

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y LA LONCHERA ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 20402 VIRGEN DE FÁTIMA, HUARAL

Para optar el título de Licenciado en Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje

Presentado por:

Bach. ISELA SELENI SACRE CUEVA

Asesor:

Mg. Felipa Hinmer Hilem Apolinario Rivera

HUACHO – PERU
2019

**HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y LA LONCHERA
ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO
DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 20402 VIRGEN DE FÁTIMA,
HUARAL**

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO:

PRESIDENTE:

Dra. LIDIA ALANYA SACCSA

SECRETARIO:

Lic. ROBERTO CARLOS LOZA LANDA

VOCAL:

Mg. ANTONIA SUSANIBAR GONZALES

ASESOR:

Mg. FELIPA HIMNER HILEM APOLINARIO RIVERA

DEDICATORIA

A Dios por mostrarme todos los días su grandeza.
A mis padres por darnos la vida y sabios consejos.
A mis familiares, por su constante

AGRADECIMIENTO

A la Universidad José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, por
brindarme una formación profesional.

A mis profesores y profesoras de la Facultad de Educación, por sus
enseñanzas compartidas.

ÍNDICE:

Asesor y miembros del jurado.....	Pág. iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Índice General.....	vi
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Figuras.....	xi
Resumen.....	xii
Abstract.....	xiii
Introducción.....	xiv

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1. Descripción de la realidad Problemática.....	16
1.2. Formulación del Problema.....	18
1.2.1. Problema General.	
1.2.2. Problemas Específicos.	
1.3. Objetivos de la Investigación.....	19
1.3.1. Objetivo General.	
1.3.2. Objetivos Específicos.	
1.4. Justificación de la Investigación.....	20

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.

2.1.	Antecedentes de la Investigación.....	22
2.2.	Bases Teóricas.....	23
2.3.	Definición de Términos Básicos.....	48
2.4.	Formulación de Hipótesis.....	50
	2.4.1. Hipótesis General.	
	2.4.2. Hipótesis Específicas.	

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.

3.1.	Diseño Metodológico.....	52
	3.1.1. Tipo.	
	3.1.2. Enfoque.	
3.2.	Población y Muestra.....	53
3.3.	Operacionalización de variables e indicadores.....	55
3.4.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	58
	3.4.1. Técnicas a Emplear: Encuesta	
	3.4.2. Descripción del Instrumento: Cuestionario	
3.5.	Técnicas para el procesamiento de la información.....	63

CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

4.1.	Descripción de los resultados.....	65
4.2.	Prueba de normalidad.....	79
4.3.	Contrastación de las hipótesis.....	80

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. Discusión.....	90
5.2. Conclusiones.....	91
5.3. Recomendaciones.....	93

CAPÍTULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN.

5.1. Fuentes Documentales y Bibliográficas.....	94
5.2. Fuentes Electrónicas.....	95

ANEXOS:

01. Matriz de Consistencia.....	98
02. Instrumento para la toma de datos: Cuestionario.....	100
03. Tabla de datos estadísticos.....	101

ÍNDICE DE TABLAS

01. Población escolar.
02. Operacionalización de variables.
03. Escala de medición de la variable independiente.
04. Escala de medición de la variable dependiente.
05. Escala de valoración de la confiabilidad.
06. Confiabilidad de la variable hábitos alimenticios.
07. Confiabilidad de la variable lonchera escolar.
08. Resumen de las dimensiones de la variable independiente.
09. Hábitos alimenticios saludables.
10. Dieta equilibrada.
11. Dieta higiénica.
12. Dieta suficiente.
13. Dieta variada.
14. Resumen de las dimensiones de la variable dependiente.
15. La lonchera escolar.
16. Productos originarios de la región.
17. Alimentos que brindan diversos nutrientes.
18. Productos fáciles de preparar y servir.
19. Productos de bajo costo.
20. Resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk
21. Contrastación de la hipótesis general.

22. Contrastación de la hipótesis específica 1
23. Contrastación de la hipótesis específica 2.
24. Contrastación de la hipótesis específica 3.
25. Contrastación de la hipótesis específica 4.
26. Matriz de consistencia.
27. Tabla de datos estadísticos de la variable independiente.
28. Tabla de datos estadísticos de la variable dependiente.

ÍNDICE DE FIGURAS

01. Bondades de los nutrientes.
02. Alimentos según su función.
03. Alternativa de lonchera.
04. Plan semanal de lonchera.
05. Resumen gráfico de las dimensiones de la variable independiente.
06. Gráfico, hábitos alimenticios saludables.
07. Gráfico, dieta equilibrada.
08. Gráfico, dieta higiénica.
09. Gráfico, dieta suficiente.
10. Gráfico, dieta variada.
11. Resumen gráfico de las dimensiones de la variable dependiente.
12. Gráfico, lonchera escolar.
13. Gráfico, productos originarios de la región.
14. Gráfico, alimentos que brindan diversos nutrientes.
15. Gráfico, productos fáciles de preparar y servir.
16. Gráfico, productos de bajo costo.
17. Gráfico, hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar.
18. Gráfico, hábitos alimenticios saludables y productos originarios.
19. Gráfico, hábitos alimenticios saludables y alimentos que brindan diversos nutrientes.
20. Gráfico, hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir.
21. Gráfico, hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo.

RESUMEN

Esta investigación tiene por objeto, determinar la relación de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes que cursan el primer grado de primaria de la Institución Educativa N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Metodológicamente presenta un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y de diseño descriptivo, correlacional y transversal. La muestra de la población fue determinada en función a su conveniencia, habiéndose utilizado la técnica de la Encuesta, mediante la aplicación de un cuestionario, el mismo que fue validado por Jueces Expertos; su Confiabilidad fue sometida a la prueba de KR20. Los datos recolectados fueron procesados en el programa informático SPSS, en su versión actualizada en español. De igual forma se hizo de la estadística descriptiva y diferencial. Finalmente, se pudo confirmar la hipótesis de investigación.

PALABRAS CLAVE:

Hábitos alimenticios saludables-Lonchera escolar- Proceso de aprendizaje

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the relationship between healthy eating habits and the school lunch box for students attending the first grade of Primary Education Institution N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Methodologically, it presents a quantitative approach, of a non-experimental type and a descriptive, correlational and transversal design. The sample of the population was determined according to their convenience, having used the survey technique, through the application of a questionnaire, which was validated by Expert Judges; Its Reliability was submitted to the KR20 test. The data collected were processed in the SPSS computer program, in its updated version in Spanish. In the same way, descriptive and differential statistics were made. Finally, the research hypothesis could be confirmed.

KEYWORDS:

Healthy eating habits - School lunch box- Learning process

INTRODUCCIÓN

Una de las necesidades básicas del hombre consiste en alimentarse. Sin sustancias nutritivas el cuerpo sufriría un desgaste progresivo y moriría en un corto lapso de tiempo. Para que exista una alimentación adecuada, además de carbohidratos, grasas y proteínas, el cuerpo necesita de las vitaminas, minerales y agua.

Parece difícil saber alimentarse saludablemente, pero no es así, basta con realizar algunos cambios en nuestra vida para lograr mantenerse saludablemente. En tal sentido, será importante abordar en la escuela estos importantes temas relacionados con la educación nutricional, para promover en los niños y niñas el aprendizaje de hábitos saludables, sensibilizando a su vez a la familia y comunidad, en la ingesta de alimentos nutritivos y estilos de vida saludables. Es así que, las preparaciones de las loncheras de los escolares deben merecer de una especial atención, para mantener una buena y equilibrada alimentación de los pequeños, y que contribuyan con su desarrollo físico y mental.

Sabiendo que, las formaciones de hábitos alimentarios saludables repercuten, al momento de la preparación de las loncheras saludables de

los estudiantes, es que planteamos realizar la presente investigación, en base a la siguiente estructura: En el primer capítulo se realiza el Planteamiento del Problema de Investigación; en el segundo capítulo se presenta el Marco Conceptual; el capítulo tercero tiene que ver con el Diseño Metodológico de la Investigación; en el cuarto capítulo se dan a conocer los Resultados de la Investigación por variables y dimensiones; en tanto que en el capítulo quinto se efectúa la Discusión de los Resultados, se extraen las Conclusiones y se plantean las Recomendaciones. Finalmente, se presenta la bibliografía consultada y algunos anexos considerados importantes en el estudio.

Isela Sacre

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

Si analizamos el pan y la leche que son los dos alimentos cuyo consumo está más generalizado, encontraremos que se componen de cierta cantidad de sustancias conocidas como alimentos simples. Así tenemos el agua, las sales minerales, los glúcidos, los lípidos, los prótidos o aminoácidos y las vitaminas. Todos estos materiales son necesarios para que nuestro organismo elabore la materia viva. Diariamente se destruye algo del protoplasma de muchas de nuestras células y diariamente hay que tomar alimentos para rehacerlo. El conjunto de alimentos que tomamos a lo largo de nuestra vida resulta muy distinto según el lugar geográfico donde se viva, según los medios económicos familiares, según las costumbres o la educación, etc.; pero la cantidad y la calidad de los alimentos diarios no es un asunto de poca importancia, pues la salud de nuestro organismo depende de la elección que hagamos, por ello antes de saber qué debemos comer diariamente, necesitamos saber cuáles son las necesidades de nuestro organismo, que son diferentes con la edad. Así, una ración alimenticia normal, debe servir para poder compensar las pérdidas de materia orgánica, proporcionarnos energía, reponer el agua, las

sales y las vitaminas consumidas, de acuerdo a nuestra edad y actividad desarrollada.

La satisfacción de nuestras necesidades alimentarias, a través del tiempo han devenido en la adopción de conductas resultantes de estas tareas. Aprendizajes que se van convirtiendo en comportamientos automáticos, dentro del grupo familiar y social. Muchos de estos aprendizajes, como los de índole alimentario se han conseguido mediante la práctica repetida de las acciones, pudiendo ser hábitos positivos o contrarios.

En el ámbito educativo, se ha venido notando con bastante frecuencia, la práctica de hábitos alimenticios con un alto índice de déficit nutricional, debido al desconocimiento de los componentes nutricionales de los alimentos, las necesidades nutricionales de nuestro organismo, y el nivel cultural de la población, afectando en la salud de los estudiantes, los niveles de socialización y el bajo rendimiento académico. Se puede notar también que, durante la hora del recreo o del refrigerio los alumnos traen a la escuela sus loncheras conformadas por bebidas gasificadas, galletas con relleno, golosinas, chisitos, papitas procesadas..... que no cubren sus necesidades nutricionales. Estas loncheras, tienen que ver con los hábitos alimenticios de los padres.

Tomando en consideración estos hechos, en la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima de la ciudad de Huaral, es que, a partir del

presente año, a nivel de escuela se viene trabajando fuertemente con los padres de familia y los niños en temas relacionados con la alimentación nutricional y saludable con el objeto de poder mejorar la situación alimentaria y el aprendizaje escolar. Esta investigación, trata pues de conocer el nivel de relación existente entre los hábitos alimenticios saludables y la preparación de la lonchera escolar, en los estudiantes del primer grado de primaria del plantel en referencia.

1.2. Formulación del Problema.

1.2.1. Problema General.

¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?

1.2.2. Problemas Específicos.

- a) ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?

- b)** ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?
- c)** ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?
- d)** ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos a bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?

1.2. Objetivos de la Investigación.

1.3.1. Objetivo General.

Determinar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

1.3.2. Objetivos Específicos.

- a)** Establecer el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.
- b)** Identificar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.
- c)** Identificar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.
- d)** Identificar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos a bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

1.4. Justificación de la Investigación.

Para poder realizar la justificación de esta investigación, recurrimos a las orientaciones formuladas por **Hernández, Fernández y Baptista** (2010, pp. 39-40), quienes ateniéndose a la necesidad e importancia del estudio consideran los siguientes aspectos: La Conveniencia, el Valor Teórico y la Utilidad Metodológica.

Es conveniente, debido a que los resultados que se obtengan nos permitirán conocer el nivel de relación existente entre los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima de Huaral.

Además, **tiene un valor teórico** porque la información que se obtenga puede servir para comprender mejor el nivel de relación entre las variables de estudio, con respecto a los alimentos saludables y la lonchera escolar de los estudiantes.

Finalmente, **tiene una utilidad metodológica**, al contribuir la investigación en la definición de las variables e indicadores al recolectar y analizar los datos referidos a los hábitos alimenticios saludables y la preparación de la lonchera escolar.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación.

2.1.1. Antecedentes Nacionales.

En la ciudad de Chiclayo, **Campos Guadalupe y Delgado Floriza (2016)** realizaron un trabajo de investigación con la finalidad de poder conocer el nivel de conocimiento sobre las loncheras saludables por parte de los docentes del nivel primario de una Institución Educativa del distrito de Túcume. Durante el desarrollo del trabajo, se presentaron propuestas y recomendaciones para la mejora de la preparación de las loncheras de los estudiantes. Otro trabajo de investigación fue desarrollado por **Rey Alexandra (2017)**, en la Universidad San Ignacio de Loyola de la ciudad de Lima, respecto a las loncheras saludables para escolares. Presenta un proyecto sobre un negocio de loncheras nutritivas y saludables, con el fin de poder ahorrar tiempo y apoyar a los padres de familia proporcionándoles loncheras nutritivas y a bajo costo, para los escolares del nivel primario, entre los 6 y 12 años de edad. Así también, en la ciudad de Trujillo **Merino Brigitte (2016)** desarrolló una tesis relacionada con el conocimiento materno sobre alimentación saludable. Se pudo demostrar la efectividad del programa “Comiendo, desarrollo

y crezco mejor”, le permitió identificar el nivel de conocimiento materno respecto a la nutrición preescolar.

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Guerrero Mayra (2013), en la provincia de Pichincha, Ecuador desarrolló un trabajo de investigación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los niños de educación inicial.

A través de la investigación, pudo conocer el inadecuado estado nutricional de los niños y niñas del Jardín Escuela “Primavera”, el mismo que fue informado a los padres de familia, para plantear alternativas de solución a fin de poder superar el bajo rendimiento escolar que vienen presentando los niños y niñas preescolares.

2.2. Bases Teóricas.

2.2.1. LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

a. Definición de conceptos.

En un primer momento definiremos, ¿qué entendemos por hábito?

Al respecto el **Diccionario Santillana (1994)** como, “.....una forma de conducta estable que se adquiere por la repetición de los mismos actos”, es también definida como, “.....una habilidad adquirida con la práctica” (p.341). De otra parte, el **Diccionario Enciclopédico Ilustrado (2000)**, conceptúa al hábito como, “.....Un modo de proceder adquirido por la repetición de actos

iguales o parecidos”, o también.....” Facilidad que se adquiere por la práctica regular de algo”. (p.476). A su vez, Subercaseaux **M. (1987)**, al publicar su Diccionario de Sinónimos, Ideas Afines, Antónimos y Parónimos, considera la palabra hábito como equivalente a: “Costumbre, uso, rutina, práctica, habitud. Destreza, tradición, modo y habilidad” (390).

