

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

**CONSUMO DE LONCHERAS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN
LOS ALUMNOS DEL 3^{er} GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 20403
“CARLOS MARTINEZ URIBE” - HUARAL 2014**

Para optar el Título Profesional de LICENCIADA en EDUCACIÓN Nivel Primaria
Especialidad: EDUCACIÓN PRIMARIA Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Presentado por:

Bach.

CINDY MAURA SALAS BOCANEGRA

Asesor:

Lic. Luis Alberto Matos Pineda

HUACHO – PERÚ

2017

**CONSUMO DE LONCHERAS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN
LOS ALUMNOS DEL 3^{er} GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 20403
“CARLOS MARTINEZ URIBE” - HUARAL 2014**

Presentado por:

Bach. CINDY MAURA SALAS BOCANEGRA

**CONSUMO DE LONCHERAS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN
LOS ALUMNOS DEL 3^{er} GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 20403
“CARLOS MARTINEZ URIBE” - HUARAL 2014**

MIEMBROS DEL JURADO:

PRESIDENTE:

Mg. GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL

SECRETARIO:

Lic. ARMANDO CABRERA CABANILLAS

VOCAL:

Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO

Asesor:

Lic. LUIS ALBERTO MATOS PINEDA

DEDICATORIA

A Dios, modelo de sacrificio y entrega, por ser mi luz de esperanza.

A mis padres, y familiares, quienes a lo largo de mis estudios supieron brindarme su comprensión y apoyo, dándome permanentemente las palabras de aliento.

A todas aquellas personas que, se preocuparon y confiaron en mí.

Cindy Salas

AGRADECIMIENTO

A nuestra alma mater:

Por permitirnos realizar los estudios de nuestra formación profesional.

A mis maestros y maestras:

Por las orientaciones recibidas e impulsarnos a seguir siempre adelante.

Cindy Salas

ÍNDICE GENERAL

Asesor y miembros del jurado.....	Pág. ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos.....	iv
Índice General.....	v
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS:	
Índice de Tablas.....	vii
Índice de Figuras.....	viii
RESUMEN.....	i x
ABSTRAC.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi
 CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	13
1.2. Formulación del Problema.....	14
1.2.1. Problema General.	
1.2.2. Problemas Específicos.	
1.3. Objetivos de la Investigación.....	15
1.3.1. Objetivo General.	
1.3.2. Objetivos Específicos.	
1.4. Justificación de la Investigación	16
1.5. Delimitación del estudio	16
1.6. Viabilidad del estudio	17
 CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.	
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	18
2.2. Bases Teóricas.....	22
2.3. Bases filosóficas	30
2.4. Definiciones conceptuales	32
2.5. Formulación de Hipótesis	35

- 2.4.1. Hipótesis General.
- 2.4.2. Hipótesis Específicas.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.

3.1. Diseño Metodológico.....	37
3.1.1. Tipo de investigación	
3.1.2. Nivel de investigación	
3.1.3. Diseño	
3.1.4. Enfoque	
3.2. Población y Muestra	38
3.3. Operacionalización de Variables e Indicadores.....	39
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	41
3.4.1. Técnicas a emplear: Encuesta	
3.4.2. Descripción de los Instrumentos: Cuestionario	
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.....	41

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo por variables y dimensiones	42
4.1.1. Descripción de resultados	42
4.1.2. Contrastación de las hipótesis	50

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión.....	58
5.2. Conclusiones.....	60
5.3. Recomendaciones.....	61

CAPÍTULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1. Fuentes Bibliográficas	62
6.3. Fuentes Documentales	63
6.4. Fuentes Electrónicas	64

ANEXOS:

01. Matriz de Consistencia.....	67
---------------------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

01. Población escolar
02. Proceso de traducción de la variable teórica “x”
03. Proceso de traducción de la variable teórica “y”
04. Loncheras nutritivas
05. Consumo de proteínas
06. Consumo de carbohidratos
07. Consumo de vitaminas
08. Rendimiento escolar
09. De la socialización
10. De la formación escolar
11. De la familia
12. Loncheras nutritivas y rendimiento escolar
13. Consumo de proteínas y rendimiento escolar
14. Consumo de carbohidratos y rendimiento escolar
15. Correlación entre el consumo de vitaminas y rendimiento escolar
16. Matriz de consistencia

ÍNDICE DE FIGURAS

01. Gráfica porcentual del uso de loncheras nutritivas
02. Gráfica porcentual del consumo de proteínas
03. Gráfica porcentual del consumo de carbohidratos
04. Gráfica porcentual del consumo de vitaminas
05. Gráfica porcentual del rendimiento escolar
06. Gráfica porcentual del proceso de socialización
07. Gráfica porcentual de la formación escolar
08. Gráfica porcentual de la dimensión de la familia
09. Correlación de las loncheras nutritivas y el rendimiento escolar
10. Correlación de la ingesta de proteínas con la eficiencia académica.
11. Correlación de la ingesta de carbohidratos con la eficiencia académica
12. Correlación del consumo de vitaminas y el rendimiento escolar

RESUMEN

Mediante este trabajo nos abocamos a estudiar el grado de interdependencia que presentan dos grandes temas de actualidad, de una parte, el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares y de otra, es la que corresponde a la eficiencia académica que muestran los estudiantes de la escuela pública 20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral.

Ambos temas fueron trabajados desde la perspectiva cuantitativa, describiéndolas para comprender su incidencia, así como su estructura correlacional, La población estudiada estuvo definida por 89 alumnos y alumnas del plantel de la referencia, de los cuales se tomaron a 32 de ellos como sujetos del estudio a quienes se les aplicó un cuestionario escrito, los mismos que nos proporcionaron los datos necesarios para su análisis correspondiente. Para su procesamiento y análisis de los datos se hizo uso del programa estadístico informático SPSS.

Finalmente, se pudo evidenciar que, el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares influye en gran medida en su nivel de eficiencia académica.

Términos Clave:

Loncheras escolares – eficiencia académica – valor alimenticio – estudiantes del nivel primario – alimentos de uso frecuente – rendimiento académico.

ABSTRACT

Through this work we set out to study the degree of interdependence presented by two major current issues, on the one hand, the consumption of foods frequently contained in school lunch boxes and on the other, it corresponds to the academic efficiency shown by the students. students from public school 20403 - Carlos Martínez Uribe - Huaral.

Both topics were worked from a quantitative perspective, describing them to understand their incidence, as well as their correlational structure. The studied population was defined by 89 students from the reference campus, of which 32 of them were taken as subjects of the study. Research, through the application of a written test, the same ones that provided us with the necessary data for its corresponding analysis. For its processing, the statistical package SPSS was used, in its updated version.

Finally, it was shown that the consumption of foods frequently contained in school lunch boxes influences the academic performance of students.

Keywords:

School lunch boxes - academic efficiency - food value - elementary school students - frequently used foods - academic achievement.

INTRODUCCIÓN

Conscientes de la realidad alimenticia y nutricional de nuestro país, hemos podido percibir que esta situación no es ajena a aquella que se presenta en la dieta escolar, repercutiendo negativamente en el desempeño de los escolares, por lo cual se requiere adoptar medidas urgentes y necesarias a partir de la escuela.

Considerando los requerimientos de nutrientes, así como la capacidad estomacal de los niños y niñas que van a la escuela, se hace necesario el uso de la lonchera escolar, para poder ofrecerles los alimentos ideales indispensables que reflejen una buena alimentación, con los nutrientes y calorías balanceadas que les permitan continuar con sus actividades escolares a lo largo del día. Por lo tanto, debemos de enseñar desde casa para que aprenda a armar una lonchera que sea fácil de preparar, en base a la selección de alimentos económicos y nutritivos para que sus hijos o hijas puedan obtener el beneficio adicional de un mejor desarrollo físico e intelectual, y un adecuado rendimiento académico.

Por eso, se deben de tomar las medidas correspondientes para que, la elaboración de una buena lonchera escolar que contenga alimentos que contribuyan a mejorar la alimentación, la salud y la eficiencia de los estudiantes durante la jornada. Por lo mismo, estos hechos, me han impulsado a desarrollar esta investigación, considerando para ello a los escolares de la I.E. N°20403 “Carlos Martínez Uribe”, de la localidad de Huaral.

Este trabajo ha sido estructurado en base a cinco capítulos, donde en el capítulo primero explicamos la determinación del problema, señalamos la importancia y las razones que lo justifican, en tanto que el capítulo segundo corresponde a los aspectos teóricos y el sistema de hipótesis que guiaron el presente estudio; en tanto que el capítulo tercero está contenida la metodología, como la selección de los procedimientos que nos permitieron acceder al recojo de los datos, mientras que en el cuarto capítulo se hacen conocer los productos obtenidos durante el desarrollo del estudio, describiéndolos y contrastándolos; en el capítulo quinto efectuamos una evaluación crítica de los resultados, dándose a conocer los hallazgos más importantes, y algunas propuestas que consideramos necesarias; por último en el capítulo sexto se muestran las principales fuentes bibliográficas que fueron consultadas. Contiene también un importante Anexo que sustenta nuestro trabajo.

Cindy Salas

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La escuela estatal N°20403 como objeto de nuestro estudio, se encuentra localizada en el distrito de Huaral, Lima Provincias. Cuenta con el nivel inicial y primaria, de gestión pública y género mixto, donde la población en su mayoría procede de las zonas urbano marginales y zonas rurales. En ella se pudo percibir, que mayoritariamente los padres de familia se dedican a la agricultura, el comercio minorista, y los trabajos eventuales y del hogar, lo que hace que se dediquen muy poco tiempo al acompañamiento de sus hijos o hijas. Estas familias a su vez, enfrentan entre sus problemas aquellos caracterizados por sus bajos ingresos económicos lo que hace difícil el sostenimiento del hogar, repercutiendo en el bajo nivel nutricional de sus menores, y que, en otros casos al tener una cultura alimentaria deficiente, atienden con sus mínimos presupuestos a cosas superficiales como son la ropa y ambigüedades, preocupándose así muy poco de los alimentos que ingieren sus hijos, en casa y en el horario del refrigerio o del recreo escolar, restándole importancia a la confección de las viandas de los menores. De otra parte, en ocasiones desde el hogar familiar creen que proporcionándoles dinero a sus menores hijos ya están salvando su responsabilidad. Los niños y niñas por su parte debido a su falta o poca cultura alimentaria sólo se dedican a comprar golosinas de los quioscos escolares o de los vendedores ambulantes que se encuentran en los alrededores del plantel.

Frente a esta problemática, la dirección del plantel, los profesores y/o el personal administrativo nada hacen por el control de la expedición de estos alimentos de baja calidad nutricional. Existe un desconocimiento y poca preocupación por el conocimiento de la Ley 30021 que tiene por objeto mejorar el estado nutricional de los educandos. El uso de la lonchera en los colegios, se constituye así, en una ocasión para que se interesen por la dieta de los menores, para que puedan consumir raciones heterogéneas, balanceadas y sugerentes que puedan motivarlos de que disfruten al

consumirlos, para que puedan cumplir sin inconvenientes su jornada estudiantil, mejorando en su rendimiento académico. Aunque cabe mencionar, que por más que se cuente con una lonchera saludable, de ninguna manera podrá reemplazar en la ingesta de la comida principal de los niños.

Este conjunto de hechos y acciones son los que me impulsaron a realizar la presente investigación a fin de poder profundizar más, las informaciones preliminares y poder plantear algunas alternativas de solución.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General.

¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014?

1.2.2. Problemas Específicos:

Problema Específico 1.

¿Qué relación existe entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 - “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014?

Problema Específico 2.

¿Qué relación existe entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014?

Problema Específico 3.

¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General.

Determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014.

1.3.2. Objetivos Específicos.

Objetivo Específico 1.

Determinar la relación existente entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014.

Objetivo Específico 2.

Determinar la relación existente entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014.

Objetivo Específico 3.

Determinar la relación existente entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – “Carlos Martínez Uribe” – Huaral 2014.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Hay conveniencia en la ejecución de este estudio, el desarrollo de la presente investigación, al habernos permitido estudiar y ofrecer una mirada respecto a los déficits nutricionales que presentan el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares, los mismos que nos permitieron ofrecer una

mirada oportuna para actuar y superar los déficits nutricionales que presentan los niños y niñas del establecimiento educativo N°20403 de Huaral.

Es de vital importancia y relevancia porque este estudio nos permitirá aclarar las experiencias con que cuentan los papas, respecto a lo que es una alimentación balanceada y la organización de loncheras saludables para sus menores hijos - estudiantes de la escuela.

Además, tiene un valor teórico porque mediante este estudio se pretende mostrar la relación teórica que existe entre la elaboración de las loncheras escolares y las habilidades académicas de los alumnos y alumnas de la escuela primaria.

Entre los criterios utilizados, el estudio pretende mostrar también los lineamientos metodológicos correlacionales de las variables estudiadas y el poder generar datos empíricos significativos sobre los conocimientos preexistentes.

1.5. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO

. Delimitación del campo de estudio

Para tal efecto el ámbito trabajo se limitó sólo a los estudiantes que cursan el tercero de primaria en el centro escolar N°20403 de Huaral.

. Delimitación Temporal

La investigación fue realizada durante el período escolar 2014.

. Delimitación del campo Temático

El propósito de este estudio radica en conocer las características del uso de las loncheras saludables en la escuela se encuentra estrechamente relacionada con el grado de eficiencia en el aprendizaje escolar. mostrada por los escolares.

1.6. VIABILIDAD PARA EL ESTUDIO

El protocolo propuesto en investigación logro reunir las características, y condiciones técnicas y operativas que nos permitieron cumplir con nuestros propósitos de estudio previstos. Para ello se contó con el financiamiento a cargo de la propia tesista.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes universales

Sánchez (2010), Como parte de su proceso de formación docente desarrolló una investigación con el propósito de buscar la modificación de las conductas de los niños y niñas, mediante la ejecución de un proyecto nutricional relacionado con los componentes mínimos con los que debe contar un refrigerio escolar, más aún tratándose de estudiantes preescolares. Metodológicamente es un estudio cuasi experimental, correlacional, longitudinal y de enfoque mixto. La población y muestra censal seleccionada fue integrada tomando en cuenta a las 119 madres de un plantel preescolar de la localidad de Oxaca, México, quienes tenían la responsabilidad de la alimentación de los menores. Los resultados de la intervención, mediante las orientaciones nutricionales a las madres de familia se vieron reflejadas a través de la mejora de la dieta de las loncheras, logrando una modificación en el comportamiento alimentario, de los preescolares.

Del mismo modo, **Gálvez (2014)** desarrolló un trabajo de investigación basado en un proceso de atención de enfermería escolar y el estado alimenticio y nutricional que presentan los educandos de la Institución Educativa Julio María Matovalle del Cantón de Cuenca, Ecuador. El propósito de la investigación fue, el fomentar una nutrición saludable mediante la ejecución de un proyecto de intervención de enfermería escolar. Desde el punto de vista metodológico, él se basa en datos numéricos y responde a un adecuado análisis de tipo descriptivo correlacional y longitudinal. La muestra estuvo conformada por los 25

niños y niñas que cursan el séptimo año. En los resultados se obtuvo que el 20% de los estudiantes sufren de un desequilibrio nutricional metabólico, debido entre otros, al exceso en el consumo de carbohidratos en su alimentación habitual. Para prever estos hechos se desarrollaron talleres de enfermería, respecto a la alimentación saludable, preparación de alimentos para las loncheras y kioscos escolares.

Mientras que, **Alcivar y Muñoz (2011)**, con ocasión de sus estudios profesionales desarrollaron un trabajo de investigación sobre la puesta en marcha del proyecto “Panes”. Mediante este estudio, se pretende capacitar e implementar en la elaboración de la lonchera escolar, a fin de superar los déficits nutricionales que presentan los estudiantes de la escuela. Metodológicamente la investigación es de carácter cualitativo, bajo la modalidad de Investigación-Acción. La población y muestra censal estuvo conformado por los 78 escolares con sus respectivos padres y madres de familia del plantel educativo Antonio Aveiga N°465 de la ciudad de Guayaquil. Los resultados nos muestran que, en el desarrollo del trabajo de investigación se pudo presentar un plan der marketing, el mismo que permitió desarrollar un programa de acciones sobre la elaboración de la lonchera escolar, en la escuela arriba indicada. Al respecto, los profesores que fueron encuestados consideraron que en un rango del 20-50% de sus alumnos y alumnas gozan de una buena alimentación, aunque, de otra parte, se pudo también conocer que el 53% de los padres de familia no les brinda una atención adecuada, pese a que el 80% de ellos acostumbra a enviar el desayuno a sus hijos/hijas. Así mismo, se logró implementar la campaña PANES para su masificación en las escuelas.

2.1.2. Antecedentes locales

Requena (2006), interesado en conocer la situación de salud y el bienestar de los menores que acuden al Jardín de Niños N° 524 y la manera en que los padres envían las loncheras a sus hijos el uso que se les da a las loncheras. El trabajo tuvo por finalidad identificar el grado de

interdependencia entre las necesidades nutricionales y la práctica alimentaria -al momento de la preparación de la fiambra escolar de parte de las madres de familia de los menores del Jardín de Niños “Nuestra Señora de la esperanza”. El método utilizado durante el desarrollo del protocolo fue el hipotético deductivo, el mismo que sirvió para poder describirlos y analizar su interdependencia, tomándose para ello a un total de ciento cincuenta madres de familia. Finalmente, luego de haberse verificado las hipótesis se pudo demostrar que un 74% de los progenitores poseen un conocimiento medio de la problemática nutricional; sin embargo, el 76.7% de ellas mostraron hacer uso de prácticas inadecuadas al momento de preparar las viandas. Estos resultados han podido confirmar las hipótesis de estudio.

Por su parte, **Canales (2009)** efectuó otro estudio respecto a la organización de un taller de asesoramiento alimentario y el impacto que causa este en las madres de familia, para poder mejorar el menú de las viandas que llevan sus menores hijos que asisten al centro preescolar “San José”, de la localidad del Agustino. Metodológicamente la investigación tiene un carácter empírico, de comportamiento descriptivo, habiéndose seleccionado para la ejecución del estudio una muestra censal integrada en base a la participación voluntaria de 80 madres de familia que pertenecen a ocho secciones en el cual estudian sus menores hijos. Al concluir el trabajo se pudo confirmar una correlación significativa entre el aprendizaje obtenido por las madres y la confección de viandas saludables, para sus niños y niñas estudiantes.

Así también, **Colquehuanca (2014)** como parte de sus estudios profesionales, desarrolló una investigación en dos planteles de educación inicial de la ciudad de Juliaca con el propósito poder identificar las diferencias cognitivas que presentan las madres de familia respecto a la confección de una fiambra -basada en la alimentación saludable, para ser consumidos por sus hijos y/o hijas en la escuela. Es una investigación observacional, transversal y comparativa. El estudio fue definida mediante el muestreo estratificado, designándose a 55 de ellas en representación al

Centro Adventista “Túpac Amaru”, y 147 del plantel de educación inicial N°305 de Juliaca. Los datos estadísticos nos permitieron demostrar que un 67.3% de los padres conocen moderadamente los beneficios de una alimentación nutritiva, repercutiendo al momento de la organización de la lonchera de los niños.

En tanto que, **Arias y Flore (2013)** realizaron un estudio con el objeto de poder caracterizar la efectividad educacional mediante el uso de técnicas participativas que coadyuven al mejor conocimiento de la preparación de loncheras saludables. Es un estudio empírico y descriptivo. Desarrollado en el Jardín de Niños N°290 de “El Mirador” de la ciudad de Puno, con una población constituida en base a 50 madres, de las cuales se extrajo una muestra por conveniencia conformada por 20 de ellas. Los resultados nos pudieron demostrar en un primer momento que el 60% de las madres desconocen el tema de estudio, mientras que el 45% de las madres consultadas manifestaron desconocer acerca de los carbohidratos, vitaminas y minerales, más aún no saben cuáles son los alimentos restringidos para los menores. Después de la educación realizada a las madres, mediante el uso de técnicas participativas sobre las loncheras saludables, se logró incrementar significativamente sus conocimientos a un nivel bueno, modificando su accionar a la hora de preparar loncheras nutritivas y saludables para sus menores hijos e hijas.

Por su parte **Mamani L. (2015)** como parte de su proceso de licenciamiento profesional, puso en marcha un proyecto nutricional orientada a las familias de los estudiantes respecto a la preparación de loncheras escolares saludables, en el CEI. Santa Rosa de la localidad de Azángaro. Es una investigación cuasi experimental. La muestra de estudio fue seleccionada en base a su conveniencia, contando para ello con la participación de 25 madres de los infantes. Los resultados finales nos dan a conocer que se pudo elevar los conocimientos de los padres sobre la elaboración de los refrigerios, los mismos que repercutirán en el desarrollo integral de los infantes.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. LONCHERA ESCOLAR

a. ¿Qué es una lonchera escolar?

Al respecto tomamos una información, de acuerdo a una entrevista realizada por un noticiero a la Dra. Jiménez en su condición de directora de una institución dedicada a la orientación alimentaria manifestando que, las loncheras de los escolares deben de ser consideradas como una parte complementaria de la alimentación, a fin de poder resistir a la jornada de aprendizaje en la escuela, sin llegar en ningún caso a reemplazar a las comidas principales de los estudiantes.

Según lo mencionado, las loncheras tienen utilidad debido a que van a servir como comida intermedia necesaria para los estudiantes, puesto que le van a permitir reponer sus energías gastadas durante el desarrollo de sus actividades cotidianas, y poder mejorar su concentración durante el estudio (**RPP Noticias, 2011**).

Por su parte la siguiente definición coincide también con la definición anterior, considerando al hambre que llevan los escolares como una comida complementaria que le provea de las energías necesarias, para la normal ejecución de sus actividades orgánicas y mentales de los menores y niñas en la escuela.

Se puede entender que, los alimentos seleccionados para la lonchera deben de cumplir con los requisitos energéticos y nutrientes, muy variados, fáciles de preparar y prácticos para llevarlos. Tener en consideración el grupo etario del niño o niña, la calidad nutricional, y la cantidad de horas en que deben permanecer los estudiantes en la escuela, brindándoles las energías necesarias para que puedan realizar sus distintas actividades en la escuela (**Quispe, 2013**).

b. Características de una lonchera.

Dentro de la diversidad de propuestas referente a las características con la que debe contar una lonchera, se consideran las siguientes:

1. Deben de ser simples o sencillas.

Una lonchera se caracteriza por su facilidad para su preparación y para su ingesta.

