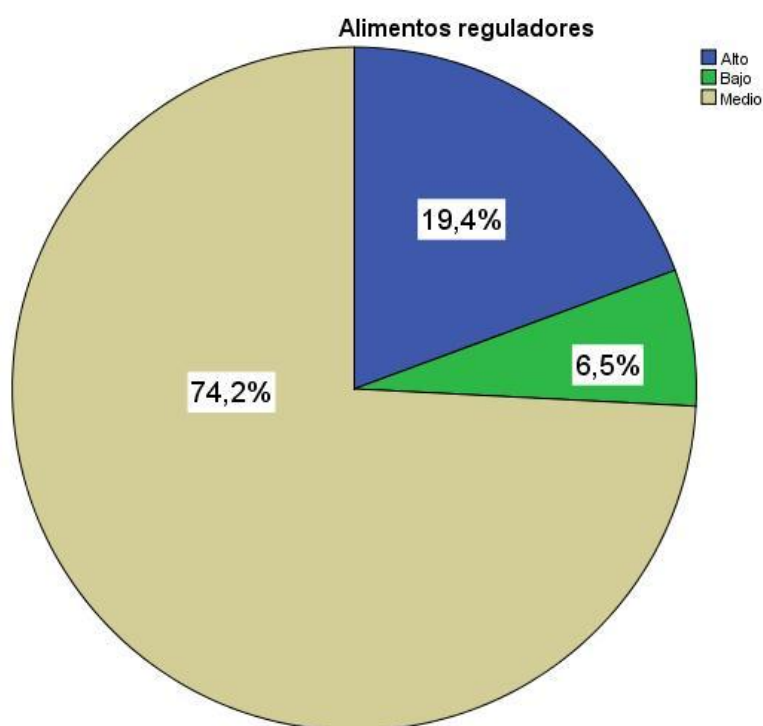
**TABLA 8**

<b>Alimentos reguladores</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	6	19,4	19,4	19,4
	Bajo	2	6,5	6,5	25,8
	Medio	23	74,2	74,2	100,0
Total		31	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicado a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 3



De la fig. 3, un 74,2% de a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho alcanzaron un nivel medio en la dimensión alimentos reguladores, un 19,4% lograron un nivel alto y un 6,5% consiguieron un nivel bajo.

**TABLA 9**

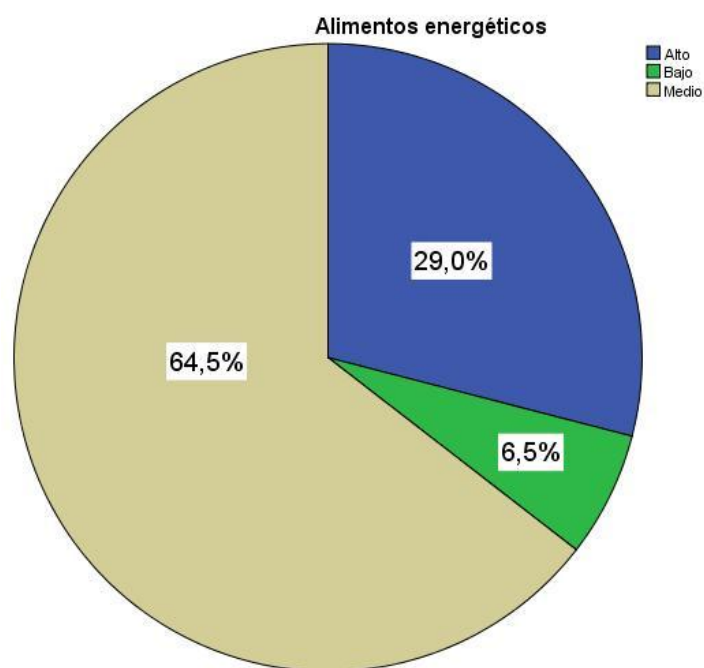
**Alimentos energéticos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	9	29,0	29,0	29,0
	Bajo	2	6,5	6,5	35,5
	Medio	20	64,5	64,5	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicado a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 4



De la fig. 4, un 64,5% de a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho alcanzaron un nivel medio en la dimensión alimentos energéticos, un 29,0% lograron un nivel alto y un 6,5% consiguieron un nivel bajo.

**TABLA 10**

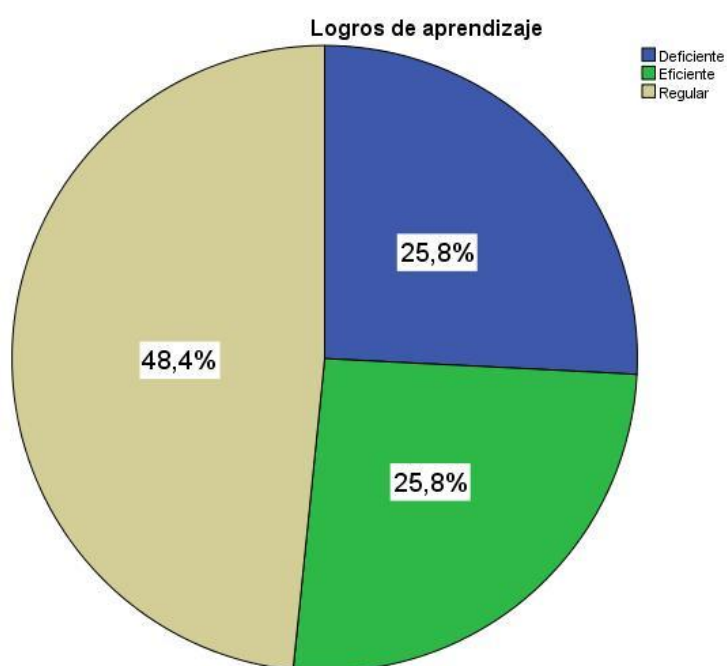
**Logros de aprendizaje**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Deficiente	8	25,8	25,8	25,8
	Eficiente	8	25,8	25,8	51,6
	Regular	15	48,4	48,4	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicado a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 5