En el caso de **Velásquez J. (1966)**, logra distinguir las dos fases en que se presenta el <hábito>. Una de formación y la otra de estabilidad. En este caso, la primera corresponde al período en que estamos adquiriendo el hábito; en la segunda, se presenta cuando ya lo hemos adquirido, y realizamos los actos habituales con la máxima facilidad y de manera automática. Velásquez, es también de la opinión de que, “.....si bien es cierto que el hábito se forma repitiendo el mismo acto, y esto no es exacto, no se repite el mismo acto; porque si fuera así, todavía estaríamos escribiendo con la misma torpeza con que lo hicimos cuando por primera vez nos pusieron una pluma entre las manos” (p. 321). En realidad, el acto va transformándose y perfeccionándose durante el período de adquisición. No hay más que comparar los primeros ensayos del niño o niña que aprende a escribir, con los movimientos que le enseña el adulto que ya posee ese hábito. De esa manera la escritura del niño o de la niña irá transformándose incesantemente, y tanto es así que, de una semana a otra, se podrán notar las

diferencias; éstas nos dan la medida del progreso que los niños y niñas hacen en el camino que los conduce al perfeccionamiento del hábito. Por esto, ha podido decir el psicólogo **Guillaume P. (s/f)** que, "...la formación de un hábito es la historia de las transformaciones que sufre el acto habitual". Retomando el planteamiento de Velásquez, la pregunta sería: ¿Qué sucede en la segunda fase en que se presenta el hábito? En esta etapa, llamada <fase de estabilidad>, el hábito está consolidado; ya el niño por ejemplo sabe escribir, pintar, saltar, comer, etc., ¡aunque esta estabilidad nunca viene a ser absoluta!, debido a que el hábito sigue transformándose todo el tiempo que dura la vida del individuo; pero estas transformaciones de la fase de estabilidad son poco perceptibles y lentas. Se puede decir, que en esta segunda fase el sujeto ha llegado a un equilibrio casi perfecto, y por ello, para todos los efectos prácticos, se considera que el hábito se ha logrado fijar.

A continuación, pasamos a establecer algunas definiciones conceptuales relacionadas con los alimentos y el proceso de la nutrición. Al respecto, **Moncayo G., Caicedo H. y Soto L. (1993)** expresan que,"Alimento es toda sustancia que, en el organismo, sirve para la nutrición de los tejidos, para reparar las energías perdidas y la producción de calor" (p.102). Por su parte **Vidal J. (s/f)** aborda el tema de los alimentos completos e

incompletos. Señala que un <alimento es completo> cuando contiene en proporción adecuada los distintos principios nutritivos: glúcidos, lípidos, próticos, agua, sales minerales y vitaminas. La leche, es considerada como el más notable de alimento completo, debido a que está constituida por:

- . Un glúcido, la lactosa
- . Un lípido, la manteca
- . Un prótico, la caseína
- . Agua y sales minerales
- . Vitaminas diversas.

De ahí que el niño o la niña, en su primer año de vida encuentren en la leche materna todos los elementos necesarios para su alimentación y su crecimiento. El huevo es otro alimento completo, en efecto contiene:

- . Un glúcido, la colessterina
- . Un lípido, en la yema
- . Un prótico, la albumina de la clara
- . Otros elementos (sales minerales entre ellos).

El huevo es un alimento de fácil digestión –tanto más cuanto menos cocido esté- y de gran valor nutritivo. Se habla también de <alimentos incompletos>, a aquellos que, aunque completos en parte, carecen de uno o de varios principios nutritivos o los poseen

en proporciones inadecuadas. El pan, por ejemplo, contiene todas las sustancias de un alimento completo: contiene mucho almidón y cierta cantidad de albumina (gluten), pero insuficiente proporción de grasas. Otros alimentos, como el maíz y el maní son ricos en aceite; la papa, en almidón, la carne en albumina y grasa, etc. (pp.294-295).

El Ministerio de Educación y Deportes-MED (s/f), nos explica que un hábito no es más que un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades para ser utilizadas en variadas situaciones de nuestra vida cotidiana. Dice que, "...los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar". Finalmente, un comentario importante, es el que nos hace llegar **Rojas J. (2013)**, al señalar que, los hábitos, como el de los alimentarios, "..... son conductas aprendidas que se repiten una y otra vez, convirtiéndose en comportamientos automáticos que definen un estilo o manera de hacer las cosas. Pueden ser sanos o insanos. Los hábitos sanos son todas aquellas conductas que favorecen el crecimiento, el desarrollo y el modo correcto de hacer las cosas, siendo insanos todos aquellos hábitos que contradicen

lo anterior, que deterioran o frenan nuestra adaptación y desenvolvimiento”. Tomando en consideración, lo expuesto por Rojas podríamos decir que, la adquisición de los hábitos alimentarios o de distinta naturaleza, como se le mire -ya sean sanos o insanos, sobre todo en el caso de los niños y niñas, dependerá mucho del contexto en que se encuentren, ya sea en la familia, la escuela, el barrio, la comunidad o el medio en el que desarrollen sus actividades.

b. Necesidades nutricionales.

Una de las funciones destinadas a conservar la vida del hombre y de todos los seres vivos en general, es el de la <nutrición>.

La nutrición, es definida por **Artero José (1987)** como, “...la función del ser vivo que le permite crecer y desarrollarse por la asimilación de las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos, que pasan a formar parte de su materia viva” (p.28). Artero, considera como parte de la nutrición, dos etapas sucesivas: el de la digestión y el del metabolismo.

1. La Digestión.

- Consiste en la transformación de los alimentos en sustancias asimilables por el organismo.
- Se produce a lo largo del recorrido de los alimentos por el tubo digestivo.

- Comienza con la masticación en la boca y termina con la absorción de los productos solubles y asimilables a través de las paredes del intestino.
- El sobrante no asimilado se expulsa por el ano.

2. El Metabolismo.

- Consiste en la formación de nueva materia viva con las sustancias absorbidas por el intestino.
- Se produce en el hígado y las células de todo el cuerpo, a donde llegan las sustancias conducidas por la sangre.
- Comienza en el momento de la absorción intestinal y termina al incorporarse a nuestra piel, huesos, músculos, etc.
- El sobrante no metabolizado se expulsa por la orina y el sudor. (Artero. Op.cit.pp-28-29).

El **Ministerio de Educación (2010)**, publicó un texto sobre los <alimentos nutritivos del Perú>, en el que se detalla lo siguiente: “... ¿Cómo explicaremos las bondades de los alimentos nutritivos? Dominando los términos precisos, tales como grasas, proteínas, vitaminas, minerales y azúcares que forman los <nutrientes>, sustancias necesarias para que el organismo aproveche los alimentos” (p.48).

Figura 1

Nº	NUTRIENTES	¿QUÉ SON? ¿PARA QUÉ SIRVEN?
		+ Son fuentes de energía concentrada y acumulable.
01	GRASAS	+ Sirven para envolver y proteger los órganos, como el corazón. + Transportar algunas vitaminas. + Proveer de ácidos grasos, etc. + Sustancias de origen animal que al combinarse forman 22
02	PROTEINAS	aminoácidos. + Ayudan a transportar grasas y oxígeno. + Forman parte de los anticuerpos. + Regeneran cabello y uñas, etc. +Sustancias orgánicas que existen en los alimentos.
03	VITAMINAS	+ Para mantener el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales: nutrición, relación y reproducción. + Elementos vitales para el cuerpo en pocas cantidades.
04	MINERALES	+ Para formar parte del esqueleto, cartílago, dientes o regular la presión, contracción de músculos, etc. + Sustancias orgánicas formadas por carbono, hidrógeno y
05	AZÚCAR	oxígeno. + Para liberar energía con la que el cuerpo trabaja y practicar actividades físicas.

FUENTE: MINEDU. 2010.

Figura 1: Bondades de los nutrientes

c. Alimentación saludable.

Moncayo G. et.al. (op.cit., 1993), según la función que cumplen los alimentos en el organismo, los clasifican en tres grupos: Energéticos, protectores y reguladores.

1. Alimentos energéticos:

Son los nutrientes que proporcionan al organismo la energía necesaria para realizar todas las funciones.

Entre estos tenemos los azúcares, los almidones y las grasas, los cuales son compuestos orgánicos terciarios formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

2. Alimentos protectores o constructores:

Son los nutrientes que proporcionan al organismo los materiales estructurales para construir nuevos tejidos; esta función la cumplen las proteínas. Las proteínas son compuestos orgánicos cuaternarios constituidos fundamentalmente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

3. Alimentos reguladores:

Contienen nutrientes que regulan el funcionamiento de todo el organismo y favorecen la utilización de proteínas, las grasas y los carbohidratos. A este grupo pertenecen las frutas y las hortalizas por su alto contenido de vitaminas y minerales.

(pp.102-103).

Figura 2

Nº	CLASES DE ALIMENTOS	PRINCIPALES ALIMENTOS
01	PROTECTORES O CONSTRUCTORES	Frijoles – Garbanzos – Leche – Soya – Queso Arvejas – Mezclas vegetales – Huesos – Habas Lentejas – Bienestarina – Carnes.
02	REGULADORES	Guayaba – Remolacha – Habichuela – Piña Mango – Zanahoria – Lechuga – Limón – Coliflor Mandarina – Repollo – Auyama – Naranja – Col.
03	ENERGÉTICOS	Maíz – Papa – Mantequilla – Harinas – arroz Plátano – Manteca – Azúcar – Trigo – Yuca Aceites – Cebada – Avena – Arracacha – Panela.

FUENTE: Moncayo G. y otros.1993.

Figura 2: Alimentos según su función

Serafin Nut (2012), por encargo de la FAO. En la República de Paraguay Publica un Manual de la Alimentación Escolar Saludable, por medio de la cual se incide en una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar, que le permita al niño o niña crecer con salud mediante la práctica de hábitos alimentarios

nutricionales. Se expresa que una alimentación para ser considerada saludable, debe ser variada en alimentos y equilibrada en su composición nutricional. Una alimentación saludable y equilibrada está conformada por:

1. Las proteínas.

Las proteínas más completas son las de origen animal, como las carnes, la leche y el huevo; pero también se puede conseguir proteínas de origen vegetal al ser complementadas con otros alimentos, como las legumbres secas y los cereales. Las proteínas se caracterizan, por ser un componente fundamental de las células.

2. Los hidratos de carbono.

Tenemos los hidratos de carbono de composición simple y compleja. Entre los hidratos de carbono simple tenemos a los azúcares y las mieles. Son los que deben consumirse en menor proporción.

Los hidratos de carbono complejos, son los que nos benefician más, los encontramos en la papa, el camote, la mandioca, la arracacha, el trigo, el maíz, el arroz y sus derivados como las harinas, las galletas, los fideos, los panes, etc.

Cabe mencionar que, muchos alimentos de origen vegetal son ricos en fibra, y se encuentran en la pulpa, la cascara o la piel. Ayudan a disminuir el colesterol y a regular la digestión.

3. Las grasas.

Son de origen animal, como la nata de la leche, la manteca de cerdo, etc., y también de origen vegetal como, la manteca vegetal, la margarina, los aceites, etc.

Las grasas cumplen tres funciones importantes, como es el de almacenar energía, ayuda al organismo a absorber las vitaminas conocidas como liposolubles: A, D, E, y también nos proporcionan ácidos grasos útiles en nuestro organismo.

4. Las vitaminas.

Vendrían a ser compuestos orgánicos necesarios para regular las diferentes funciones de nuestro organismo. Se requiere de su consumo diario, para mantener nuestra salud, y los encontramos en las verduras (espinaca, zanahoria, acelga, etc.), en las frutas (manzana, mango, melocotón, etc), y en los animales (riñón, yema del huevo, hígado, etc.).

5. Los minerales.

Cumplen funciones muy importantes, como es el de contribuir con la estructura de nuestros tejidos. Entre ellos tenemos al calcio (interviene en la formación y mantenimiento de nuestros huesos y los dientes). Mientras que el Hierro es un

componente de la sangre, llevando el oxígeno a todo el cuerpo.

d. Hábitos alimenticios saludables.

Hidalgo K. (2012), Nutricionista de los Programas de Equidad del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, nos dice que: “...Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos y además respetar horarios y tiempos de comida”. Además, Hidalgo, nos comenta que estos hábitos alimenticios se van formando poco a poco desde edad muy temprana, cuando los niños o niñas comienzan a consumir sus primeros alimentos sólidos, como el de las papillas, purés para los bebés. Por ello la escuela y el jardín de infantes, a través de los niños y niñas, padres de familia y comunidad local, se convierten en los escenarios adecuados para que los docentes adopten diversas estrategias que permitan la promoción de hábitos alimentarios saludables que contribuyan en el mejor conocimiento de los nutrientes, la prevención de enfermedades, y la calidad de vida de los estudiantes. Sobre el particular, Hidalgo citando a **Arce & Claramunt (2009)** dice: “...está demostrado que es más fácil

promover adecuados hábitos alimentarios desde la niñez que tratar de modificarlos en la edad adulta”. Por su parte, la Psicóloga **Rojas J. (2013)**, entiende por una alimentación balanceada, el consumo de los tres grupos de alimentos: energéticos, reguladores y reparadores, con el objeto de que nuestro organismo cuente con los alimentos y nutrientes necesarios para mantenernos vivos y saludables. Rojas, está de acuerdo en crear hábitos alimentarios saludables, desde los primeros años de vida, comiendo en forma balanceada y variada, reemplazándolos en algunos casos con otros que contengan el mismo valor nutritivo debido en algunos casos, a algún tipo de intolerancia que se podría presentar en el consumo de un determinado alimento, y que podría deteriorar nuestro organismo. Es por ello que, mientras más temprano aprendamos a conocer el manejo de los alimentos, obtendremos mayores beneficios para nuestra salud. A su vez, **Meraz Luz Carmen (2014)**, considera como componentes fundamentales de los buenos hábitos alimenticios a las siguientes:

1. La dieta debe ser equilibrada.

Cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. Por ejemplo: “...En nuestra cultura, hay un consumo exagerado del consumo de carnes, dejando de lado los cereales, las verduras y las frutas, favoreciendo de esta manera en la aparición de la obesidad, y otros

problemas de salud que devienen a la falta de vitaminas y minerales”.

2. La dieta debe ser higiénica.

Para prevenir las enfermedades infecciosas se debe tener bastante cuidado en la calidad del producto, la frescura y la forma de preparación de los alimentos. Así, por ejemplo: “...El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños”.

3. La dieta debe ser suficiente.

Se debe evitar el exceso en el consumo de los alimentos, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Un ejemplo a tener en cuenta es que, “.....cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas sobre todo en las comidas familiares”.

Picar entre comidas es otro gran problema de nuestra dieta alimenticia. Lo peor es que entre estos alimentos que suelen consumirse se encuentran los denominados snacks, papas fritas y similares, conocidas como <alimentos chatarra>.

4. La dieta debe ser variada.

Lo importante son los nutrientes, no el tipo de alimento en especial. No se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino el saber combinarlos en cada comida para tener una dieta equilibrada. Así, por ejemplo: "...Es importante que los niños y niñas aprendan a comer de todo, y en caso que haya algo que no les guste, se debe evitar el forzarlos, más por el contrario se debe buscar otro alimento sustituto con similares nutrientes.

De otra parte, en una publicación realizada por la **Fundación Española de Nutrición (2014)**, se hace mención que, "...los hábitos alimentarios son comportamientos, conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales". También hacen mención a la existencia de factores que determinan los hábitos alimentarios, como son:

1. Los factores fisiológicos:
Sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.
2. Los factores ambientales:
Determinan la disponibilidad de alimentos.
3. Los factores económicos:
Ingreso económico, costo de vida, etc.
4. Los factores socioculturales:

Estatus social, estilos de vida, tradición gastronómica, creencias religiosas, etc.

e. Alimentación y desarrollo cognitivo

Rodríguez María (2016), bajo los auspicios de Laboratorios Ordesa y la Fundación Española de Nutrición, realizó un estudio sobre la función cognitiva de las personas y su relación con la alimentación y la capacidad de los nutrientes, especialmente en los períodos críticos del desarrollo del cerebro, a los cuales Rodríguez les denomina “*ventanas del desarrollo neurocerebral*”. Lo que pretende es plantear una oportuna intervención nutricional durante la etapa de la gestación, la lactancia e infancia, clave para las edades posteriores, para lograr en los niños y niñas, un mejor rendimiento escolar, y un mayor éxito en la vida adulta. Rodríguez, consideraba que, “.....la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que se encuentra la alimentación. Desde hace varios años sabemos que la alimentación incide directamente en el desarrollo del cerebro (en procesos como la proliferación celular y la mielinización), así como en muchas funciones relacionadas con este órgano”. Entre los principales nutrientes en el desarrollo y función del cerebro, Rodríguez considera a los siguientes:

1. Los Fosfolípidos.

Son componentes de todas las membranas celulares del organismo. Así, la “Fosfatidilcolina”, es fuente dietética de la colina, importante para el desarrollo de las estructuras cerebrales, mientras que la “Fosfatidilserina”, es importante para el potencial eléctrico de las membranas y se asocia a una mejora de la memoria.

