



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**

**Lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E
008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022**

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Educación Inicial

AUTORA:

Sarango Silva, Flor Maria (orcid.org/0000-0002-2341-1051)

ASESOR:

Dr. Luza Castillo, Freddy Felipe (orcid.org/0000-003-1491-0251)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y el adolescente

LINEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A Dios por fortalecerme e iluminarme en los momentos más difíciles de este proceso y por derramar cada día sus bendiciones.

Con mucho amor a mis hijos Rogger Emmanuel y Flavio Gabriel, como también a mi esposo por su apoyo.

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme y acompañarme siempre, a la Universidad César Vallejo por permitirme recibir sabias enseñanzas de aprendizaje y brindarme la oportunidad de titularme, a mi profesor asesor Dr. Freddy Felipe Luza Castillo por los conocimientos brindados y valiosas recomendaciones durante el proceso de investigación, como también a la Institución Educativa 008 San Juan de la Virgen, y a los padres de familia de los niños de dicha institución por brindarme su apoyo y comprensión.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARATULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vi
RESUMEN	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGIA.....	10
3.1 Tipo y Diseño de investigación.....	10
3.2 Variables y operacionalización	11
3.3 Población, muestra y muestreo	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.4.1 Técnica:.....	14
3.4.2 Instrumento:.....	14
3.5 Procedimientos:.....	16
3.6 Métodos de análisis de datos	17
3.7 Aspectos éticos:	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	24
VI CONCLUSIONES.....	28
VII. RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS.....	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variable Lonchera Saludable	12
Tabla 2 Variable Hábitos Alimentarios	13
Tabla 3 Población de estudio	14
Tabla 4 Instrumento de medición	15
Tabla 5 Validación de expertos	16
Tabla 6 Lonchera Escolar	16
Tabla 7 Hábitos alimentarios	16
Tabla 8 Lonchera Escolar	18
Tabla 9 Hábitos alimentarios	19
Tabla 10 Prueba de normalidad	20
Tabla 11 Correlación entre lonchera escolar y hábitos alimentarios	21
Tabla 12 Correlación entre lonchera escolar y hábitos saludables	22
Tabla 13 Correlación entre lonchera escolar y hábitos no saludables	23

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Esquema de diseño correlacional	10
Figura 2 Lonchera Escolar	18
Figura 3 Hábitos alimentarios.....	19

RESUMEN

En la presente investigación el objetivo general fue determinar la relación que existe entre lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022. La metodología fue de enfoque cuantitativo de tipo básico, diseño correlacional, no experimental. El instrumento utilizado fue la encuesta y la técnica la entrevista. Se trabajó con una población integrada por 80 mamás. En el análisis de fiabilidad tuvo como resultado un Alfa de Cronbach con un rango de ,774 en lo que corresponde a la lonchera escolar y un ,813 en lo que corresponde a los hábitos alimentarios. Posteriormente se utilizó el programa SPSS 26 para el análisis estadístico. El resultado predominante se encuentra en el nivel no estoy seguro con un rango de 41.25% y en el nivel algunas veces con un rango de 52.50%, en la prueba de normalidad se utilizó Kolmogórov-Smirnov con un valor de significancia menor a ,05 y se utilizó el estadístico de Rho de Spearman. Se concluyó que, si existe relación significativa entre lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la Institución Educativa 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Palabras Claves: Lonchera escolar, hábitos alimentarios, niños.

ABSTRACT

In the present investigation, the general objective was to determine the relationship that exists between the school lunch box and eating habits in students of the I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022. The methodology was of a quantitative approach of basic type, correlational design, not experimental. The instrument used was the survey and the technique the interview. We worked with a population made up of 80 mothers. The reliability analysis resulted in a Cronbach's Alpha with a range of .774 in what corresponds to the school lunch box and .813 in what corresponds to eating habits. Subsequently, the SPSS 26 program was used for statistical analysis. The predominant result is found at the I am not sure level with a range of 41.25% and at the level sometimes with a range of 52.50%, in the normality test Kolmogorov-Smirnov was used with a significance value of less than .05 and Spearman's Rho statistic was used. It was concluded that there is a significant relationship between the school lunch box and eating habits in students of the Educational Institution 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Keywords: School lunch box, eating habits, children.

I. INTRODUCCIÓN

La lonchera escolar cumple un papel fundamental y su contenido debería ser de calidad para poder cumplir necesidades de alimentación de los alumnos en esta etapa preescolar. Por falta de tiempo o descuido los padres en ocasiones preparan una lonchera escolar poco saludable para sus hijos con alimentos que encuentran en los supermercados con abundantes azúcares, conservantes y grasas. Por tal razón es fundamental el conocimiento esencial y adecuada preparación de la lonchera escolar y los buenos hábitos alimentarios saludables.

A nivel internacional UNICEF (2019) reporto cerca de 149 millones de niños tienen desproporción en su desarrollo, donde la tercera parte son muy delgados para su talla, otros tienen deficiencia en vitamina A como también en hierro. Cuarenta millones tienen exceso de peso y desde los primeros días del nacimiento inician los malos hábitos alimentarios.

El siguiente autor Alemán et al, (2022) realizó un estudio en la etapa inicial con niños venezolanos donde manifestó que el 74.14% no comían en el desayuno y la lonchera escolar sustituía al desayuno, el 13% realizaban adecuadamente las sugerencias, según los investigadores al no desayunar en casa, podría ser que los padres preparaban una lonchera muy nutritiva o de lo contrario no presentaban un valor nutricional adecuado en sus refrigerios, manifestando que el 30% de los estudiantes en Reynosa no desayunaban.

La FAO, (2018) nos indica que la obesidad casi se ha triplicado a nivel mundial y con ella han aumentado las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes. Los países han desarrollado guías alimentarias adaptadas a sus respectivas situaciones alimentarias y poblaciones para asesorar sobre una alimentación saludable. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, ayuda en la formulación e implementación con guías alimentarias ya que favorecen a la población adoptando hábitos alimentarios saludables. Siendo la base para aspectos nutricionales y programas educativos.

CEPAL, (2018) Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Nos dice La malnutrición es un problema que ocasiona muertes y perjudicando a los familiares cercanos. Hace años atrás se enfrentaba el problema de la desnutrición con infantes que presentaban bajo peso y/o baja talla en sus primeros años de vida. Este problema se ha complicado al presentarse el sobrepeso y la obesidad presentándose cambios en los hábitos alimentarios de las personas, como también mayor ingesta de alimentos procesados y falta de ejercicio físico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) como se citó en Bracero, (2018) nos dice que en territorios Occidentales hay 41 millones de pequeños con obesidad. Si los padres desde la infancia no cambian los malos hábitos alimentarios, habrá un deterioro de la salud del organismo con alteraciones cardiovasculares y cerebrovasculares, lo cual irá en aumento.

A nivel nacional, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), como se citó en Mendoza y Chávez, (2020) nos informa que en la región Tumbes, de cada dos niños de cero a tres años uno padece de anemia, en suma, hay más de cinco mil niños menores de diez años con anemia y cerca de dos mil con desnutrición crónica, evidenciando limitaciones para su desarrollo normal.

Sierra, (2020) cómo nos dice el autor la problemática de los preescolares tiene un bajo aporte nutritivo en la alimentación que se les brinda, con una lonchera no saludable, y algunos padres desconocen en cuanto a la cantidad, calidad y variedad en el valor nutricional y preparación de los alimentos, surgió la necesidad de realizar el presente estudio. Fomentando la Adecuada Preparación de Loncheras Saludables con niños que acuden a la Institución Educativa Inicial María Belenita de Huaraz.

Verástegui, (2020) según el estudio del autor, los azúcares afectan la salud dental en los pequeños y es lo que más se utiliza diariamente con un 99,1% en la preparación de las loncheras escolares y el 71,3 % con caries dental, como también la falta de higiene bucal de sus menores hijos de 2 a 5 años de edad de la I. E. Mi Pequeño Sol en Tacna, Perú.

Alvarado y Reyes (2022) Según el autor en su investigación en el Perú, los preescolares en su crecimiento y desarrollo presentan un gasto de energía. Por ello la lonchera escolar debe contener alimentos balanceados con una medida adecuada y con alto valor nutritivo que ayuden física y mentalmente a los niños. Es en esta etapa es donde hay una disminución al ingerir algunos alimentos, en su mayoría por los hábitos alimentarios en sus hogares, como también en los medios de comunicación.

INEI, (2018) Manifiesta que, en la Provincia de Puno, tuvo el porcentaje más alto de anemia en el año 2018 con un 67,7%. Cuya prevalencia de anemia fue en niñas y niños de 6 a 35 meses. En Pasco 58,7% y Loreto 57,4%. presentando una disminución en Cajamarca 31,9%, Moquegua 33,9% y Tacna 34,9%.

A nivel local en la Institución Educativa Inicial N°008 San Juan de la virgen, Tumbes, las loncheras escolares carecen de alimentos nutritivos energéticos, protectores y constructores. Por ello es importante los buenos hábitos alimentarios, que permitan la elaboración de una lonchera escolar saludable, que ayuda a tener una buena actividad física y mental en los preescolares, para desarrollar el proceso de aprendizaje.

Por tanto, se propone como pregunta: ¿Cuál es la relación entre lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E. 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022?

Se justifica esta investigación teórica porque el conocimiento relacionado a la lonchera escolar y hábitos alimentarios ayudan al buen desarrollo físico y mental y en cuanto al desconocimiento en la preparación de una lonchera saludable por parte de las mamitas y los malos hábitos es un factor que puede llevar al niño a una desnutrición u obesidad, ya que son personas que pueden presentar algún riesgo como problemas de salud, vinculados a la mala nutrición.