De la fig. 5, un 48,4% de a los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada Concepción – Huacho alcanzaron un nivel regular en la variable logros de aprendizaje, un 25,8% consiguieron un nivel eficiente y otro 25,8% obtuvieron un nivel deficiente.

## 4.2. Generalización entorno la hipótesis central

### Hipótesis General

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: Las loncheras saludables se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: Las loncheras saludables no se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

**Tabla 11**

*Relación entre las loncheras saludables y logros de aprendizaje*

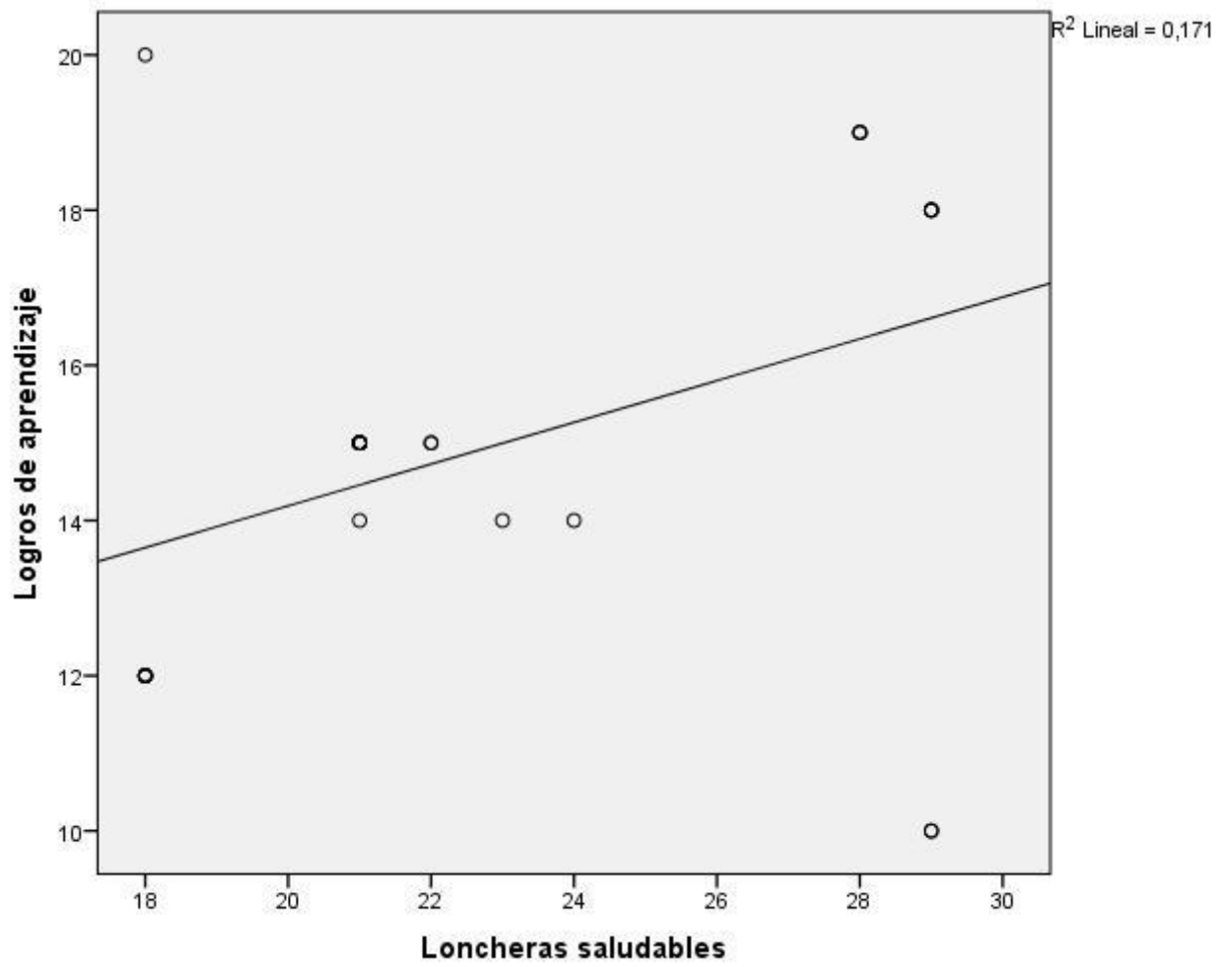
Correlaciones				
			Loncheras saludables	Logros de aprendizaje
Rho de Spearman	Loncheras saludables	Coefficiente de correlación	1,000	,496
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	31	31
	Logros de aprendizaje	Coefficiente de correlación	,496	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	31	31