2. Los Gangliósidos.

Son lípidos complejos que están relacionados con los procesos de reconocimiento celular fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso central y la función cognitiva.

3. La Esfingomielina.

Pertenece al grupo de los denominados “Esfingolípidos”, y es un componente importante de las vainas de mielina que recubren los axones de algunas neuronas, facilitando la transmisión de impulsos nerviosos.

4. Los Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga.

El “Ácido Docosahexaenoico” de la serie omega-3, y el “Ácido Araquidónico” de la serie omega -6, son componentes mayoritarios a nivel de tejido nervioso y la retina. Se depositan en el cerebro del feto a partir de la semana 20 de gestación, y esta continúa hasta los 2 años de vida aproximadamente.

5. Los Micronutrientes.

Minerales como el hierro, yodo, zinc, Selenio y vitaminas del grupo B. Son esenciales en el desarrollo cognitivo, ya que forman parte de las enzimas implicadas en numerosas vías metabólicas.

6. La Microbiota.

Estudios recientes indican que la “Microbiota” desempeña un papel fundamental en el desarrollo del cerebro. Podrían proteger al cerebro en la etapa de desarrollo

2.2.2. LA LONCHERA ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES.

a. La lonchera escolar.

La Asociación Benéfica **PRISMA (2011)**, nos dice que, “...la lonchera es el envase que sirve para llevar alimentos que el niño va a comer en la hora del recreo. Incluye alimentos variados, nutritivos, económicos que permiten reponer energía para que el niño se sienta satisfecho hasta la hora del almuerzo” (p.33). Los alimentos que lleva el niño o la niña en la lonchera le dan energía para aprender a leer, a escribir con facilidad y tener ganas de correr, jugar y gritar. Además, le ayudarán a tener un cuerpo sano y fuerte; sin embargo, la lonchera escolar no reemplaza al desayuno ni al almuerzo.

b. La ración alimenticia.

Entendemos por <ración alimenticia> a la cantidad de alimentos que debe tomar cada día cada individuo para poder conservar su salud. Y así de paso podemos definir la salud, como el estado normal de funcionamiento del organismo. **Artero (op.cit.,1987)**, sobre el particular nos dice:”una ración alimenticia normal, debe compensar las pérdidas de materia orgánica, proporcionarnos energía, reponer el agua, las sales y las vitaminas consumidas y estar en relación con la edad y la actividad del individuo”. (pp.33).

Los diferentes tratados realizados, nos dan a conocer que por ejemplo una persona adulta, en condiciones de trabajo medio, se calcula entre 2.000 y 3.000 calorías. Esta ración media del adulto no puede ser nunca igual a la de un niño, un joven en período de crecimiento, ni a la de un anciano. Y tampoco serán los mismos alimentos que entren en la ración diaria de un estudiante, de un trabajador manual, de un trabajador intelectual o la de un individuo en completo reposo. En principio, cualquier sustancia animal o vegetal puede servir para proporcionarnos calorías y solo deberíamos sumar las calorías necesarias. Pero la cosa no es tan sencilla, porque hay muchas sustancias dañinas o venenosas o simplemente desagradables. El alimento de los animales, por ejemplo, no suele ser empleado por hombre. Por otra parte, hay productos de tan escaso valor alimentario, que sería necesario tomar enormes cantidades para reunir el mínimo de calorías suficiente.

Y finalmente, nuestra inteligencia nos debe hacer rechazar el exceso de alimentos, por muy agradable que sean, aunque esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo. ¿Quién se resiste ante una buena torta de chocolate, ante un variado surtido de caramelos y bombones, ante un helado de lúcumas? Asimismo, Vidal **J. (s/f.op.cit.)** entiende por ración alimenticia, "...la cantidad de alimentos requeridos por el organismo en 24 horas. La ración alimenticia debe tomar en cuenta la edad del individuo, su peso, su talla, su estado de salud, su género de vida y el clima en que vive". (p.295).

Vidal, al fundamentar su planteamiento considera, por ejemplo, que el niño y el joven requieren de más nutrimentos para su crecimiento. En tanto que, el factor climático, es también determinante, por ello durante el verano, como se pierde menos calor, hay que disminuir la ración, reducir la cantidad de carne y grasas y preferir las legumbres y las frutas refrescantes. Lo contrario sucede, en la temporada del invierno, en que el alimento debe ser más rico en grasas y aceites, e hidratos de carbono, cuya combustión origina más calor.

c. Criterios para la preparación de las loncheras saludables.

El **MINEDU (2015)** recomienda que se tomen en cuenta los siguientes criterios:

1. Deben estar hechos a base de productos originarios de su región.
2. Debe incluir alimentos que brinden diversos nutrientes.
3. Los productos a utilizar deben ser fáciles de preparar y de servir.
4. La lonchera debe ser económica

Es recomendable tener conocimiento previo de los precios de los productos.

De igual forma, la Dra. **Giacchetti M. (2017)**, nutricionista de la Clínica Delgado dice que para que una lonchera sea saludable debe presentar los siguientes componentes:

1. Los alimentos formadores.

Son aquellos alimentos de origen animal y que aportan proteínas necesarias para el crecimiento de los niños y niñas. Dentro de este grupo se encuentran, el pollo, la carne, atún, queso, yogur, leche, etc.

2. Los alimentos energéticos.

Estos alimentos tienen por objeto proporcionar a los niños y niñas de la energía necesaria para que puedan realizar sus actividades. Por ejemplo, para que puedan jugar.

En este grupo están las galletas integrales, el pan integral, frutos secos, cereales integrales, choclo,

3. Los alimentos reguladores.

Tienen por objeto el proporcionar una gran variedad de vitaminas y minerales. Los encontramos en las frutas y las verduras.

4. Las bebidas.

Son responsables de la hidratación del organismo. Este grupo está conformado por las bebidas, siendo el agua natural el componente a priorizar.

A su vez, recomienda que no se debe incluir en las loncheras:

- . Las frituras, como las papitas, los chifles, camotes y otros snaks.
- . Las golosinas y caramelos.
- . Las galletas bañadas o con relleno.
- Las bebidas gasificadas y con saborizantes.
- Las bebidas azucaradas como jugos procesados.

d. Alternativas de loncheras.

El Diario La República (19-05-16), publicó un artículo sobre las loncheras saludables para la etapa preescolar, en el que se propone como una alternativa de lonchera saludable lo siguiente:

Figura 3

Nº	DÍAS	ALIMENTOS
-----------	-------------	------------------

01	Lunes	. 1 petipan con mermelada. . 1 vasito pequeño de yogurt de vainilla. . Agua de manzana
02	Martes	. 1 tajada de pan de molde con jamón de pechuga de pavo. . 5 uvas pequeñas. . Agua de hierba luisa.
03	Miércoles	. 2 galletas de soda. . 4 dados de queso fresco. . 1 mandarina en gajos. . Chicha morada.
04	Jueves	. 2 cucharadas de hojuelas de cereal. . 1 vasito pequeño de yogurt de durazno. . Jugo de carambola.
05	Viernes	. 1 petipan con pollo deshilachado. . 1 platanito manzano. . Limonada

FUENTE: LA REPÚBLICA 19-05-16.

Figura 3: Alternativa de lonchera

A su vez, el **Ministerio de Educación (2017)**, publicó también un artículo referido a la lonchera y el menú diario de los escolares, en base a alimentos balanceados y nutritivos con la finalidad de garantizar el normal desarrollo físico y mental de los niños y niñas en edad escolar. Son orientaciones a los padres de familia al

momento de preparar los menús en casa y la lonchera escolar.

Entre otras sugiere el siguiente plan semanal de lonchera escolar:

Figura 4

Nº	DÍAS	MENÚ SUGERIDO
01	Lunes	. Pan con huevo duro, plátano y limonada.
02	Martes	. Pan con queso, manzana y agua.
03	Miércoles	. Tortilla de verduras, naranja y chicha.
04	Jueves	. Pan con sangrecita, mandarina y naranjada.
05	Viernes	. Una pata y huevos de codorniz, uvas y agua.

FUENTE: MINEDU (2017).

Figura 4: Plan semanal de lonchera escolar

A continuación, la nutricionista **Ciacchetti (Op.cit., 2017)** propone tres ejemplos de loncheras saludables:

Propuesta N° 1:

- . 5 huevos de codorniz (alimento formador).
- . 3 galletas de maíz (alimento energético).
- . 1 mandarina (alimento regulador).
- . 1 botella con agua (bebida).

Propuesta N° 2:

- . 200ml. de yogurt (alimento formador).
- . 1/2 taza o 30g. de cereal integral (alimento energético).
- . 1/2 taza de fruta picada (alimento regulador).
- . 1 botella con agua de anís (bebida).

Propuesta N° 3:

. 2 rebanadas de pan de molde con 1 tajada de jamón de pavita con tomate y lechuga (alimento energético + Alimento formador + alimento regulador).

. 1 manzana (alimento regulador).

. 1 botella con naranjada baja en azúcar (bebida).

Por su parte, los especialistas de **Perú educa (2017)**, también nos proporcionan algunos ejemplos de una lonchera escolar saludable, a fin de que los niños puedan tener un mejor rendimiento escolar:

Propuesta N°1:

Pan de molde integral con queso y espinaca + refresco de carambola + pera.

Propuesta N°2:

Ensalada de frutas con pasas + refresco de quinua + agua.

Propuesta N°3:

Papa con huevo de codorniz + refresco de naranja + manzana Israel.

Propuesta N°4:

Pan con tortilla de verduras + refresco de cebada + mandarina.

Propuesta N°5:

Yogurt + plátano de seda + refresco de manzana de agua.

Propuesta N°6:

Choclo con queso + limonada + mandarina.

Finalmente, se recomienda planificar el refrigerio de la semana, para ello se debe contar con la participación de los niños o niñas.

2.3. Definición de Términos Básicos.

- **ALIMENTO**

Producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

- **ALIMENTO SANO**

Alimento que aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita y además se encuentra libre de contaminación.

- **ALIMENTO ADULTERADO**

Alimento que ha sido modificado por el hombre, alterando sus características por la extracción o sustitución de alguno de sus componentes. Ejemplo. La leche evaporada.

- **ALIMENTO CONTAMINADO**

Alimento que contiene microorganismos como bacterias, virus, hongos, parásitos o toxinas producidas por los

microorganismos. También puede estar contaminado por sustancias extrañas como tierra o toxinas como detergentes o insecticidas.

- **ALIMENTO TRANSGÉNICO**

Es aquel obtenido a partir de un organismo modificado por la ingeniería genética o alimento al cual se le ha incorporado genes de otras especies para producir una característica deseada, como aumentar su vida útil, hacerlo más resistente a las plagas, reducir o aumentar su contenido en algún nutriente, etc.

- **ALIMENTACIÓN**

Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada.

- **ANEMIA NUTRICIONAL**

Condición originada por una dieta pobre en hierro, ácido fólico o vitamina B12. También puede ser causada por infección parasitaria. Produce debilidad, cansancio y disminuye la resistencia a las infecciones.

- **APETITO**

Estado consciente caracterizado por el deseo selectivo de ingerir alimentos, influenciado principalmente por factores sensoriales, ambientales y sociales.

2.4. Formulación de Hipótesis.

2.4.1. Hipótesis General.

Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

- a)** Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.
- b)** Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.
- c)** Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de

preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

- d)** Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico.

3.1.1. Tipo.

Según las orientaciones de **Hernández, Fernández y Baptista** (2014 pp. 152-169), la presente investigación se caracteriza por ser del tipo No Experimental y transeccional.

Es No Experimental debido a que la investigación propuesta, se realizó sin la manipulación deliberada de las variables. A su vez, es Transeccional porque los datos fueron recopilados en un tiempo único, teniendo sólo como propósito el describir las variables y analizar su interrelación.

De otra parte, el nivel de estudio se enmarca dentro de la forma Descriptiva Correlacional. Es Descriptiva, porque su propósito es el buscar especificar las propiedades, características y rasgos importantes del grupo poblacional estudiado. Así también, es Correlacional, dado

a que el estudio tiene como finalidad conocer el grado de asociación existente entre las variables de estudio.

3.1.2. Enfoque.

Esta investigación, presenta un enfoque de tipo Cuantitativo, debido a que se basa en la recolección de los datos con el objeto de poder contrastar las hipótesis planteadas, teniendo como base la medición numérica y el análisis estadístico a fin de establecer los patrones de comportamiento y probar la teoría (op. cit. pp. 2-6).

3.2. Población y Muestra.

3.2.1. Población.

El universo poblacional de nuestra investigación, está conformado por un total de 163 estudiantes, entre varones y mujeres, que estudian en el primer grado de primaria, en la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral. Para mayor información detallamos a continuación:

Tabla 1: POBLACIÓN ESCOLAR I.E. N° 20402 VIRGEN DE FÁTIMA, HUARAL

GRADO/SECCIÓN	TOTAL ALUMNOS
PRIMER GRADO "A"	28
PRIMER GRADO "B"	29
PRIMER GRADO "C"	28
PRIMER GRADO "D"	24
PRIMER GRADO "E"	19
PRIMER GRADO "G"	18
PRIMER GRADO "H"	17
TOTAL:	163

FUENTE: Matrícula 2018.

3.2.2. Muestra.

La muestra de estudio, es no probabilística y fue determinada en función a su < conveniencia> en razón a las características del plantel y la accesibilidad de la información. Esta muestra comprende a los 24 estudiantes, de ambos sexos, que se encuentran matriculados en el primer grado "D", del plantel en referencia.

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y LA LONCHERA ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 20402 VIRGEN DE FÁTIMA, HUARAL.

Tabla 2:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES.</p> <p>AUTOR: Meras Luz Carmen (2014).</p>	<p>Son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos.</p>	<p>1. DIETA EQUILIBRADA.</p> <p>2. DIETA HIGIÉNICA.</p> <p>3. DIETA SUFICIENTE.</p> <p>4. DIETA VARIADA.</p>	<p>1.1. Tiene una dieta en igual cantidad de alimentos de los tres grupos. . Conocimientos en materia de salud y nutrición. . Formación de hábitos alimentarios y nutricionales.</p> <p>2.1. Cuida mucho de la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. . Lavado de manos. . Conducta y actitudes responsables de su salud integral.</p> <p>3.1. Come sólo lo suficiente para cubrir sus necesidades de nutrimentos. . Hábitos de consumo. . Establece un horario regular para comer.</p> <p>4.1. Aprendió a comer de todo tipo de alimentos. . Saber reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo. . Variedad de alimentos a ingerir.</p>	<p>1.1.1 – 1.1.2 – 1.1.3 – 1.1.4</p> <p>2.1.5 – 2.1.6 – 2.1.7 – 2.1.8</p> <p>3.1.9–3.1.10–3.1.11– 3.1.12</p> <p>4.1.13–4.1.14–4.1.15–4.1.16</p>	<p>ALTO: 80.5 - 100%</p> <p>MODERADO: 50.5 – 80.0%</p> <p>BAJO: -50.0%</p>

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE: LA LONCHERA ESCOLAR AUTOR: Ministerio de Educación, Perú.	La lonchera es el envase que sirve para llevar alimentos que el niño va a comer a la hora del recreo. Incluye alimentos variados, nutritivos, económicos que permiten reponer energía para que el niño se sienta satisfecho hasta la hora del almuerzo. La lonchera escolar no remplaza al desayuno ni al almuerzo.	1. PRODUCTOS ORIGNARIOS DE LA REGIÓN. 2. ALIMENTOS QUE BRINDAN DIVERSOS NUTRIENTES 3. PRODUCTOS FÁCILES DE PREPARAR Y DE SERVIR. 4. PRODUCTOS DE BAJO COSTO (ECONÓMICOS)	1.1. Sabe seleccionar los productos originarios de la región. . Prepara su lonchera en base a productos característicos de la región. . Valora los productos alimenticios de la región. 2.1. Identifica los alimentos por la composición de sus nutrientes. . Muestra interés por incorporar alimentos nutritivos en su lonchera escolar. . Demuestra iniciativa para incluir en su lonchera alimentos de diferentes grupos. 3.1. Utiliza productos fáciles de preparar y servir. . Participa con sus padres o familiares en la preparación de su lonchera . Prepara su dieta alimenticia de forma sencilla. 4.1. Toma conocimiento de los precios de los productos. . Prepara su lonchera con productos de bajo costo. . Compara los precios de los productos alimenticios antes de comprar en el mercado.	1.1.17 – 1.1.18 – 1.1.19 – 1.1.20 2.1.21 – 2.1.22 – 2.1.23 – 2.1.24 3.1.25 – 3.1.26 – 3.1.27 – 3.1.28 4.1.29 – 4.1.30 – 4.1.31 – 4.1.32	ALTO: 80.5 - 100% MODERADO: 50.5 – 80.0% BAJO: -50.0%

3.3.1. Escala de medición de las variables por dimensiones.

Tabla 3: Escala de medición de la variable independiente (x).

