



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

**Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años
de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Educación Inicial**

AUTORAS:

Larios Fiestas, Mary Cielo (orcid.org/0000-0001-6406-2460)

Ordoñez Velasquez, Mercy Elizabeth (orcid.org/0000-0001-9969-6201)

ASESOR:

Dr. Vidaurre Garcia, Wilmer Enrique (orcid.org/0000-0021-5002-572X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

CHICLAYO – PERÚ

2022

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con mucho amor a mis padres Guillermo Ordoñez y Elizabeth Velásquez, por su gran apoyo durante mis cinco años de carrera profesional, por darme esta segunda oportunidad de seguir estudiando y ser una gran profesional, este logro se los dedico a ustedes al motivarme día a día, alcanzar mis sueños y metas.
Gracias adorados padres.

Mercy E. Ordoñez Velásquez.

Se lo dedico al inspirador de mi camino , a mi Dios mi guía , el que siempre me acompaña en mi día a día , a mi madre Gladis Fiestas, por haber sido participe de mis amanecidas , a mi esposo Noe silva , por haberme acompañado desde el inicio de mi carrera , por no dejarme sola y darme el aliento que se necesita para seguir adelante en especial a uno de las personas que fue el motor y motivo de cumplir uno de mis sueños a mi hijo Gadiel silva sin ellos nada hubiera sido posible este gran sueño.

Mary Cielo Larios Fiestas.

AGRADECIMIENTO

Ante todo, agradezco a Dios por darme fuerzas en mis momentos difíciles durante el proceso de mi tesis. También agradecer ante mano a mi gran docente Wilmer Vidaurre García, por su paciencia y apoyo condicional durante mi proyecto de tesis.

Mercy E. Ordoñez Velásquez.

Agradezco primeramente a Dios, por guiar mi camino por ser el inspirador y darme la fuerza de seguir adelante para continuar con uno de mi sueño más deseado que es terminar mi carrera. A mi madre Gladis Fiestas por ser mi apoyo constante, por su amor que me demuestra día a día, a mis hermanos por estar siempre presentes acompañándome en cada paso que doy. A mi asesor: Wilmer Vidaurre, por habernos brindado sus enseñanzas tenernos la paciencia, y demostrar que con compromiso si se puede lograr el objetivo.

Mary Cielo Larios Fiestas.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Índice de contenidos	ii
Índice de tablas	iii
Índice de figuras	iv
Resumen.....	v
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA	18
3.1 Tipo y diseño de la investigación	18
3.2 Operacionalización de variables.....	20
3.3 Población, muestra y muestreo	22
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	23
3.5 Procedimientos	26
3.6 Métodos de análisis de datos.....	26
3.7 Aspectos éticos	27
IV. RESULTADOS.....	28
V. DISCUSIÓN	53
VI. CONCLUSIONES.....	59
VII. RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS	62
ANEXOS.....	

Índice de tablas

Tabla 1: Distribución de aulas de la Institución Educativa Nuevo Amanecer Pomalca.....	22
Tabla 2: Distribución de aulas de la Institución Educativa Nuevo Amanecer Pomalca.....	23
Tabla 3: El instrumento se validó con el criterio de 3 expertos.	24
Tabla 4: Nivel de las loncheras saludables de los niños de tres años de la institución educativa Nuevo amanecer -Pomalca 2022.....	28
Tabla 5: Nivel tipo de alimentos.....	29
Tabla 6: La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.	30
Tabla 7: Los niños contienen alimentos saturados.	31
Tabla 8: Nivel de dieta saludable.....	32
Tabla 9: La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.....	33
Tabla 10: La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.....	34
Tabla 11: La lonchera contiene alta variedad de carbohidratos.	35
Tabla 12: La lonchera contiene un jugo de fruta o a fruta al natural.....	36
Tabla 13: Nivel de dimensión higiene.....	37
Tabla 14: Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.	38
Tabla 15: Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.	39
Tabla 16: El niño incluye una toalla de papel al colocar su comida en la mesa. ..	40
Tabla 17: <i>La propuesta realizada se validó con el criterio de 1 experta.</i>	45
Tabla 18: Lonchera saludable	48
Tabla 19: Tipos de alimentos.....	48
Tabla 20: Higiene	50
Tabla 21: Análisis de pruebas de normalidad.	52
Tabla 22: Análisis de relación de pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022. 53	
Tabla 23: Baremo niveles de atención.....	43

Índice de figuras

Figura 1: Diseño pre-experimental.....	19
Figura 2: Nivel de las loncheras saludables de los niños de la institución educativa Nuevo amanecer Pomalca.	28
Figura 3: Nivel tipo de alimentos	29
Figura 4: La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.	30
Figura 5: Los niños contienen alimentos saturados.....	31
Figura 6: Nivel de dieta saludable	32
Figura 7: La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.....	33
Figura 8: La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.....	34
Figura 9: La lonchera contiene alta variedad de carbohidratos.	35
Figura 10: La lonchera contiene un jugo de fruta o a fruta al natural.	36
Figura 11: Nivel de dimensión higiene.....	37
Figura 12: Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.	38
Figura 13: Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.....	39
Figura 14: El niño incluye una toalla de papel al colocar su comida en la mesa. .	40
Figura 15: Lonchera saludable	48
Figura 16: Tipos de alimentos	49
Figura 17: Dieta saludable	50
Figura 18: Higiene.....	51

Resumen

El propósito fundamental de esta investigación fue emplear la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022. El tipo de Investigación fue aplicada, diseño pre experimental descriptiva, enfoque cuantitativo, la población estuvo constituida por 46 estudiantes y la muestra, 14. Su técnica fue la observación y el instrumento, la lista de cotejo. La aplicación de la confiabilidad se ejecutó mediante el Kuder Richardson y contando con la validez de contenido a juicio de experto a través del coeficiente V de Aiken. En los resultados de la aplicación del pre test: Tipos de alimentos 50% nivel bajo; Dieta saludable 50% nivel bajo, Higiene 14% nivel bajo en relación a una lonche saludable, después de a ver aplicado el programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables, los resultados fueron 100%, comprobando la mejora de una buena lonchera nutritiva, dando por concluido que la pirámide alimenticia es importante para llevar una vida saludable y poder saber su valor nutricional de los alimentos al momento de realizar una lonchera escolar en los niños de tres años del nivel inicial de la institución educativa Nuevo Amanecer 2022.

Palabras clave: Pirámide alimenticia, Lonchera saludable, Alimentación.

Abstract

The fundamental purpose of this research was to use the food pyramid for healthy lunch boxes in three-year-old children of the Nuevo Amanecer Educational Institution, Pomalca 2022. The type of research was applied, descriptive pre-experimental design, quantitative approach, the population consisted of 46 students and the sample, 14. His technique was observation and the instrument, the checklist. The application of reliability was carried out using the Kuder Richardson and counting on content validity according to expert opinion through Aiken's V coefficient. In the results of the application of the pre test: Types of food 50% low level; Healthy diet 50% low level, Hygiene 14% low level in relation to a healthy lunch, after applying the food pyramid program to contribute healthy lunch boxes, the results were 100%, verifying the improvement of a good nutritious lunch box, concluding that the food pyramid is important to lead a healthy life and to be able to know its nutritional value of food when making a school lunch box in three-year-old children of the initial level of the Nuevo Amanecer 2022 educational institution.

Keywords: Food pyramid, Healthy lunch box, Food.

I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, observamos el descuido de hábitos saludables en las instituciones educativas, en particular, en las loncheras no saludables en los niños, ya que los padres de familia optan en mandar comida rápida, la cual será el refrigerio de sus menores hijos, en vez de realizar una buena lonchera nutritiva, no dedicando tiempo necesario para la elección de alimentos necesarios y variados. Por ello, es fundamental que los niños desde su primera etapa tengan una alimentación saludable la cual aporte en un buen desempeño escolar y desarrollar sus capacidades dentro del aula. A su vez, una lonchera saludable va a proporcionar nutrientes para un adecuado crecimiento en los niños y así desarrollar actividades para un buen estilo de vida.