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r=0,496$ , con una  $p=0.000(p<.05)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



**Figura 6.** Las loncheras saludables y logros de aprendizaje

### Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: El consumo de alimentos constructores se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: • El consumo de alimentos constructores no se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

**Tabla 12**

*Relación entre el consumo de alimentos constructores y logros de aprendizaje*

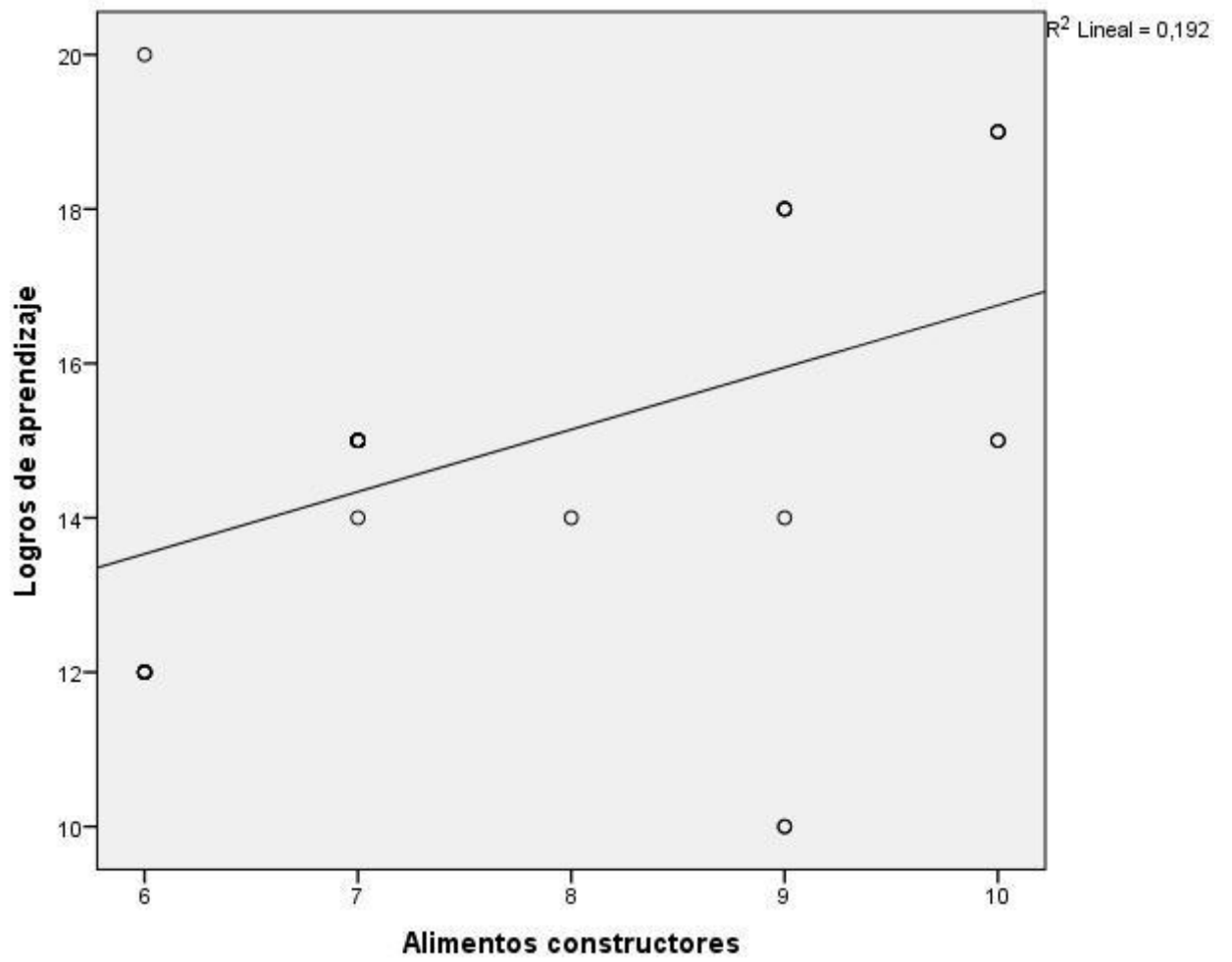
Correlaciones			Alimentos constructores	Logros de aprendizaje
Rho de Spearman	Alimentos constructores	Coefficiente de correlación	1,000	,476**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	31	31
	Logros de aprendizaje	Coefficiente de correlación	,476**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	31	31

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 12 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0,476$ , con una  $p = 0,000$  ( $p < .05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre el consumo de alimentos constructores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



**Figura 7.** El consumo de alimentos constructores y logros de aprendizaje



## Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: El consumo de alimentos reguladores se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: El consumo de alimentos reguladores no se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