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Dieta equilibrada		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
Dieta higiénica		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
Dieta suficiente		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
Dieta variada		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
Hábitos alimenticios saludables		16	Bajo	16 -20
			Moderado	21 -25
			Alto	26 -32

Tabla 4: Escala de medición de la variable dependiente (y).

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Productos originarios de la región		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
Alimentos que brindan diversos nutrientes		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
Productos fáciles de preparar y de servir		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
Productos de bajo costo		4	Bajo	4 -4
			Moderado	5 -6
			Alto	7 -8
La lonchera escolar		16	Bajo	16 -20
			Moderado	21 -25
			Alto	26 -32

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

3.4.1. Técnicas a Emplear.

Para esta investigación se hizo uso de la técnica de la *Encuesta*.

3.4.2. Descripción de los Instrumentos.

Para el recojo de la información se hizo uso del instrumento denominado *Cuestionario de Encuesta*. Este es un formulario impreso donde los estudiantes respondieron por sí mismos a cada uno de los ítems para obtener la información deseada, a una escala masiva. El mismo está compuesto por preguntas previamente elaboradas que son significativas para la investigación y se aplicaron a la muestra de la unidad de análisis. El cuestionario diseñado es de tipo cerrado con preguntas dicotómicas, donde los interrogados (alumnos/as) circunscribieron sus respuestas de manera estricta.

Es necesario anotar que, toda medición o instrumento de recolección de datos debe reunir dos requisitos esenciales: confiabilidad y validez.

3.4.2.1. Validez del instrumento.

Al respecto, **Anastasi y Urbina (1988)** expresan que, "...la validez tiene que ver con lo que mide el cuestionario y cuán bien lo hace". (p.113).

Nuestro cuestionario, antes de su generalización fue sometido a criterio de dos profesionales en la educación, quienes actuaron a “juicio de expertos”, evaluando el instrumento, emitiendo sus observaciones y sugerencias, y finalmente dando su conformidad para su aplicación.

3.4.2.2. Confiabilidad del instrumento.

Con respecto a la confiabilidad, **McDaniel y Gates (1992)** afirman que, “...es la capacidad del mismo instrumento para producir resultados congruentes cuando se aplica por segunda vez, en condiciones tan parecidas como sea posible” (p.302). Para el caso, de nuestro cuestionario, tomando en consideración sus características optamos por hacer uso de la Técnica de Kuder Richardson (KR20), debido a que es aplicable a los instrumentos aplicables sólo a investigaciones en las que las respuestas a cada ítem sean dicotómicas o binarias, es decir, puedan codificarse como 1 ó 0 (Correcto – incorrecto, presente – ausente, a favor – en contra, etc.). La fórmula para calcular la confiabilidad de un instrumento de n ítems o KR_{20} es la siguiente:

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1} * \frac{st^2 - \sum p.q}{st^2}$$

$$st^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}$$

Donde:

- K =número de ítems del instrumento.
- p =personas que responden afirmativamente a cada ítem.
- q =personas que responden negativamente a cada ítem.
- S^2 = varianza total del instrumento
- x_i =Puntaje total de cada encuestado

Tabla 05: Escala de valoración de la confiabilidad

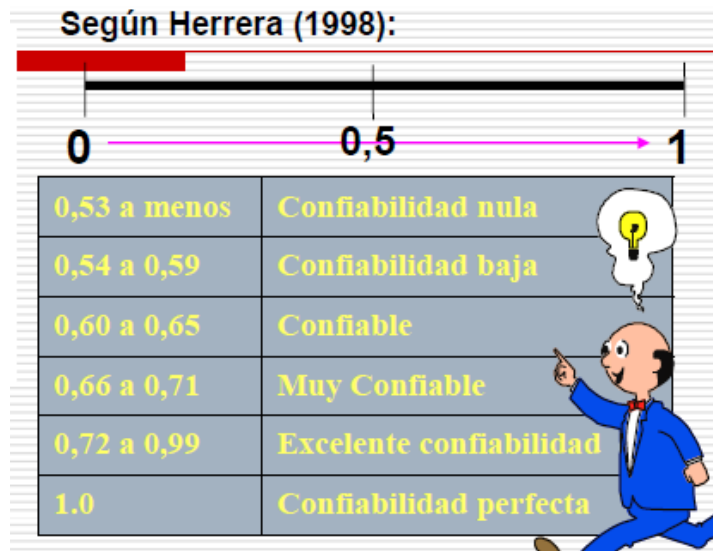


Tabla 06: Confiabilidad de la variable hábitos alimenticios.

ALU	PREGUNTAS o ÍTEMS																Puntaje total L (xi)	(xi-X) ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
E01	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	23	4
E02	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	17	16
E03	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	22	1
E04	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	24	9
E05	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	17	16
E06	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	24	9
E07	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	28	49
E08	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	21	0
E09	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	24	9
E10	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	19	4
E11	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17	16
E12	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	24	9
E13	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	18	9
E14	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	22	1
E15	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	18	9
E16	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	20	1
E17	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	24	9
E18	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	20	1
E19	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17	16
E20	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	21	0
TOTAL	23	23	29	27	21	24	26	30	33	24	27	30	30	25	21	27	420	188,00
MEDIA	1,15	1,15	1,45	1,35	1,05	1,20	1,30	1,50	1,65	1,20	1,35	1,50	1,50	1,25	1,05	1,35	21,00	
p	0,10	0,11	0,43	0,29	0,04	0,13	0,18	0,42	0,48	0,13	0,28	0,40	0,48	0,19	0,00	0,04		
q	0,90	0,89	0,57	0,71	0,96	0,87	0,82	0,58	0,52	0,87	0,72	0,60	0,52	0,81	1,00	0,96		
p.q	0,09	0,10	0,24	0,21	0,04	0,12	0,15	0,24	0,25	0,12	0,20	0,24	0,25	0,15	0,00	0,04	2,43	

$$r_{tt} = \frac{15}{15-1} * \frac{7,45-2,20}{7,45}$$

Aplicando la fórmula

$$r_{tt} = 0,79$$

Rspta. De la tabla se desprende que la confiabilidad le devuelve un valor de 0,79 de excelente confiabilidad.

Tabla 07:

Confiabilidad de la variable lonchera escolar.

ALU	PREGUNTAS o ÍTEMS																Puntaje total L (xi)	(xi-X) ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
E01	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	23	2,25
E02	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	12,25
E03	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	22	0,25
E04	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	25	12,25
E05	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	12,25
E06	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	25	12,25
E07	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	30	72,25
E08	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	19	6,25
E09	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	25	12,25
E10	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	20	2,25
E11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	12,25
E12	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	25	12,25
E13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	12,25
E14	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	22	0,25
E15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	12,25
E16	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	20	2,25
E17	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	25	12,25
E18	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	21	0,25
E19	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	12,25
E20	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	20	2,25
TOTAL	32	28	20	22	33	24	27	30	27	21	31	30	27	27	22	29	430	223,00
MEDIA	1,60	1,40	1,00	1,10	1,65	1,20	1,35	1,50	1,35	1,05	1,55	1,50	1,35	1,35	1,10	1,45	21,50	
p	0,60	0,36	0,00	0,08	0,48	0,13	0,26	0,48	0,23	0,03	0,41	0,45	0,32	0,24	0,00	0,04		
q	0,40	0,64	1,00	0,92	0,52	0,87	0,74	0,52	0,77	0,97	0,59	0,55	0,68	0,76	1,00	0,96		
p.q	0,24	0,23	0,00	0,08	0,25	0,12	0,19	0,25	0,17	0,03	0,24	0,25	0,22	0,18	0,00	0,04	2,49	

$$r_{tt} = \frac{15}{15-1} * \frac{8,72-2,29}{8,72}$$

Aplicando
la
fórmula

$$r_{tt} = 0,83$$

Rpta. De la tabla se desprende que la confiabilidad le devuelve un valor de 0,83 de excelente confiabilidad.

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.

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.

Uso de la estadística descriptiva.

Hicimos uso de este tipo de estadística tomando en consideración la muestra de la población seleccionada, con el objeto de recoger, procesar y analizar, así como el de analizar e interpretar la información recogida mediante la aplicación de los cuestionarios. Para el procesamiento de los datos y la elaboración de las tablas y figuras estadísticas se utilizó el programa informático SPSS en su versión actualizada en español. Se emplearon también las medidas de tendencia central y de dispersión.

Uso de la estadística Inferencial.

Tomando como referentes la información proporcionada por la estadística descriptiva, esta técnica nos permitió realizar inferencias para la generalización o toma de decisiones de nuestra investigación en curso, habiéndose sometido a prueba las hipótesis, mediante el uso de las Tablas de Contingencia y el Coeficiente de Correlación de Spearman.

Este Coeficiente de Spearman, ρ (ro) nos sirvió para medir el grado de asociación existente entre las dos variables y para ello se hizo uso de la siguiente fórmula:

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

4.

Donde:

ρ = Coeficiente de correlación por rangos de Spearman

d = Diferencia entre rangos (X menos Y)

n = número de datos

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. ANALISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES Y DIMENSIONES

Tabla 8: Resumen de las dimensiones de la variable Hábitos alimenticios saludables

Niveles	Dieta							
	equilibrada		Dieta higiénica		Dieta suficiente		Dieta variada	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	2	8,3%	2	8,3%	2	8,3%	4	16,7%
Moderado	6	25,0%	7	29,2%	5	20,8%	11	45,8%
Alto	16	66,7%	15	62,5%	17	70,8%	9	37,5%
Total	24	100,0%	24	100,0%	24	100,0%	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 5

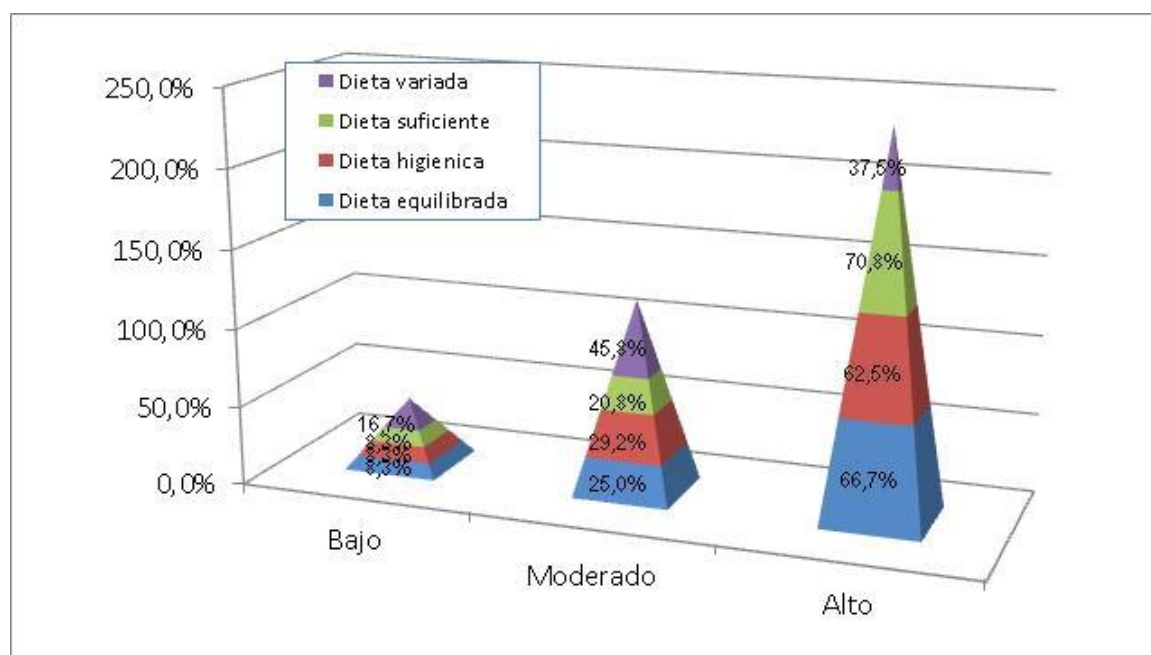


Figura 5: Resumen gráfico de las dimensiones de la variable independiente

Interpretación:

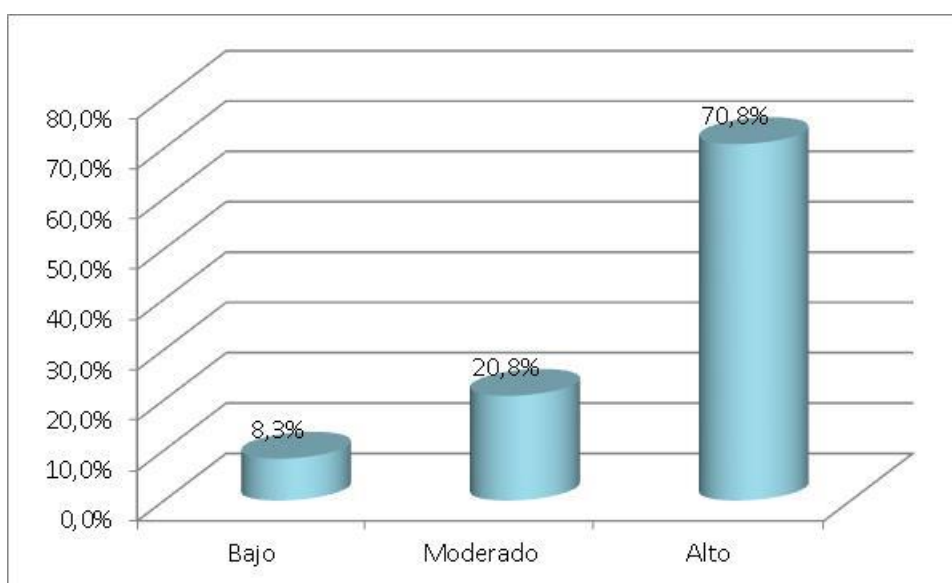
- Un 66,7% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto en la dimensión Dieta equilibrada, un 25,0% consiguieron un nivel moderado y un 8,3% lograron un nivel bajo.
- Un 62,5% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto en dimensión Dieta higiénica, un 29,2% muestran un nivel moderado y un 8,3% lograron un nivel bajo.
- Un 70,8% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto en la dimensión Dieta suficiente, un 20,8% muestran un nivel moderado y un 8,3% lograron un nivel bajo.
- Un 45,8% de los estudiantes alcanzaron un nivel moderado en la dimensión Dieta variada, un 37,5% muestran un nivel alto y un 16,7% lograron un nivel bajo.