Así mismo la justificación práctica permite a las mamitas de los niños adquirir experiencias y en esta justificación evaluar y medir el conocimiento real sobre hábitos alimentarios de las madres de los niños de la institución educativa 008 San Juan de la Virgen.

Finalmente, a nivel metodológico el presente estudio de investigación permitirá lograr resultados confidenciales, verdaderos a través del uso de instrumentos válidos.

Así mismo, se plantea los problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre lonchera escolar y hábitos saludables, hábitos no saludables en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022?

En el presente proyecto de investigación se plantea como objetivo general: Determinar la relación entre lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Así mismo se proponen dos objetivos específicos; Determinar la relación entre lonchera escolar y hábitos saludables, hábitos no saludables en alumnos la I.E. 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

De acuerdo a los objetivos mencionados, la presente investigación plantea como hipótesis general: Existe relación entre lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Además, planteamos dos hipótesis específicas; Existe relación entre lonchera escolar y hábitos saludables, hábitos no saludables en alumnos de la I.E. 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

II. MARCO TEÓRICO.

En la provincia del Carchi- Ecuador, en el Colegio Calderón, un estudio realizado por Ipiál, (2021) se propuso establecer los conocimientos y la práctica de una lonchera saludable en madres de preescolares, realizando para ello un enfoque cuantitativo-descriptivo-transversal-correlacional, con una muestra de 63 madres, utilizando como instrumento la encuesta respectivamente validada. Los resultados dieron conocimiento alto en adultos jóvenes y se autoidentificaron como mestizos. Un nivel medio en la preparación de lonchera saludable y nivel bueno en la práctica. El estudio concluyó que los conocimientos de las madres influyen significativamente en la elaboración de una lonchera saludable para un nivel del 5%. La asociación según el grado de instrucción dio un valor de $p=0,00$.

Caroso, et al (2021) estudió la calidad de los refrigerios preparados en loncheras preescolares. Este estudio transversal se realizó con 200 estudiantes de 2 a 6 años de una escuela privada, observando alternadamente 3 días los refrigerios de los alumnos. Los datos se analizaron de forma descriptiva, dio como resultado que el 100% de los preescolares consumieron alimentos ultra procesados en un día evaluado y en 85,5% en la observación de los tres días. Solo el 39% consumió alimentos frescos. En conclusión, en las loncheras hubo mayor cantidad de alimentos ultra procesados frente a los frescos o medianamente procesados.

Posteriormente Díaz y Leytes (2019) en su dieta mediterránea en los alumnos de la institución inicial Santa Elena del Ecuador y los conocimientos sobre hábitos saludables. Fue un estudio descriptivo de corte trasversal correlacional, formando 125 parejas de padres, mediante la observación y la encuesta y la utilización del paquete SPSS para obtener la estadística descriptiva se obtuvo que: para los padres en su mayoría jóvenes entre 21 a 25 años y con un nivel de instrucción medio, mostraron estado nutricional deficiente, sus alimentos eran de baja calidad nutricional. Concluyendo que los hábitos alimentarios de estos niños se caracterizaban por una dieta hiperglúcida e hipoproteica alta en sodio, deficiente en hierro y zinc.

Quimis, (2020) según el autor tuvo como objetivo establecer el estado nutricional y hábitos alimentarios de los niños menores de tres años del Centro de Desarrollo Infantil. Estudio descriptivo de corte transversal y prospectivo, con métodos cuantitativos, cuya población fue de 53 niños, los resultados fueron, según los indicadores del índice de masa corporal. Cuyo resultado fue bajo peso y talla, otros con obesidad y desnutrición, en cuanto a los hábitos alimentarios la mayoría de las familias siempre consumen grasas y los alimentos que ingieren no son nutritivos. En conclusión, una alimentación no saludable perjudica la salud y nutrición de los niños.

Ávila, et al (2018) en esta investigación el objetivo es establecer la relación en las conductas y hábitos alimentarios de los escolares a través de la investigación, y método cuantitativo-experimental-transversal, con 590 estudiantes escolares, un estudio de forma aleatoria, la muestra establecida por 243 escolares. Haciendo uso del cuestionario para medir conductas y hábitos alimentarios. Los resultados: 52.7% de sexo masculino, presentó una relación con las variables, 48.6% conducta y hábitos alimentarios suficientes. El sexo masculino mostró un vínculo entre las variables. En conclusión: Los hábitos de los estudiantes simbolizan una oportunidad para identificar conductas que puedan generar factores de riesgo. Los varones demostraron tener conductas menos saludables.

Seguidamente a nivel nacional, según Mendoza (2018). El objetivo de la investigación es establecer el nivel de conocimiento y la relación con la lonchera escolar, en la preparación de los preescolares de la I. E inicial Francisco Bolognesi, con un estudio tipo descriptivo- transversal-correlacional con una muestra de 43 alumnos, utilizando la técnica de observación y la entrevista, y como instrumento la encuesta y la guía de observación, según el resultado, algunas viven en el distrito de Santiago, otras en el distrito de Cusco, con instrucción superior y primaria, de religión católicas y evangélicas, con un nivel de conocimiento regular como también inadecuado y otros adecuado sobre la variable lonchera escolar, el 81% elaboran loncheras saludables, el 19% tipo no saludables. En conclusión, hay relación entre el nivel de conocimiento y la elaboración de la lonchera escolar, por lo que se acepta la hipótesis planteada.

Espinoza, (2019) En este estudio el objetivo es establecer el conocimiento en las mamás sobre la adecuada elaboración de la lonchera escolar en los niños de la I. E. Cristo Redentor, con un enfoque cuantitativo de corte transversal, descriptivo. En cuanto a los resultados, algunas madres son solteras, viven en la costa, el 45% elaboran su lonchera, del 100% de las mamás el 60% no conocen sobre la preparación, el 40% si conoce sobre la preparación Y en cuanto a la clasificación de alimentos algunos conocen y otros no conocen sobre la higiene, al elaborar la lonchera el 60% no conoce sobre la conservación de los alimentos enviados a los preescolares. En conclusión: Las mamás no tienen conocimiento sobre la preparación de la lonchera escolar, según sus dimensiones contenido y preparación.

Según el autor Vásquez (2019). En su investigación su objetivo es establecer el conocimiento en cuanto a lonchera escolar saludable y prácticas de crianza en las mamás de los niños de la I. E. N°132 de Ica. Metodología: Es cuantitativa, descriptiva y transversal, con una muestra no probabilística de 65 mamás; la técnica fue la entrevista y como instrumento un cuestionario. En cuanto a los resultados sobre lonchera escolar saludable, es medio con 57%, alto con 32% y bajo con 11%. Según función de los alimentos, es medio con 88% y bajo con 12%. Según contenido de la lonchera, es medio con 57%, alto con 32% y bajo con 11%. En cuanto a las prácticas de crianza: según comunicación, es permisible y democrática, según satisfacción es democrática, según participación es democrática, autoritaria y permisible, según apoyo en la crianza, es democrática, autoritaria y permisible. Conclusión: El conocimiento que tienen las madres sobre lonchera escolar saludable es medio y las prácticas de crianza son democráticas.

Idrogo (2021). En el siguiente estudio el objetivo es establecer el vínculo entre hábitos alimentarios y estado nutricional en los niños de la Iglesia del Nazareno. Metodología cuantitativa, tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental y corte transversal, con la participación de 70 mamás. Resultados: Para hábitos alimentarios El 53% es poco saludable y el 47% es saludable, la edad entre 18 a 29 años, grado de instrucción primaria completa. Para el hábito nutricional poco saludable otros saludable se tiene el indicador peso-edad, talla/edad. Conclusión:

Si hay relación directa moderada en el indicador Peso-Edad y relación baja con Peso-Talla y Talla-Edad.

Navarro, (2019) Según el autor, el objetivo fue establecer la relación entre la lonchera escolar y el estado nutricional en 50 niños de dos instituciones educativas del estado y privada con una metodológica cuantitativa, correlacional y prospectivo, no experimental y de corte transversal. Resultados, las dos instituciones presentaron loncheras no saludables y un estado nutricional de bajo peso, muestran un IMC normal a pesar de tener una lonchera no saludable. Asimismo, la ingesta de alimentos energéticos, protectores y constructores es usual y poco usual; presentando bajo peso en la institución pública y sobre peso en la institución privada. Conclusión: No existe significancia estadística para demostrar la relación entre las dos variables.

Larico (2020). En cuanto a la definición una lonchera saludable ayuda a la motivación para las actividades de los infantes en la escuela, su función es de concentración y memoria recargando de energía necesaria para el cuerpo de los preescolares. La lonchera escolar no sustituye el desayuno ni el almuerzo.

En la parte conceptual Según Quisilema (2021). Define a los hábitos alimentarios saludables como aquellas prácticas de consumo de alimentos seleccionados para mantener una buena salud, un sistema inmunitario fuerte. Como también comer sin prisa establecer horarios para nutrirse, hace que los nutrientes se absorban correctamente, los hábitos alimentarios saludables ayudan a nuestro cuerpo a tener energía para efectuar las actividades cotidianas y prevenir enfermedades y el niño logre un desarrollo adecuado.