2. Deben de ser económicas o de bajo costo.

Para bajar los costos se deben de tener en cuenta los productos de temporada, sin que esto pueda alterar en forma significativa en su calidad.

3. Deben de ser divertidas o atractivas.

Es importante tomar en cuenta la forma sugestiva y motivadora en que se tienen que presentar los alimentos, a fin de invitar a su consumo.

4. Deben de ser alimenticias o saludables.

En este caso, no se trata pues de llenar el estómago, sino que los alimentos seleccionados o preparados deben de ser saludables y nutritivos, teniendo en consideración su componente calórico, proteico, vitamínico y mineral **(Cevo, s/f)**.

Otro planteamiento respecto a la naturaleza de la lonchera escolar establece como características, en primer lugar, el de su Inocuidad donde los alimentos durante su proceso de preparación deben de ser manipulados de manera cuidadosa evitando su contaminación; en un segundo momento encontramos el de la Practicidad, entendida como la forma más sencilla y rápida de preparar asegurando el tipo de envase y las condiciones adecuadas de los alimentos; una tercera característica es el de la Diversidad o variedad de su contenido y de su presentación para que motiven su consumo; y el cuarto aspecto está referido a su Idoneidad o el balance nutricional de la dieta, tomando en consideración al grupo de edad para quien es confeccionada la lonchera **(Instituto Nacional de Salud, 2015)**.

c. La alimentación.

Tomando como referencia al ser humano, el concepto más común de lo que es la alimentación, es entendido como la ingesta de alimentos para proveerse de los nutrientes necesarios y poder obtener las energías

requeridas y desarrollar nuestras actividades cotidianas. Este proceso es muy diverso y particular, dependiendo de la edad de las personas, de las actividades en que se desenvuelve, de los gustos, de los ingresos económicos familiares, de los ritmos agrícolas, y hasta el volumen de la producción del medio en que habita. Sin embargo, de casi todo cuanto comemos, nuestro cuerpo obtiene energía, sin que esto signifique que todos los alimentos contengan la misma cantidad de aquella. Las mejores fuentes de energía son los carbohidratos y las grasas.

Al respecto los científicos han calculado la cantidad de alimentos productores de energía, que hemos de consumir diariamente para conseguir las calorías que necesita nuestro cuerpo, con el propósito de que podamos cumplir bien con nuestros trabajos cotidianos sin perder más peso del debido y, por otra, para que dicho peso no se exceda. Todo dependerá de la edad de cada persona y del tipo de actividad que desarrolle **(Rey, 1980)**.

c. Recomendaciones para preparar una lonchera saludable.

Luis Gutiérrez en su condición de director ejecutivo de Educación para la Salud, expresa que se debe tener claro al momento de preparar las viandas escolares, deben de contarse con recetas nutritivas y balanceadas, sin altos contenidos en grasa y azúcar, de acuerdo a los requerimientos saludables ideales que los alumnos necesitan diariamente para su desarrollo personal y sus actividades escolares **(Minsa, 2013)**

De otra parte, se dice que, para que los componentes de una lonchera sean nutritivos y equilibrados deben de tenerse en cuenta la existencia de alimentos de naturaleza protectora, como el de las vitaminas y minerales; los de carácter energético, para brindar la energía necesaria para las actividades que realizan los estudiantes en la escuela; los denominados protectores, que van a proporcionar las vitaminas y minerales destinados al correcto funcionamiento del organismo; los formadores, que sirven para aportar con los componentes proteicos necesarios para el desarrollo integral; y finalmente los denominados hidratantes, que está referidos al agua que se ingiere mediante las bebidas y comidas para asegurar la

correcta hidratación del cuerpo. En este contexto se debe planificar la lonchera con tiempo, motivando a los menores para que puedan participar en la planificación de su lonchera (**Flores y Vera, 2011**).

Teniendo conocimiento del cuidado que se debe tener en la alimentación y la ingesta adecuada de nutrientes, sobre todo en la etapa preescolar. No olvidemos que los hábitos alimenticios se transmiten al interior de la familia, del cual dependerá la aceptación o reacción de cada uno de sus miembros, frente al consumo de un determinado alimento. Es allí donde los educadores en la escuela juegan un importante papel, de orientadores y guías para los niños y/o niñas y sus padres, respecto a la elaboración de una lonchera, que, aunque sea una comida sencilla debe de ser preparada con bastante cuidado, para lo cual se deben de tener en consideración los niveles educativos, sea para los de inicial, primaria y/o secundaria de acuerdo al grupo etario correspondiente. Desde el momento de la selección de los alimentos hasta el consumo final del fiambre se deben de seguir con las recomendaciones correspondientes dadas por los organismos competentes.

Finalmente, cabe señalar que, los fiambres que llevan los estudiantes a la escuela no pueden remplazar al desayuno o sus comidas principales, pues solo son un complemento contribuyendo solo con un porcentaje mínimo requerido. Así pues, si reciben las energías y proteínas necesarias y consumen una dieta alimenticia variada, podrán mejorar en su desempeño escolar (**Minsa, 2013**).

d. La lonchera escolar y el rendimiento escolar.

Una lonchera escolar preparada de forma saludable tiene gran importancia en los educandos que asisten al colegio porque requieren de una mayor energía durante su proceso de aprendizaje para tomar la debida atención durante el desarrollo de sus clases.

Por eso se considera necesario contar con un refrigerio bien balanceado, que cuente con el requerimiento nutricional que guarde relación con la edad y el desarrollo integral de los menores y puedan desarrollar sus actividades con toda normalidad durante el día, pues de no existir estas

fuentes energéticas, van a devenir en una debilidad y déficit atencionales, influenciando en su rendimiento escolar (**Nutrición Perú, 2011**).

Así también, se incide en cuanto a las condiciones de los planteles educativos, los mismos que deben de ser vistos como espacios saludables necesarios. El colegio debe de buscar de garantizar la creación de hábitos alimenticios orientando a los niños y/o niñas y padres sobre el adecuado acceso al consumo de alimentos saludables, evitando en lo posible los snacks y la comida chatarra. Aunque en la actualidad, se puede observar de cierta forma el acceso muy importante de los alimentos procesados y bebidas gaseosas, y además el poco interés por la práctica de la educación física. Se ha visto que, en muchos casos los padres no piensan en el tipo de merienda para la lonchera de sus hijos, prefieren por comodidad y facilidad poner alimentos procesados, que a la postre van a causar daño a sus hijos, debido al exceso de aditivos y colorantes que contienen, originándose algunas afecciones en la salud de sus menores, o el caso del sobrepeso y la obesidad. Es por lo tanto deseable que, el Ministerio de Educación pueda alentar a partir del currículo en el papel fundamental que juega una buena alimentación en el desarrollo físico, psicológico y socioemocional de la familia, especialmente durante la etapa infantil. De esta forma, cuando tenga que preparar el refrigerio escolar puedan tener en cuenta que, en su composición estén presentes las proteínas, los carbohidratos, las verduras y las frutas, como suplementos necesarios de la dieta alimenticia de los escolares. No está demás tener presente que, son los productos naturales y peruanos una clara medida para mejorar el estado alimentario y nutricional, de nuestra población estudiantil y general (**MINSA, 2012**).

2.2.2. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

a. Definición.

El rendimiento académico es definido en términos de logros de aprendizaje, sirve para medir el grado de eficiencia obtenida por los

alumnos y/o alumnas respecto a una determinada temática o capacidad **(Navarro, 2003)**.

Mientras que otra definición lo entiende como, la aptitud o desempeño que expresa un estudiante con respecto a las calificaciones obtenidas, de acuerdo a un indicador relacionado con el dominio de los conocimientos obtenidos a partir del cual se pueden entender los resultados **(Cano, 2001)**.

Por su parte, otro planteamiento considera un grado de correlación muy significativa entre el rendimiento académico y la motivación que conlleva al logro de los objetivos propuestos en términos de calidad. De allí la necesidad de buscar el equilibrio educativo orientada hacia el conocimiento y aprovechamiento escolar para alcanzar las metas académicas. En tal sentido el rendimiento académico es conceptualizado como el dominio de conocimientos del nivel medidos y evidenciados positivamente en términos de calificaciones aprobadas en el desarrollo de las clases **(Colmenares y Delgado, 2008)**.

La eficiencia en el aprendizaje estudiantil presenta un sentido abstracto, aunque desde el punto tradicional puede ser entendido cuantitativamente y sujeto a medición tomando en consideración los siguientes parámetros:

- . Cuando el rendimiento académico es entendido como la promoción del estudiante, con respecto al número de aprobados después del año lectivo;
- . Cuando hay un promedio ponderado de notas en relación a las competencias aprobadas sobre las áreas cursadas;
- . Cuando el promedio de notas obtenidas por los alumnos o alumnas son positivas, durante un determinado ciclo académico.
- . Cuando se toma en cuenta la cantidad de asignaturas que fueron logradas en las materias cursadas y el retardo que presenta para concluir sus estudios **(González, 2000)**.

En esta perspectiva se considera que el significado del rendimiento no puede referirse sólo al plano operativo, sin antes reflexionar para medir, por lo que debe tenerse en cuenta que:

. Se trata de entender qué tan adecuadas son las formas asociadas al funcionamiento académico, y la manera como las evaluaciones realizadas a los estudiantes en la escuela entendidas reflejan el nivel de educación adquirido.

. Otro planteamiento subjetivista del rendimiento escolar, se presenta cuando se encuentra matizado por los rasgos personales, las actitudes y las percepciones de los educandos acerca de su desempeño en las actividades escolares.

. El tercer aspecto tiene una base dialéctica, donde se asume que el rendimiento académico no solo se refleje en una determinada valoración al alumno o alumna, sino que sean consecuencia de su participación práctica en las diversas actividades programadas (**Narváez, 2001**).

Mientras que, también se maneja el criterio del rendimiento desde una perspectiva multidimensional, y de allí se plantea que se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

. El uso de un instrumento de evaluación, que mida los efectos educativos de la escuela y los educandos;

. El rendimiento no sólo debe centrarse en las habilidades básicas, sino también debe tener en cuenta las otras habilidades cognitivas de rango superior, como la moral y la autoafirmación.

. El uso de test de rendimiento cognitivo hace que se descuide la dimensión cognitiva que presentan los estudiantes (**Rodríguez, 2002**).

De esta forma, el concepto del rendimiento académico es planteado de distintas maneras, de acuerdo al ámbito en que se quiera expresar, aunque de manera general se trata de las calificaciones como de las calificaciones obtenidas por los estudiantes en cierto periodo de tiempo, en las diferentes áreas y competencias dentro de un determinado periodo escolar. Existen pues diferentes conceptos asociados al rendimiento escolar y el estilo de la

enseñanza-aprendizaje, entre los que intervienen las propiedades cognitivas, el orden social, los determinantes personales de los educandos, y las de carácter institucional. En este sentido, la capacidad cognitiva, la habilidad y el esfuerzo que ponen de manifiesto los educandos en su proceso académico, constituyen las dimensiones fundamentales del grado de eficiencia escolar, de acuerdo a los programas de estudio (**Chadwick, 1979**).

b. Principales componentes.

Estos agentes son estudiados de acuerdo a su comportamiento, desde el punto de vista endógeno o exógeno.