La Organización Mundial de la salud (OMS, 2018) ha definido que, en el Perú, se encuentra la obesidad en los alumnos entre la edad de cinco a nueve años, aumento el 24,4% en el año 2009 al 2010 y 32,3% durante en el año 2013 y 2014, pero todavía en la actualidad es un problema latente. Las principales consecuencias del sobrepeso u obesidad es la alteración de los alimentos que consumen los niños, como: las bebidas azucaradas, las golosinas, frituras también llamadas “comida rápida”, y también por la poca actividad física en los estudiantes. Es por ello, la obesidad es un problema en la cual se basa a la falta de conocimiento y elección de alimentos con un valor nutricional inapropiado, ya que ingieren alimentos con alto azúcar, comidas chatarras a lo cual hace que tengan exceso de peso y una grave preocupación en su salud.

(MINEDU, 2022), argumenta que, durante las observaciones durante los años de la desnutrición en los estudiantes del preescolar, se ha reducido durante las dos últimas décadas. De acuerdo a una encuesta estadística, la desnutrición ha pasado de (23,8%) en el año 2009 al 2020 (12,1%). La tendencia es ir revirtiendo esa situación, con promedios que ocultan grandes diferencias. En la zona rural, 1 de cada 4 menores presenta desnutrición crónica con 24,8%, en la zona urbana afecta a 1 de cada 10 menores de 5 años un 7,2%. Nos informa que la desnutrición en los preescolares ha disminuido en diferentes zonas, pero todavía en la actualidad es un problema latente.

Así mismo también afirma el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2018) la cantidad de habitantes subalimentados ascendió por tres años consecutivos, llegando a 39,3 millones por eso quiere garantizar la realización del derecho a la alimentación. En diez países las niñas y niños de pobreza extrema sufren el 20% tres veces más de desnutrición crónica y las poblaciones indígenas padecen de mayor inseguridad alimentaria que las no indígenas, tanto así que los habitantes de las zonas rurales más que las urbanas. También nos menciona que 820,8 miles de personas no adquieren una alimentación suficiente para que conlleven una vida saludable y activa. Por este motivo, queremos promover una buena alimentación saludable para un buen rendimiento académico en niños y a la vez no sufran de desnutrición en las diferentes zonas.

La Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL, 2021), informa que la superficie de la competencia de la Unidad Geográfica de Tumbes de Qali Warma, cuenta con balance de 365 CAE, formados hacia otorgar alimentos para las comidas educativas a 42,642 infantes del nivel de inicial. Por ello, es de suma importancia que el Qali Warma brinde una alimentación nutritiva a los niños y niñas con un servicio alimentario de calidad para los preescolares de todos los centros educativos públicas del Perú.

En la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca se presenta el problema que los estudiantes no llevan al centro educativo una lonchera saludable, Podemos decir que las principales causas, son los diferentes cambios de condiciones saludables del hogar, la falta de tiempo para la preparación adecuada de los alimentos por el apuro que ocasiona el exceso de actividades de los padres de familia, por su oficio laboral, también por su bajo nivel económico al momento de comprar los alimentos esenciales para una buena lonchera. Las consecuencias son el sobrepeso y obesidad en los niños ya que ingieren alimentos altos en grasa y azúcar ya que no están aportando proteínas, vitaminas y minerales para que el niño crezca sano. También van adquirir enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, desnutrición y anemia por el bajo consumo de alimentos de mayor valor nutricional. Por otro lado, si la alimentación es balanceada y buena, los niños tendrán un mejor desempeño dentro de las aulas y en las

actividades diarias las cuales favorecen su desenvolvimiento social y el aprendizaje.

A su vez, Suarez, et al. (2020) manifiestan que la institución tiene la responsabilidad de lograr que los estudiantes obtengan valores para que puedan vivir una vida sana y por otro lado los familiares también deben de apoyar. Los autores quieren dar a conocer que desde nuestra existencia adquirimos comportamientos y hábitos que es importante recalcar los estilos de vida que están llevando para que así sean responsables y puedan promover en todas sus etapas de vida. La escuela y la familia tiene el papel fundamental para que puedan obtener información vital para su alimentación y nutrición.

Con la información presentada anteriormente la problemática, queda expuesta con la siguiente interrogante: ¿La pirámide alimenticia contribuirá en las loncheras saludables de los niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca?, se refiere que es fundamental hacer uso de la pirámide alimenticia que permitan elaborar una lonchera saludable, teniendo en cuenta un plan de colaboración para la elección de alimentos y bebidas promoviendo una alimentación equilibrada, generando un mejor habito alimenticio en los niños. Por eso es conveniente que los docentes brinden información relevante sobre los alimentos que se deben consumir en la primera etapa de vida, para que así los niños puedan desarrollar buenos hábitos alimenticios, y aporten a su cuerpo proteínas, vitaminas y minerales para un buen crecimiento.

Por ello la investigación se justifica la aplicación de la pirámide alimenticia en los niños preescolares de tres años para lograr una lonchera saludable, a partir de ello conseguir que las docentes del nivel inicial realicen su práctica a través de talleres, realizando la estrategia, para obtener buenos resultados. Por lo tanto, permitirá al niño tener una lonchera saludable, desde temprana edad, para lograr que los estudiantes la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022, tengan buenos hábitos alimenticios, ya que se observó la falta de una buena alimentación en las loncheras. Con esta investigación se pretendió mejorar los buenos hábitos alimenticios en las loncheras que se evidencia en los niños de tres años.

Por relevancia social se justifica ya que benefició a 14 alumnos, para mejorar la alimentación, y se logró solución y mejores resultados a la institución y a la comunidad y para todos los niños preescolares. Para que en un futuro los niños tendrán un mejor valor nutricional. La investigación se justifica por consecuencia práctica ya que se aplicó en los alumnos de tres años en la institución educativa, Nuevo Amanecer en Pomalca, y se logró buenos resultados. En el valor teórico la investigación se justifica porque en nuestra investigación se hizo uso de fuentes, libros, revistas, tesis, informes científicos, previamente con cita de dichos autores de investigación. Por aplicación metodológica la investigación se justifica porque desarrollamos algunos instrumentos, y se consideró a la vez el método científico utilizando estrategias que podrían ser empleadas para futuros trabajos de indagación.

Se plantea el siguiente objetivo general: Determinar si la pirámide alimenticia contribuye en las loncheras saludables de los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022, como objetivos específicos: O.E.1 Evaluar el nivel las loncheras saludables en el que se encuentran los niños de tres años de la institución educativa Nuevo amanecer, Pomalca 2022, O.E.2 Diseñar y validar la implementación de un programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022, O.E.3 Aplicar un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022, O.E.4 Comparar el nivel de las loncheras saludables según dimensiones, obtenidos del pre test y post test del programa de pirámide alimenticia aplicado en los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022, O.E.5 Contrastar los resultados de la aplicación del programa de intervención a través de la prueba de hipótesis del programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

Por consiguiente, se formula la siguiente hipótesis: H1= Si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022 entonces contribuirá en

las loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

H_0 = Si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022 entonces no contribuirá en las loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Como antecedentes del proyecto de investigación se consideran en Colombia, Ramírez et al. (2019), quien desarrollaron un estudio sobre los hábitos alimenticios para las loncheras escolares en los infantes. Propusieron como objetivo reconocer las prácticas alimenticias saludables a través de la artística básica y el juego, incentivando a una buena nutrición y un progreso completo en los infantes. El enfoque fue cualitativo y de diseño pre experimental, tipo descriptiva – aplicada, con una muestra fue constituida por 23 estudiantes entre 5 y 6 años, 12 niñas y 11 niños. Usando la observación sistemática a modo técnica y empleando la sensibilización, ejecución – planeación, materialización, evaluación como estrategia. En conclusión, Los progenitores se concienticen en llevar a cabo una buena información sobre los alimentos nutritivos, para así puedan realizar una buena lonchera saludable que contenga un mayor alto valor nutricional, para el cuidado de los infantes y así logren tener una buena salud.