Sacre, (2019) El Ministerio de Educación y Deportes nos explica que un hábito es un mecanismo seguro que crea habilidades, es el comportamiento o manera habitual de comportarse, actitudes que desarrollan las personas diariamente. Lo cual implica establecer normas de comportamiento y formación que siempre se conservarán de manera que favorece o no en la salud, nutrición y bienestar.

Cuchilla y León, (2021) según el sustento de Nola J. Pender, en una reconocida teoría de la enfermería, describe que la promoción de la salud es una de las

iniciativas establecidas dirigida a la población en general, para el desarrollo del estilo de vida saludable en cada ser humano, es una conjugación de ciencias, habilidades y creencias encaminadas a la conservación y al restablecimiento de la salud de todos los habitantes, a través de acciones colectivas o sociales.

Maravi et al, (2021) Nos presenta la siguiente teoría de la jerarquía de necesidades- Maslow (1954) en su obra Motivación y Personalidad presenta 5 categorías de necesidades humanas, las necesidades fisiológicas, seguridad, amor, estima y autorrealización, en las necesidades fisiológicas estima que el nivel más bajo de toda la necesidad humana es de vital importancia. En este contexto están las necesidades de alimentación de hambre y sed entre otras. En un ambiente extremo, es muy factible que la mayor motivación del hombre, sean las necesidades fisiológicas por ende sí garantiza su alimento, será feliz para toda su vida.

El siguiente autor Max- Neef (1993) indica en su obra Desarrollo a escala Humana Que el bienestar de vida necesita de los medios que tiene el ser humano para complacer sus exigencias esenciales, las cuales son diversas e interdependientes que se interrelacionan e interactúan y se clasifican en dos criterios según las categorías existenciales considera el ser, tener, hacer y estar; y la categoría axiológica tienen en cuenta “la subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad”.

III. METODOLOGIA

3.1 Tipo y Diseño de investigación

Cuchilla y León (2021) El reciente estudio es de tipo básico porque tiene como propósito obtener, recopilar y calificar la información y hacer una base de conocimiento que se va agregando a la información existente.

No experimental, porque durante el estudio el investigador no puede manipular o alterar la variable, se ven los casos tal y como se dan en su entorno natural, para después examinarlos.

Descriptivo, porque describen los datos tal como se presentan en su ambiente natural sin intervenir.

Es correlacional porque se determinará vínculo recíproco que pueda existir entre las dos variables en estudio

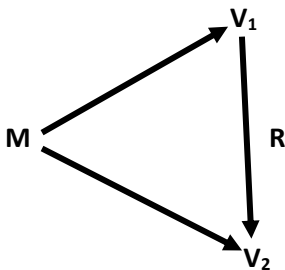


Figura 1 Esquema de diseño correlacional

Donde:

M=Muestra (80 niños)

V1= Variable 1 (Lonchera escolar)

V2=Variable 2 (Hábitos alimentarios)

R=Relación de las variables.

3.2 Variables y operacionalización

Variable 1 Lonchera escolar, es cuantitativo.

- **Definición conceptual.** Navarro (2019) Lonchero escolar es un refrigerio, su objetivo es proveer a los estudiantes los nutrientes y la energía para conservar apropiados niveles de desempeño físico e intelectual, y poder desarrollar sus capacidades correspondientes.

Definición operacional. La variable de estudio, lonchera escolar se medirá a través de la aplicación de un cuestionario tipo con 15 preguntas.

Indicadores. Cecchini, (2005) Se denomina indicador a un instrumento construido a partir de un conjunto de valores numéricos o de categorías ordinales o nominales que sintetiza aspectos importantes de un fenómeno con propósitos analíticos. a dar respuesta a diferentes problemas. Entre ellos tenemos: Carbohidratos, grasas, cereales, tubérculos, azúcares, proteínas, legumbres, nutrientes, frutas, verduras, líquidos.

Escala de medición. Coronado, (2007). Es el conjunto de valores que una variable puede tomar, ordenados sucesivamente permitiendo un inicio y un final. En este estudio la escala nominal, No estoy seguro, es posible, estoy seguro con un valor de 1 2 3.

Tabla 1 Variable Lonchera Saludable

Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición	Niveles y rangos
	Carbohidratos			
Alimentos energéticos	Grasas	1,2,3,4,5		
	Cereales			
	Tubérculos			
Alimentos Constructores	Los azúcares	6,7,8,9,10		1=No estoy seguro
	Proteínas		Nominal	2=es posible
Alimentos reguladores	Legumbres	11,12,13,14,15		3=estoy seguro
	Frutas			
	verduras			
	Líquido.			

Variable 2: Hábitos alimentarios.

Definición conceptual. Saltos, (2012) Se define hábitos alimenticios a las conductas o comportamiento que posee la persona en su alimentación, aportando los nutrientes necesarios y dar la energía a nuestro cuerpo para desarrollar las actividades cotidianas.

Definición operacional. En esta variable, hábitos alimentarios se medirá a través de la aplicación de un cuestionario tipo Likert con 15 preguntas.

Indicadores. Familia, colegio, alimentación balanceada, medios de comunicación, no contiene productos energéticos, protectores y constructores

Escala de medición. La escala será nominal, Nunca, algunas veces, siempre.

Tabla 2 Variable Hábitos Alimentarios

Dimensiones	Indicadores	Item	Escala de medición	Niveles y rangos
Hábitos saludables	Familia Colegio Alimentación balanceada Medios de comunicación	1,2,3,4,5, 6,7,8	Nominal	1=Nunca 2=Algunas veces 3=Siempre
Hábitos no saludables	- No contiene productos energéticos - No contiene productos protectores - No contiene productos constructores	9,10 11,12,13,14, 15		

3.3 Población, muestra y muestreo

Población: Galindo, (2020) es la totalidad de todos los elementos que concuerdan con una serie de especificaciones o características para un determinado estudio. En esta investigación la población está constituida por 73 estudiantes matriculados en la Institución Educativa 008 Sn Juan de la Virgen, Tumbes.

Tabla 3 Población de estudio

Institución Educativa	Total
Alumnos de la Institución Educativa 008 San Juan de la V.	80
Total	80

Muestra: Es seleccionar una parte de la población para extraer conclusiones, en el presente proyecto de investigación la muestra será censal. Dado que en la muestra censal se recopilan datos al 100% de la población.

Muestreo: Son los procedimientos que se siguen para seleccionar los casos que conforman la muestra. Dado que en la presente investigación la muestra es censal no se aplicará ninguna técnica de muestreo.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica: Yuni y Ariel, (2006). Es el método o maneras que se implementa para llevar a cabo las distintas actividades mediante el cual se genera información válida y confiable. Se utilizará la técnica de la entrevista.

3.4.2 Instrumento: Está encaminado a crear las situaciones para la medición de los datos y que expresan una abstracción del mundo real. En esta investigación se utilizará la encuesta. Sabino (2002) citado en Sandoval (2015) Nos dice que la encuesta es una técnica en la cual el investigador busca recaudar datos por medio de un cuestionario prediseñado.

Tabla 4 Instrumento de medición

Variable	Nombre del instrumento	Autor
Lonchera escolar	Encuesta	Sandoval (2015) citando a Sabino (2002)
Hábitos alimentarios	Encuesta	

Validez: Los instrumentos de medición fueron validados a través de juicio de expertos por tres profesionales, teniendo en cuenta las opiniones de aplicabilidad, los instrumentos fueron aplicables para ser utilizados en el presente estudio, bajo los criterios de relevancia, pertinencia y claridad.

Tabla 5 Validación de expertos

Nº	Apellidos y nombres	Grado académico	Opinión de aplicabilidad
1	Huaita Acha Delsi Mariela	Doctora	Aplicable
2	Reggiardo Romero Rosmery Ruth	Doctora	Aplicable
3	Reynaga Carlos María Isabel Caty	Magister	Aplicable

Confiabilidad: En esta investigación se realizó el análisis de fiabilidad utilizando el alfa de Crombach, quien mide la confiabilidad o consistencia interna de los ítems, después de realizar la prueba piloto se obtuvo como resultado la fiabilidad del instrumento con un rango de ,774 en lo que corresponde a lonchera escolar y ,813 correspondiente a los hábitos alimentarios.

Tabla 6 Lonchera Escolar

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,774	15

Tabla 7 Hábitos alimentarios

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,813	15

3.5 Procedimientos:

Para la recolección de datos se llevará a cabo en la Institución Educativa 008 San Juan de la Virgen, Tumbes y solicitar el permiso correspondiente de la directora de dicha institución para realizar la investigación, como también solicitar el permiso a los padres de familia a quienes se les aplicará la técnica y el instrumento, posteriormente procesarlos para el análisis estadístico y la conclusión respectiva.

3.6 Métodos de análisis de datos

Para el método de análisis de datos se aplicó el Excel y el SPSS 26 y se utilizó la estadística descriptiva la cual se encarga de recoger, ordenar, realizar tablas o gráficos y describirlo de manera cuantitativa y la estadística inferencial nos permite estimar parámetros es decir asignar un valor a partir de la muestra utilizada realizando el contraste de hipótesis.

3.7 Aspectos éticos:

Núñez, (2019) Respeto a las personas: Consiste en comprender, aceptar y respetar las opiniones de las mamitas que participaron en la práctica de la técnica e instrumento como también en cuanto a sus opiniones creencias y actitudes, y las personas tienen que ser considerados como representantes autónomos.

Beneficencia: Se considera a los seres humanos de forma ética no exclusivamente acatando sus juicios, asegurando su tranquilidad. La beneficencia es una práctica que puede realizar cualquier persona que desee tener un gesto de ayuda con el prójimo.