. Factores endógenos:

Puede considerarse como un nivel de aprendizaje logrado por el /la estudiante en la escuela, y que está relacionado directamente con las actitudes cognitivas, personales, físicas, psicológicas y socioemocionales, asociadas al factor etario y bienestar físico y mental (**Quiroz, 2001**).

Mientras que, existe otra idea que sugiere tomar en cuenta las características personales del niño o la niña, como un elemento importante en el desarrollo de su actividad de aprendizaje escolar (**Enríquez, 1998**)

. Factores externos:

Al respecto se considera que, el orden externo representa un factor que incide en las condiciones de estudio de los escolares, mejorando o dificultando el nivel de concentración del nivel de efectividad del aprendizaje escolar. Entre ellos podemos señalar los factores ambientales, el nivel socioeconómico de la comunidad, el ámbito familiar, las condiciones pedagógicas, el uso de los recursos y materiales de aprendizaje, las prácticas evaluativas, el equipamiento y planta física del plantel, entre otros (**Quiroz, 2001**).

En el orden externo, se crea también una condición muy importante al predisponer, de una forma positiva la eficiencia académica de los alumnos y alumnas durante la hora de clases, valorando las experiencias recogidas

y el pensamiento formal de los estudiantes, haciendo uso de una didáctica apropiada al contexto socioeconómico (**Benítez y otros, 2000**).

c. Categorización.

Encontramos en una página electrónica que al hablar del rendimiento académico pudo establecer la siguiente clasificación:

. Rendimiento de carácter Individual.

Es propio de cada estudiante y que se manifiesta en su personalidad a través de sus saberes, sus capacidades y manifestaciones culturales.

. Rendimiento de naturaleza General.

En este aspecto, se considera a la suficiencia mostrada por los alumnos en el aula, mediante las evaluaciones a la que es sometido durante el ciclo escolar dentro de cada área o situación educativa.

. Rendimiento Específico.

Se manifiesta a través de las destrezas desarrolladas para enfrentar las situaciones propias de su actividad escolar, con sus maestros, con las cosas, con su modo de vida, consigo mismo y con los demás miembros de su entorno.

. Rendimiento Social.

Se plantea que los alcances del plantel educativo logran trascender, al influir sobre cada uno de los estudiantes, en su actuación con la familia y la comunidad en el que actúa (**EcuRed, s/f**).

De acuerdo a las peculiaridades del rendimiento escolar, otro planteamiento tiene lugar desde la perspectiva objetiva y subjetiva. En el primer caso, se reduce a los procesos de evaluación mediante el uso de instrumentos normalizados a los que son sometidos los estudiantes durante sus actividades de aprendizaje. En tanto la forma subjetiva tiene por objeto las apreciaciones efectuadas por los docentes, en base a sus percepciones. De otra parte, se tiene otra propuesta basada en criterios de una doble vertiente, en la que son posibles dos tipos de rendimiento, el de carácter analítico basado en las competencias alcanzadas por los alumnos y/o

alumnas en cada área del currículo, otorgándosele luego de ser evaluados, una calificación de curso según el logro obtenido, mientras que la forma de evaluación sintética otorga una calificación ponderada en base a todos los temas desarrollados en el aula (**Álvaro y otros, 1990**).

d. Condiciones para mejorar el rendimiento escolar.

Hay muchas formas de poder mejorar el nivel de eficiencia estudiantil, aunque no se trata solo de obtener buenas calificaciones, sino de poder aprender conocimientos que nos sean útiles que nos ayuden a entenderlos y apreciarlos. Para ello, es importante tomar algunas ideas efectivas que nos ayuden a mejorar nuestro rendimiento. Un primer aspecto, es el tener que encontrar un espacio adecuado para estudiar en alguna parte de la casa, evitando en lo posible la presencia de distractores, organizando los horarios y los materiales de trabajo. En este caso, debe también tomarse en cuenta la alimentación, que al ser deficiente pueda incidir negativamente en la capacidad de rendimiento de los escolares. Sobre el particular, mediante el desarrollo de un trabajo de investigación desarrollado en la localidad de Cuenca, Ecuador, se propuso hacer uso de un conjunto de recursos pedagógicos, organizadores gráficos, redes sociales, diarios personales y/o finales alternativos, como parte de su desempeño en el aula, especialmente para las actividades de comunicación (**Molina, 2017**).

2.3. BASES FILOSÓFICAS

Frente a los resultados académicos poco alentadores mostrados por los estudiantes en general, actualmente hay una creciente preocupación por mejorar su nivel de rendimiento escolar, respecto a los conocimientos adquiridos que a la fecha no son suficientes y que requieren de una urgente intervención, para facilitar los nuevos aprendizajes considerados en la propuesta curricular. Por nuestra parte consideramos, el rol fundamental que el docente tiene que realizar en el aula, con un estudiante activo que ponga en práctica su motivación y esfuerzo, como verdadero dinamizador de su aprendizaje.

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **APRENDIZAJE POR DESCUBRIMIENTO**

Es el aprendizaje producido por los propios alumnos, quienes van a descubrir por ellos mismos la nueva información. Este puede presentarse mediante el denominado descubrimiento autónomo (cuando cada estudiante descubre o crea por sí mismo la nueva información) o mediante la forma del descubrimiento guiado (se produce gracias a las orientaciones que le son proporcionadas por sus profesores, compañeros u otros agentes). **(Huerta,2001).**

- **APROVECHAMIENTO ESCOLAR**

Es entendido como el resultado del grado de dominio de conocimientos, vinculados a sus capacidades, sentimientos y actitudes adquiridos en el ámbito escolar; Es producto del buen desempeño estudiantil obtenidas en el salón de clases en el transcurso de un ciclo escolar, las cuales se ven reflejadas a través de las buenas calificaciones, producto de los exámenes a los que fueron sometidos cada uno de ellos. El termino se encuentra asociado al rendimiento escolar donde el profesor, es quien determinará el nivel de logro alcanzado por el educando **(Reyes, 2007).**

- **DIETA BALANCEADA**

Una dieta balanceada, es una alimentación completa compuesta por carbohidratos, algunas grasas, proteínas, vitaminas básicas, y minerales más importantes. Para que una dieta esté bien balanceada, hay que tener en cuenta también la cantidad de los alimentos; pero sin llegar a abusar de los carbohidratos o en grasas, cusan obesidad **(Rey,1980).**

- **EL EDUCADOR**

Conocido también, como maestro, profesor o formador, es el profesional de la educación que cuenta con una sólida formación científica, para reconocer los hechos o fenómenos sociales y la forma cómo éstos tienen influencia en la educación que va a impartir diariamente en la institución educativa. La formación científica del pedagogo tiene repercusión directa en el quehacer

científico debido a que su desempeño tendrá un alto nivel de validez y confiabilidad ante la comunidad (**Cortez, 1998**).

- **INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

Como parte del método científico, la investigación es un procedimiento formal y estructurado, que, a través de una indagación rigurosa, objetiva e intencionada, que partiendo de conocimientos o proposiciones anteriores se ocupa del estudio de los hechos, de cualquier campo del conocimiento humano, con el objeto de poder descubrir una verdad o relación, para llegar a conclusiones demostrables y valederas (**Ávila, 2001**).

- **LAS COMPETENCIAS**

El termino competencia puede ser entendido como el desempeño escolar o laboral u otra macro habilidad. Es el saber hacer, o desarrollar un conjunto de capacidades diversas que le van a permitir actuar con eficiencia en los distintos momentos de su formación estudiantil o aspectos del quehacer humano. La competencia para algunos especialistas puede también ser conceptuada como las capacidades y conocimientos que se tienen que lograr dentro del proceso de aprendizaje (**Huerta, 2001**).

- **LONCHERA NUTRITIVA.**

Se habla de un refrigerio nutritivo, cuando contiene un conjunto de alimentos de alto valor nutritivos, cuyo consumo le va a dotar de energía a los niños y niñas, y que le van a ayudar a realizar distintas actividades de la escuela. Estas deben de ser variadas, agradables y de fácil preparación como es el caso de la quinua, el pan, los huevos, las galletas, los alimentos lácteos, como la leche, el queso, yogurt, etc. (**Nutrición Perú, 2011**).

- **MOTIVACIÓN DEL EDUCANDO.**

Es entendida como parte de un proceso conductual que consiste en suscitar en los estudiantes el interés para involucrarlos en sus tareas de aprendizaje, propiciando una relación cognitiva más significativa y afectiva (**Navarro, 2003**).

- **PRUEBAS OBJETIVAS.**

Se dice que para que una prueba es objetiva en la medida que el instrumento de evaluación aplicado se base en su propia objetividad, es decir que la calificación asignada no dependa de las apreciaciones personales del docente o examinador. Este tipo de pruebas se caracterizan por tener respuestas unívocas por cada pregunta, y se utilizan con mucha frecuencia en las escuelas, con la finalidad de poder medir el avance pedagógico de los estudiantes en una determinada área del saber. Para su elaboración, las respuestas deben de ser cortas y precisas, en función a los propósitos para los que han sido elaborados. Tienen un alto grado de validez, al cumplir con una exploración bastante amplia sobre los conocimientos impartidos y sometidos a evaluación (**Álvaro y otros, 1990**)

- **RENDIMIENTO ESCOLAR.**

Lo anterior significa en el contexto escolar, la capacidad y el esfuerzo, traducido en los aciertos obtenidos por los alumnos y alumnas, en una determinada área o materia académica desarrollada. En esta perspectiva, del sistema escolar, el rendimiento es entendido como un indicador a partir del desempeño demostrado por el alumno o alumna en el salón de clases. Esta medida es un indicador del aprendizaje y la habilidad para dar respuesta a los diversos estímulos educativos recibidos en el aula. (**Reyes, 2007**).

2.4. LAS HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis General.

Existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

2.4.1. Hipótesis Específicas.

Hipótesis 1.

Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Hipótesis 2.

Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Hipótesis 3.

Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1. Tipo.

Según el paradigma pedagógico este tratado se caracteriza por presentar una estructura de corte transeccional, dado a que los instrumentos fueron aplicados en un solo momento. Tomando en consideración el análisis y

alcance de los resultados, pasa a realizar una descripción objetiva de los hechos, con el propósito de buscar especificar la relación que exista en un contexto en particular (**Hernández y otros, 2010**).

3.1.2. Enfoque.

De acuerdo a su tendencia, esta investigación asumió un enfoque basado en el análisis numérico.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población.

Esta se ve reflejada en la tabla que a continuación se detalla.

Tabla 1

Metas de atención del 3er. Grado, primaria I.E. N°20403-Carlos Martínez Uribe-Huaral 2014

GRADO Y SECCIÓN	CIFRAS	CIFRAS
	ABSOLUTAS	RELATIVAS
3ro. A	32	35.96 %
3ro. B	30	33.71 %
3ro. C	27	30.33
TOTAL	89	100.00%

Nota. Nóminas de matrícula 1974.

3.2.2. Muestra.

De acuerdo a nuestro criterio de investigación, la muestra de estudio correspondió a los alumnos y alumnas de la sección del tercero << A >> conformada por un total de 32 estudiantes.