**Tabla 13**

*Relación entre el consumo de alimentos reguladores y logros de aprendizaje*

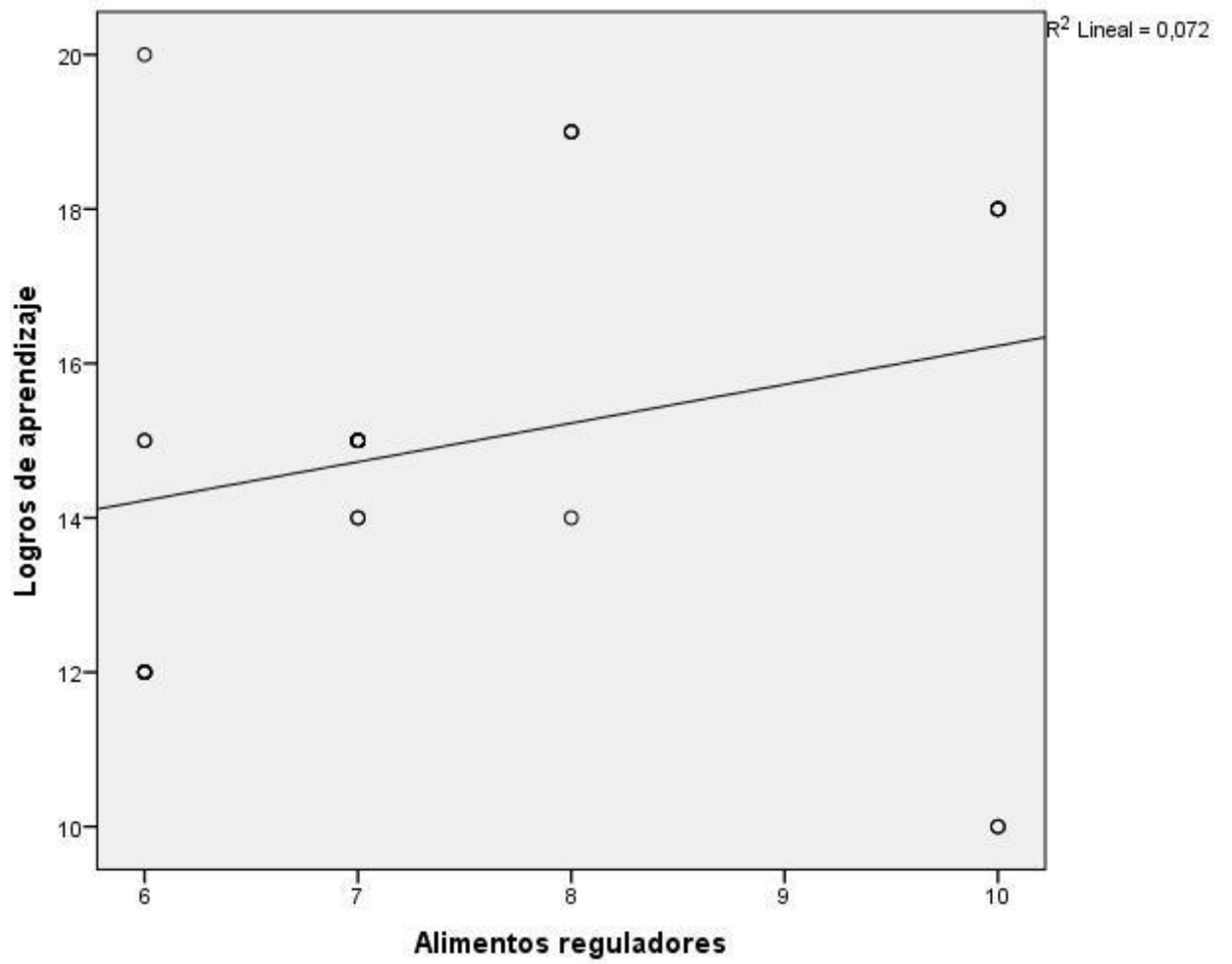
<b>Correlaciones</b>				
			Alimentos reguladores	Logros de aprendizaje
Rho de Spearman	Alimentos reguladores	Coefficiente de correlación	1,000	,517
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	31	31
	Logros de aprendizaje	Coefficiente de correlación	,514	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	31	31

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 13 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0,517$ , con una  $p = 0,000$  ( $p < .05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre el consumo de alimentos reguladores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



**Figura 8.** El consumo de alimentos reguladores y logros de aprendizaje

### Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H<sub>a</sub>**: El consumo de alimentos energéticos se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: El consumo de alimentos energéticos no se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho..