Justicia: Hacer que las personas sean favorecidas de la investigación. Es una injusticia cuando se rechaza un beneficio a una persona que tiene derecho al mismo, sin ningún motivo razonable, ser tratados con igualdad y dignidad, no hacer distinción de género, color y procedencia.

IV. RESULTADOS

Se obtienen los siguientes resultados descriptivos

Tabla 8 Lonchera Escolar

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No estoy seguro	33	41,3	41,3	41,3
	Es posible	31	38,8	38,8	80,0
	Estoy seguro	16	20,0	20,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

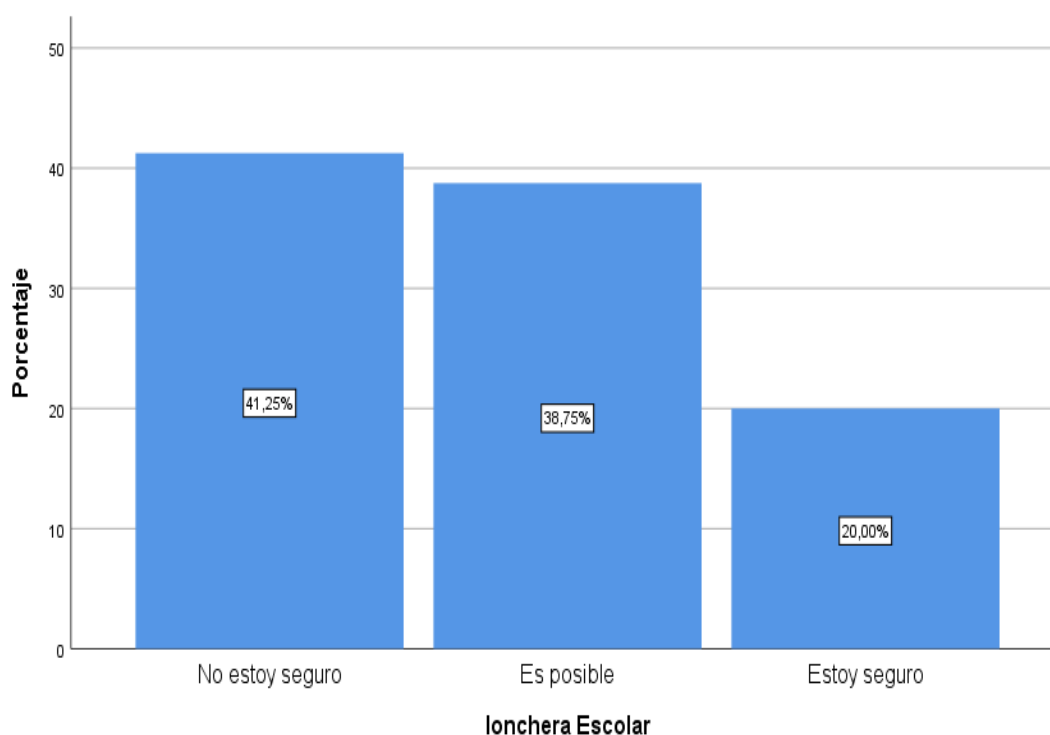


Figura 2 Lonchera Escolar

En la presente tabla 1 y figura 1 se aprecia que del 100 % de los niños de la Institución Educativa 008 San Juan de la Virgen el 41, 25% se encuentran en el nivel no estoy seguro, por otro lado, el 38,75% se encuentran en el nivel es posible y un 20,00% se encuentra en el nivel estoy seguro. Se tiene como resultado predominante al nivel no estoy seguro en relación a lonchera escolar, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Tabla 9 Hábitos alimentarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	7,5	7,5	7,5
	Algunas veces	42	52,5	52,5	60,0
	Siempre	32	40,0	40,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

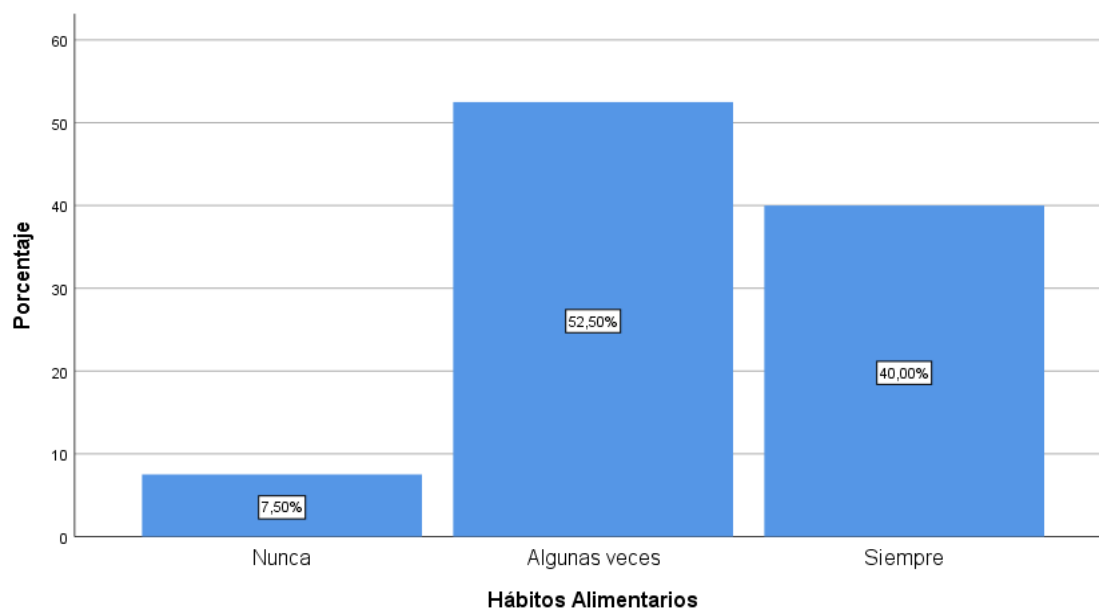


Figura 3 Hábitos alimentarios

En la tabla 2 figura 2 se observa que del 100 % de los niños de la Institución Educativa 008 San Juan de la Virgen el 7,50% se encuentran en la escala nunca, por otro lado, el 52,50% se encuentra en la escala algunas veces, y un 40,00% se ubica en la escala siempre. Se tiene como resultado predominante a la escala algunas veces en relación a hábitos alimentarios, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

Análisis inferencial

Tabla 10 Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
lonchera Escolar	,159	80	,000
Hábitos Alimentarios	,126	80	,003
Alimentos energéticos	,166	80	,000
Protectores	,230	80	,000
Reguladores	,228	80	,000
Hábitos saludables	,174	80	,000
Hábitos no saludables	,159	80	,000

Ésta prueba se realizó para comprobar la normalidad de los datos utilizando el programa SPSS 26, dando como resultado la prueba no paramétrica llamado Kolmogórov-Smirnov, porque la muestra estuvo constituida por más de 50 participantes encuestados a quienes se les aplicó el instrumento.

H1 Los datos provienen de una distribución normal

H0 Los datos no provienen de una distribución normal

En este caso los valores de sig. son menores a 0,05 por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula y se usará el estadígrafo o estadístico de Rho de Spearman. Podemos concluir que si provienen de una distribución normal

H1 Existe relación entre lonchera escolar y los hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 Sn Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

H0 No existe relación entre lonchera escolar y los hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Tabla 11 Correlación entre lonchera escolar y hábitos alimentarios

		Correlaciones	
		lonchera Escolar	Hábitos Alimentarios
Rho de Spearman	lonchera Escolar	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80
	Hábitos Alimentarios	Coeficiente de correlación	,428**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

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

En la presente tabla el valor de significancia es menor a ,05 teniendo en cuenta que el valor de significancia bilateral encontrado es de ,000 por lo tanto se acepta la hipótesis general. Existe relación significativa entre lonchera escolar y los hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Como también se tiene en cuenta que la correlación es significativa con un coeficiente de correlación de ,428 moderado.

H1 Existe relación entre lonchera escolar y hábitos saludables en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

H0 No existe relación entre lonchera escolar y hábitos saludables en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Tabla 12 Correlación entre lonchera escolar y hábitos saludables

		Correlaciones	
		lonchera Escolar	Hábitos saludables
Rho de Spearman	lonchera Escolar	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,352**
		N	80
	Hábitos saludables	Coeficiente de correlación	,352**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	80

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

En la presente tabla el valor de significancia es menor a ,05 teniendo en cuenta que el valor de significancia bilateral encontrado es de ,001 por lo tanto se acepta la hipótesis específica 1. Existe relación significativa entre lonchera escolar y hábitos saludables en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Como también se tiene en cuenta que la relación es significativa con un coeficiente de correlación de ,352 rango bajo.

H1 Existe relación entre lonchera escolar y hábitos no saludables en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

H0 No existe relación entre lonchera escolar y hábitos no saludables en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Tabla 13 Correlación entre lonchera escolar y hábitos no saludables

		Correlaciones	
		lonchera Escolar	Hábitos no saludables
Rho de Spearman	lonchera Escolar	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	80
	Hábitos no saludables	Coeficiente de correlación	,447**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

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

Seguidamente en la presente tabla se puede evidenciar que el valor de significancia es menor a ,05 teniendo en cuenta que el valor de significancia bilateral encontrado es de ,000 por lo tanto se acepta la hipótesis específica 2. Existe relación significativa entre lonchera escolar y hábitos no saludables en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Como también se tiene en cuenta que la correlación es significativa con un coeficiente de correlación de ,447 rango moderado.