3.3. DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES:

Tabla: 2

Variable controlada: Lonchera Nutritiva

VARIABLES	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS		
Lonchera nutritiva	Consumo de proteínas	Situación	3	Bajo	3-4
				Moderado	5-6
				Alto	7-9
	Consumo de carbohidratos	Ingesta	3	Bajo	3-4
				Moderado	5-6
				Alto	7-9
	Consumo de vitaminas	Nutrientes	3	Bajo	3-4
				Moderado	5-6
				Alto	7-9
Loncheras nutritivas			9	Bajo	9-14
				Moderado	15-20
				Alto	21-27

Tabla 3:***Variable dependiente: Rendimiento escolar***

VARIABLES	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	Categorías	Intervalos
Rendimiento escolar	Socialización	Capacidad para integrarse	3	Bajo	3-4
				Moderado	5-6
				Alto	7-9
	Formación escolar	Participación	3	Bajo	3-4
				Moderado	5-6
				Alto	7-9
Familia	Atención familiar	3	Bajo	3-4	
			Moderado	5-6	
			Alto	7-9	
Rendimiento escolar			9	Bajo	9-14
				Moderado	15-20
				Alto	21-27

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1. Técnicas a emplear.

Para realizar nuestro estudio optamos por hacer uso del procedimiento de la encuesta, para el cual se diseñó un cuestionario de preguntas para su aplicación correspondiente.

3.4.2. Descripción de los Instrumentos.

Con la finalidad de obtener la información hicimos uso de un test o cuestionario el mismo que fue aplicado a los estudiantes considerados en la muestra. El instrumento es de tipo politómico y cerrado, en el cual, cada uno de los estudiantes circunscribieron sus respuestas de manera irrestricta.

En nuestro caso, el cuestionario como herramienta de trabajo de la investigación para poder ser aplicado y generalizado, tuvo que ser evaluado por profesionales expertos, quienes aportaron con sus sugerencias, y su posterior aprobación procediéndose luego a su aplicación correspondiente. El cuestionario previamente fue sometido a un proceso estadístico para verificar su validez y su grado de confiabilidad, lográndose también calcular e interpretar el test de Crombach.

3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Es el proceso mediante el cual procedimos con la recolección de los datos primarios, para ser consensuados y ordenados con la finalidad de recoger los datos importantes sobre el tema y con el propósito de obtener la información necesaria para luego ser analizados e interpretados a partir de la aplicación de una estadística descriptiva e inferencial, las mismas que nos sirvieron para someter a prueba las hipótesis y realizar las estimaciones necesarias, para tomar las decisiones correspondientes. Fue también necesario, contar con un software de formato informático, y los cuadros de doble entrada para realizar el análisis estadístico de la presente investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DESCRIPTIVO

Tabla 4.

Loncheras nutritivas

Niveles	f	%
Bajo	4	12,5%
Moderado	22	68,8%
Alto	6	18,8%
Total	32	100,0%

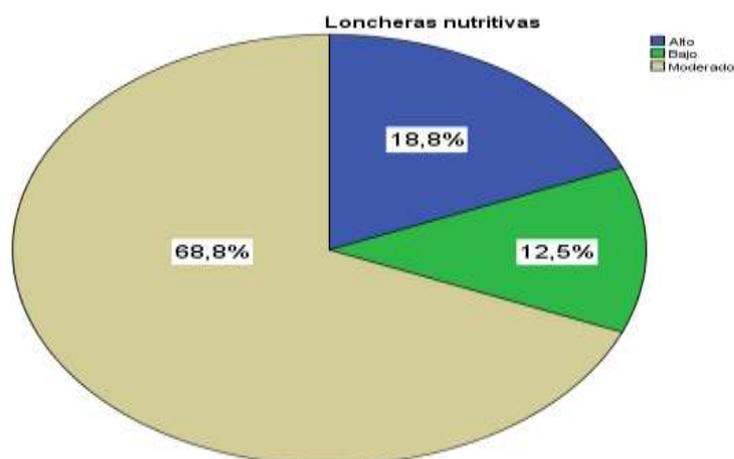


Figura 1. Gráfica porcentual del uso de loncheras nutritivas

Interpretación.

Observando la tabla 4 y la figura 1 tenemos que, respecto al uso de las loncheras nutritivas el 68,8% de los alumnos y alumnas que conformaron la muestra, se ubicaron en la escala moderada, mientras que el 18,8% lo hicieron en la parte más alta, y el 12,5% restante ocupó el punto más bajo.

Tabla 5

Consumo de proteínas.

Niveles	f	%
Bajo	4	12,5%
Moderado	14	43,8%
Alto	14	43,8%
Total	32	100,0%

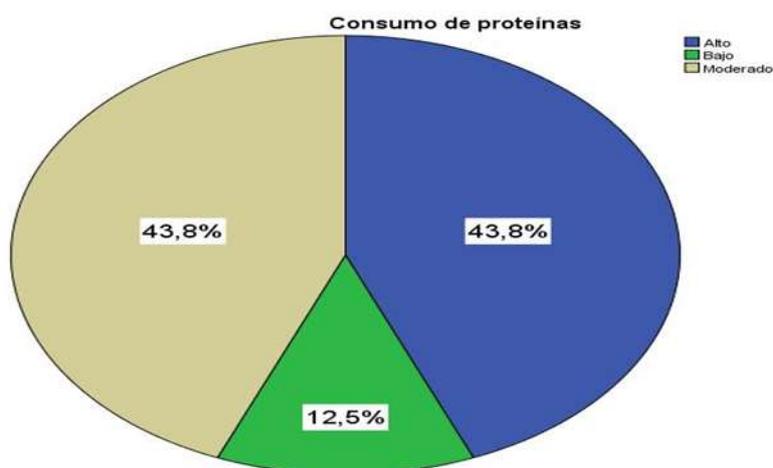


Figura 2. Gráfica porcentual del consumo de proteínas

Interpretación.

Tomando conocimiento de la tabla 5 y la figura 2, encontramos que el 43,8% de los estudiantes del tercero del nivel básico de la Institución Educativa N°20403 de Huaral en el 2014, alcanzaron un nivel moderado en el consumo de proteínas, en tanto que el 43,8% alcanzó la escala más alta, y la otra diferencia del 12,5% lograron establecerse en la escala más baja.

Tabla 6

Consumo en carbohidratos

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	12,5%
Moderado	19	59,4%
Alto	9	28,1%
Total	32	100,0%

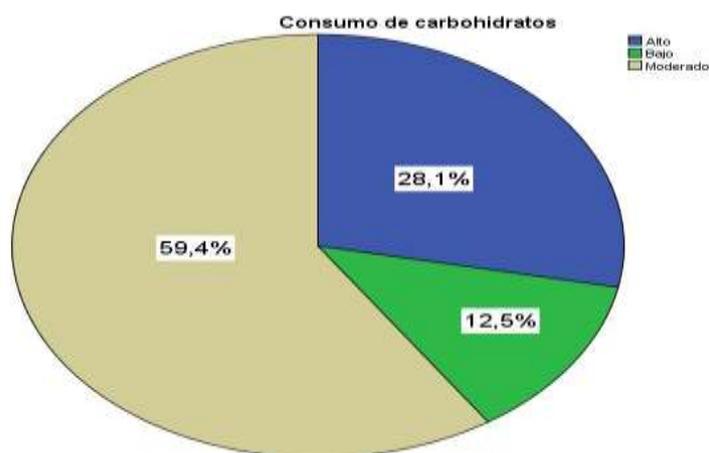


Figura 3. Gráfica porcentual del consumo de carbohidratos

Interpretación.

Interpretando la tabla 6 y la figura 3 respecto al consumo de carbohidratos, tenemos que el 59,4% de los escolares del plantel primario N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral durante el año 2014, tuvieron un consumo moderado, mientras que el 28,1% nos muestran un consumo alto y el 12,5% lograron tener un consumo bajo.

Tabla 7

Consumo de vitaminas

Niveles	f	%
Bajo	5	15,6%
Moderado	19	59,4%
Alto	8	25,0%
Total	32	100,0%

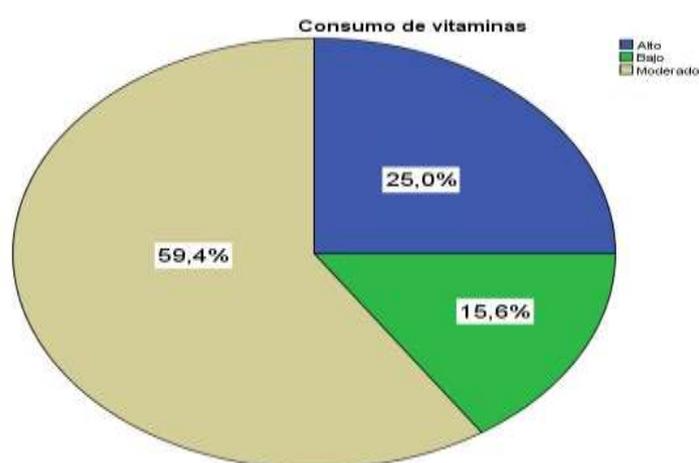


Figura 4. Gráfica porcentual del consumo de vitaminas

Interpretación

Tomando en consideración la tabla 7 y la figura 4 podemos apreciar que, respecto al consumo de vitaminas un 59,4% de los escolares de la Institución Educativa N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014, lo hizo moderadamente, mientras que el otro 25,0% tuvieron un mayor consumo, y el 15,6% restante lograron efectuar un consumo bajo.

Tabla 8

Rendimiento escolar

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	12,5%
Moderado	19	59,4%
Alto	9	28,1%
Total	32	100,0%

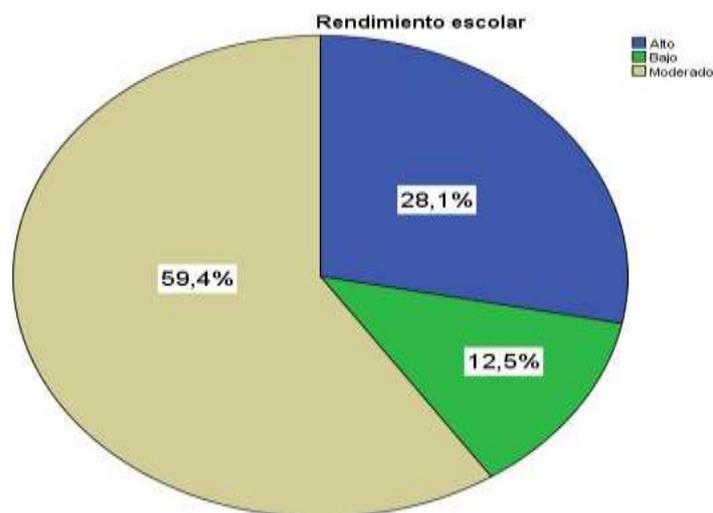


Figura 5. Gráfica porcentual del rendimiento escolar

Interpretación.

La información contenida en la tabla 8 y la referida a la figura 5 nos muestran que el 59,4% de los escolares que cursan estudios en el Centro Educativo N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014, tuvieron un desempeño moderado en el rendimiento escolar, un 28,1% tuvo un nivel superior y el 12,5% logró ubicarse en la escala inferior.