**Tabla 14**

*Relación entre el consumo de alimentos energéticos y logros de aprendizaje*

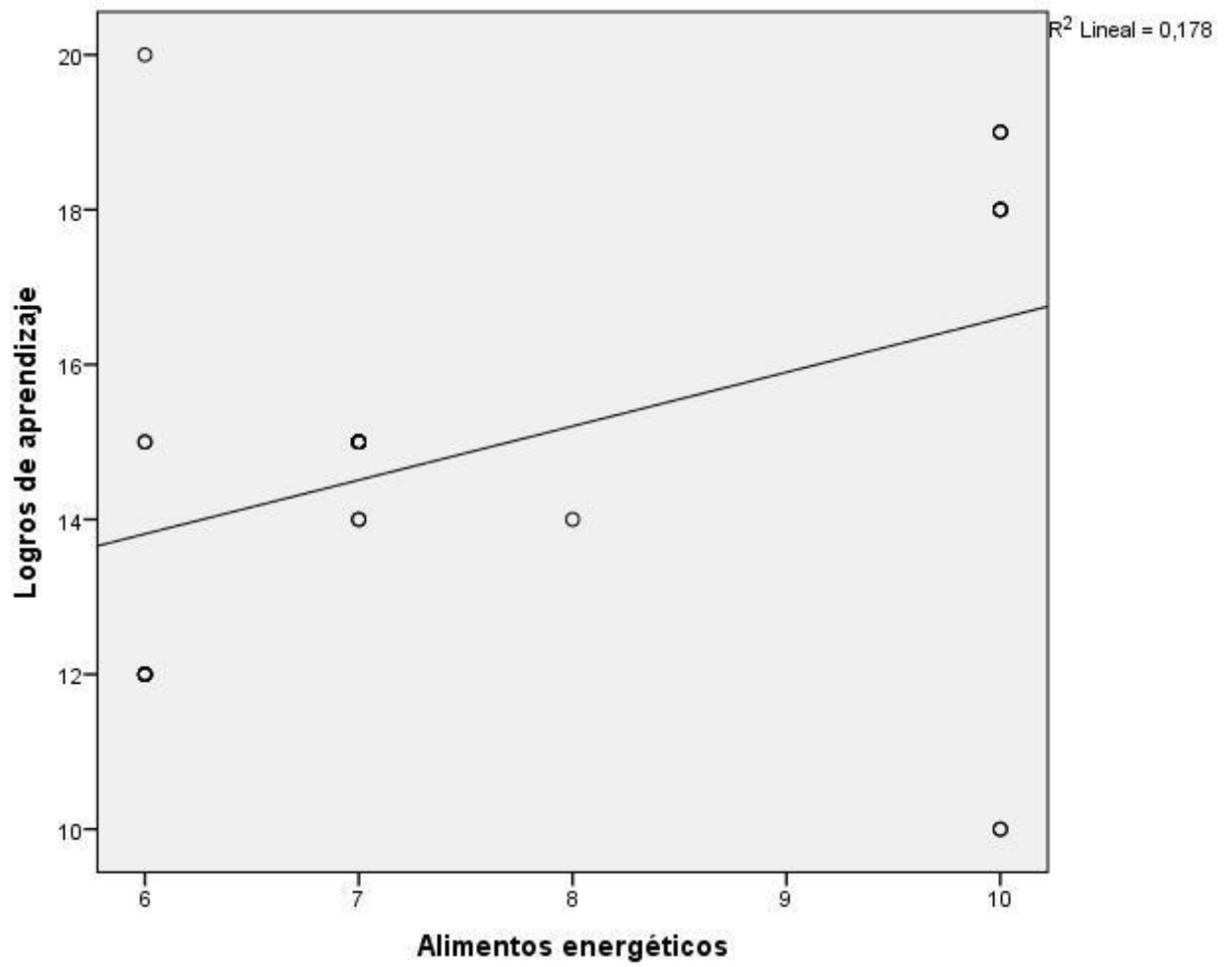
<b>Correlaciones</b>				
			<b>Alimentos energéticos</b>	<b>Logros de aprendizaje</b>
Rho de Spearman	Alimentos energéticos	Coefficiente de correlación	1,000	,435
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	31	31
	Logros de aprendizaje	Coefficiente de correlación	,435	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	31	31

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0,435$ , con una  $p=0.000(p<.05)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre el consumo de alimentos energéticos y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



**Figura 9.** El consumo de alimentos energéticos y logros de aprendizaje

## CAPITULO V

### DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### DISCUSIÓN

La lonchera escolar saludable debe dar al niño energía y nutrientes y no debe reemplazar una comida principal como el desayuno o el almuerzo, ya que es una pequeña merienda que no tiene que sobrepasar de 250 a 300 calorías. Los alimentos infaltables en las loncheras son: energéticos, que aportan calorías para jugar y estudiar, ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo como son: pan, cereales, lácteos, huevos, carnes. También, recomendó alimentos que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo como son las frutas y verduras.

Esta investigación tuvo como propósito determinar la relación que existe entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.

Después de los análisis realizados se puede evidenciar que existe relación entre las loncheras nutritivas y los logros de aprendizaje en los niños de 5 años de la I.E Cuna Jardín N<sup>a</sup> 03 Virgen de la Medalla Milagrosa, Huaral 2017, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.525, representando una moderada asociación.. Similares resultados encontramos en los trabajos de **Requena L.** efectuó una investigación sobre "Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N<sup>o</sup> 524 Nuestra Señora de la Esperanza, octubre 2005" en Lima. La población estuvo conformada por 150 madres y sus respectivos hijos. La evaluación fue a través de un cuestionario. La conclusión entre otros fue en relación al nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera del 100% (150), 38% (57) tienen conocimiento medio; 36% (54) bajo. En relación a las prácticas de las Padres sobre la preparación de la lonchera del 100% (150), 76.7% (115) tiene prácticas inadecuadas y 23.3% (35) tiene prácticas adecuadas, ello está referido a que las madres envían a sus hijos galletas, infusiones, leche, pan con pollo y mayonesa, en relación al Estado Nutricional del 100% (150), 49.3% (74) son normales; 34% (51) tienen problemas de desnutrición y 16.7% (25) son obesos. Y la de Sánchez(2010) quien 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.. 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 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras.