Tabla 9: Hábitos alimenticios saludables

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	8,3%
Moderado	5	20,8%
Alto	17	70,8%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 6. Gráfico, hábitos alimenticios saludables



Interpretación:

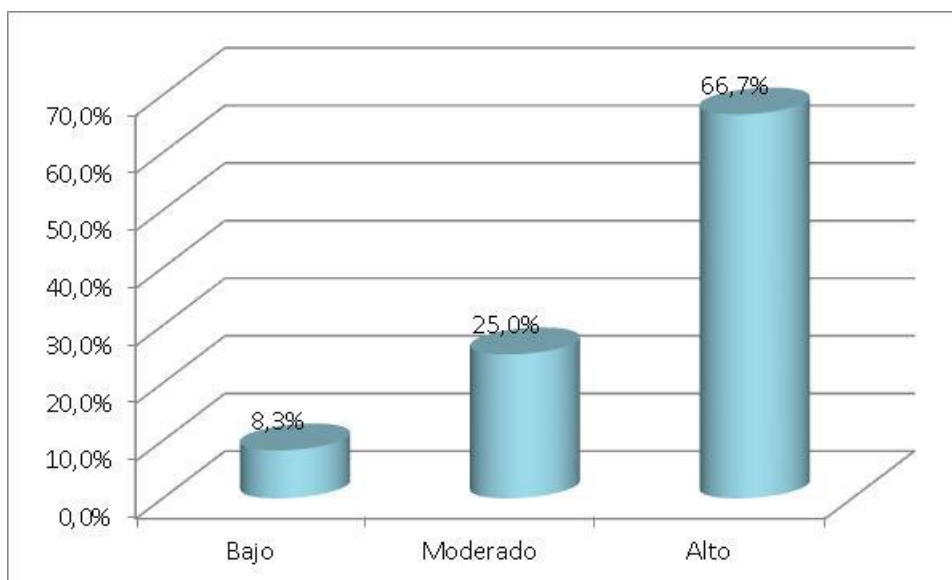
De la fig. 6, un 70,8% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la variable hábitos alimenticios saludables se alcanzó un nivel alto, un 20,8% consiguieron un nivel moderado y un 8,3% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 10: Dieta equilibrada

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	8,3%
Moderado	6	25,0%
Alto	16	66,7%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 7. Gráfico, dieta equilibrada



Interpretación:

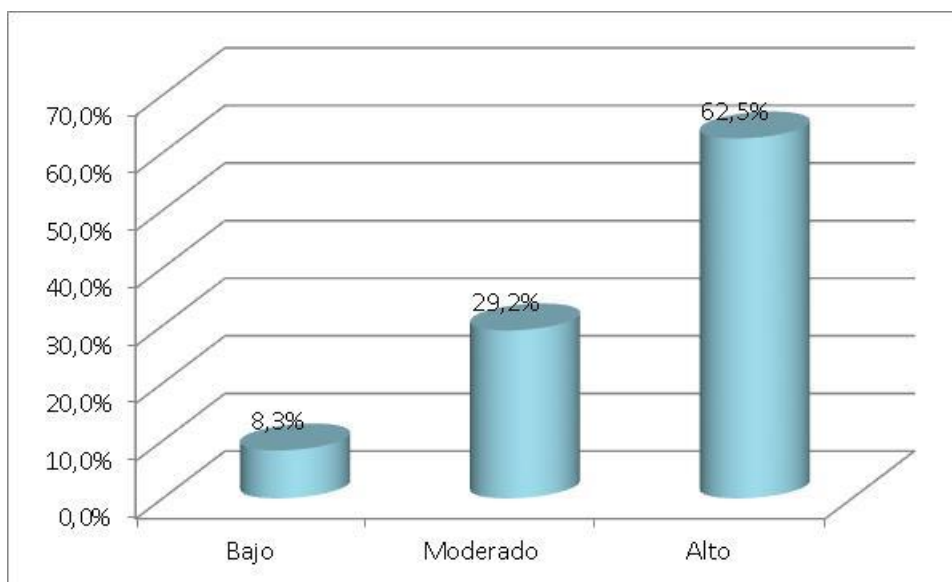
De la fig. 7, un 66,7% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión dieta equilibrada se alcanzó un nivel alto, un 25,0% consiguieron un nivel moderado y un 8,3% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 11: Dieta higiénica.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	8,3%
Moderado	7	29,2%
Alto	15	62,5%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 8. Gráfico, dieta higiénica



Interpretación:

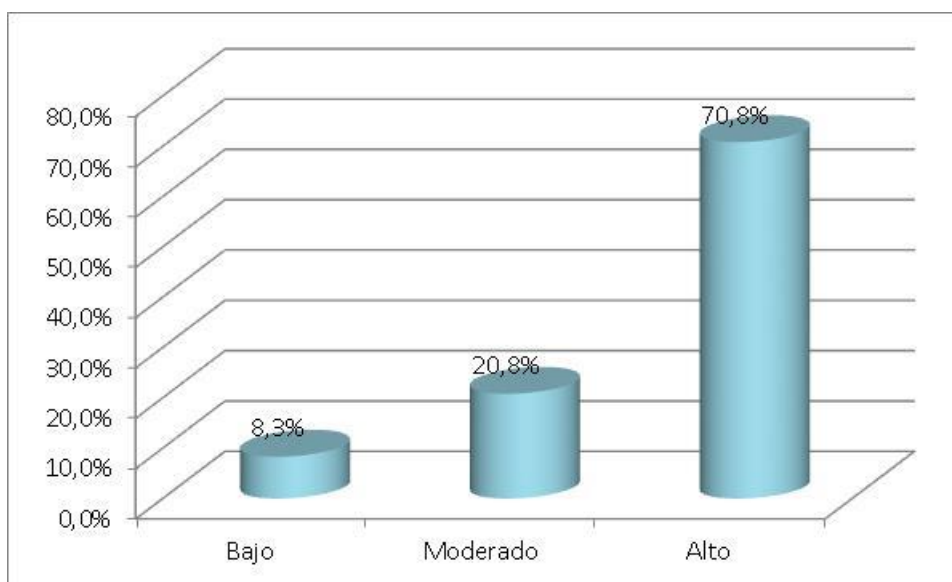
De la fig. 8, un 62,5% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión dieta higiénica se alcanzó un nivel alto, un 29,2% consiguieron un nivel moderado y un 8,3% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 12. Dieta suficiente

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	8,3%
Moderado	5	20,8%
Alto	17	70,8%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 9. Gráfico, dieta suficiente



Interpretación:

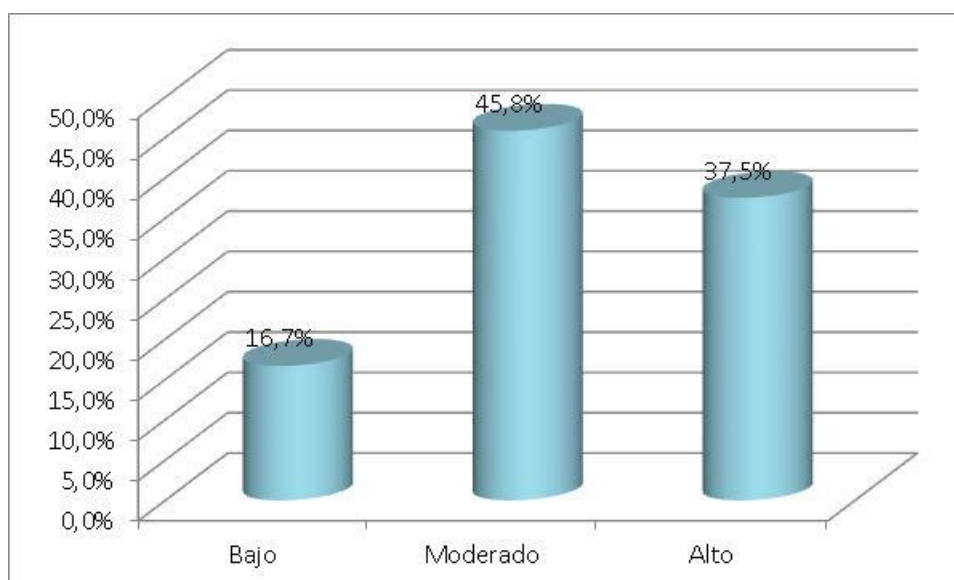
De la fig. 9, un 70,8% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión dieta suficiente se alcanzó un nivel alto, un 20,8% consiguieron un nivel moderado y un 8,3% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 13. Dieta variada

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	16,7%
Moderado	11	45,8%
Alto	9	37,5%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 10. Gráfico, dieta variada



Interpretación:

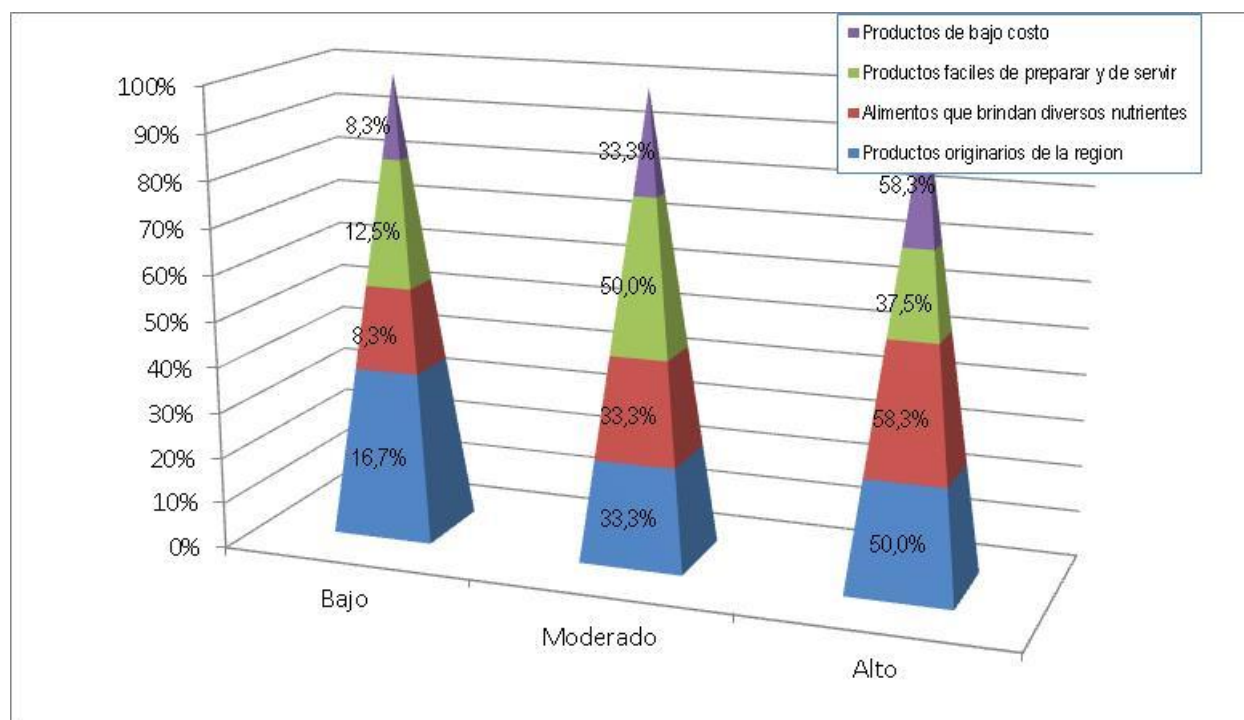
De la fig. 10, un 45,8% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión dieta variada se alcanzó un nivel moderado, un 37,5% consiguieron un nivel alto y un 16,7% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 14. Resumen de las dimensiones de la variable lonchera escolar

Niveles	Productos originarios de la región		Alimentos que brindan diversos nutrientes		Productos fáciles de preparar y de servir		Productos de bajo costo	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	4	16,7%	2	8,3%	3	12,5%	2	8,3%
Moderado	8	33,3%	8	33,3%	12	50,0%	8	33,3%
Alto	12	50,0%	14	58,3%	9	37,5%	14	58,3%
Total	24	100,0%	24	100,0%	24	100,0%	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 11. Resumen gráfico de las dimensiones de la variable dependiente



Interpretación:

- Un 50,0% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto en la dimensión Productos originarios de la región, un 33,3% lograron un nivel moderado y un 16,7% muestran un nivel bajo.
- Un 58,3% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto en dimensión Alimentos que brindan diversos nutrientes, un 33,3% lograron un nivel moderado y un 8,3% lograron un nivel bajo.
- Un 50,0% de los estudiantes alcanzaron un nivel moderado en la dimensión Productos fáciles de preparar y de servir, un 37,5% muestran un nivel alto y un 12,5% obtuvieron un nivel bajo.
- Un 58,3% de los estudiantes alcanzaron un nivel alto en la dimensión productos de bajo costo, un 33,3% muestran un nivel moderado y un 8,3% obtuvieron un nivel bajo.

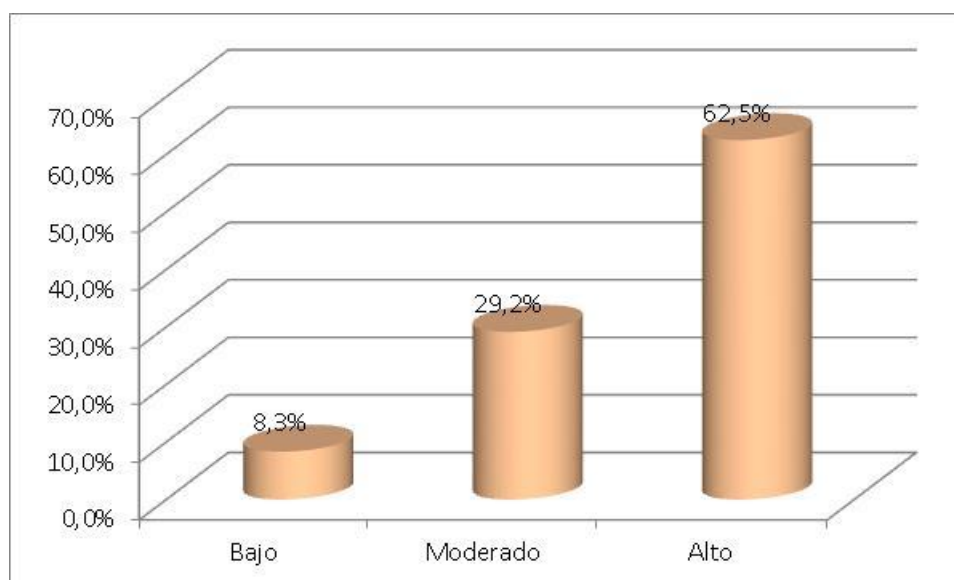
TABLA 15

La lonchera escolar

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	8,3%
Moderado	7	29,2%
Alto	15	62,5%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 12



Interpretación:

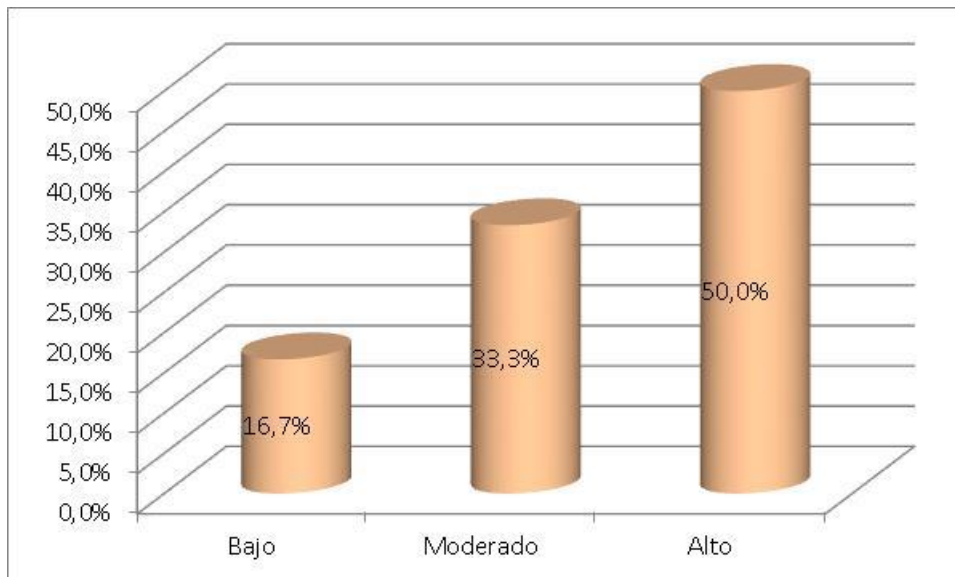
De la fig. 12, un 62,5% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la variable lonchera escolar se alcanzó un nivel alto, un 29,2% obtuvo un nivel moderado y un 8,3% consiguieron un nivel bajo.