Tabla 9

Aspecto de la socialización

Niveles	f	%
Bajo	5	15,6%
Moderado	16	50,0%
Alto	11	34,4%
Total	32	100,0%

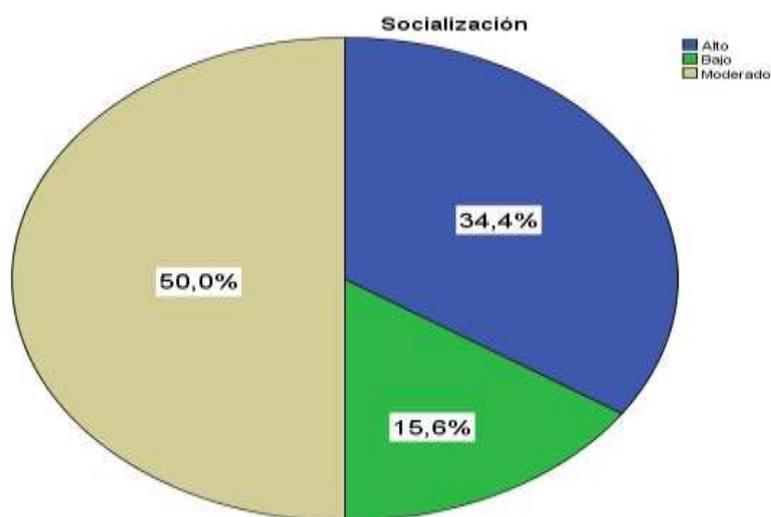


Figura 6. Gráfica porcional del proceso de socialización

Interpretación.

Tomando en consideración la tabla 9 y la figura 6, en la variable de la socialización dentro del aprendizaje, se puede notar que el 50,0% de los escolares del Centro Educativo N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014, alcanzaron ubicarse en una escala moderada, en tanto que el 34,4% lo hizo en la escala superior, y el 15,6% se mostraron en la parte más baja.

Tabla 10

De la formación escolar

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	12,5%
Moderado	18	56,3%
Alto	10	31,3%
Total	32	100,0%

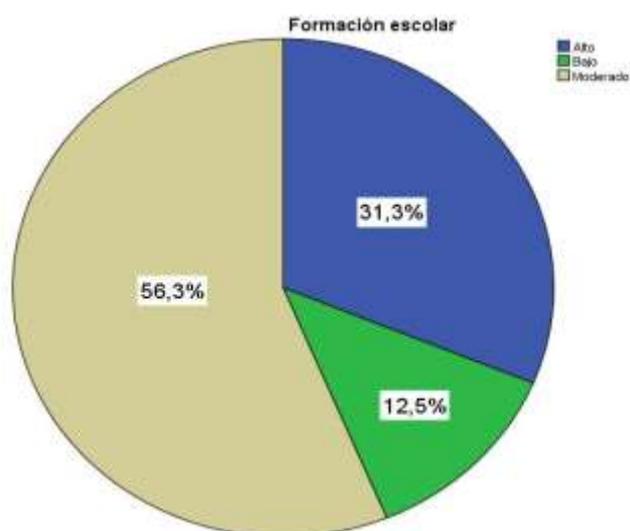


Figura 7. Gráfica porcentual de la formación escolar

Interpretación.

De acuerdo a la información contenida en la tabla 10 y la figura 7 podemos inferir que, en la variable de la formación escolar dentro del rendimiento escolar, el 56,3% de los escolares del Centro Educativo N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014, se ubicaron en la escala moderada, en tanto que el 31,3% se mostraron en la parte superior, y el 12,5% restante lograron hacerlo en la escala inferior.

Tabla 11

Dimensión familiar

Niveles	f	%
Bajo	5	15,6%
Moderado	19	59,4%
Alto	8	25,0%
Total	32	100,0%

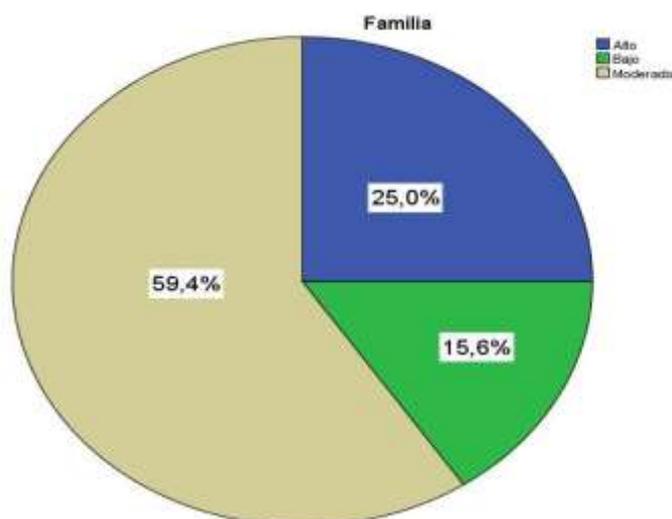


Figura 8. Gráfica porcentual de la dimensión de la familia

Interpretación.

Observando la información contenida en la tabla 11 y la figura 8, respecto al comportamiento de la dimensión familiar en el rendimiento escolar, se puede deducir que el 59,4% de los escolares que cursan el tercero de primaria en el Centro Educativo. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014, recibieron una influencia moderada, mientras que el 25,0% presento un acercamiento superior y un 15,6% lograron una baja influencia.

VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

Hipótesis General

Hipótesis Alternativa Ha: Existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento escolar de los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Hipótesis nula H₀: No existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento escolar de los estudiantes del 3er grado de primaria de La I.E. N20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Tabla 12.

Loncheras nutritivas y rendimiento escolar

Correlaciones				
			Loncheras nutritivas	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Loncheras nutritivas	Coeficiente de correlación	1,000	,782**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,782**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

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

Interpretación.

Tomando en consideración la información contenida en la tabla 12 se puede notar que existe una proporcionalidad de $r = 0.782$ y una $p < 0.5$, lo que hace que se acepte nuestra hipótesis de trabajo, dejando de lado a la hipótesis nula, lo que hace que se pueda demostrar estadísticamente la existencia de un *buen grado* de interdependencia respecto al consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares y el nivel de eficiencia académica de los estudiantes del plantel educativo N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

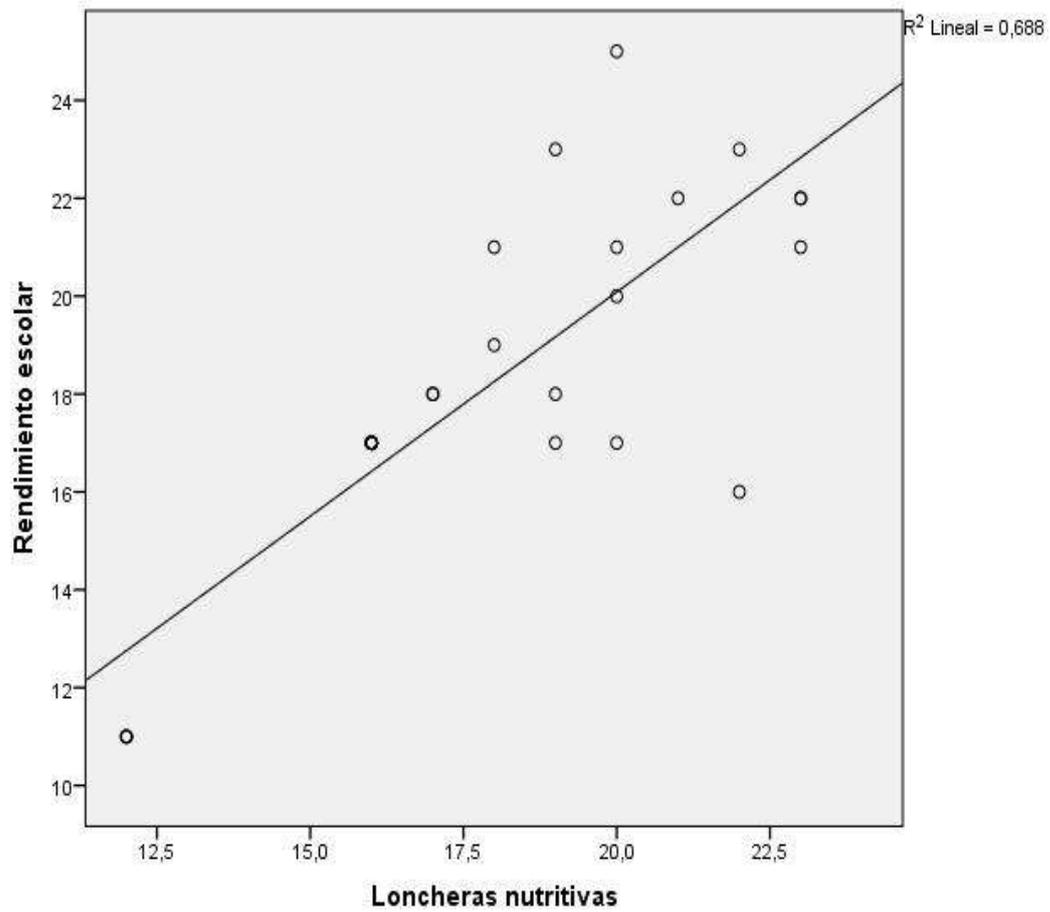


Figura 9. Correlación existente entre las loncheras nutritivas y rendimiento escolar

Hipótesis Específica 1

Hipótesis Alternativa **H1**: Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Hipótesis nula **H0**: No existe relación significativa entre el consumo de

proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Tabla 13

Consumo de proteínas y rendimiento escolar

Correlaciones				
			Consumo de proteínas	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Consumo de proteínas	Coeficiente de correlación	1,000	,618**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,618**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

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

Interpretación.

Tomando como referencia los datos contenidos en la tabla 13, se puede notar que existe una proporcionalidad de $r = 0.618$ y una $p < 0.5$, lo que hace que se acepte nuestra hipótesis de trabajo, dejando de lado la hipótesis nula, lo que hace que se pueda demostrar estadísticamente la existencia de un *buen grado* de interdependencia respecto al consumo de proteínas y el nivel de eficiencia académica mostrada por los estudiantes del plantel educativo primario N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

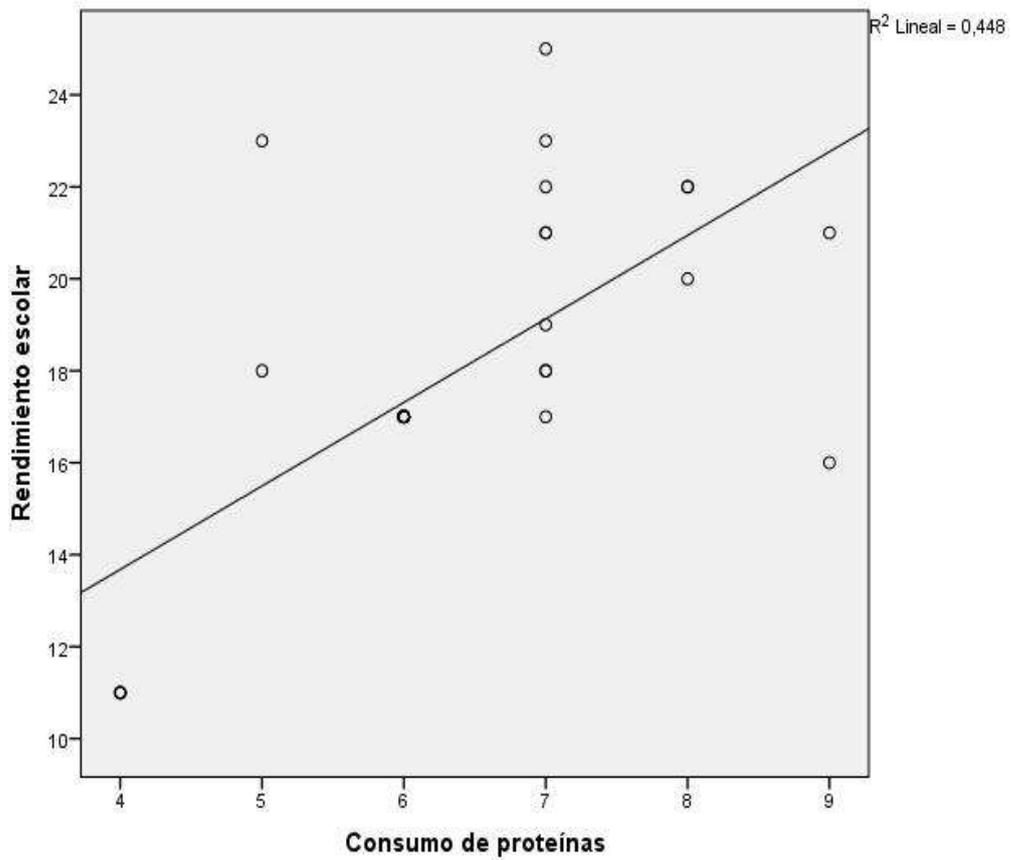


Figura 10. Correlación entre el consumo de proteínas y el rendimiento escolar

Hipótesis Específica 2

Hipótesis Alternativa H2: Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Hipótesis nula H0: No existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Tabla 14

Consumo de carbohidratos y rendimiento escolar

Correlaciones				
			Consumo de carbohidratos	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Consumo de carbohidratos	Coeficiente de correlación	1,000	,659**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,659**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

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

Interpretación.