En otro estudio relacionado al tema, se expone a García (2015) que explica que, a través de su indagación que propuso de un programa sobre alimentación saludable para la colectividad educativa, su objetivo fue evaluar la perspectiva de la ejecución de un programa de educación nutricional para disminuir la prevalencia de la obesidad, el tipo fue aplicada, el diseño descriptivo transversal, la muestra fue 167 niños, 13 docentes y 140 padres, la técnica de investigación fue la observación directa, mediante una encuesta, instrumento se manejó la entrevista. Se concluye que los quioscos de los centros educativos tienen mayor factor de arriesgar a los niños con el consumo de alimentos con frituras, galletas, dulces, gaseosas, etc. Ya que esos alimentos no son saludables y son considerados comida chatarra siendo un problema nutricional.

Así también, en Ecuador, Valero y Guevara (2019), en su tesis denominada una buena condición en el refrigerio escolar y su coherencia con la pirámide alimenticia en preescolares de 3 a 5 años de edad. Plantearon como objetivo señalar la relación que preexiste entre una buena condición en el refrigerio escolar y la pirámide alimenticia en preescolares de 3 a 5 años de edad, el tipo fue aplicado, su enfoque fue cuantitativa, el diseño es pre experimental y su muestra fue conformada por 74 padres de familia, 4 docentes con un total de 78 individuos. La técnica de

investigación que usaron fue la observación directa, mediante una encuesta, una costumbre de consumir y la valoración antropométrica, como instrumento se manejó el cuestionario. Concluimos con la ausencia de información sobre una nutrición en las loncheras en las instituciones y la falta de integración de los progenitores en la realización de sus refrigerios escolares de sus menores hijos, que no contengan un valor nutricional adecuado.

En base a la investigación, en Ecuador, Betancourt (2018), en su tesis titulada características sociodemográficas en correlación del valor nutricional y niveles de vida en infantes de 3 a 5 años, tiene como objetivo observar las características sociodemográficas en relación con el valor nutricional y niveles de vida de los infantes de 3 a 5 años. Su enfoque fue cuantitativo, diseño pre experimental, carácter descriptivo, usando como técnicas la encuesta, entrevista observación, y como instrumento manejaron el cuestionario, su muestra fue 60 infantes de educación inicial. Se concluye que se debe proseguir con la intervención de los alimentos que los infantes aportan de sus viviendas y así no continuar equivocándose con la ingesta de comidas “RAPIDAS” de perseverantes, dulces, colorantes y conservantes, Encomendar a los miembros de su familia de dialogar sobre lo importante de asistir a las revisiones médicas habituales, para así prevenir diferentes enfermedades que puedan dañar el desarrollo apropiado de sus menores hijos.

En el estudio realizado, en Ecuador, Murillo y Briones (2018), que ejecutaron las prácticas alimenticias en la enseñanza de los estudiantes de 4 a 5 años, propuso como objetivo señalar en cuanto los alimentos implican en la enseñanza de los infantes, Fue una investigación documental, de investigación de campo descriptiva para proyectar talleres abarcado a representantes legales. Su metodología que empleo es enfoque cuantitativo, diseño pre experimental, tipo descriptivo, técnica observación, la encuesta y entrevista, como instrumento la escala de Likert, Su muestra fue de 1 Autoridad, docentes 3, representantes legales 45 con un total de 49. Concluyeron que es importante y necesario emplear reglas que ayuden a la razón de instaurar buenas prácticas alimenticias hacia los infantes, se debe detallar a través de una pirámide alimenticia dirigida a las necesidades de los estudiantes,

sobre los alimentos que debe de contribuir con los sustentos que ingieren para una buena salud.

En Ecuador, el autor Morán (2019), manifiesta las propuestas de refrigerio escolar y el valor nutricional en los niños de inicial, como objetivo tuvo conocer el refrigerio escolar y el valor nutricional, el enfoque fue cuantitativo, fue tipo correlacional, diseño no experimental, usando la técnica, el cuestionario, ficha de observación, utilizó como instrumento la lista de cotejo, ficha de observación, utilizó el cuadro de valoración nutricional antropométrica, edad y talla. Su población fue constituida por cincuenta alumnos de cinco años de la etapa del preescolar, y su muestra fue 25 estudiantes. Finalmente indican que la programación de los resguardos comunitarios de salud debe incorporar la realización de talleres de concientizar a los padres, plana docente en la preparación de loncheras saludables, realizar talleres pedagógicos en como distinguir las características de una buena lonchera saludable, y de este modo mandarle a sus menores hijos un refrigerio adecuado, asimismo en los Quioscos de los centros educativos, se debe tener en cuenta que los niños deben tener una alimentación sana de nutrición apropiada.

Otro estudio destacado en Huancayo de Moscoso et al. (2019), en su investigación denominada: Promoción de loncheras saludables para disminuir la anemia en niños prescolares. Propusieron el objetivo establecer la influencia de la difusión de loncheras nutritivas para prevenir la anemia en los alumnos, el tipo fue aplicada, su enfoque cuantitativo, como diseño cuasi experimental, su muestra fue conformada por cincuenta madres, La técnica de investigación fue encuesta, también tuvieron como instrumento dicho cuestionario. Concluimos de manera significativa que los padres de familia tengan conocimiento sobre las loncheras nutritivas para no seguir conllevando la anemia en sus menores hijos durante la etapa escolar, proceso de desarrollo y crecimiento.

De acuerdo al autor, en Arequipa, Ramos (2018), incrementa la valuación de las loncheras escolares, con los productos sembrados biohuerto, con el valor nutricional de los infantes del nivel inicial, planteó como objetivo instaurar la ascendencia de la contribución nutricional con los mecanismos de las loncheras con los alimentos sembrados en el biohuerto de la institución su población fue 105 niño de 3 y 4 años. Su investigación el enfoque fue cuantitativo, tipo descriptivo,

como diseño cuasi experimental, finalmente con una muestra constituida de 21 niños. Usando la técnica de la observación de campo, como instrumento uso el formulario de encuesta, la ficha de recolección de datos y las Tablas antropométricas. Concluimos que la nutrición que los estudiantes deben recibir en sus hogares debe ser la adecuada para que los niños tengan desde temprana edad un estilo de vida saludable.

En la investigación, en Lima, Ancasi y Agüero (2021), denominada contribución nutricional de los refrigerios y su relación con el valor nutricional en preescolar, propuso como objetivo la propuesta establecer la correlación que hay entre disposición nutricional y a calidad en los refrigerios y valor nutricional en niños de inicial, como enfoque tuvieron el cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 114 infantes. Concluimos que el valor nutricional, se observó que infantes mantenían una talla apropiada, ya que sus refrigerios eran sano y los infantes que tenían sobrepeso y obesidad sus refrigerios no eran adecuado, ni sano. Finalmente, poder afirmar que no hay correlación reveladora de la calidad y valor nutricional del refrigerio de los infantes.

Además, en Arequipa, Chambilla y Condori (2018), declara la incidencia de una buena calidad en los refrigerios en el interés académico, plantearon como objetivo general, establecer la incidencia de una buena calidad de los refrigerios en el interés académico de los estudiantes. Enfoque cuantitativo, diseño pre experimental descriptiva correlacional de tipo aplicada, su instrumento fue la lista de cotejo y de técnica la observación, el análisis documental, su muestra estaba conformada de niños 26 escolares. Se concluye que los progenitores deben realizar una lonchera adecuada para sus menores hijos tiene que contengan los tres grupos de alimentos, para fomentar una buena nutrición y de esa manera alcanzar un desarrollo físico, intelectual.