V. DISCUSIÓN

Según los resultados en la presente investigación, en lo que corresponde a la hipótesis general, si existe relación significativa entre lonchera escolar y hábitos alimentarios con una relación de $r = 0,428$ y una significancia de $\text{sig.} = 0,000$. Estos datos obtenidos tienen relación con Ipial, (2021) en su investigación entre sus variables, conocimientos y la práctica de una lonchera saludable concluyó que si hay correlación significativa entre ambas variables.

Posteriormente también encontramos relación con Mendoza 2018. Cuya conclusión nos indica que hay relación entre el nivel de conocimiento y la elaboración de la lonchera escolar, por lo que se acepta la hipótesis planteada.

A continuación, Ávila, et al (2018) en su investigación tuvo como objetivo es establecer la relación en las conductas y hábitos alimentarios de los escolares y concluyó que los hábitos de los estudiantes simbolizan una oportunidad para identificar conductas que puedan generar factores de riesgo. Los varones demostraron tener conductas menos saludables. Lo cual guarda relación con lonchera escolar y hábitos alimentarios.

La correlación entre variables, lonchera escolar y hábitos alimentarios dio como resultado general un coeficiente de correlación de ,428% lo que significa que es moderado, con un valor de significancia menor a ,05 teniendo en cuenta que el valor de significancia bilateral encontrado es de ,000 por lo tanto se acepta la hipótesis general. Existe relación significativa entre lonchera escolar y los hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, ya que hay una correspondencia o relación recíproca entre las dos variables.

Como también se aprecia que del 100 % de los padres de familia el 41, 25% se encuentran en el nivel no estoy seguro en lo que corresponde a lonchera escolar, por otro lado, el 38,75% se encuentran en el nivel es posible y un 20,00% se encuentra en el nivel estoy seguro. Se tiene como resultado predominante al nivel no estoy seguro.

Seguidamente se observa que el 7,50% se encuentran en la escala nunca en lo que corresponde a los hábitos alimentarios, por otro lado, el 57,50% se encuentra

en la escala algunas veces, y un 40,00% se ubica en la escala siempre. Se tiene como resultado predominante a la escala algunas veces.

En esta investigación se realizó la prueba de normalidad para comprobar la normalidad de los datos utilizando el programa SPSS, dando como resultado la prueba no paramétrica llamado Kolmogórov-Smirnov, porque la muestra estuvo constituida por más de 50 participantes encuestados a quienes se les aplicó el instrumento. En este caso los valores de significancia son menores a ,05 por lo tanto se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 , utilizando el estadígrafo o estadístico de Rho de Spearman. Podemos concluir que si provienen de una distribución normal.

En relación a la dimensión hábitos saludables el valor de significancia es menor a ,05 teniendo en cuenta que el valor de significancia bilateral encontrado es de ,001 por lo tanto se acepta la hipótesis específica 1. Existe relación significativa entre lonchera escolar y hábitos saludables. Como también se tiene en cuenta que la relación es significativa con un coeficiente de correlación de ,352 bajo.

Como también en la siguiente dimensión hábitos no saludables el valor de significancia es menor a ,05 teniendo en cuenta que el valor de significancia bilateral encontrado es de ,000 por lo tanto se acepta la hipótesis específica 2. Existe relación significativa entre lonchera escolar y hábitos no saludables. Se tiene en cuenta que la correlación es significativa con un coeficiente de correlación de ,447 moderado.

Mendoza, (2018) en su investigación sobre lonchera escolar, tuvo como conclusión que hay relación entre las variables en estudio entre el nivel de conocimiento y la elaboración de la lonchera saludable con una muestra de 43 alumnos preescolares, el 81% elaboran loncheras saludables, el 19% tipo no saludables.

Según Ipial, (2021) propuso establecer la práctica de una lonchera saludable en madres de preescolares, 63 madres. El estudio concluyó que los conocimientos de las madres influyen significativamente en la elaboración de una lonchera saludable para un nivel del 5%. un valor de $p=0,00$.

En el periodo de confinamiento a consecuencia de la pandemia por COVID-19 se dieron cambios alimentarios con tendencia hacia mayor consumo de alimentos no saludables esta situación presentó efectos como el estilo de vida de los niños y niñas en cuanto a sus hábitos alimentarios, donde se observan cambios como el aumento de consumo de dulces, preparaciones fritas, bajo consumo de verduras y frutas, así como el aumento de ver televisión a la hora de consumir algún tipo de comida. Como refiere Díaz et al (2011) citado en Molina, (2021) (Molina Castro, 2021) nos dice que el programa televisivo afecta en el comportamiento de los niños ya que ellos miran lo que quieren consumir, siendo la mayoría de estos alimentos productos industrializados, ultra procesados.

Caroso et al, (2021), el objetivo del estudio fue evaluar la calidad de las meriendas enviadas en loncheras preescolares se realizó con 200 niños de 2 a 6 años. Se observaron tres días no consecutivos de comida traída por los estudiantes de casa y posteriormente observó que el 100% de los niños ingirió alimentos ultra procesados y en el 85,5% la frecuencia fue en los tres días observados. Solo el 39% tomó alimentos frescos o mínimamente procesados. Los resultados muestran que la calidad de las meriendas va en contra de las recomendaciones, cuando la presencia de alimentos ultra procesados en las loncheras es significativamente mayor que la presencia de alimentos frescos o mínimamente procesados.

cómo nos dice Sierra, (2021) La Organización Mundial de la Salud (15) define a la lonchera saludables como el conjunto de alimentos nutritivos y esenciales cuya finalidad es suministrar energía y nutrientes necesarios a los estudiantes para poder cubrir las recomendaciones nutricionales. Está compuesta por alimentos constructores, energéticos y reguladores, además se debe añadir líquidos y según el estudio de investigación tenemos como resultado predominante a la escala no estoy seguro en lo que corresponde a lonchera escolar.

Según el autor Vásquez (2019). En su investigación sobre el conocimiento de lonchera escolar saludable y prácticas de crianza en las madres. En cuanto a los resultados: El conocimiento sobre lonchera escolar saludable, es medio en 57%, alto en 32% y bajo en 11%; según función de los alimentos, es medio en 88% y bajo en 12%; según contenido de la lonchera, es medio en 57%, alto en 32% y bajo

en 11%. Las prácticas de crianza según comunicación, es democrática; según apoyo en la crianza, es democrática, autoritaria y permisible. Conclusión: El conocimiento que tienen las madres sobre lonchera escolar saludable es medio y las prácticas de crianza son democráticas.

Cuchilla y León, (2021) según el sustento de Nola J. Pender, es una reconocida teoría de la enfermería, nos habla sobre el desarrollo del estilo de vida saludable en cada ser humano, habilidades y creencias encaminadas a la conservación y al restablecimiento de la salud de todas los habitantes. Como también en los hábitos saludables nos habla de las conductas, comportamientos que hace que el niño o la niña elija que alimentos comer y según el estudio de investigación tenemos como resultado predominante a la escala algunas veces en lo que corresponde a los hábitos alimentarios.

Maravi et al, (2021) nos presenta la siguiente teoría de la jerarquía de necesidades- Maslow (1954) en su obra Motivación y Personalidad nos habla de las necesidades fisiológicas. En este contexto están las necesidades de alimentación hambre y sed. por ende, sí garantiza su alimento, será feliz para toda su vida. Por tal razón la lonchera escolar debe ser nutritiva y equilibrada y nos proporcione la energía necesaria para nuestros preescolares según el estudio de investigación tenemos como resultado predominante a la escala no estoy seguro en lo que corresponde a lonchera escolar.

VI CONCLUSIONES

PRIMERA Existe correlación significativa al 1 % entre lonchera escolar y hábitos alimentarios, ya que el valor es menor que 0,05. El coeficiente de correlación de Rho Spearman es 0,428 el que puede calificarse como moderado.

SEGUNDA En la hipótesis específica 1, el valor es menor a 0,05. con un grado de significancia bilateral de 0,001. El coeficiente de correlación de Rho Spearman es 0,352 que puede calificarse como bajo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula lo cual significa que existe correlación significativa entre lonchera escolar y hábitos saludables.

TERCERA En la hipótesis específica 2. el valor es menor a 0,05 con un grado de significancia bilateral de 0,000. El coeficiente de correlación de Rho Spearman es 0,447 que puede calificarse como moderado por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula lo cual significa que existe correlación entre lonchera escolar y hábitos no saludables.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA Se recomienda gestionar charlas educativas a los padres de familia para enriquecer los conocimientos en alimentación saludable y preparación de loncheras para preescolares. porque ellos tienen una gran responsabilidad sobre los hábitos y conductas alimentarias de los niños. y son ellos los que deciden la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa.

SEGUNDA Capacitar a los docentes en coordinación con el centro de salud para que sigan brindando buenas recomendaciones a los alumnos y padres de familia de la institución sobre lonchera escolar y lo más importante sobre hábitos alimentarios.

TERCERA sugerir a los padres de familia que expliquen a sus hijos de manera detallada y con total veracidad sobre la importancia de comer sano y de los peligros que podrían causarle una mala alimentación. Sabemos que un niño o niña que come sano tendrá mucha más facilidad para comprender y rendirá mejor en sus estudios.