Por ello, la buena alimentación de nuestros niños y niñas depende en gran medida de las loncheras que traen, en razón de la gran cantidad de actividades que realizan en la escuela, generando un gran desgaste de energía que necesita ser repuesta con el adecuado balance de lo que consume.

Dentro de los nutrientes que son importantes para nuestro organismo, se encuentran algunos que deben ser consumidos en cantidades moderadas, ya que su ingesta puede incrementar los riesgos de contraer diversas enfermedades; entre estos nutrientes, se pueden mencionar a los glúcidos (llamados también carbohidratos) y a los lípidos (mal llamados grasas).

Numerosas enfermedades cardiacas están asociadas al consumo en exceso de estos nutrientes, por ello, es recomendable ser cuidadosos en ingerir alimentos provistos de porcentajes altos de grasas saturadas y trans, colesterol y sodio.

Las grasas trans (o hidrogenadas) y saturadas son grasas que han pasado por un proceso de transformación en su fabricación. Las primeras, a menudo, se utilizan para conservar algunos alimentos frescos por mucho tiempo, por ejemplo, productos enlatados, golosinas, snacks, etc. Y las segundas, mayormente, en los embutidos, que a su vez contienen otros elementos como azúcares, ácidos y conservadores como el nitrito.

## CONCLUSIONES

De las pruebas realizadas podemos concluir:

- **Primera:** Existe relación entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.496, representando una **moderada** asociación.
- **Segunda:** Existe una relación entre el consumo de alimentos constructores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0,476, representando una **moderado** asociación.
- **Tercera:** Existe una relación entre el consumo de alimentos reguladores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho... La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.514, representando **moderada** asociación.
- **Cuarta:** Existe una relación entre el consumo de alimentos energéticos y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0,435, representando una **moderada** asociación.

## RECOMENDACIONES

- **Primera:** Los padres deben variar los alimentos para sus niños y hágalos más atractivos para su presentación. Por ejemplo, cuando se trata de niños pequeños, corte los alimentos dándoles alguna forma de animal o flor. No se deje llevar por el impulso de ofrecerle lo primero que encuentre en la bodega o el supermercado. No todo lo que se exhibe es saludable.
- **Segunda:** A los docentes de la I.E. Inicial en las asignaturas relacionadas con preescolares promover el consumo de alimentos saludables que contribuyan a hacer más saludables las loncheras de los niños y realizar un trabajo en conjunto con las madres y docentes.
- **Tercera:** El Ministerio de salud a nivel regional y local deben elaborar políticas públicas con la finalidad de reducir las tasas de desnutrición crónica en los niños.
- **Cuarta:** Difundir temas relacionados con el contenido nutritivo de los alimentos en la población de madres y /o familias con la finalidad de promover una adecuada nutrición en los niños.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Castillo R., E. M. (2012). En su Tesis Los Hábitos de Lectura y su relación con el Rendimiento Académico de los estudiantes del 6° grado de Primaria de la I.E Domingo Mandamiento Sipán, periodo 2012.
- Hernández I. N. (2012) Situación Socio Económica y Rendimiento Escolar en la Instituciones Educativas Estatales del Nivel Primaria Del Distrito De Huacho, 2012.
- Jiménez S.J.L. y Cansino H.R.R. En su Tesis “Influencia de la Relación Alimentaria y el Rendimiento Escolar de los Aprendizajes de la I.E.E. N°72049 de Pampa Grande Azángaro – Puno.
- León D. C. A. (2005) En su Tesis: Situación familiar y rendimiento escolar en los centros educativos estatales de nivel primario del Distrito de Huaura – 2005.
- Omeño F. F. G. y Vásquez R. L. (2012) en su tesis Rendimiento escolar en los niños de la institución de la I.E N° 16167 – los cajones - Huaral.
- Perú (Enero, 2004). Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria 2004-2015. Comité Técnico de la Comisión Multisectorial de Seguridad Alimentaria. Lima.
- Requena, L. Op. Cit. 46

### Fuentes electrónicas:

- Cortéz Bohigas, M. M. (s.f.) *Definición de rendimiento escolar*. Recuperado el 28 de noviembre del 2012 en:
- 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)

Retana Bonilla, O. (s.f) *Definición de rendimiento escolar*. Recuperado el 28 de noviembre del 2012 en:

Ruiz de Miguel, C. (2002) Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*. 12 (1) 81-113. Recuperado el 20 de septiembre del 2012 en:

Sánchez. (2010). Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervenciones educativa en nutrición. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdf/2010>.

Torres Velázquez, L.E.; Rodríguez Soriano, N.Y. (julio-diciembre, 2006) Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en Psicología*. 11 (002) 255-270. Recuperado el 22 de septiembre del 2012 en:

[www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar](http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar)

[www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar](http://www.psicopedagogia.com/definicion/rendimiento%20escolar)

Valdivia, G. (2012). Punto saludable. Manual del kiosco lonchera escolar saludable. Recuperado 23 julio 2003. En [http://www.miraflores.gob.pe/Manual\\_del\\_kiosco\\_y\\_lonchera\\_saludable.pdf](http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf).