Tabla 16. Productos originarios de la región

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	16,7%
Moderado	8	33,3%
Alto	12	50,0%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 13. Gráfico, productos originarios de la región



Interpretación:

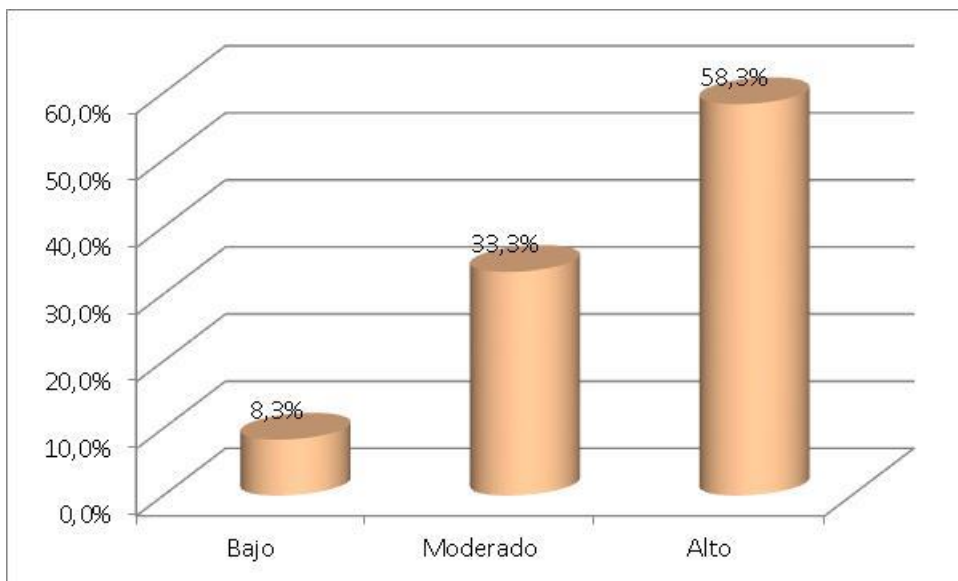
De la fig. 13, un 50,0% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión Productos originarios de la región se alcanzó un nivel alto, un 33,3% obtuvo un nivel moderado y un 16,7% consiguieron un nivel bajo.

Tabla 17. Alimentos que brindan diversos nutrientes

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	8,3%
Moderado	8	33,3%
Alto	14	58,3%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 14. Gráfico, alimentos que brindan diversos nutrientes



Interpretación:

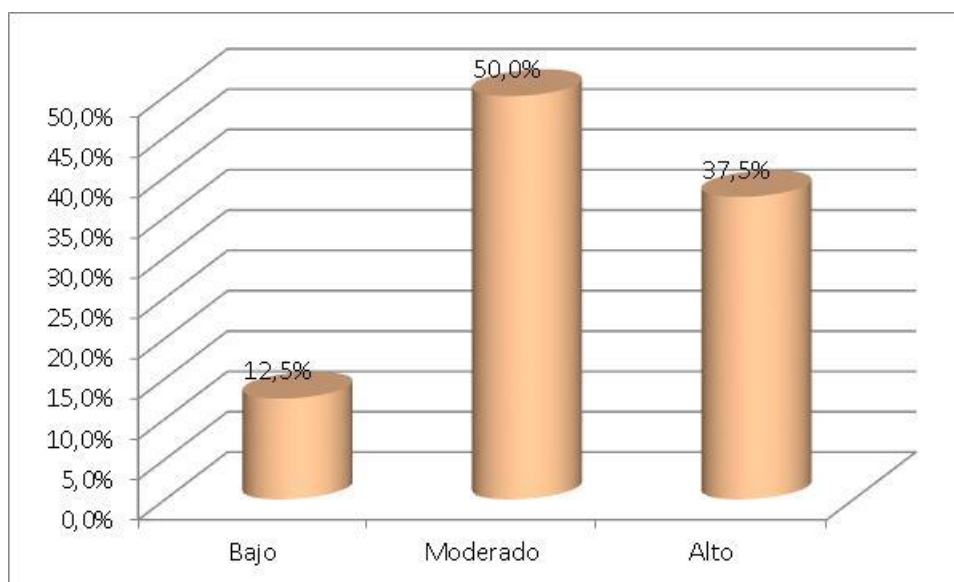
De la fig. 14, un 58,3% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión Alimentos que brindan diversos nutrientes se alcanzó un nivel alto, un 33,3% obtuvo un nivel moderado y un 8,3% consiguieron un nivel bajo.

Tabla 18. Productos fáciles de preparar y de servir

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	12,5%
Moderado	12	50,0%
Alto	9	37,5%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 15. Gráfico, productos fáciles de preparar y servir



Interpretación:

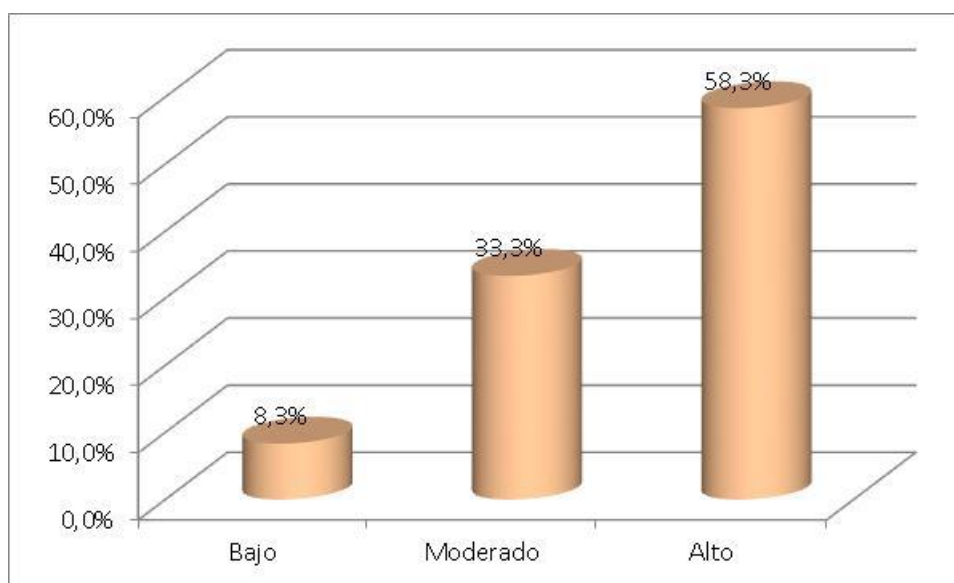
De la fig. 15, un 50,0% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión Productos fáciles de preparar y de servir se alcanzó un nivel moderado, un 37,5% obtuvo un nivel alto y un 12,5% consiguieron un nivel bajo.

Tabla 19. Productos de bajo costo

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	8,3%
Moderado	8	33,3%
Alto	14	58,3%
Total	24	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Figura 16. Gráfico, productos de bajo costo



Interpretación:

De la fig. 16, un 58,3% de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, sostienen que en la dimensión Productos de bajo costo se alcanzó un nivel alto, un 33,3% obtuvo un nivel moderado y un 8,3% consiguieron un nivel bajo.

4.2. Prueba de Normalidad de Shapiro – Wilk

La tabla 20 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Shapiro- Wilk (S-W). Se observa que las variables y no se aproximan a una distribución normal ($p < 0.05$). En este caso, debido a que se determinaron las correlaciones entre las variables y dimensiones, la prueba estadística a usarse resultó siendo la del tipo no paramétrica: Prueba de Correlación de Spearman.

Tabla 20. Resultados de la prueba de bondad de ajuste Shapiro – Wilk

Variables y dimensiones	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Dieta equilibrada	,828	24	,001
Dieta higiénica	,800	24	,000
Dieta suficiente	,856	24	,003
Dieta variada	,860	24	,003
Hábitos alimenticios saludables	,827	24	,001
Productos originarios de la región	,847	24	,002
Alimentos que brindan diversos nutrientes	,792	24	,000
Productos fáciles de preparar y de servir	,897	24	,018
Productos de bajo costo	,828	24	,001
La lonchera escolar	,905	24	,007

4.3. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Hipótesis Alternativa H_a : Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Hipótesis nula H_0 : No Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Tabla 21. Los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar

Correlaciones				
			Habitos alimenticios saludables	La lonchera escolar
Rho de Spearman	Habitos alimenticios saludables	Coefficiente de correlación	1,000	,722**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	24	24
	La lonchera escolar	Coefficiente de correlación	,722**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	24	24

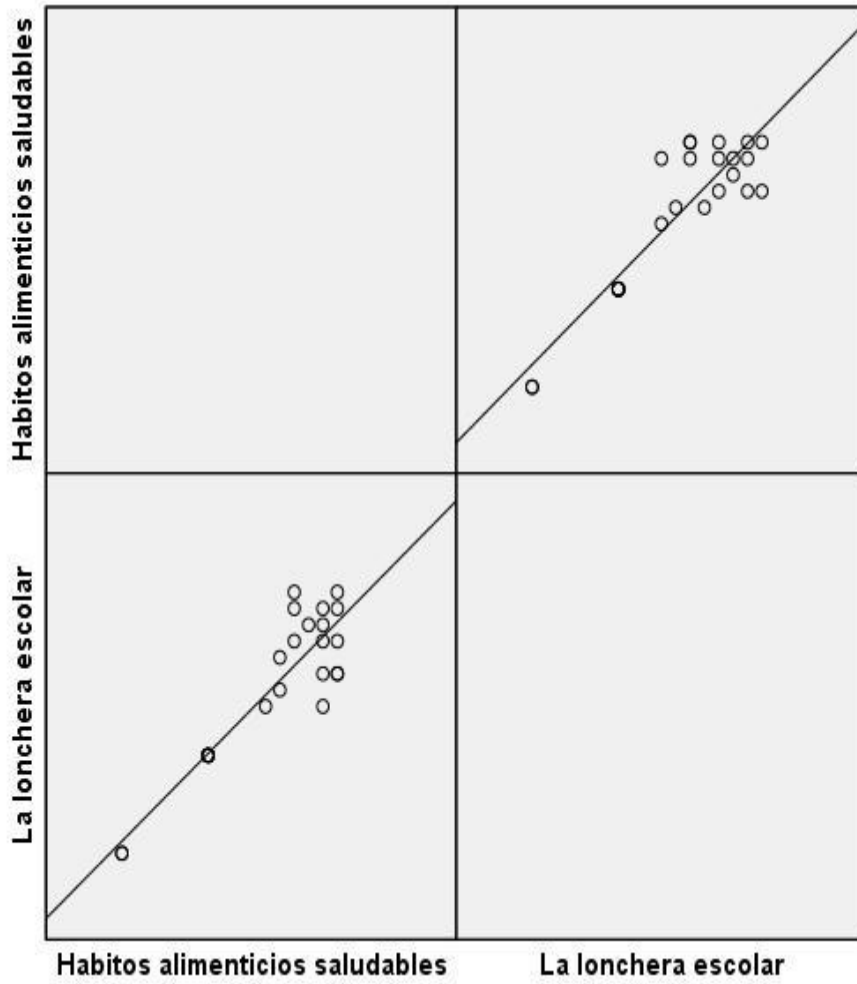
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Como se muestra en la tabla 21 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,722$, 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 significativa de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

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

Figura 17. Los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar



Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H1**: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: No existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Tabla 22: Los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región.

Correlaciones				
			Habitos alimenticios saludables	Productos originarios de la region
Rho de Spearman	Habitos alimenticios saludables	Coefficiente de correlación	1,000	,719**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	24	24
	Productos originarios de la region	Coefficiente de correlación	,719**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	24	24

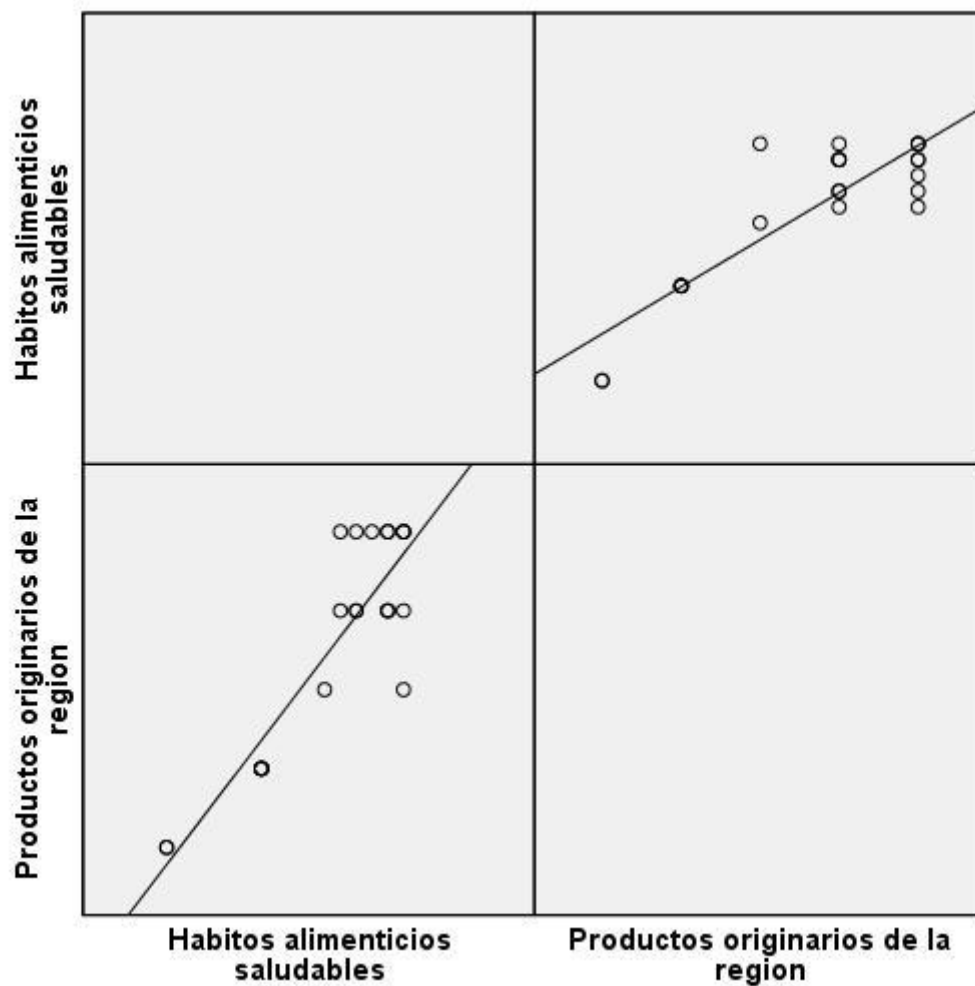
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Como se muestra en la tabla 22 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,719$, 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 significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

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

Figura 18. Los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región.



Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H2**: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: No existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Tabla 23. Los hábitos alimenticios saludables y alimentos que brindan diversos nutrientes

Correlaciones				
			Habitos alimenticios saludables	Alimentos que brindan diversos nutrientes
Rho de Spearman	Habitos alimenticios saludables	Coefficiente de correlación	1,000	,583**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	24	24
	Alimentos que brindan diversos nutrientes	Coefficiente de correlación	,583**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	24	24

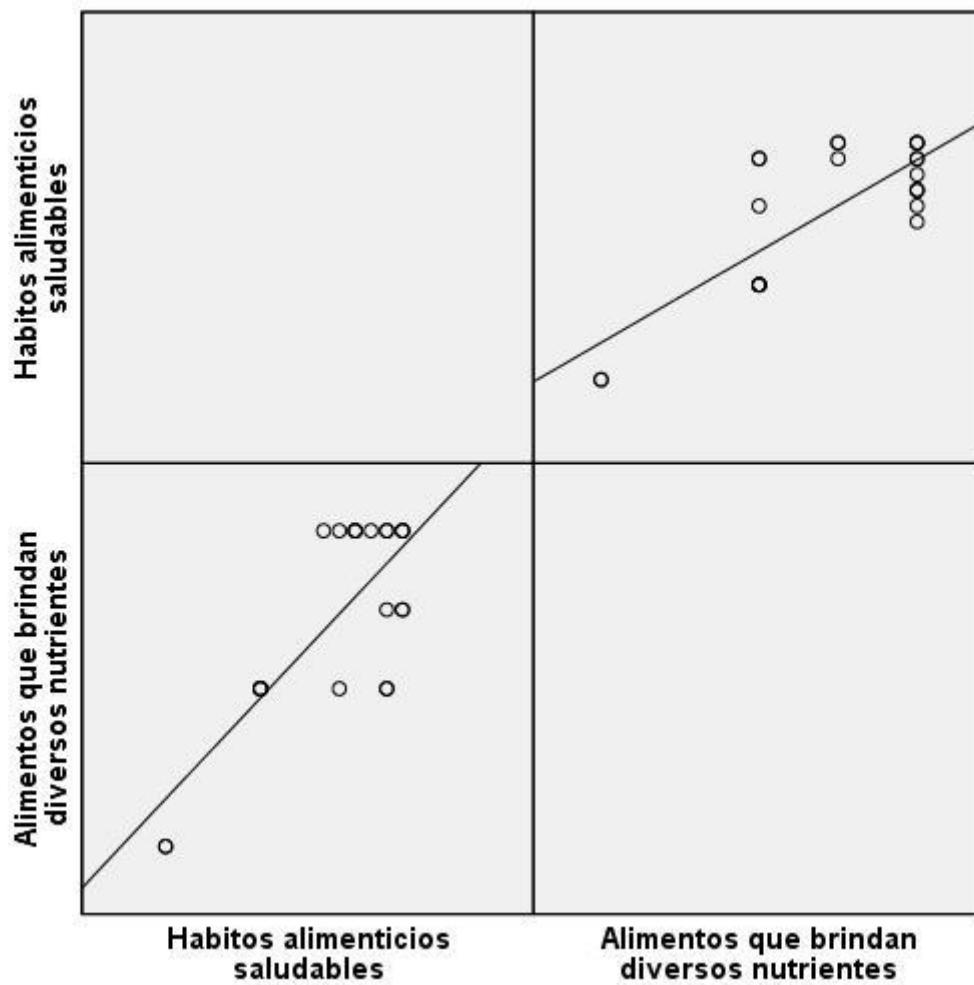
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Como se muestra en la tabla 23 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,438$, con una $p=0.00(p<.05)$ con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

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

Figura 19. Los hábitos alimenticios saludables y alimentos que brindan diversos nutrientes.



Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H3**: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: No existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Tabla 24. Los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir

Correlaciones				
			Habitros alimenticios saludables	Productos faciles de preparar y de servir
Rho de Spearman	Habitros alimenticios saludables	Coeficiente de correlación	1,000	,530**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	24	24
	Productos faciles de preparar y de servir	Coeficiente de correlación	,530**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	24	24

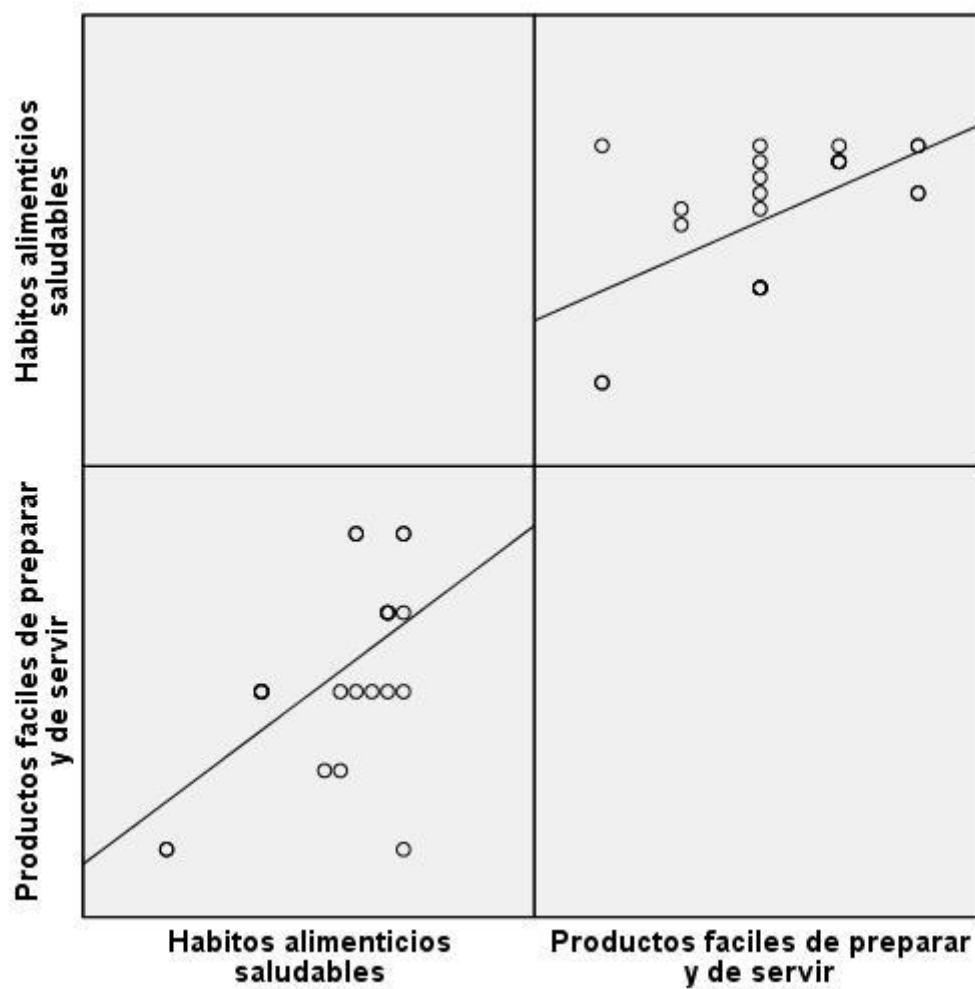
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Como se muestra en la tabla 24 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.530$, 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 significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

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

Figura 20. Los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir.



Hipótesis específica 4

Hipótesis Alternativa **H3**: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: No existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Tabla 25. Los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo

Correlaciones				
			Habitos alimenticios saludables	Productos de bajo costo
Rho de Spearman	Habitos alimenticios saludables	Coefficiente de correlación	1,000	,716**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	24	24
	Productos de bajo costo	Coefficiente de correlación	,716**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	24	24

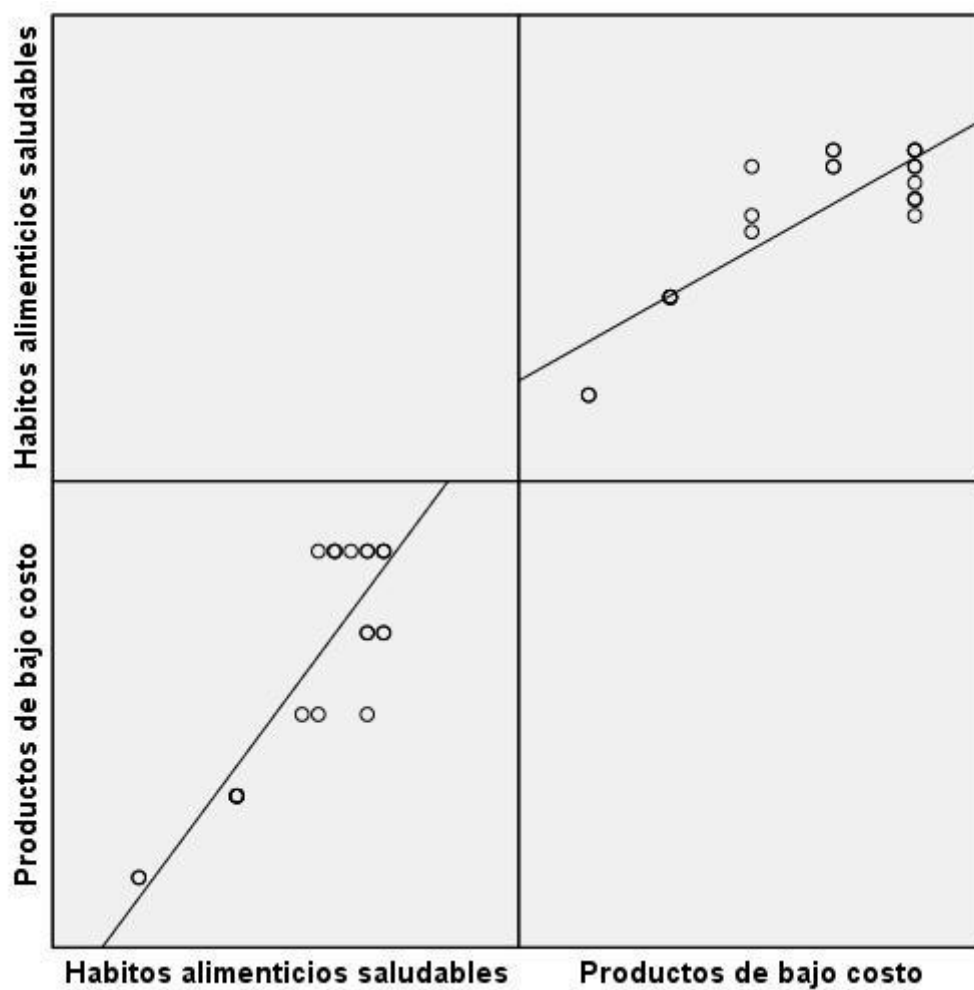
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Como se muestra en la tabla 25 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.716$, 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 significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

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

Figura 21. Los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo.



CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión.

Enviar una lonchera al colegio, es una preocupación diaria de los padres de familia que siempre se preguntan por el tipo de alimentos que debe contener. Se dice que una lonchera debe contener una dieta ligera, bien equilibrada y saludable, de preferencia con productos de la localidad y que sean de temporada, con el objeto de abaratar los costos, pero sin atender contra su consumo y las necesidades nutricionales de los niños y niñas.

Indudablemente uno de los aspectos importantes para la preparación de las loncheras vendrían a ser, los hábitos alimentarios de los padres y de la población en general. Las conductas alimentarias aprendidas con hábitos sanos o insanos influirán al momento en el estado de salud de las familias en general. De allí, el interés que se debe poner en la escuela para promover de una educación alimentaria, y de un cambio de actitud nutricional, más razonada sobre todo al momento de preparar el refrigerio escolar. Al respecto el MINEDU (2015), a nivel nacional viene realizando una campaña de sensibilización para que los mismos niños y las niñas conozcan los principales criterios a tomar en cuenta para elaborar una lonchera saludable. Así también, la nutricionista Serafín P. (2012),

publicó un manual de alimentación para preparar menús saludables para los niños y niñas de la escuela pública. De igual manera Campos G. y Delgado F. (2016) desarrollaron un estudio con la finalidad de evaluar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, en los docentes del distrito de Túcume. A su vez Gerrero M. (2013) realizó una investigación en los niños y niñas del Jardín de Pichincha para saber el grado de influencia de los hábitos alimenticios sobre el rendimiento escolar. De otra parte, Rey A. (2017) teniendo en consideración las dificultades que enfrentan muchos padres de familia efectuó un proyecto de comercialización de loncheras saludables para los escolares. Finalmente, los resultados de nuestra investigación permitieron determinar que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios de los padres y la preparación de la lonchera escolar.

5.2. Conclusiones.

Primera: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, como se afirma en la correlación de Spearman al devolverle un valor de 0.722, representando una **buena** asociación.

Segunda: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la

I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, como se afirma en la correlación de Spearman al devolverle un valor de 0.719, representando una **buena** asociación.

Tercera: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, como se afirma en la correlación de Spearman al devolverle un valor de 0.583, representando una **moderada** asociación.

Cuarta: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, como se afirma en la correlación de Spearman al devolverle un valor de 0,530, representando una **moderada** asociación.

Quinta: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral, como se afirma en la correlación de Spearman al devolverle un valor de 0,716, representando una **buena** asociación.

5.3. Recomendaciones.

Primera.

Realizar con los niños y niñas en el aula, prácticas de selección de alimentos de valor nutricional para la organización de sus loncheras saludables.

Segunda.

Dar a conocer a los escolares y la familia, mediante talleres de sensibilización, las ventajas que brinda el adoptar estilos de vida y alimentación saludables

Tercera.

Organizar en el aula rutinas de aprendizaje, estableciendo en el aula un horario regular donde los niños y niñas puedan consumir los alimentos de sus loncheras.

Cuarta.

Enseñar a los estudiantes a valorar e incorporar a su menú alimentos variados naturales y de alto valor nutricional, procedentes de su comunidad o de nuestra región.

Quinta.

Monitorear el desarrollo de una actividad en el aula, con la finalidad de identificar el contenido de los nutrientes de las loncheras, de cada uno de ellos, para saber si se pueden calificar como saludables.

CAPÍTULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN

5.1. Fuentes Documentales y Bibliográficas.

- Artero, José (1987). *Introducción al estudio del hombre*. La Coruña, España: Edit. Evergráficas.
- Campos, Guadalupe (2016). *Conocimientos Sobre Loncheras Saludables en Docentes del Nivel Primario de una Institución Educativa Privada del Distrito de Túcume*. 2014. (Tesis de Licenciatura). Chiclayo, Perú: Universidad Privada Juan Mejía Baca.
- Diccionario Santillana del Español (1994) Ate, Lima, Perú: Talleres Gráficos de Editores e Impresores San Francisco S.A.
- Diccionario Enciclopédico Ilustrado (2000), Lima, Perú: Lexus Editores S.A.
- Guerrero, Mayra (2013). *Los Hábitos Alimenticios y la Influencia en el Rendimiento Escolar en los Niños y Niñas de Educación Inicial “Jardín Escuela Primavera”, Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco*. (Tesis de Licenciatura). Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Guillaume, P. (s/f). *The Formation des Habitudes*. Paris: Alcan
- Ministerio de Educación (2010). *Aprendo, como y crezco: Alimentos nutritivos del Perú*. Santa Anita, Lima, Perú: Corporación Gráfica Navarrete S.A.

- Ministerio de Educación (2015). *¿Nuestra lonchera es saludable?* Rutas del Aprendizaje. Tercer Grado, Unidad 3, Sesión 17. Lima, Perú: Metrocolor S. A.
- Merino Valles, Brigitte (2016). *Efectividad de un Programa Educativo en el Conocimiento Materno sobre Alimentación Saludable y Estado Nutricional de Preescolares*. (Tesis de Grado) Trujillo, Perú: Universidad Nacional de Trujillo.
- Moncayo, Guido; Caicedo, Humberto y Soto, Germán (1993). *Ciencias 7º Naturaleza y Salud*. Bogotá, Colombia: Educar Editores S.A.
- PRISMA (2011). *Jugando y Creciendo Saludables*. Financiado por la Fundación Inca Kola. Lima, Perú: Punto & Grafía S. A. C.
- Rey Araujo, Alexandra (2017). *Loncheras Saludables para Escolares*. (Tesis de Grado). Lima, Perú: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Subercaseux, Miguel (1987). *Diccionario de Sinónimos, Ideas Afines, Antónimos y Parónimos*. Santiago de Chile: Edit. Cultural S.A.
- Velásquez, José M. (1966). *Curso elemental de Psicología*. New York: Minerva Books Ltd.
- Vidal, Jorge (s/f). *Anatomía, Fisiología e Higiene*. 40 Edición. Breña, Lima, Perú: Edit. Bruño.
- Zavala, Sylvia (2012). *Guía de Redacción en el Estilo APA*. 6ta. Edición: UMET.