Por su parte, en Pimentel, Núñez (2019), en su tesis fue conocimientos y la elaboración de refrigerios sanos en mamás de infantes de cuatro años, planteó como objetivo instituir la analogía entre los conocimientos de las loncheras saludables y su elaboración sanas en madre de los estudiantes de cuatro años, su metodología que obtuvieron es de tipo cuantitativa, el diseño experimental descriptiva- correlacional y su enfoque cuantitativo. Como instrumento se usó la

guía de observación, asumiendo una muestra de 40 mamás con infantes de cuatro años. Concluimos que la Gerencia Regional de Salud (GERESA), considera un plan anual, la formación de madres de familia con infantes de inicial, con argumentos dirigidos a la elaboración nutricional de loncheras saludables.

Otro estudio, en Pimentel, Montenegro (2020), desarrollo el valor nutricional en preescolares y la buena calidad de las loncheras sanas, planteo como propósito establecer la relación del valor nutricional en los preescolares y la buena calidad de las loncheras sanas, utilizo el tipo cuantitativo, diseño fue experimental descriptivo correlacional, enfoque cuantitativo. Uso como instrumento Observacional y como técnica la ficha de recolección de datos del valor nutricional, con Lista de cotejo de loncheras saludables tuvo una muestra conformada de 146, de los cuales 80 infantes y 66 niñas de tres a cinco años. Se concluye que la gerencia Regional de Salud, debe originar capacitaciones para los docentes de la institución educativa y a las enfermeras sobre la elaboración de las loncheras sanas de los preescolares.

A su vez, en Pimentel, Mendoza (2019), considera el plan de negocios sobre refrigerios nutritivos que compense la demanda de una nutrición saludable en los infantes. Su objetivo general fue presentar una técnica con negocios para dicha construcción de una empresa de refrigerios nutritivos, para que compense la demanda de una nutrición saludable en los infantes, cuya metodología, tipo descriptiva, el diseño fue no experimental. Como instrumento, el cuestionario y técnica la encuesta. Como muestra tuvo a 170 individuos, a los cuales se les encuestó. Posteriormente, se concluye que las causas inciden en la demanda de refrigerios nutritivos para indemnizar la demanda de una nutrición sana, unas de las causas, es la carencia de hábitos y optimizar una demanda de calidad nutritiva del alimento y de cumplir con las exigencias que pide la madre que logren a elegir por alimentos más sanos y nutritivos.

En reconocimiento a la OMS (2018), Se provecho poner atención al valor nutricional del infante, pidiendo un cálculo apropiado entre las obligaciones nutricionales y las propuestas sustanciosas que ingieren. Aumentó en los infantes, en el período educativo. Debido a la extensión de hábitos poco sanos y prácticas alimenticias inoportunas. Por ello los progenitores deben intervenir en las enseñanzas de las costumbres de nutrición de su menor hijo, ya que son esenciales pequeño en la

etapa escolar, el derroche de productos está explícito especialmente por las loncheras que se puede elaborar en las viviendas, o conseguidas en los bazares o puestos escolares de la institución, que ofrecen los comerciantes. Concluimos que un buen valor nutricional ayudará a generar buenas prácticas alimenticias, en los niños, es por ello que los progenitores tienen un papel muy valioso para poder seguir con una buena nutrición ya que serán ellos los cuales puedan elaborar una lonchera saludable teniendo en cuenta los valores nutricionales de cada alimento o producto que consuman, para que así puedan adquirir buenas prácticas o hábitos adecuados para su vida.

Las teorías que brindan soporte al presente proyecto son: Warren (2002), infiere que en la pirámide alimenticia de los productos destaca los cuatro importantes grupos que se hallan en parte baja, que se puede escoger cotidianamente una variedad de cada grupo alimenticios. Cada uno de ellos proporcionan nutrientes que los individuos requieren, sin embargo, no todos. Los productos de un grupo no pueden substituir a los de otro. Es vital ingerir una diversidad de provisiones de cada uno para alcanzar todos los nutrientes obligatorios para mantener la salud. Da a entender que es de suma importancia consumir los alimentos que se encuentra en la parte baja de la pirámide ya que no todos los grupos no tienen los nutrientes necesarios para una buena alimentación saludable e incluso no se puede sustituir por otro.

Otra investigación relacionada al tema de la pirámide alimenticia destaca la investigadora Garibaldi (2022), manifiesta que cuando hablamos de concepto sobre la pirámide alimenticia nos referimos a la guía nutricional que todas las personas conocemos que nos indica de cómo realizar una alimentación saludable, teniendo en cuenta los cuatro grupos de la pirámide que son beneficiosos para realizar una lonchera saludable. Es decir, que la pirámide es lucrativa a la hora de alcanzar una dieta muy equilibrada durante la preparación de los refrigerios y al momento de la preparación de una lonchera nutritiva, los padres de familia van a poder diferenciar favorablemente cuales son los alimentos que deben consumir sus hijos y a la vez va a indicar el número de raciones de cada alimento que va en la lonchera del niño.

Pirámide Alimenticia. Como dice MINEDU (2018), una pirámide nutricional ayudará a conducir el sustento de la ingesta de los productos, la pirámide tradicional clasificó

los alimentos en seis grupos, en el cual la base es que los alimentos deben ser ingeridos habitualmente con un alto valor nutricional, posteriormente en la cúspide aquellos productos que se deben consumir a un régimen prudente. Anticipadamente. Es por ello, que se abstiene que una pirámide alimenticia es muy esencial, ya que nos podemos guiar de los alimentos que debemos tener en cuenta para una buena alimentación y un buen desarrollo integral

Para (SENC, 2016), da entender la pirámide nutricional, informa que es esencial en nuestras vidas, ya que gracias a ella conoceremos los grupo de alimentos que debemos consumir para así tener una buena nutrición sana de calidad, menciona también de los niveles que debemos tener en cuenta para una óptima alimentación, a continuación te explicamos los niveles que nos muestra la pirámide alimenticia, en el primer nivel de la base es donde contienen algunos aspectos que benefician y completan una buena alimentación sana, en la segunda base observamos la diversidad, medida y la mesura en las magníficas cantidades, en la tercera base el consumo de grasa que es vital para el apropiado trabajo de nuestro organismo. y consumirlas con Moderación.

Otros conceptos de Pirámide alimenticia; Cubero, et al (2014), manifiestan que la pirámide que nos modela, está conducida con un mensaje “Sana para ti, educada con el mundo”. Por otro lado, se agregan dos explicaciones de: Para una nutrición sana y productos ultra procesados. Para una nutrición sana para los individuos y razonable para el mundo, como aquella que se fundamenta en productos de origen vegetal, señala que los productos más próximos a la base son más sanos y razonables. Al reverso, los productos con carencia saludables y razonables, son los cuales que se van acercando a la cúspide de la pirámide. Quiere dar a conocer de la pirámide, que los alimentos más cercanos a la base son más sanos y sostenibles, y los alimentos que se aproximan la cúspide son los de carencia nutricional, para ello no lo da entender con mensajes creativos. Para ello, debemos de mencionar que para una nutrición sana debemos tener en cuenta nuestra pirámide nutricional.

Para Rubio y Rodríguez (2008), destacan que la base de la pirámide alimenticia son grupos de productos primordiales que se debe ingerir cotidianamente para una dieta saludable en porciones superiores (más aprietas) muestran que los productos, allí ubicados deben consumirse en pequeñas cantidades. Los autores recalcan que

es de suma importancia saber reconocer los productos que se encuentran en la pirámide alimenticia ya que contienen una mayor cantidad de nutrientes que podemos ingerir para así poder tener una dieta saludable y lograr un mejor desarrollo y dando énfasis también que los alimentos de los demás grupos se deben consumir, pero moderadamente.