REFERENCIAS

- (s.f.). Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TEISIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
- Aguilar Cruces, Y. V. (2020). *Alimentos que favorecen el fortalecimiento del sistema inmunológico contra los síntomas causados por el SARS- COV2 en Santa Anita 2020*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51626/Aguilar_CYV%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alemán Castillo, S. E., Perales Torres, A. L., Gonzales Perez, A. L., Rios Reyna, C., Bacardí Gascón, M., Jimenez Cruz, A., & Castillo RUIZ, O. (6 de Enero de 2022). Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escuelas de una ciudad fronteriza México. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/17579759211062134>
- Alvarado Cajachama, P. Y., & Reyes Loarte, B. N. (2022). *Conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de instituciones educativas de nivel inicial, Cerro de Pasco 2019*. Perú. Obtenido de http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2607/1/T026_71644925_T.pdf
- Avila Arpierez, H., Gutierrez Sanchez, G., Martinez Aguilar, M., Ruiz Ceriño, J., & Guerra Ordoñez, J. (diciembre de 2018). Conductas y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. doi:<https://doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>
- Bazan Gargate, L. Y. (2021). *Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños del nivel inicial en la Institución Educativa Nº 346 SUPTE San Jorge Tingo María - 2019*. Obtenido de <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3073/Bazan%20Gargate%20-%20Leny%20Jhoana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brasero León, R. L. (s.f.). *Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano , en diciembre del 2018* . Ecuador. Obtenido de s.f.). Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41905/1/1318-TEISIS-BRACERO%20LEON%20ROMY.pdf>
- Caroso Andrade , J., Voci, S., Araujo Santana, E., Oliveira Melo, C., & Goes da Silva, D. (2021). *Perfil de merienda preescolares según el grado de elaboración industrial*. doi:<https://doi.org/10.17564/2316-3798.2021v8n3p305-320>
- CEPAL, & Comisión Económica para America Latina y el Caribe. (02 de 04 de 2018). *Malnutrición en niños y niñas en America Latina y el Caribe*. Obtenido de <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
- Coronado Padilla , J. (2007). Escalas de medición. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4942056>
- Cruz Hernandez, N. D. (2021). *Aálisis de la Lonchera en Niños de segundo Grado de la Escuela de la Ciudad de Yaguachi*. Ecuador.
- Cuchilla Jara, D., & León Presentación, E. Y. (2021). *Conocimiento y cumplimiento de lonchera saludable en madres del colegio inicial Nº 172, las Palmas, Distrito la Banda de Shilcayo, Tarapoto-2021* . Tarapoto. Obtenido de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71993/Cuchilla_JD-Le%c3%b3n_PeY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Díaz Amador, Y., & D. L. (Junio de 2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200006
- Espinoza Salvador, M. (2019). *Conocimiento de las madres sobre preparación de la lonchera saludable preescolares que acuden a la I.E. Cristo Libertador*. Lima. Obtenido de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2273/T-TPLE-MARIA%20YNES%20CELSA%20ESPINOZA%20SALVADOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- FAO, O. p. (07 de 08 de 2018). Cuanto sabes sobre alimentación saludable, las guías alimentarias nos pueden ayudar a mejorar nuestra alimentación. Obtenido de <http://www.fao.org/faostories/article/es/c/1136413/>
- Galingo Domínguez, H. (2020). *Estadística para no estadísticos una guía básica sobre la metodología cuantitativa de trabajos académicos*. 1ra edición. doi:DOI: <https://doi.org/10.17993/EcoOrgyCso.2020.59>
- Idrogo Benavides, G. (s.f.). *Habitos alimentarios y estado nutricional en preescolares Iglesia de Nazareno Cuyumalca- Chota 2021*. Obtenido de <https://bit.ly/3cNaAcZ>
- INEI, & Instituto Nacional de Estadística e Informática. (01 de 02 de 2018). *Desnutrición crónica afecta al 12% de la población menor de 5 años de edad en el año 2018*. Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-122-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-en-el-ano-2018-11370/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (01 de 02 de 2018). departamento de Puno registró la tasa más alta de anemia . Puno. Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/desnutricion-cronica-afecto-al-122-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-en-el-ano-2018-11370/>
- Ipal Cortez , E. R. (2021). *Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021*. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>
- Larico Rodríguez, M. S. (2020). *Efectos de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una Institución Educativa*. Lima. Obtenido de <https://bit.ly/3JdzX3D>
- Maravi Rosas, H. J., & Vilcapoma Peralta, R. (2021). *Programa Misky Mikuy y hábitos alimentarios en preescolares de 4 años del Distrito de Chilcas*. Huancayo. Obtenido de https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7595/T010_77057818_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mendoza Oyola, K. B., & Chavez Milian, E. D. (2020). *Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimiento y práctica de alimentos saludables en madres de niños preescolares del puesto de salud la Palma Tumbes-2019*. Tumbes . Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1811/TESIS%20-%20MENDOZA%20Y%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Mendoza Villalba, E. (2018). *Nivel de conocimiento y su relación con la lonchera escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, I E Inicial Coronel Francisco Bolognesi, Cusco 2018*. Cusco. Obtenido de <https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/2026/RESUMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Molina Castro, P. A. (2021). *Efectos del periodo de confinamiento del año 2020 en los hábitos de alimentación y actividad física en niños de preescolares del jardín infantil Checano durante la pandemia Covid-19 Bogotá 2021*. Bogotá. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54091/EFFECTOS%20DEL%20PERIODO%20DE%20CONFINAMIENTO%20DEL%20A%c3%91O%202020%20EN%20LOS%20H%c3%81BITOS%20DE%20ALIMETACI%c3%93N%20Y%20ACTIVIDAD%20F%c3%8dSICA%2c%20EN%20NI%c3%91OS%20DE%20PREESCOLAR%20>
- Navarro Morán , S. M. (s.f.). *Lonchera escolaren los reescolares de la Institución Educativa estatal 009 Jesús de la Divina Misericordia e Institución Educativa privda Niño Jesús, Tumbes 2019*. Obtenido de <https://bit.ly/3RDqGpi>
- Nuñez Vallejos, A. P. (2019). *Conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de educación inicial de la institución educativa 079 "Virgen Morena de Guadalupe", la pradera, 2018-2019. Para optar el título profesional de licencia en enfermería*. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6539/Nu%c3%b1ez%20Vallejos%20Alondra%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Perez Mamani, R. d. (2022). *Servicio de alimentación y hábitos alimentarios en usuarios del programa Qali Warma de un colegio del distrito de Comas, 2021*. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80786>
- Quimis del Valle, J. s. (2020). *Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en niños menores de 3 años*. Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/2177>
- Quisilema Gallegos, J. V. (2021). *Importancia de los hábitos alimentarios en el desarrollo cognitivo de los niños de inicial II de la unidad educativa CAP. Edmundo Chiroque de la ciudad de Riobamba. Periodo 2020-2021*. Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8198/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-2021-000038.pdf>
- Sacre Cueva, I. S. (2019). *Hábitos alimneticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes del primer grado de primaria de la IE N°20402 virgen de fátima, Huaral*. Obtenido de <https://bit.ly/3IFtgqR>
- Saltos Solis, M. (2012). *Estudio de la incidencia de los hábitos En el rendimiento escolar de los niños y niñas de primero a cuarto año de las escuelas fiscales del cantón Milagro*. Obtenido de <https://bit.ly/3RDqGpi>
- Sandoval Rojas, V. I. (2015). *Mediación en la formación de hábitos saludables en niños desde el nacimiento hasta la niñez temprana*. Obtenido de <https://bit.ly/3Oc6wzO>
- Sierra Farfan, R. K. (2021). *Fomentando la adecuada prepración de loncheras saludables en las familias con niños que acuden a la institución educativa inicial María Belenita del ambito*

- del centro de salud - Huaraz 2020*. Huaraz. Obtenido de <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/23429>
- Simone Cecchini. (2005). *Indicadores Sociales en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile. Obtenido de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/4735>
- UNICEF. (15 de Octubre de 2019). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
- UNICEF. (Octubre de 2019). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
- Vasquez Barranca , K. A. (2019). *Conocimiento sobre lonchera escolar saludable sludabley práctica de crianza en madres de niños preescolares, I.E N° 132 Ica mayo 2019*. Ica. Obtenido de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2439/T-TPLE-KIARA%20ALEJANDRA%20VASQUEZ%20BARRANCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Verástegui Baldárrago, G. A. (2020). *Potencial cariogénico de los alimentos en las loncheras y su influencia en la salud bucal de niños preescolares*. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú. doi:<https://doi.org/10.33326/26644649.2020.4.2.959>
- Yuni, J. A., & Ariel Urbano, C. (2006). *Técnicas para investigar: Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Brujas. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=XWIkBfrJ9SoC&printsec=frontcover&dq=definicion+de+muestra+censal+AND+doi&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj-7-M6835AhUFIZUCHVw3AxQQ6AF6BAgDEAI#v=onepage&q&f=false>
- Zumaeta Rivera, M. E. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria de una Institución Educativa de Lima - 2021*. Obtenido de <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/711>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO: Lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.