5.2. Fuentes Electrónicas

- Diario La República (2016). *Loncheras saludables para la etapa preescolar*. Recup. 17-10-18 de: <https://larepublica.pe/salud/766879-loncheras-saludables-para-la-etapa-pre-escolar>
- Fundación Española de Nutrición (2014). *Hábitos alimentarios*. Recup. 15-10-18 de: www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/
- Giacchetti Mónica (2017). *Loncheras saludables para el 2017*. Recup. 17-10-18 de: www.diariomedico.pe/?p010357.
- Hidalgo Katia (2012). *Hábitos alimentarios saludables*. Recuperado: 17-10-18 de: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
- Meraz Luz Carmen (2014). Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar. Recuperado: 16-10-18 de: www2.esmas.com/salud/nutrición/662441/habitos-alimenticios/
- Ministerio de Educación y Deportes-MED, Ministerio de Salud y Desarrollo Social-MSDS, y el Instituto Nacional de Nutrición-INN. (s/f). *Formación de Hábitos Alimentarios y de Estilos de Vida Saludables*. Recup.16-10-18 de: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>.
- Minedu. (2017). *Lonchera y menú diario de escolares deben contener alimentos constructores, energéticos y protectores*. Recup.17-10-18 de: www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=43483
- Perú Educa (2017). *La lonchera saludable ¿Cómo se prepara?* Recup. 12-10-18 de: www.perueduca.pe/familia-comunidad/noticias/la-lonchera-saludable-como-se-prepara
- Rodríguez Palmero María (2016). *Alimentación y Desarrollo Cognitivo*. Recup.15-10-18 de: www.fen.es/blog/alimentacion-y-desarrollo-cognitivo.

- Rojas Josnil (2013). *Hábitos alimentarios saludables desde la niñez: una forma de crecer queriéndonos*. Recuperado: 17-10-18 de: <https://www.fundacionbengoa.org/informacion-nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp>

ANEXOS

ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tabla 26: HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y LA LONCHERA ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 20402 VIRGEN DE FÁTIMA, HUARAL.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES																																		
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS: 1. ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimentarios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Establecer el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL: Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS: 1. Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos originarios de la región que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p>	<p>VARIABLES: VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios saludables.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">DIMENSIONES</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">INDICADORES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">1. DIETA EQUILIBRADA.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1.1. Tiene una dieta en igual cantidad de alimentos en los tres Grupos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Conocimientos en materia de salud y nutrición.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Formación de hábitos alimentarios y nutricionales.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2. DIETA HIGIÉNICA.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2.1. Cuida mucho de la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Lavado de manos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Conducta y actitudes responsables de su salud integral.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3. DIETA SUFICIENTE.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3.1. Come sólo lo suficiente para cubrir sus necesidades de nutrimentos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Hábitos de consumo.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Establece un horario regular para comer.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">4. DIETA VARIADA.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">4.1. Aprendió a comer de todo tipo de alimentos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Sabe reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Variedad de alimentos a ingerir.</td> </tr> </tbody> </table>	DIMENSIONES	INDICADORES	1. DIETA EQUILIBRADA.		1.1. Tiene una dieta en igual cantidad de alimentos en los tres Grupos.		. Conocimientos en materia de salud y nutrición.		. Formación de hábitos alimentarios y nutricionales.		2. DIETA HIGIÉNICA.		2.1. Cuida mucho de la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.		. Lavado de manos.		. Conducta y actitudes responsables de su salud integral.		3. DIETA SUFICIENTE.		3.1. Come sólo lo suficiente para cubrir sus necesidades de nutrimentos.		. Hábitos de consumo.		. Establece un horario regular para comer.		4. DIETA VARIADA.		4.1. Aprendió a comer de todo tipo de alimentos.		. Sabe reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo		. Variedad de alimentos a ingerir.	
			<p>VARIABLES: VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios saludables.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">DIMENSIONES</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">INDICADORES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">1. DIETA EQUILIBRADA.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1.1. Tiene una dieta en igual cantidad de alimentos en los tres Grupos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Conocimientos en materia de salud y nutrición.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Formación de hábitos alimentarios y nutricionales.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2. DIETA HIGIÉNICA.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2.1. Cuida mucho de la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Lavado de manos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Conducta y actitudes responsables de su salud integral.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3. DIETA SUFICIENTE.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3.1. Come sólo lo suficiente para cubrir sus necesidades de nutrimentos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Hábitos de consumo.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Establece un horario regular para comer.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">4. DIETA VARIADA.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">4.1. Aprendió a comer de todo tipo de alimentos.</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Sabe reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo</td> </tr> <tr> <td colspan="2">. Variedad de alimentos a ingerir.</td> </tr> </tbody> </table>	DIMENSIONES	INDICADORES	1. DIETA EQUILIBRADA.		1.1. Tiene una dieta en igual cantidad de alimentos en los tres Grupos.		. Conocimientos en materia de salud y nutrición.		. Formación de hábitos alimentarios y nutricionales.		2. DIETA HIGIÉNICA.		2.1. Cuida mucho de la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.		. Lavado de manos.		. Conducta y actitudes responsables de su salud integral.		3. DIETA SUFICIENTE.		3.1. Come sólo lo suficiente para cubrir sus necesidades de nutrimentos.		. Hábitos de consumo.		. Establece un horario regular para comer.		4. DIETA VARIADA.		4.1. Aprendió a comer de todo tipo de alimentos.		. Sabe reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo		. Variedad de alimentos a ingerir.	
DIMENSIONES	INDICADORES																																				
1. DIETA EQUILIBRADA.																																					
1.1. Tiene una dieta en igual cantidad de alimentos en los tres Grupos.																																					
. Conocimientos en materia de salud y nutrición.																																					
. Formación de hábitos alimentarios y nutricionales.																																					
2. DIETA HIGIÉNICA.																																					
2.1. Cuida mucho de la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.																																					
. Lavado de manos.																																					
. Conducta y actitudes responsables de su salud integral.																																					
3. DIETA SUFICIENTE.																																					
3.1. Come sólo lo suficiente para cubrir sus necesidades de nutrimentos.																																					
. Hábitos de consumo.																																					
. Establece un horario regular para comer.																																					
4. DIETA VARIADA.																																					
4.1. Aprendió a comer de todo tipo de alimentos.																																					
. Sabe reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo																																					
. Variedad de alimentos a ingerir.																																					

<p>2. ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?</p> <p>3. ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?</p> <p>4. ¿Cuál es el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral?</p>	<p>2. Identificar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p> <p>3. Caracterizar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p> <p>4. Identificar el nivel de relación de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p>	<p>2. Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los alimentos que brindan diversos nutrientes que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p> <p>3. Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos fáciles de preparar y servir que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p> <p>4. Existe una relación significativa de los hábitos alimenticios saludables y los productos de bajo costo que conforman la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE: La lonchera escolar de los estudiantes</p> <p>DIMENSIONES INDICADORES</p> <p>1. PRODUCTOS ORIGINARIOS DE LA REGIÓN.</p> <p>1.1. Sabe seleccionar los productos originarios de la región. . Prepara su lonchera en base a productos característicos de la región. . Valora los productos alimenticios de la región.</p> <p>2. ALIMENTOS QUE BRINDAN DIVERSOS NUTRIENTES.</p> <p>2.1. Identifica los alimentos por la composición de sus nutrientes. . Muestra interés por incorporar alimentos . Demuestra iniciativa para incluir en su lonchera</p> <p>3. PRODUCTOS FÁCILES DE PREPARAR Y DE SERVIR.</p> <p>3.1. Utiliza productos fáciles de preparar y servir. . Participa con sus padres o familiares en la preparación de su lonchera. . Prepara su dieta alimentaria de forma sencilla.</p> <p>4. PRODUCTOS DE BAJO COSTO.</p> <p>4.1. Toma conocimiento de los precios de los productos. . Prepara su lonchera con productos de bajo costo. . Compara los precios de los productos alimenticios antes de comprar en el mercado.</p>
---	---	---	--

ANEXO 2:

CUESTIONARIO PARA CONOCER LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y LA LONCHERA ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES - 2018

DATOS GENERALES:

Institución Educativa: 20402 Virgen de Fátima, Huaral.

Grado de estudios : Primero “B” – Primaria.

Responsables de la encuesta: Bach. Isela Seleni Sacre Cueva.

INSTRUCCIONES: Marca con una (X) la respuesta que consideres conveniente.

Nº	CUESTIONARIO	SI	NO
01	¿Tienes conocimiento de lo que es una alimentación equilibrada?		
02	¿Crees que tienes una alimentación saludable y nutricional?		
03	¿En ocasiones sueles comer comida chatarra?		
04	¿Comes y ves la televisión de forma simultánea?		
05	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?		
06	¿Antes de comer siempre te lavas las manos?		
07	¿Crees que mantienes un peso normal?		
08	¿Para elegir un producto siempre tienes en cuenta su calidad y frescura?		
09	¿Comes despacio y sentado?		
10	¿Añades sal a la comida en la mesa?		
11	¿Crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios?		
12	¿Tienes un horario regular para tomar tus alimentos cuando estás en casa?		
13	¿Has cocinado alguna vez en casa?		
14	¿En tu dieta diaria consideras alimentos mixtos?		
15	¿Cambias mucho de comidas (carne, pescado, verduras)?		
16	¿Habitualmente no tienes problema en comer todo tipo de alimentos?		
17	¿Sabes qué alimentos traes en tu lonchera?		
18	¿Puedes reconocer en tu lonchera los productos de nuestra región?		
19	¿Sabes elegir bien los alimentos que vas a llevar en tu lonchera?		
20	¿Incluyes siempre en tu lonchera la fruta picada con productos de la localidad?		
21	¿Sabes que alimentos debes traer en tu lonchera, y qué alimentos no?		
22	¿Cuándo vas al mercado puedes identificar aquellos productos más nutritivos?		
23	¿Todos los alimentos que contiene tu lonchera son nutritivos y saludables?		
24	¿Tu lonchera está compuesta también por jugos procesados?		
25	¿Eres capaz de organizar solo tu lonchera?		
26	¿Gustas preparar sándwich para tu lonchera?		
27	¿Por lo general siempre incluyes una golosina en tu lonchera?		
28	¿Crees que la lonchera tenga el mismo valor nutricional de un almuerzo en casa?		
29	¿En gran parte, tu lonchera está compuesta por alimentos de temporada?		
30	¿Usas alimentos especiales para la preparación de tu lonchera?		
31	¿En tu lonchera utilizas envases seguros, de bajo costo pero fáciles de abrir?		
32	¿Tienes siempre en cuenta el precio de los productos para preparar tu lonchera?		

ANEXO 03

Tabla 27. Tabla de datos estadísticos de la variable independiente.

N	Hábitos alimenticios saludables																			ST1	V1					
	Dieta equilibrada					Dieta higiénica					Dieta suficiente					Dieta variada										
	1	2	3	4	S1	D1	5	6	7	8	S2	D2	9	10	11	12	S3	D3	13			14	15	16	S4	D4
1	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	31	Alto
2	2	1	2	2	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	1	2	2	2	7	Alto	28	Alto
3	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	1	2	2	2	7	Alto	31	Alto
4	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	1	7	Alto	2	2	1	2	7	Alto	30	Alto
5	1	2	2	1	6	Moderado	1	2	1	1	5	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	1	1	2	2	6	Moderado	22	Moderado
6	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	31	Alto
7	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	16	Bajo
8	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	1	1	2	2	6	Moderado	1	2	2	2	7	Alto	28	Alto
9	1	2	2	1	6	Moderado	1	2	1	1	5	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	1	1	2	2	6	Moderado	22	Moderado
10	2	2	2	2	8	Alto	1	2	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	2	1	2	7	Alto	29	Alto
11	2	2	2	2	8	Alto	1	2	2	1	6	Moderado	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	28	Alto
12	2	2	2	1	7	Alto	2	1	1	2	6	Moderado	1	1	2	2	6	Moderado	2	2	2	2	8	Alto	27	Alto
13	2	2	1	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	1	2	7	Alto	2	1	1	1	5	Moderado	27	Alto
14	1	2	2	1	6	Moderado	1	2	1	1	5	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	1	1	2	2	6	Moderado	22	Moderado
15	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	30	Alto
16	2	2	1	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	30	Alto
17	1	2	2	1	6	Moderado	1	2	1	1	5	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	1	1	2	2	6	Moderado	22	Moderado
18	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	1	2	2	7	Alto	1	2	2	2	7	Alto	30	Alto
19	2	1	1	2	6	Moderado	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	1	1	2	2	6	Moderado	26	Alto
20	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	31	Alto
21	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	16	Bajo
22	2	2	2	2	8	Alto	1	2	2	2	7	Alto	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	30	Alto
23	2	2	1	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	31	Alto
24	1	2	2	1	6	Moderado	1	2	1	1	5	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	1	1	2	2	6	Moderado	22	Moderado

Tabla 28. Tabla de datos estadísticos de la variable dependiente.

N	La lonchera escolar																	ST2	V2							
	Productos originarios de la región					Alimentos que brindan diversos nutrientes					Productos fáciles de preparar y de servir					Productos de bajo costo										
	1	2	3	4	S5	D5	5	6	7	8	S6	D6	9	10	11	12	S7			D7	13	14	15	16	S8	D8
1	1	2	1	2	6	Moderado	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	27	Alto
2	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	32	Alto
3	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	32	Alto
4	2	1	2	2	7	Alto	1	2	1	2	6	Moderado	2	1	2	1	6	Moderado	2	1	2	1	6	Moderado	25	Moderado
5	1	1	2	1	5	Moderado	2	1	1	2	6	Moderado	1	2	2	1	6	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	22	Moderado
6	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	31	Alto
7	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	16	Bajo
8	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	31	Alto
9	1	1	2	1	5	Moderado	2	1	1	2	6	Moderado	1	2	2	1	6	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	22	Moderado
10	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	1	2	1	6	Moderado	2	2	2	2	8	Alto	30	Alto
11	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	1	2	1	2	6	Moderado	2	2	2	2	8	Alto	29	Alto
12	2	2	2	1	7	Alto	2	2	1	1	6	Moderado	1	1	1	2	5	Moderado	2	2	2	2	8	Alto	26	Alto
13	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	1	1	2	6	Moderado	2	2	1	1	6	Moderado	28	Alto
14	1	1	2	1	5	Moderado	2	1	1	2	6	Moderado	1	2	2	1	6	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	22	Moderado
15	2	2	2	1	7	Alto	2	2	1	1	6	Moderado	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	27	Alto
16	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	1	2	2	7	Alto	1	2	2	2	7	Alto	29	Alto
17	1	1	2	1	5	Moderado	2	1	1	2	6	Moderado	1	2	2	1	6	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	22	Moderado
18	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	31	Alto
19	1	2	2	1	6	Moderado	2	2	2	2	8	Alto	1	1	1	2	5	Moderado	1	2	2	1	6	Moderado	25	Moderado
20	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	2	2	2	1	7	Alto	27	Alto
21	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	16	Bajo
22	2	2	2	2	8	Alto	1	2	2	2	7	Alto	2	2	1	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	30	Alto
23	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	1	7	Alto	2	1	1	2	6	Moderado	2	2	2	2	8	Alto	29	Alto
24	1	1	2	1	5	Moderado	2	1	1	2	6	Moderado	1	2	2	1	6	Moderado	2	1	1	1	5	Moderado	22	Moderado