Yumi, (2012). 5 loncheras nutritivas y saludables para el inicio de clases de los niños. Recuperado 12 septiembre 2013. En <http://www.yumi.pe/post/5-loncheras-nutritivas-y-saludablespara-el-inicio-de-clases-de-los-ninos/>  
<http://cursonutricion.net/situaciones-fisiologicas/especiales/edad-escolar-adolescencia/>

MINSA/OGRH. Informativo nutricional: El Refrigerio Escolar. Lima, 2003.

Aspec (2008). (Setiembre, 2014). Las Loncheras. Disponible en: [http://www.aspec.org.pe/articulos/mostrar.php?t=1&id=2005\\_loncheras](http://www.aspec.org.pe/articulos/mostrar.php?t=1&id=2005_loncheras) Buscador: [www.google.com](http://www.google.com).

Clotilde, A. & López, C. (2005). Alimentación y nutrición. Ed. de Santos, España

## **ANEXOS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

### LONCHERAS SALUDABLES Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE 4 AÑOS DE LA I.E.P. INMACULADA CONCEPCIÓN - HUACHO

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><b><u>Problema General</u></b></p> <p>¿Qué relación existe entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?</p> <p><b><u>Problemas específicos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre el consumo alimentos constructores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?</li> <li>¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos reguladores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?</li> </ul>	<p><b><u>Objetivo General</u></b></p> <p>Determinar la relación que existe entre las loncheras saludables y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</p> <p><b><u>Objetivos específicos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación que existe entre el consumo alimentos constructores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</li> <li>Establecer la relación que existe entre el consumo de alimentos reguladores y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</li> </ul>	<p><b><u>Hipótesis General</u></b></p> <p>Las loncheras saludables se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</p> <p><b><u>Hipótesis específicas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El consumo de alimentos constructores se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</li> <li>El consumo de alimentos reguladores se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</li> </ul>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): <b>Loncheras saludables</b>				
			<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEM</b>	<b>INDICES</b>	
			Consumo de alimentos constructores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo de leche de soya</li> <li>Mejora el crecimiento del niño</li> </ul>	5	Nunca A veces Casi siempre Siempre	
			Consumo de alimentos reguladores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo del infante</li> <li>Carbohidratos buenos y malos</li> </ul>	5		
			Consumo de alimentos energéticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lonchera balanceada</li> <li>Ayuda al desarrollo del niño</li> </ul>	5		
			TOTAL			15	
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): <b>Logros de aprendizaje</b>				
			<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEM</b>	<b>INDICES</b>	
			Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expresión y comprensión oral</li> <li>Expresión y apreciación artística</li> </ul>	5	Si = 1 No= 0	
			Matemática	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geometría y medición</li> <li>Número y relación</li> </ul>	5		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos energéticos y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación que existe entre el consumo de alimentos energéticos y los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El consumo de alimentos energéticos se relacionan significativamente con los logros de aprendizaje en los niños de 4 años de la I.E.P. Inmaculada concepción – Huacho.</li> </ul>	TOTAL	10	
--	---	--	-------	----	--

## MATRIZ DE DATOS

N°	Loncheras saludables														Logros de aprendizaje																								
	Alimentos constructores						Alimentos reguladores					Alimentos energéticos					ST1	V1	Comunicación					Matemática					ST2	V2									
	1	2	3	4	5	S1	D1	6	7	8	9	10	S2	D2	11	12			13	14	15	S3	D3	1	2	3	4	5			S4	D4	6	7	8	9	10	S5	D5
1	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
2	2	2	1	2	2	9	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	29	Alto	1	2	2	2	1	8	Regular	2	2	2	2	2	10	Eficiente	18	Eficiente
3	2	2	1	2	2	9	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	29	Alto	1	2	2	2	1	8	Regular	2	2	2	2	2	10	Eficiente	18	Eficiente
4	2	2	1	2	2	9	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	29	Alto	1	1	1	1	1	5	Deficiente	1	1	1	1	1	5	Deficiente	10	Deficiente
5	1	2	1	1	1	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	18	Bajo	2	1	1	1	2	7	Regular	1	1	1	1	1	5	Deficiente	12	Deficiente
6	2	2	1	2	2	9	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	29	Alto	1	1	1	1	1	5	Deficiente	1	1	1	1	1	5	Deficiente	10	Deficiente
7	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
8	1	2	1	1	1	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	18	Bajo	2	1	1	1	2	7	Regular	1	1	1	1	1	5	Deficiente	12	Deficiente
9	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	1	2	1	8	Medio	2	2	2	2	2	10	Alto	28	Alto	2	2	2	2	2	10	Eficiente	1	2	2	2	2	9	Eficiente	19	Eficiente
10	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
11	2	2	1	2	2	9	Alto	2	1	1	1	2	7	Medio	2	1	1	1	2	7	Medio	23	Medio	1	2	2	2	2	9	Eficiente	1	1	1	1	1	5	Deficiente	14	Regular
12	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
13	1	2	1	1	1	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	18	Bajo	2	1	1	1	2	7	Regular	1	1	1	1	1	5	Deficiente	12	Deficiente
14	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
15	1	2	1	1	1	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	18	Bajo	2	2	2	2	2	10	Eficiente	2	2	2	2	2	10	Eficiente	20	Eficiente
16	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
17	2	1	1	2	2	8	Medio	1	1	2	2	2	8	Medio	1	1	2	2	2	8	Medio	24	Medio	1	2	2	2	2	9	Eficiente	1	1	1	1	1	5	Deficiente	14	Regular
18	1	2	1	1	1	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	18	Bajo	2	1	1	1	2	7	Regular	1	1	1	1	1	5	Deficiente	12	Deficiente
19	2	2	1	2	2	9	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	29	Alto	1	2	2	2	1	8	Regular	2	2	2	2	2	10	Eficiente	18	Eficiente
20	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	1	2	1	8	Medio	2	2	2	2	2	10	Alto	28	Alto	2	2	2	2	2	10	Eficiente	1	2	2	2	2	9	Eficiente	19	Eficiente
21	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular

22	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
23	2	2	2	2	2	10	Alto	2	1	1	1	1	6	Medio	2	1	1	1	1	6	Medio	22	Medio	2	2	2	2	2	10	Eficiente	1	1	1	1	1	5	Deficiente	15	Regular
24	1	2	1	1	1	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	18	Bajo	2	1	1	1	2	7	Regular	1	1	1	1	1	5	Deficiente	12	Deficiente
25	2	2	1	2	2	9	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	2	2	2	10	Alto	29	Alto	1	2	2	2	1	8	Regular	2	2	2	2	2	10	Eficiente	18	Eficiente
26	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	1	1	1	6	Deficiente	2	1	2	2	1	8	Regular	14	Regular
27	1	2	1	1	1	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	1	1	1	1	2	6	Medio	18	Bajo	2	1	1	1	2	7	Regular	1	1	1	1	1	5	Deficiente	12	Deficiente
28	2	2	2	2	2	10	Alto	2	2	1	2	1	8	Medio	2	2	2	2	2	10	Alto	28	Alto	2	2	2	2	2	10	Eficiente	1	2	2	2	2	9	Eficiente	19	Eficiente
29	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
30	1	1	2	1	2	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	1	2	1	2	1	7	Medio	21	Medio	2	1	2	2	1	8	Regular	2	2	1	1	1	7	Regular	15	Regular
31	2	2	2	2	2	10	Alto	2	1	1	1	1	6	Medio	2	1	1	1	1	6	Medio	22	Medio	2	2	2	2	2	10	Eficiente	1	1	1	1	1	5	Deficiente	15	Regular



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACION**

**FICHA DE OBSERVACIÓN  
VARIABLE LONCHERAS SALUDABLES**

Se agradece de antemano su colaboración, garantizándole que la información que Ud. nos brinda es anónima y en estricta reserva.

<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Nº	ITEMS	4	3	2	1
<b>Alimentos Constructores</b>					
1.	El niño consume alimentos ricos en proteínas				
2.	Las proteínas son esenciales para el buen crecimiento de su niño				
3.	Los alimentos de origen animal son más importantes que los de origen vegetal				
4.	La lonchera escolar ayuda a la alimentación balanceada del niño				
5.	La loncheras del niño es variada y contiene alimentos balanceados				
<b>Alimentos Reguladores</b>					
6.	Consumen el niño alimentos ricos en calcio				
7.	Los alimentos que el niño trae en la lonchera contienen proteínas.				
8.	Las infusiones (té, anís, manzanilla) son bebidas importantes e infaltables en la lonchera escolar				
9.	Las frutas están presentes en la lonchera escolar.				
10.	El excesivo uso de proteínas en las loncheras del niño puede ser dañino.				
<b>Alimentos Energéticos</b>					
11.	Los alimentos energéticos proveen de energía para realizar distintas actividades físicas.				
12.	La lonchera del niño consume alimentos ricos en carbohidratos				



13.	Es consciente que el consumo adecuado de vitaminas ayudara al desarrollo y crecimiento de su niño				
14.	En la loncheras de los niños envían alimentos sanos y ricos en vitamina				
15.	Los alimentos energéticos sólo ayudan al niño a engorda				

**FICHA DE OBSERVACIÓN**  
**LOGROS DE APRENDIZAJE**

Se agradece de antemano su colaboración, garantizándole que la información que Ud. nos brinda es anónima y en estricta reserva.

<b>2</b>	<b>1</b>
Si	No

N°	ITEMS	2	1
<b>Comunicación</b>			
16.	Describe una lámina con claridad		
17.	Explica la secuencia de un cuento		
18.	Reconoce las vocales en una lamina		
19.	Repite la letra de una canción		
20.	Expresa una poesía		
<b>Matemática</b>			
21.	Propone diferentes ejercicios utilizando las nociones :hacia arriba, hacia abajo, hacia un lado, hacia el otro		
22.	Realiza Mediciones utilizando sus manos		
23.	Diferencia las figuras geométricas		
24.	Compara objetos para formar agrupación		
25.	Se agrupa de acuerdo al número que se presenta		

**JURADO EVALUADOR**

.....  
**Dr. Raymundo Javier Hjar Guzman**  
**Presidente**

.....  
**Dra. Julia Marina Bravo Montoya**  
**Secretaria**

.....  
**Mg. Zilda Julissa Flores Carbajal**  
**Vocal**

.....  
**Mg. Katerine Pamela Ocospoma Valdivia**  
**Asesor**