Observando la información contenida en la tabla 14 y efectuando el análisis correspondiente, se pudo notar que existe una proporcionalidad de $r = 0.659$ y una $p < 0.5$, lo que hace que se acepte nuestra hipótesis de trabajo, dejando de lado la hipótesis nula, lo que hace que se pueda demostrar estadísticamente la existencia de un *buen grado* de interdependencia respecto al consumo de carbohidratos y el desempeño en el aprendizaje de los escolares del 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.20406.

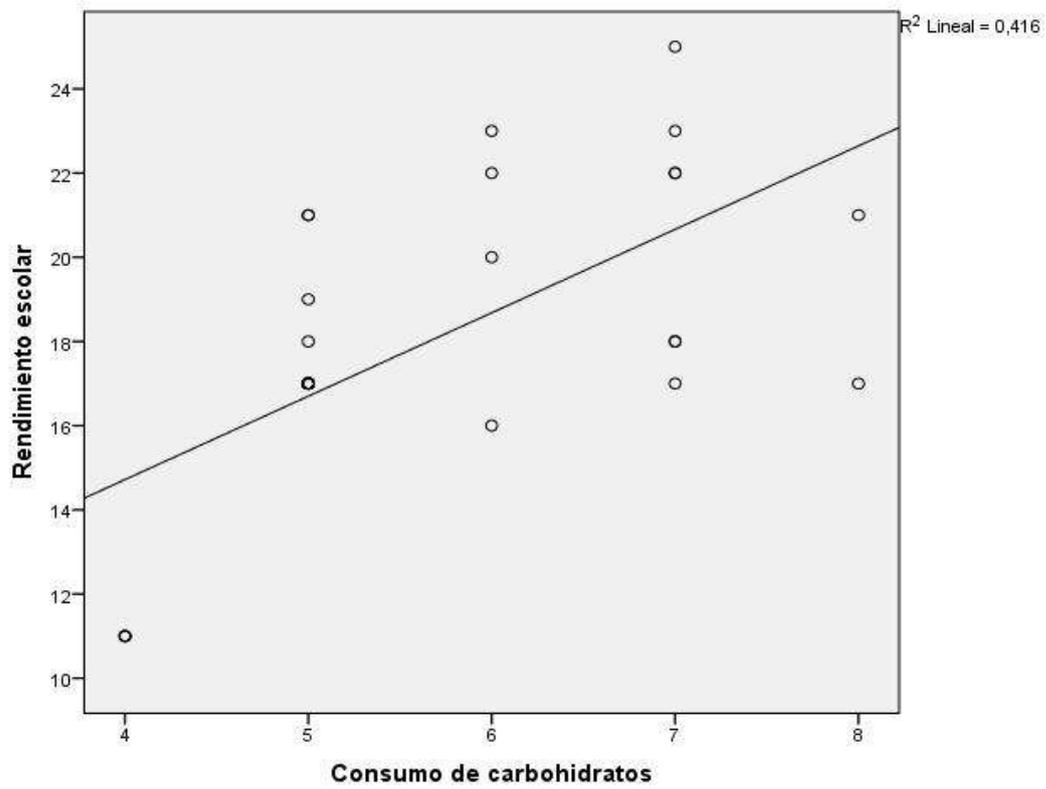


Figura 11. Correlación entre el consumo de carbohidratos y rendimiento escolar

Hipótesis Específica 3

Hipótesis Alternativa H3: Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Hipótesis nula H0: Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes 3er grado de primaria de la I.E. N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

Tabla 14

Correlación entre el consumo de vitaminas y el rendimiento escolar

Correlaciones				
			Consumo de vitaminas	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Consumo de vitaminas	Coeficiente de correlación	1,000	,766**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Rendimiento escolar	Coeficiente de correlación	,766**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

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

Interpretación.

De acuerdo a los datos expresados en la tabla 15 y analizando los resultados se puede notar que existe una proporcionalidad de $r = 0.766$, y una $p < 0.5$, lo que hace que se acepte nuestra hipótesis de trabajo, desechado la nula, lo que hace que se pueda demostrar estadísticamente la existencia de un buen grado de interdependencia respecto al consumo de vitaminas contenidos en la lonchera escolar, y el nivel de eficiencia académica de los estudiantes del plantel educativo N°20403- Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.

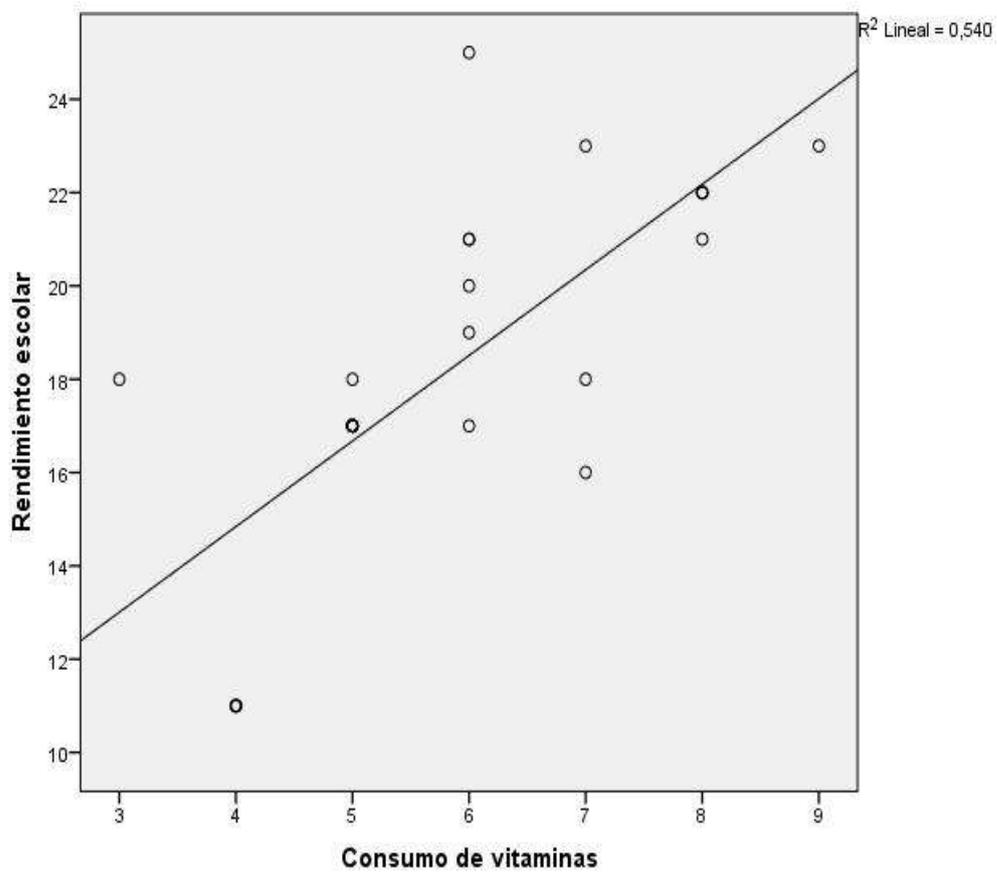


Figura 12. Correlación del consumo de vitaminas y el rendimiento escolar.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El objetivo del presente tratado fue, el poder determinar el nivel de relación existente entre el consumo de alimentos que con frecuencia llevan los estudiantes en sus loncheras, y la calidad de su rendimiento académico. Investigación que fue realizada en el plantel educativo N°20403 Carlos Martínez Uribe de Huaral, durante el año 2014.

En la actualidad, en las escuelas, es habitual que los estudiantes lleven sus loncheras a fin de cubrir sus necesidades alimenticias y proveerles de las energías y nutrientes indispensables para su organismo, permitiéndoles continuar sus tareas con eficiencia. La lonchera, es una pequeña merienda, que en lo ideal no debe pasar de las 200 a 300 calorías, destinada a compensar la menor capacidad gástrica de los niños/as en relación al de los adultos, así como la pérdida de energía que diariamente sufren los estudiantes durante el desarrollo de sus clases, repercutiendo en su proceso de aprendizaje y rendimiento académico. Por ello, es importante mantener una dieta equilibrada proveyendo a los menores de loncheras saludables, que cuenten con alimentos variados, balanceados y de fácil digestión, que no puedan fermentarse fácilmente, presentados de forma agradable de manera que disfruten al comerlos.

Dentro de los antecedentes de esta investigación, coincidentemente con gran parte de nuestros objetivos encontramos estudios interesantes, como los mostrados por Requena Lissett (2006) que establece un nivel de correlación entre los saberes empíricos de las madres de familia al momento de preparar las loncheras de sus hijos y/o hijas; mientras que Canales Omar (2010) se ocupó del estudio la efectividad que representa el tener que organizar loncheras saludables, para sus menores hijos/as que asisten a la escuela; en tanto que Arias Mary y Flore Karen (2013) realizaron un trabajo de investigación, mediante el uso de dinámicas de aprendizaje, con los progenitores de los infantes, respecto a las experiencias que deben de tener al momento de preparar el refrigerio escolar, por su parte Colquehuanca Zenaida (2014) efectuó un estudio similar con el propósito de evaluar las experiencias alimenticias con que cuentan las madres de familia, para poder preparar un fiambre escolar balanceado para sus niños y niñas que asisten a un jardín infantil; a su vez Alcívar

Ángela y Muñoz Cielo (2011) desarrolló el proyecto de investigación PANES para buscar concientizar el uso de la buena alimentación mediante la lonchera escolar. Otro estudio importante es el realizado por Gálvez Mayra (2014) sobre los comportamientos alimenticios que potencialmente responden a problemas de salud, que son esperadas de acuerdo a la situación de los entrevistados, como es el caso de la desnutrición. De otro lado, teóricamente, respecto al rendimiento académico Chadwick (1979) lo considera como una característica específica relacionada con los avances académicos producidos en el aula, aunque en ella puedan intervenir otras variables; en tanto que Ruiz (2002), considera al rendimiento académico como un parámetro relacionado con medición de los atributos y la proporción de las experiencias alcanzadas por los alumnos y alumnas; mientras que Gascón (2000) precisa que el rendimiento académico está sujeto a factores endógenos y factores exógenos.