Pirámide; Para, Rivera et al. (2018), la pirámide que modela, está conducida con un mensaje “Sana para ti, educada con el mundo”. Por otro lado, se agregan dos explicaciones de: Para una nutrición sana y productos ultra procesados. Para una nutrición sana para los individuos y razonable para el mundo, como aquella que se fundamenta en productos de origen vegetal, señala que los productos más próximos a la base son más sanos y razonables. Al reverso, los productos con carencia saludables y razonables, son los cuales que se van acercando a la cúspide de la pirámide. Quiere dar a conocer de la pirámide, que los alimentos más cercanos a la base son más sanos y sostenibles, y los alimentos que se aproximan la cúspide son los de carencia nutricional, para ello no lo da entender con mensajes creativos, para ello debemos de mencionar que para una nutrición sana debemos tener en cuenta nuestra pirámide nutricional.

Alimenticia: Córdoba (2005), sustenta que la nutrición en todos sus cambios formativos y en un sentido extenso, precisa el bienestar de los individuos, que la nutrición cotidiana de cada individuo debe ser de suma importancia de los distintos macro nutrientes y micronutrientes para proteger la totalidad de las escaseces funcionales, su evolución y su mejora. Asimismo, dicho autor da a conocer que debemos de tener una alimentación estable y adecuada que contenga buen valor nutricional, para así poder cuidar nuestra salud tanto en lo físico como psicológico para así poder enfrentar cualquier conflicto que se nos pueda presentar en lo largo de nuestras vidas.

Teorías de la pirámide alimenticia: Tal como Britt (1973), en su teoría de la pirámide alimenticia es en donde involucra una guía de nutrición gráfica de tal modo que los productos que se hallan en la parte baja de la pirámide deber ser ingeridos cotidianamente, ya que contienen nutrientes necesarios para nuestra salud no obstante los demás grupos no se puede sustituir con los demás alimentos. Por lo tanto, dicho autora menciona que son importantes tener en cuenta los alimentos de

los grupos de la parte superior del gráfico de la pirámide ya que cuenta con nutrientes necesarios y esenciales para nuestra salud así contar con un buen desarrollo.

Asimismo, para OMS (2022), da a conocer lo importante de la teoría de Britt vinculada a las líneas principales sobre una nutrición sana, las que se establecen de otras entidades encargadas de delinear las guías alimenticias, entre las que se hallan en la pirámide Alimenticia. Dicho autor recalca que para una alimentación saludable es preciso contar con las líneas primordiales que se encuentran en la pirámide alimenticia para así contar con una buena alimentación y a la vez tener una salud de calidad.

Teniendo en cuenta a (SENC, 2001), enfatiza sobre la teoría de Britt, donde comunica que la pirámide nutricional hace mención a la ingesta de alimentos con nutrientes necesarios (suplementos de vitaminas, minerales, nutracéuticos, alimentos funcionales, etc.). Por lo tanto, es importante tener en cuenta en todo momento la pirámide alimenticia ya que nos ayudara a escoger que alimentos podemos consumir ya que contiene nutrientes necesarios para nuestro organismo.

Importancia de la Pirámide alimenticia: Como lo hace notar Roperó (2022), presenta que la pirámide es significativa porque muestra de manera natural y eficaz la costumbre de ingesta por grupo de alimentos. Un aspecto primordial es enfatizar que no todas las provisiones están presentes en la pirámide. Finalmente, los productos naturales y los procesados más comunes como: queso, embutidos, yogures, pan y dulces. Otros tan ingeridos como los cereales de desayuno, galletas, lácteos o los nuevos productos, como los platos ya que se dividen en dos grupos los consumidores que lo ingieren ocasionalmente y otros por costumbres. Quiere decir que, no todos los alimentos proporcionan nutrientes necesarios e incluso hay grupos de consumidores que lo hacen por costumbre y no por una ingesta responsable que se debe tener en cuenta para así contar con una alimentación saludable, es por ello que nosotros debemos tener conciencia y optar por los grupos de alimentos que nos ayuden para un buen desarrollo y estilos de vida saludable.

Dimensiones de la Pirámide: La primera dimensión son los carbohidratos. Para Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología (SMNE, 2021), los carbohidratos son nutrientes que se hallan en la totalidad de los alimentos. Incorporan una parte

de la nutrición humana, y es viable hallarlos en provisiones comunes como cereales, derivados y en los tubérculos, otros alimentos como la miel y el azúcar, asimismo van desenvolver el uso de un buen refrigerio saludable, ya que los nutrientes aportan la energía necesaria para nuestras actividades del día y contar con una vida sana. *La segunda dimensión es verduras y frutas.* Como plantea la organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2021), las frutas y verduras, son fundamentales para el desarrollo de los infantes ya que aporta los sales minerales antioxidantes y fibras además la eliminación de toxinas y los más primordial que previene de enfermedades. Por ello es importante que los infantes consumen las frutas y verduras para que logren tener una alimentación saludable e ingieran nutrientes necesarios para una buena alimentación. *La tercera dimensión son las proteínas* para Torres, et al. (2007), las proteínas dentro del campo nutricional, no son las que cooperan mucha energía, pero si son fundamentales, pues las proteínas forman uno de los alimentos de mayor trascendencia en los seres humanos y se dividen en globulares y fibrosas. Para dicho autor a través de las proteínas los estudiantes esenciales dentro de una alimentación saludable. Los seres vivos requieren su aporte para la compensación de músculos y tejidos, así como para trasladar algunas sustancias en la sangre, como por ejemplo los lípidos y minerales. *La última y cuarta dimensión son las grasas* para Roperio (2013) las grasas se dividen en: grasas saturadas e insaturadas, Aunque denostadas por sus efectos dañinos sobre nuestra salud, lo cierto es que las grasas o lípidos son, un conjunto, de nutrientes precisos para nuestra alimentación. La más conocida y apreciada es la gran capacidad de las grasas que promueven la energía gracias a su metabolismo, Así mismo en el organismo de un infante aportan y ayudan en absorber vitaminas ya que son las encargas de aislar los tejidos del cuerpo, pero lo más satisfactorio que aportan para una alimentación saludable.

Sobre Lonchera Saludable, como el Ministerio de Salud (MINSA, 2022), define que las loncheras de los niños deben ser fáciles, nutritivas, divertidas y balanceadas en preparar, para que los estudiantes consigan consumirlo, sin ninguna dificultad. Por ello nos indica que debemos de tener en cuenta las porciones de frutas y líquidos adecuados, según la edad del infante, ya que es necesario, para que se puedan mantener durante una jornada escolar. Es por ello que nos comunica que es

importante que un refrigerio escolar contenga porciones de alimentos y líquidos adecuados, según la edad del infante, por otro lado, que sea fácil de preparar, de una manera divertida donde al infante le llame la atención al ingerirla, que contengan los nutrientes necesarios para que sea el sostén cuando el niño este fuera de su hogar.

Cabe enfatizar que para el Ministerio de Educación del Perú (MINSA, 2022), sugiere que los progenitores deben ser consientes en mandar una lonchera saludable, donde contenga nutrientes necesarios, de una manera sencilla en preparar. Por ese motivo un refrigerio escolar saludable debe ser nutritivo con valores nutricionales, obviando elecciones no sanas, de grandes cantidades, con alimentos de diferentes variedades, omitiendo los altos en azúcar, ya que no es sano para nuestro organismo. Menciona que los progenitores tienen un rol muy significativo en la preparación de las loncheras, estas deben ser nutritivas, que los alimentos contengan un estado nutricional correcto e incluso que eviten de enviar productos en alta cantidad de azúcar, para evitar problemas en nuestros organismos.