Alumna: Flor María Sarango Silva

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre lonchera escolar y los hábitos alimentarios en alumnos de la I E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022</p>	<p>Hipótesis General Existe relación entre lonchera escolar y los hábitos alimentarios en alumnos de la I E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022</p>	<p>Lonchera escolar</p>	<p>Cruz, (2021) La lonchera es una "caja" que contiene alimentos que benefician a la nutrición del niño. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores que garantiza una alimentación nutritiva y equilibrada. Su función es reservar nutrientes durante la rutina escolar</p>	alimentos energéticos	Carbohidratos, grasas, cereales, tubérculos, azúcares.
					alimentos reguladores	frutas, verduras, líquido, cereales
					alimentos constructores	Proteínas, legumbres
<p>Problema Específico ¿Cuál es la relación entre lonchera escolar y hábitos saludables en alumnos de la I E 008, San Juan de la Virgen, Tumbes 2022?</p>	<p>Objetivos específicos Determinar la relación entre lonchera escolar y hábitos saludables en alumnos de la I E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.</p>	<p>Hipótesis Específica Existe relación entre lonchera escolar y hábitos saludables en alumnos de la I.E. 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.</p>	<p>Hábitos alimentarios</p>	<p>Aranceta, et. al 2002 citado en Sandoval, (2015) El niño a medida que crece y se desarrolla física, psíquica y socialmente va adquiriendo secuencialmente sus hábitos alimentarios, desde el nacimiento la familia juega un papel primordial en los que respecta al moldeamiento de la conducta alimentaria del niño ya que el adulto es el principal proveedor de alimentos y un modelo que se repite aprende y se imita</p>	Hábitos saludables	Familia, colegio, alimentación balanceada, medios de comunicación.
<p>¿Cuál es la relación entre lonchera escolar y hábitos no saludables en alumnos de la I.E. 008, San Juan de la Virgen, Tumbes 2022?</p>	<p>Determinar la relación entre lonchera escolar y hábitos no saludables en alumnos de la I.E. 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.</p>	<p>Existe relación entre lonchera escolar y hábitos no saludables en alumnos de la I.E. 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022.</p>			Hábitos no saludables	No contiene productos energéticos No contiene productos constructores No contiene productos reguladores.

Anexo 2 Matriz de Operacionalización

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicador	Items	Instrumento	Escala
Lonchera escolar	Cruz, (2021) La lonchera es una "cajita" que contiene alimentos que favorecen a la nutrición del niño. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores para garantizar una alimentación nutritiva y balanceada. Su misión es mantener reservas de nutrientes a lo largo de la rutina escolar	Alimentos energéticos Aguilar (2020) Son los responsables de aportar el combustible para realizar las actividades diarias que nos proponemos. Encontramos a los carbohidratos y las grasas, los cuales son clasificados de la siguiente manera. Grupo I: Cereales, tubérculos, azúcares y derivados. Grupo II: Aceites y grasas.	Carbohidratos las grasas Cereales Tubérculos Los azucares	1,2,3,4,5.	Cuestionario	Nominal 1=No estoy seguro 2=es posible. 3=estoy seguro.
		Alimentos formadores Navarro (2019). Los cuales son alimentos encargados de suministrar la materia imprescindible para restaurar, construir o recomponer las células o el sistema del cuerpo, permitiendo el desarrollo al formar los huesos y músculos, este tipo de alimento es primordial durante esta etapa de crecimiento. Los alimentos formadores están constituidos por las proteínas por excelencia, entre ellas tenemos la carne en general como la de res, pollo y pescado además de la leche y sus variantes como yogurt, queso; huevos; legumbres destacando las lentejas, soya, arvejas, garbanzos.	proteínas legumbres	6,7,8,9,10.		
		Alimentos reguladores Bazan, (2021) Ayudan a mantener la inmunidad en los colegiales, para enfrentarse a las diferentes patologías. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras	Frutas Verduras	11,12,13,14,15.		

		(zanahoria, lechuga, brócoli, etc.) Líquidos: Se compensará con el elemento líquido en toda elaboración de incluir refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc. Mezclado con escaso dulce.	líquidos Cereales			
Hábitos alimentarios	Rojas, (2015), citado en Pérez & Serra, (2022) el niño a medida que crece y se desarrolla física y psíquica y socialmente va adquiriendo secuencialmente sus hábitos alimentarios desde el nacimiento la familia juega un papel primordial en los que respecta al moldeamiento de la conducta alimentaria.	Hábitos saludables Zumaeta, (2021) Los hábitos saludables, se forman en la niñez y se refuerzan durante la adolescencia y estos dependen de muchos factores, como el contexto familiar, el colegio y los medios de comunicación.	Familia Colegio Alimentación balanceada Medios de comunicación	1,2,3,4,5,6,7,8	Cuestionario	Nominal 1=Nunca 2=Algunas veces 3=Siempre
		Hábitos no saludables Pérez, (2022). De acuerdo, con Silva, (2019). Los alimentos no saludables, comúnmente llamados Comida chatarra, son todos aquellos que no poseen un valor nutricional adecuado, es decir, que no aportan beneficios a la salud. Cuando nuestra alimentación se basa en ellos dejamos de recibir los nutrientes que sí necesitamos, como vitaminas, minerales, fibra, hidratos de carbono y proteínas.	No contiene productos energéticos No contiene productos protectores. No contiene productos constructores.	9,10,11,12,13,14,15		

Anexo 03
Instrumentos de Medición

Encuesta sobre lonchera escolar en los padres de familia de la I. E,008 San Juan de la Virgen, Tumbes. 2022.

Instrumento de Medición

NRO	Cuestionario Items	No estoy seguro	Es posible	Estoy seguro
1	¿Usted cree que los alimentos, como yogurt natural, queso, leche y huevos son los que contribuyen en el crecimiento al niño?	1	2	3
2	¿Usted envía bebidas como gaseosa, pul en la lonchera de su hijo?	1	2	3
3	¿Usted cree que la bebida que se debe enviar a los niños en su lonchera debe ser refresco de fruta natural?	1	2	3
4	¿Usted cree que los alimentos como, la naranja, manzana, pera, zanahoria y lechuga son los alimentos que previenen enfermedades?	1	2	3
5	¿Usted cree que los alimentos papa, maíz, maní y yuca son los que aportan energía al niño?	1	2	3
6	¿Usted cree que el alto valor nutritivo del contenido de la lonchera contiene alimentos energéticos, constructores y protectores?	1	2	3
7	¿Usted considera que se previene enfermedades cumpliendo con una lonchera saludable?	1	2	3

8	¿Usted cree que brinda energía a su niño cuando consume lonchera saludable?	1	2	3
9	¿Usted cree que tomar líquido es importante para los niños, porque les ayuda a favorecer la digestión?	1	2	3
10	¿Usted cree que los alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasa, son recomendables para el contenido de la lonchera saludable?	1	2	3
11	¿Usted considera que el crecimiento adecuado depende del contenido de la lonchera de su hijo?	1	2	3
12	¿Usted considera que los productos embutidos no son considerados para el contenido de la lonchera?	1	2	3
13	¿Usted envía golosinas como: <u>Galletas, chisitos, chocolates en la</u> lonchera de su hijo?	1	2	3
14	¿Usted prepara la lonchera de su hijo con alimentos enlatados?	1	2	3
15	¿Usted envía frutas en la lonchera de su niño?	1	2	3

Encuesta sobre hábitos alimentarios en los padres de familia de la I. E,008 San Juan de la Virgen, Tumbes. 2022.

Instrumento de Medición

NRO	Cuestionario			
	Items	Nunca	Algunas Veces	Siempre
1	¿Acostumbra en su niño el lavado de manos antes y después de consumir los alimentos?	1	2	3
2	¿Compra alimentos que no sean ofrecidos en campañas publicitarias?	1	2	3
3	¿Revisa las etiquetas al comprar los alimentos?	1	2	3
4	¿Habitúa horarios fijos para las comidas en casa?	1	2	3
5	¿Utiliza la comida como castigo o premio para su hijo?	1	2	3
6	¿Practica el Consumo de alimentos energéticos constructores y protectores?	1	2	3
7	¿Inculca en casa el consumo de frutas y verduras?	1	2	3
8	¿Practica el consumo de alimentos con fibra en la dieta de su hijo?	1	2	3
9	¿Habitúa comidas rápidas y fritas en la dieta de su hijo?	1	2	3

10	¿Procura que su hijo consuma 4 a 6 vasos de agua?	1	2	3
11	¿Practica buenos hábitos alimentarios para su niño?	1	2	3
12	¿Cree usted que el mal hábito alimentario afecta en la salud de su hijo?	1	2	3
13	¿Acostumbra una alimentación sana y balanceada para su hijo?	1	2	3
14	¿Cree usted que el estilo de vida de la familia influye en los hábitos alimentarios de su hijo?	1	2	3
15	Modifica las formas de preparación de las comidas ofrecidas a su hijo.	1	2	3

Anexo 04
Certificado de Validez

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO: LONCHERA ESCOLAR.

VARIABLE: LONCHERA ESCOLAR		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIONES / ítems		Si	No	Si	No	Si	No	
Nº	Dimensión 1: Alimentos Energéticos							
1	¿Usted cree que los alimentos papa, maíz, maní y yuca son los que aportan energía al niño?	X		X		X		
2	¿Usted cree que brinda energía a su niño cuando consume lonchera saludable?	X		X		X		
3	¿Usted cree que los alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasa, son recomendables para el contenido de la lonchera saludable?	X		X		X		
4	¿Usted considera que los productos embutidos no son considerados para el contenido de la lonchera?	X		X		X		
5	¿Usted envía golosinas como: Galletas, chisitos, chocolates, en la lonchera de su hijo?	X		X		X		
	Dimensión 2: Alimentos Constructores							
6	¿Usted cree que los alimentos, como yogurt natural, queso, leche y huevos son los que contribuyen en el crecimiento al niño?	X		X		X		
7	¿Usted cree que el alto valor nutritivo del contenido de la lonchera contiene alimentos energéticos, constructores y protectores?	X		X		X		
8	¿Usted considera que se previene enfermedades cumpliendo con una lonchera saludable?	X		X		X		
9	¿Usted considera que el crecimiento adecuado depende del contenido de la lonchera de su hijo?	X		X		X		
10	¿Usted prepara la lonchera de su hijo con alimentos enlatados?	X		X		X		
	Dimensión 3: Alimentos Reguladores							
11	¿Usted envía bebidas como gaseosa, pul en la lonchera de su hijo?	X		X		X		
12	¿Usted cree que los alimentos como, la naranja, manzana, pera, zanahoria y lechuga son los alimentos que previenen enfermedades?	X		X		X		
13	¿Usted cree que la bebida que se debe enviar a los niños en su lonchera debe ser refresco de fruta natural?	X		X		X		
14	¿Usted cree que tomar líquido es importante para los niños, porque les ayuda a favorecer la digestión?	X		X		X		
15	¿Usted envía frutas en la lonchera de su niño?	X		X		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: HUAITA ACHA DELSI MARIELA.