Finalmente, los procesos estadísticos efectuados nos permitieron verificar la hipótesis de trabajo, con lo cual se pudo inferir la existencia de una proporcionalidad significativa en el consumo de alimentos contenidos de maneras frecuente en las loncheras escolares y el nivel de eficiencia alcanzada por los estudiantes del plantel primario N°20403 de Huaral.

5.2. CONCLUSIONES

PRIMERA.

Hay una relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares y el rendimiento escolar de los estudiantes del 3er. Grado de primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014. Lo que se demuestra en la relación entre las variables equivalente al 0.782, traducida en una **buena** magnitud.

SEGUNDA.

Hay una relación significativa entre el consumo de proteínas y el rendimiento escolar de los estudiantes del 3er. Grado de primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014. Lo que se demuestra en la relación entre las variables equivalente al 0.618, traducida en una buena magnitud.

TERCERA.

Hay una relación significativa entre el consumo de carbohidratos y el rendimiento escolar de los estudiantes del 3er, Grado de primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014. Lo que se demuestra en la correlación de Spearman equivalente al 0.659, que se expresa en una buena magnitud.

CUARTA.

Hay una relación significativa entre el consumo de vitaminas y el rendimiento escolar de los estudiantes del 3er. Grado de primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014. Lo que se demuestra en la relación entre las variables, equivalente al 0.766 que es a su vez traducida en una **buena** magnitud.

5.3. RECOMENDACIONES

PRIMERA.

Se sugiere a los padres de familia y/o tutores de los estudiantes, tomar conciencia y enviar una adecuada lonchera a sus niños o niñas, y que la alimentación que brinden a sus hijos o hijas, sea en la calidad y cantidad adecuadas.

SEGUNDA.

Que los padres de familia conozcan la cantidad de proteínas, vitaminas y carbohidratos de cada alimento para que puedan balancear los alimentos de sus hijos, y que les enseñen a sus menores la cantidad de lo que deben ingerir a diario de acuerdo a la energía que gastan.

TERCERA.

Que los maestros organicen talleres o charlas de orientación y/o envíen comunicados, a las familias brindando asesoramiento sobre los tipos de alimentos que deben de ser consumidos en el hogar y en la institución educativa, para que puedan mejorar su dieta nutricional y la calidad de las viandas escolares.

CUARTA.

Debe de existir un diálogo permanente con los padres e hijos que forman parte del plantel, para propiciar en ellos los patrones de una dieta equilibrada dentro de un ambiente de respeto y cariño.

CAPÍTULO VI

FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- . Álvaro Page Mariano y otros (1990). *Hacia un modelo causal del rendimiento académico*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- . Ávila Acosta Roberto B. (2001). *Metodología de la investigación*. Lima, Perú: Estudios y Ediciones R.A.
- . Cano Sánchez-Serrano Joaquín S. (2001). *El rendimiento escolar y sus contextos*. España: Revista Complutense de Educación, vol.12, Núm.1/15-80.
- . Cortez Berrocal José Raúl (1998). *Manual de gestión pedagógica*. Chosica, Lima, Perú: Edit. IPICAE.
- . González P. (2000). *Análisis del rendimiento estudiantil de la Universidad de los Andes*. Mérida, Venezuela: Edit. Instituto de Estadística Aplicada y Computación/ULA.
- . Hernández, Fernández y Baptista (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Edit. Mc. Graw Hill.
- . Huerta Rosales Moisés (2001). *Enseñar a aprender significativamente*. Lima, Perú: Ed. San Marcos.
- . MINSA (2012). *Sobrepeso y obesidad en el Perú*. Lima, Perú: Edit. Imprenta Sánchez SRL.
- . Colmenares Mercedes y Delgado Flor (2008). *Aproximación teórica al estado de la relación entre rendimiento académico y motivación de logro en educación superior*. Maracaibo, Venezuela: Revista de Ciencias Sociales v.14 n.3.
- . Narváez E. (2001). *Estudio teórico del rendimiento estudiantil en estadística*. Caracas: Ed. Escuela de Educación de la Universidad Central de Venezuela.
- . Rey Luis (1980). *Ciencias 6°*. Madrid, España: Edit. Organización Gráfica S.A.
- . Rodríguez M. (2002). *Necesidad de logro, autoestima y rendimiento académico*. Mérida, Venezuela: Edit. C.I.P.
- . Zavala Trías Sylvia (2012). *Guía a la redacción en el estilo APA*. 6ta.edición: UMET.

6.2. FUENTES DOCUMENTALES

- . Alcívar Avilés Ángela Bethsabe y Muñoz Álvarez Cielo Floriselva (2011). *Plan de marketing para concientizar la buena alimentación en la lonchera escolar mediante la campaña PANES*. (Tesis de Licenciatura). Guayaquil, Ecuador: Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil.
- . Arias Ccalli Mary Isabel (2013). *Efectividad de la educación con técnicas participativas en el conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Inicial El Mirador N°290, Puno – 2012*. (Tesis de Licenciatura). Puno: Universidad Nacional del Altiplano – Puno.
- . Canales Huapaya Omar (2009). *Efectividad de la sesión educativa aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la I.E. San José, El Agustino*. (Tesis de Licenciatura). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- . Colquehuanca Colque Zenaida Ivonne (2014). *Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N°305 – Juliaca, 2014*. (Tesis de Licenciatura). Juliaca, Puno: Universidad Privada Unión, Sede Juliaca.
- . Gálvez Rodríguez Mayra Vanessa (2014). *El proceso de atención de enfermería escolar con énfasis a patrones alimentarios disfuncionales relacionados con riesgo de desequilibrio nutricional, en escolares del 7mo. año de básico paralelo “B” de la Escuela Julio María Matovelle* (Tesis de Licenciatura). Ecuador: Universidad Nacional de Loja.
- . Mamani Alvarez Lysbeth Nancy (2015). *Sesiones Educativas en el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azángaro, 2015* (Tesis de Licenciatura). Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano.
- . Molina Escandón Marcia Oliva (2017). *Estrategia metodológica para mejorar el rendimiento académico en el área de Lengua y Literatura de los estudiantes del octavo año de la Escuela de Educación Básica Tadeo Torres, Parroquia Jadán, Cantón Gualaceo, provincia del Azuay, año lectivo 2016-2017* (Tesis de Licenciatura). Cuenca, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana.

- . Requena Raygada Lissett Ivonne (2006). *Conocimientos y Prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I.E.I, N°524 Nuestra Señora de la Esperanza, en octubre del 2005.* (Tesis de Licenciatura). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- . Sánchez Chávez Nora Patricia (2010). *Conductas para preparar loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa sobre nutrición con madres preescolares* (Tesis de Maestría). Oaxaca, México: Escuela de Enfermería y Obstetricia de la UABJO.

6.3. FUENTES ELECTRÓNICAS

- . Benítez, Giménez y Osicka (2000). *Factores que influyen el rendimiento académico.* Recuperado: 10-10-13 de: <https://www.clubensayos.com/Temas-variados/IMPORTANCIA-DEL-RENDIMIENTO-ACADEMICO>
- . Chadwick (1979). *El rendimiento académico.* Recuperado: 11-12-13 de: <https://comunicacionesvciclo.blogspot.com/2008/12/el-rendimiento-academico.html>
- . Cevo Melania (s/f). *Características de una lonchera rica y saludable.* Recuperado: 14-02-21 de: <https://revistamj.com/4-caracteristicas-de-una...>
- . EcuRed (s/f). *Rendimiento académico.* Recuperado: 13-10-13 de: https://www.ecured.cu/index.php/Rendimiento_académico
- . Enríquez Vereau (1998). *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante los exámenes.* Recuperado: 8-9-13 de: sisbid.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/cap1.htm
- . Flores Müller Gabriel y Vera Chaparro Delia (2011). *Loncheras saludables.* Recuperado: 13-10-13 de: <https://es.slishare.net/superarenita/loncherassaludables>.
- . Instituto Nacional de Salud (2015). *Refrigerio escolar saludable.* Ministerio de Salud. Perú. Recuperado: 20-10-15 de: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=16196>.
- . Minsa (2013). *Recomendaciones para preparar una lonchera saludable para los niños.* Recuperado: 5-9-13 de: <https://peru.com/estilo-de-vida/salud/minsa-recomendaciones-preparar-lonchera-saludable>.

- . Navarro Rubén Edel (2003). *El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo*. REICE. Revista Electrónica. Vol.1, N°2. Recuperado: H-12-05-13 de: <http://www.ice.deusta.es/rinace/voln2/Edel.pdf>.
- . Nutrición Perú (2011). *La lonchera escolar y el rendimiento intelectual*. Recuperado: 5-10-13 de: https://nutrici-peru.blogspot.com/2011/infantil_19.html.
- . Quiroz (2001). *Factores ocultos del rendimiento académico*. Recuperado: 14-10-13 de: <https://iestpadreabad.blogspot.com/201/09/proyecto-de-tesis-rendimiento-academico.html>.
- . Quispe Elisa (2013). *Lonchera escolar*. Recuperado: 18-10-13 de: <https://es.slideshare.net/elisaquispe/lonchera-escolar-19161505>.
- . RPPNoticias (2011). *¿Qué es una lonchera saludable?* Recuperado: 12-10-13 de: <https://rpp.pe/vital/salud/que-es-una-lonchera-saludable-noticia-337797>.
- . Reyes Tejada Yesica Noelia (2007). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año*. Recuperado: 10-08-13 de: sisbid.unmsm.edu.pe/FT/BibVirtual/Salud/Reyes_T_Y/Cap2.htm.

ANEXOS

ANEXO 01:

Tabla 16

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Qué relación existe entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. ¿Qué relación existe entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación existente entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>1. Determinar la relación existente entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>Existe relación significativa entre el consumo de alimentos contenidos de manera frecuente en las loncheras escolares con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p> <p>1. Existe relación significativa entre el consumo de proteínas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE: Lonchera escolar	
			DIMENSIONES	INDICADORES
			<p>1. CONSUMO DE PROTEÍNAS</p> <p>2. CONSUMO DE CARBOHIDRATOS</p> <p>3. CONSUMO DE VITAMINAS</p>	<p>. SITUACIÓN</p> <p>. INGESTA</p> <p>. NUTRIENTES</p>

			VARIABLE DEPENDIENTE : Rendimiento académico	
			DIMENSIONES	INDICADORES
2. ¿Qué relación existe entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe - Huaral 2014?	2. Determinar la relación existente entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.	2. Existe relación significativa entre el consumo de carbohidratos con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.	1. SOCIALIZACIÓN	. CAPACIDAD DE INTEGRARSE
3. ¿Qué relación existe entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014?	3. Determinar la relación existente entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.	3. Existe relación significativa entre el consumo de vitaminas con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er. Grado de Primaria de la I.E. N°20403 – Carlos Martínez Uribe – Huaral 2014.	2. FORMACIÓN ESCOLAR	. PARTICIPACIÓN – ATENCIÓN
			3. FAMILIA	ATENCIÓN FAMILIAR