MINSA (2018) argumenta que el refrigerio escolar, tenga por obligación llenar de fuerzas a los estudiantes, en su jornada escolar, debe contar con los 3 grupos de alimentos que son las proteínas, vitaminas y minerales, para que sea saludable y sea el "motor" que los infantes, requieren hasta media mañana. Así mismo expone que el niño al tener una buena alimentación donde tendrá buenos resultados en el aprendizaje. Obtener una lonchera saludable requiere de alimentos saludables para que los niños puedan adquirir buen crecimiento y desarrollo durante el transcurso de su vida.

Otros conceptos de lonchera saludable, según OMS (2020), en ese sentido, los frutos y vegetales son una buena alternativa y opción para las loncheras escolares, no solo por su fácil ingesta, sino también por su aporte de agua para nuestro organismo. Los frutos deben ser de su preferencia, ser bien lavadas y conservadas) los líquidos con bajo contenido de azúcar; y para los vegetales, una buena alternativa, es consumirlas en ensaladas para apreciar sus nutrientes. Nos comenta que es de suma importancia que la lonchera saludable debe de contener frutas y verduras de la preferencia de los niños para que le sea fácil de comerla y así también valorar los nutrientes que estos poseen.

Así mismo OMS (2019), refiere también que un refrigerio sano debe de contener alimentos sólidos como pan, papa, choclo, habas, líquidos tanto de agua, como de fruto natural que proporcione fibras, para evadir el estreñimiento, refiere a un adecuado estado de salud, resguardando a enfermedades que se nos pueda presentar. El autor enfatiza que una lonchera se debe de consolidar alimentos sólidos y líquidos para que puedan evitar el estreñimiento para así poder contar con un buen estado de salud.

Teorías de las loncheras saludables, Así mismo también afirma Mamani, et, al (2018) que los productos ultraprocesados reducen la presencia de alimentos naturales en las loncheras de los niños, la alimentación diaria desde la edad temprana favorece el aumento de peso en la población infantil. Ya que segura la importancia de la educación nutricional y desarrollo de alimentación saludable en los primeros años de formación escolar, complementando a la actividad física constante. es decir que una buena lonchera favorece un buen desarrollo en los niños en la etapa escolar por ello debemos tener en cuenta los elementos claves de toda lonchera saludable como los alimentos formadores, energéticos, hidratantes y reguladores.

Rodríguez (2019) nos deduce que en la etapa educativa al ingerir los alimentos está definido especialmente en los refrigerios escolares que deber ser realizadas en casa en casa, obtenida en las tiendas, de los vendedores ambulantes e incluso en los quioscos escolares. Los padres poseen el rol más significativo en la mejora de las prácticas alimenticias de sus menores hijos, debido a que controlan la accesibilidad, disponibilidad y exposición a los alimentos. Incluso, los padres deciden los alimentos que se incorporan en las loncheras. Este autor nos comunica que la elaboración de la lonchera preescolar deba ser sencilla y compleja; optando con un desbalance de nutrientes básicos que un niño debe consumir. Y también que los padres antes de preparar la lonchera a sus niños, deben conocer los alimentos nutritivos que debe incluir una lonchera de su pequeño para brindar a su niño mucha energía y un crecimiento saludable.

MINSA (2022), en su teoría manifiesta los padres de familia no debe de excluir el desayuno con un refrigerio escolar, los niños deben acudir a sus instituciones

educativas, luego de haber ingerido algún alimento que lo pueda sostener lleno de energías hasta el recreo, recomienda algunas alternativas de comidas en bajo de azúcar y algunos líquidos que les ayudará a su organismo. Además, enfatiza que un buen desayuno ayudara a los niños a mantenerse activos, lleno de energía y recomienda opciones de comida que nuestros niños deben de consumir para un buen desarrollo.

OMS (2021), en su teoría declara que es perfecto que un refrigerio escolar tenga macro y micronutrientes: que sean de origen animal o vegetal, grasas sanas y carbohidratos de buena eficacia, así como un apropiado aporte de vitaminas y minerales. Es esencial educar a los estudiantes a desleír de forma habitual durante el día, por ello unas buenas prácticas alimenticias ayudará a los niños a incluir una buena alimentación, destacando que los niños necesitan energías, donde les ayuden a la formación de sus tejidos y mejorar la calidad nutricional, tener un mejor organismo para su desarrollo.

Dimensiones de la lonchera saludable, *la primera dimensión son los tipos de alimentos*, para Martínez y Pedron (2016), expone que los tipos de alimentos, son parte esenciales para nuestras vidas. Ya que, posee un rol fundamental en la integración del ser vivo y su correlación con la naturaleza. Por ello podemos precisar, que es el desarrollo por el cual adquirimos los nutrientes que nuestro organismo necesita para poder existir. El autor manifiesta que, lo ideal es ingerir estos tipos de alimentos ya que ayuda a la producción y desarrollo de nuestro organismo, porque este necesita nutrientes para poder vivir, dando así el énfasis de mantener un apropiado funcionamiento inmune para una buena salud. *La segunda dimensión es dieta saludable.*

Asimismo, García et al. (2015), manifiesta que una adecuada nutrición, solo se podría alcanzar a través de una buena dieta equilibrada, la cual facilita nuestra energía y desarrollo, en una percepción más extenso en sinónimo de una técnica o guía alimenticia. Una dieta balanceada, consiste en incluir otros tipos de suministros, en porciones correctas, con el fin de que el cuerpo obtenga la cantidad bastante de energía para poder desarrollarse adecuadamente, deben contribuir con alimentos nutritivos solicitados por el individuo para que así esté logre desempeñar sus funciones fisiológicas de desarrollo y mejora. Nos menciona que, para lograr

una buena alimentación saludable, esta debe de depender de una dieta balanceada, la cual debe ser apropiada, que contenga las suficientes cantidades de nutrientes para un buen desarrollo. *Siendo la última y tercera dimensión la higiene saludable.*

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2005), expone, así como son esenciales las prácticas de limpieza personal, el lavado de los alimentos, es esencial para poseer una buena salud. Ya que, si estos alimentos que ingerimos son manipulados de una forma incorrecta, pueden ocasionarnos enfermedades de infección en nuestro organismo como bacterias, también otra manera que los alimentos sean dañinos es el uso de productos químicos que logran contaminar el alimento.

Nos da a conocer que una buena limpieza y cuidado en los alimentos son fundamentales para así protegernos de enfermedades que se puedan presentar por diferentes bacterias o hongos que estos contraen por la falta de prácticas o hábitos inadecuados que debemos tener en cuenta antes de ser ingeridos, por otro lado, también el inoportuno uso de productos químicos que le agregan a estos alimentos y los contamina de dicha forma.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación

3.1.1 Tipo de estudio

Referente al tipo de investigación, Roja (2015), define que el estudio descriptivo, presenta la realidad en un contexto de tiempo y espacio dado, ya que se va a determinar el dominio de la variable independiente con la dependiente, así poder describir situaciones en relación a la mejora de las loncheras saludables en los estudiantes de tres años a través de la pirámide alimenticia en la institución educativa Nuevo Amanecer, a la vez va a describir y detallar, por ejemplo se va a investigar que se quiere lograr, juntando todo prototipo de información alusivo a las loncheras saludables y pirámide alimenticia que se va a usar, para poder recaudar todas referencias encontradas.