DNI: 08876743

Especialidad del validador: Magister / Doctor. Dra. en Educación Docente Renacyt de la EAP Educación Inicial

05 de setiembre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO: LONCHERA ESCOLAR.

VARIABLE: LONCHERA ESCOLAR		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
DIMENSIONES / ítems		Si	No	Si	No	Si	No	
Nº	Dimensión 1: Alimentos Energéticos							
1	¿Usted cree que los alimentos papa, maíz, maní y yuca son los que aportan energía al niño?	X		X		X		
2	¿Usted cree que brinda energía a su niño cuando consume lonchera saludable?	X		X		X		
3	¿Usted cree que los alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasa, son recomendables para el contenido de la lonchera saludable?	X		X		X		
4	¿Usted considera que los productos embutidos no son considerados para el contenido de la lonchera?	X		X		X		
5	¿Usted envía golosinas como: Galletas, chisitos, chocolates, en la lonchera de su hijo?	X		X		X		
	Dimensión 2: Alimentos constructores							
6	¿Usted cree que los alimentos, como yogurt natural, queso, leche y huevos son los que contribuyen en el crecimiento al niño?	X		X		X		
7	¿Usted cree que el alto valor nutritivo del contenido de la lonchera contiene alimentos energéticos, constructores y protectores?	X		X		X		
8	¿Usted considera que se previene enfermedades cumpliendo con una lonchera saludable?	X		X		X		
9	¿Usted considera que el crecimiento adecuado depende del contenido de la lonchera de su hijo?	X		X		X		
10	¿Usted prepara la lonchera de su hijo con alimentos enlatados?	X		X		X		
	Dimensión 3: Alimentos Reguladores							
11	¿Usted envía bebidas como gaseosa, pul en la lonchera de su hijo?	X		X		X		
12	¿Usted cree que los alimentos como, la naranja, manzana, pera, zanahoria y lechuga son los alimentos que previenen enfermedades?	X		X		X		
13	¿Usted cree que la bebida que se debe enviar a los niños en su lonchera debe ser refresco de fruta natural?	X		X		X		
14	¿Usted cree que tomar líquido es importante para los niños, porque les ayuda a favorecer la digestión?	X		X		X		
15	¿Usted envía frutas en la lonchera de su niño?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: REGGIARDO ROMERO ROSMERY RUTH

DNI: 07976163

Especialidad del validador: Magister / Doctora en Administración de la Educación

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 (Firma)

3 de setiembre del 2022

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO: HÁBITOS ALEMENTARIOS.

Nº	VARIABLE: HÁBITOS ALIMENTARIOS DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión 1: Hábitos Saludables							
1	¿Compra alimentos que no sean ofrecidos en campañas publicitarias?	X		X		X		
2	¿Revisa las etiquetas al comprar los alimentos?	X		X		X		
3	¿Habitúa horarios fijos para las comidas en casa?	X		X		X		
4	¿Propicia en su hijo la actividad física?	X		X		X		
5	¿Inculca en casa el consumo de frutas y verduras?	X		X		X		
6	¿Practica el consumo de alimentos con fibra en la dieta de su hijo?	X		X		X		
7	¿Cree usted que el estilo de vida de la familia influye en los hábitos alimentarios de su hijo?	X		X		X		
8	¿Procura que su hijo consuma 4 a 6 vasos de agua?	X		X		X		
	Dimensión 2: Hábitos no Saludables							
9	¿Utiliza la comida como castigo o premio para su hijo?	X		X		X		
10	¿Habitúa comidas rápidas y fritas en la dieta de su hijo?	X		X		X		
11	¿Acostumbra en su niño el lavado de manos antes y después de consumir los alimentos?	X		X		X		
12	¿Practica buenos hábitos alimentarios para su niño?	X		X		X		
13	¿Cree usted que el mal hábito alimentario afecta en la salud de su hijo?	X		X		X		
14	¿Acostumbra una alimentación sana y balanceada para su hijo?	X		X		X		
15	¿Modifica las formas de preparación de las comidas ofrecidas a su hijo?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: REGGIARDO ROMERO ROSMERY RUTH

DNI: 07976163

Especialidad del validador: Magister / Doctora en Administración de la Educación

3 de setiembre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 (Firma)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO: LONCHERA ESCOLAR.

VARIABLE: LONCHERA ESCOLAR		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Nº	Dimensión 1: Alimentos Energéticos							
1	¿Usted cree que los alimentos papa, maíz, maní y yuca son los que aportan energía al niño?	X		X		X		
2	¿Usted cree que brinda energía a su niño cuando consume lonchera saludable?	X		X		X		
3	¿Usted cree que los alimentos con grandes cantidades de azúcar, grasa, son recomendables para el contenido de la lonchera saludable?	X		X		X		
4	¿Usted considera que los productos embutidos no son considerados para el contenido de la lonchera?	X		X		X		
5	¿Usted envía golosinas como: Galletas, chisitos, chocolates, en la lonchera de su hijo?	X		X		X		
	Dimensión 2: Alimentos constructores							
6	¿Usted cree que los alimentos, como yogurt natural, queso, leche y huevos son los que contribuyen en el crecimiento al niño?	X		X		X		
7	¿Usted cree que el alto valor nutritivo del contenido de la lonchera contiene alimentos energéticos, constructores y protectores?	X		X		X		
8	¿Usted considera que se previene enfermedades cumpliendo con una lonchera saludable?	X		X		X		
9	¿Usted considera que el crecimiento adecuado depende del contenido de la lonchera de su hijo?	X		X		X		
10	¿Usted prepara la lonchera de su hijo con alimentos enlatados?	X		X		X		
	Dimensión 3: Alimentos Reguladores							
11	¿Usted envía bebidas como gaseosa, pul en la lonchera de su hijo?	X		X		X		
12	¿Usted cree que los alimentos como, la naranja, manzana, pera, zanahoria y lechuga son los alimentos que previenen enfermedades?	X		X		X		
13	¿Usted cree que la bebida que se debe enviar a los niños en su lonchera debe ser refresco de fruta natural?	X		X		X		
14	¿Usted cree que tomar líquido es importante para los niños, porque les ayuda a favorecer la digestión?	X		X		X		
15	¿Usted envía frutas en la lonchera de su niño?	X		X		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Reynaga Carlos María Isabel Caty
Especialidad del validador: Magister en Educación Infantil y Neuroeducación

DNI: 40225493

Lima 06 de setiembre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Firma:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO: HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Nº	VARIABLE: HÁBITOS ALIMENTARIOS DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Hábitos Saludables								
1	¿Compra alimentos que no sean ofrecidos en campañas publicitarias?	X		X		X		
2	¿Revisa las etiquetas al comprar los alimentos?	X		X		X		
3	¿Habitúa horarios fijos para las comidas en casa?	X		X		X		
4	¿Propicia en su hijo la actividad física?	X		X		X		
5	¿Inculca en casa el consumo de frutas y verduras?	X		X		X		
6	¿Practica el consumo de alimentos con fibra en la dieta de su hijo?	X		X		X		
7	¿Cree usted que el estilo de vida de la familia influye en los hábitos alimentarios de su hijo?	X		X		X		
8	¿Procura que su hijo consuma 4 a 6 vasos de agua?	X		X		X		
Dimensión 2: Hábitos no Saludables								
9	¿Utiliza la comida como castigo o premio para su hijo?	X		X		X		
10	¿Habitúa comidas rápidas y fritas en la dieta de su hijo?	X		X		X		
11	¿Acostumbra en su niño el lavado de manos antes y después de consumir los alimentos?	X		X		X		
12	¿Practica buenos hábitos alimentarios para su niño?	X		X		X		
13	¿Cree usted que el mal hábito alimentario afecta en la salud de su hijo?	X		X		X		
14	¿Acostumbra una alimentación sana y balanceada para su hijo?	X		X		X		
15	¿Modifica las formas de preparación de las comidas ofrecidas a su hijo?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Reynaga Carlos Maria Isabel Caty

DNI: 40225493

Especialidad del validador: Magister en Educación Infantil y Neuroeducación

Lima 06 de setiembre del 2022.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma:



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LUZA CASTILLO FREDDY FELIPE, docente de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de EDUCACIÓN INICIAL de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Lonchera escolar y hábitos alimentarios en alumnos de la I.E 008 San Juan de la Virgen, Tumbes 2022", cuyo autor es SARANGO SILVA FLOR MARIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 25.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 16 de Febrero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LUZA CASTILLO FREDDY FELIPE DNI: 06798311 ORCID: 0000-0003-1491-0251	Firmado electrónicamente por: FLUZA el 16-02-2023 10:37:49

Código documento Trilce: TRI - 0533460