Asimismo, como expresa Teodoro (2012), que la presente investigación es tipo aplicativa porque se determina en práctica las ilustraciones logradas, para resolver las dificultades de la vida beneficiosa de la comunidad, con el fin de descubrir los sucesos de un explícito ámbito. Con consiguiente al elaborar dicho estudio de tipo descriptivo aplicativo, primeramente, se alcanza investigar el tema que se va a desarrollar, explicar la hipótesis; que en este aspecto está incluido dentro de la introducción y poder ajustar las fuentes sobre las loncheras saludables en los niños de tres años. Tanto así, que los estudios de indagación van a permitir examinar todo aquello que se puede medir, donde estarán las variables y como se recolectarán los datos. Se logró en la investigación el carácter descriptivo aplicativo poder recoger datos a través de la técnica de observación, puntualizando la realidad que conllevan los estudiantes en el aula, presentando malos hábitos de una lonchera saludable. Se recalca que la presente investigación dispone a un estudio descriptivo mediante la indagación, siendo de tipo aplicativo ya que se centra en emplear la pirámide alimenticia y en cómo va a favorecer para mejorar las loncheras saludables.

3.1.2 Diseño de estudio

Esta investigación su es de tipo diseño pre experimental teniendo en cuenta a los autores Chávez et al. (2020), tales diseños son manejados en el trabajo de campo cuando trabajamos con un solo grupo, en este aspecto a mejorar unas loncheras saludables y a partir de ello se planteó la pirámide alimenticia, justamente cuando se refiere al pre experimental como diseño basándose a las técnicas, por ello se recopiló indagación, después de recolectarán los datos para ver el problema de las loncheras de los estudiantes y finalmente la empleara la pirámide alimenticia para lograr unas loncheras saludables en los infantes.

ESQUEMA



Figura 1: *Diseño pre-experimental*

GE: *Grupo experimental*

O: *Niños de 3 años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer.*

01: *Pre test aplicado al grupo experimental*

02: *Poste tes aplicado al grupo experimental*

X: *Pirámide alimenticia*

3.1.3 Enfoque de investigación:

Como lo hace notar los autores Hernández et al. (2003), el enfoque es cuantitativo, porque a utilizar la cogida de datos para así responder las preguntas de investigación e indicar las hipótesis establecidas, la medición numérica y el conteo continuamente como uso de la estadística para instituir con regularidad los patrones de comportamiento en la localidad. Como afirma, dicho autor da a percibir las anterioridades del científico, donde se plantea el problema de su indagación.

Podemos argumentar que la búsqueda cuantitativa el científico sugiere un estudio de problema, donde se va a manejar la recolección de datos para experimentar la

hipótesis. Por ello, se va a verificar con la observación a menudo el problema que presentan los niños de tres años sobre la alimentación saludable, para consecutivamente aplicar el programa de la pirámide alimenticia, mejorando las loncheras saludables de los estudiantes.

Hernández et al. (2003), sostiene que un indagador cuantitativo debe tener en cuenta primero lo que ha analizado anteriormente, para luego componer el marco teórico, resultando la hipótesis, para posteriormente someterlas a verificación, mediante los diseños de investigación. Es decir, este trabajo de investigación se orienta en lo cuantitativo donde se va a basar la realidad problemática dentro del contexto de la institución educativa Nuevo Amanecer, aplicando la pirámide alimenticia.

3.2 Operacionalización de variables

Las variables de esta investigación son cuantitativas.

Variable independiente: Pirámide alimenticia.

Definición conceptual:

Según Rivera et al. (2018) La pirámide alimentaria es el instrumento educativo más utilizados. Por ello, adaptan los conocimientos sobre la cantidad y regularidad de ingerir alimentos que son vitales para alcanzar una vida saludable.

Definición operacional:

La variable independiente de la pirámide alimenticia considera las siguientes dimensiones; los cuales se van a trabajar: Carbohidratos, verduras y frutas, proteínas y grasas.

Dimensiones e indicadores:

Las dimensiones e indicadores de dicha investigación son los siguientes:

- *La primera dimensión Carbohidratos.*

Técnicas Graficas.

Participación activa

Taller musical

- *La segunda dimensión verduras y frutas.*

Desarrolla su creatividad jugando con las verduras y frutas.

Expresa su imaginación con las verduras y frutas.

- *La tercera dimensión proteínas.*

Cuento creativo

Utiliza su memoria.

Utiliza sus movimientos corporales

- *La cuarta dimensión grasas.*

Participa activamente en las actividades del juego.

Emplea su conocimiento haciendo uso de los alimentos.

Variable dependiente: Loncheras saludables

Definición conceptual:

Por su parte, (CENAN, 2018) nos informa que la lonchera de los niños es una de las comidas principales del niño como: desayuno e incluso el almuerzo y posteriormente en la cena, que correspondería cubrir las calorías que el niño pretende para su rendimiento mental y físico en la duración la etapa escolar.

Definición operacional:

La variable lonchera saludable sus dimensiones son: Tipos de alimentos, Dieta saludable e higiene los cuales se va a trabajar en base a indicadores.

Las dimensiones e indicadores están conformadas por los siguientes:

- *La primera dimensión Tipos de alimentos*

Contiene Alimentos constructores, protectores y energéticos.

- *La segunda dimensión dieta saludable*

Contiene una proporción adecuada de alimentos

- *La tercera dimensión higiene*

Emplea estilo de vida saludable

Escala de medición: Se empleo una escala ordinal

SI = 1

NO = 0

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población: Gracias al autor López (2004) argumenta que la población dentro de la investigación es como conjunto de personas. Por ello la localidad de la Institución educativa Nuevo Amanecer, situado en el distrito de Pomalca, se encuentra conformada por 46 niños, a través de la observación de evidencio el consumo de una lonchera no saludable, en ambos sexos. Como se muestra en dicha tabla.

Tabla 1: *Distribución de aulas de la Institución Educativa Nuevo Amanecer Pomalca.*

Fuente: Nómina de matrícula 2022

Edad	Varones	Mujeres	N° de estudiantes
3	7	7	14
4	8	8	16
5	11	5	16
Total	27	18	46

Criterios de inclusión: Estudiantes de tres años pertenecientes de la Institución Educativa Nuevo Amanecer Pomalca, de sexo femenino y masculino, siendo niños en los que se evidencia el consumo de una lonchera no saludable.

3.3.2 Muestra: Para López (2004) define que la muestra es un subconjunto que se llevará durante la investigación. Se ha beneficiado útil considerar a 14 alumnos de tres años, pertenecientes a la Institución Educativa Nuevo Amanecer de Pomalca, en quienes se evidencia el consumo de una lonchera no saludable, con la cantidad de siete niñas y 7 niños. Como se puede verificar en la tabla posterior.

Tabla 2: *Distribución de aulas de la Institución Educativa Nuevo Amanecer Pomalca.*

Edad	Varones	Mujeres	N° de estudiantes
3	7	7	14

Fuente: Nómina de matrícula 2022

3.3.3 Muestreo: López (2004) considera que todas las componentes que componen la población no tienen la misma contingencia de ser seleccionada. Las muestras no probabilísticas, son realizables de computarizar con regularidad la equivocación estándar, quiere decir que no se va conseguir constatar el nivel de confianza cuando elaboremos una lonchera. En las muestras de tipo no probabilísticos, no todos tendrán la posibilidad de ser designados, sino de la opción de un investigador que realizan la recolección de los datos.

En esta investigación se hizo uso de la técnica no probabilística por conformidad, ya que se empleó solo a los alumnos del aula de tres años con 14 niños del nivel inicial.

3.3.4 Unidad de análisis

Niños y niñas del aula de tres años del nivel inicial

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica:

Según Díaz (2011) Como técnica garantizar la operatividad del proceso investigativo, argumenta para obtener información competente, utilizando la observación como técnica. Para Fabbri (2020) la observación permitirá obtener indagación concreta, ya que se va a observar dicha información acumulada con la lista de cotejo, para poder adquirir resultados en correlación con las loncheras saludables y la pirámide alimenticia. La cual permitirá recoger información precisa de las variables, dimensiones y a los indicadores que están planteados, ya que lo que se pretende es evaluar la variable dependiente.

3.4.2 Instrumentos:

Para Pérez (2018) el instrumento es un recurso que el científico va a manejar para extraer información sobre un problema determinado.

Se utilizó como instrumento la cogida de datos con dicha lista de cotejo. Según Martínez (2015), sostiene que la lista de cotejo es un instrumento de comprobación rentable para la evaluación a través de la investigación, incluye una lista de criterios de evaluación explícitos. Se califica el aspecto mediante una escala, es decir que accede dos opciones: lo logra, o no lo logra, si, no, etc. Esta herramienta es utilizada para lograr registrar la indagación de nuestros alumnos. Por consiguiente, la variable lonchera saludables conforma tres dimensiones, siendo uso de un total de 15 ítems.

3.4.3 Validación

Según López et al. (2019), deduce que la validación es apreciada, por el alcance de su rigor científico y que este trabajo tuvo como propósito plantear una metodología para la validación de un instrumento científico que se realizó a través de sugerencias con expertos de la materia, que tendrán el trabajo de calificar el instrumento.

Tabla 3: *El instrumento se validó con el criterio de 3 expertos.*

Variable	Nº	Expertos	Especialidad de experto	Opinión
Lonchera saludable	1	José Otero Salazar	Mg. Educación Primaria	Es aplicable
Lonchera saludable	2	Mayra Russel del Carmen Nazario Urbina	Dr. Educación Inicial	Es aplicable
Lonchera saludable	3	Mercy Carmen Paredes Aguinaga	Dr. Educación Inicial	Es aplicable

Fuente: Elaboración propia

Nuestro instrumento se refiere de una lista de cotejo, elaboración sumamente adecuada, verificada por tres expertos, y fue validado por especialistas de la carrera de educación, quienes cotejaron el vigor de las variables con indicadores, y se confirmó en ser aplicado con los estudiantes de tres años en dicho centro educativo quiénes participaran en la indagación.

La validez fue evaluada por juicio de mismos expertos y se utilizó el coeficiente V de Aiken, ya que este factor es de fácil cálculo y busca certificar datos sostenidos con la metodología estadística

3.4.4 Confiabilidad

Autores como Guzmán et al. (2017), dan a conocer que la confiabilidad se piensa externa cuando otros científicos alcanzan a semejantes resultados cuando los observadores conciertan en los aciertos al estudiar la misma realidad. Por ello dichos autores manifiestan que un instrumento puede ser confiable pero no esencialmente puede ser validado ya que no puede medir lo que se pretende en el trabajo de investigación.

La confiabilidad del instrumento aplicado, se instauró una muestra fortuita de 14 estudiantes. Los tipos del instrumento aplicado son de representación Dicotómico, haciendo uso de dos alternativas de respuestas posibles 1=Si – 0=No. La tentativa para fijar su factor de confiabilidad es el Test de Kuder Richardson-20 a través de este método:

$$KR - 20 = \left(\frac{K}{K-1} \right) * \left(1 - \frac{\sum p.q}{Vt} \right)$$

Donde:

KR-20 = Coeficiente de Confiabilidad (Kuder Richardson)

k = Número de ítems que contiene el instrumento.

Vt: Varianza total de la prueba.

$\sum p.q$ = Sumatoria de la varianza individual de los ítems.

3.5 Procedimientos

Se presente a los expertos una carta de presentación requiriendo la validación del instrumento, la cual tiene información solicitada para poder emplear nuestra indagación.

De esta manera, se descendió la validación del dicho instrumento para el acumulo de indagación de nuestras 3 expertas, para aplicarlo a los 14 niños con 3 años de edad.

Concluyendo, contamos con un instrumento de consentimiento por parte de la directora del centro educativo, ya que es útil, para realizar nuestros talleres de la pirámide alimenticia para unas loncheras saludables.

3.6 Métodos de análisis de datos

A nivel descriptivo: Wynarczyk (2001), que se examina la información de manera descriptiva con el propósito de brindar una buena percepción de la labor que se permiten las variables, factores o elementos que lo disponen. Para dar la razón las características más importantes y presentar, organizar, esquematizar la información es decir cómo es que se estructura, la cual limita a dar conclusiones claramente a partir de antecedentes.

En el estudio descriptivo de dichos datos obtenidos de la población, se manejará el nivel descriptivo e inferencial el software SPSS.

La escala será obteniendo ítems, cada ítem tendrá dos contradicciones con tipo negativa y afirmativa, en la cual se determinará el valor a “No” como mínimo y “Si” como máximo.

Se manejará como técnica descriptiva: desviación estándar y porcentajes.

Finalmente, como resultados serán mostrados a través de gráficos que resalten la información más importante.

A nivel inferencial: Veiga et al. (2020), argumentan que inferencia estadística suministra herramientas que acceden la evaluación sistemática y eficaz de la población. Así mismo admite calcular una habilidad por medio del test de hipótesis.

3.7 Aspectos éticos

La investigación tiene las condiciones éticas en la etapa del desarrollo de la averiguación. se tuvo en cuenta las normas éticas que deben estar relacionadas con respeto a las citas y las referencias de los autores de los diferentes artículos de revista científicos encontradas, tesis, trabajos de investigación, y libros relacionados a nuestro tema de investigación con información relevantes, por consiguiente, también se tuvo en cuenta las reglas de la universidad Cesar Vallejo, la cual está relacionada a la ética investigativa para que sean correctos como un acto responsable.

IV. RESULTADOS

PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO

Evaluar el nivel de las loncheras saludables en el que se encuentran los niños de tres años de la institución educativa Nuevo amanecer -Pomalca 2022, utilizando un pre test de las loncheras saludables.

Tabla 4: Nivel de las loncheras saludables de los niños de tres años de la institución educativa Nuevo amanecer -Pomalca 2022

Categoría	N	%
Bajo	3	21,43
Medio	9	64,29
Alto	2	14,29
Total	14	100

Fuente: Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable

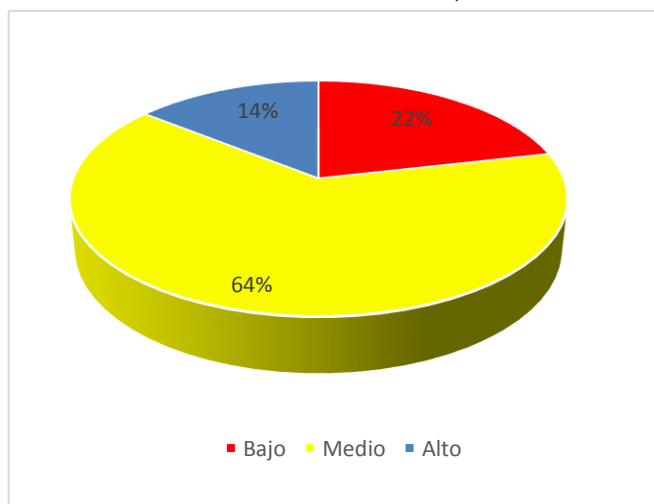


Figura 2: Nivel de las loncheras saludables de los niños de la institución educativa Nuevo amanecer Pomalca.

Interpretación: Los resultados logrados que se demuestra en la tabla, se logra observar 22% de los niños muestran un nivel bajo en relación a la variable lonchera saludable, se debe a que la lonchera no contiene alimentos saludables por su contenido nutricional, es decir no tiene una porción adecuada de alimentos

constructores, reguladores, energéticos y líquidos. Además, la lonchera no contiene un jugo preparado con una fruta natural.

Análisis por dimensiones

Dimensión tipos de alimentos

Tabla 5: Nivel tipo de alimentos

Categoría	N	%
Bajo	7	50,00
Medio	6	42,86
Alto	1	7,14
Total	14	100

Fuente: Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable

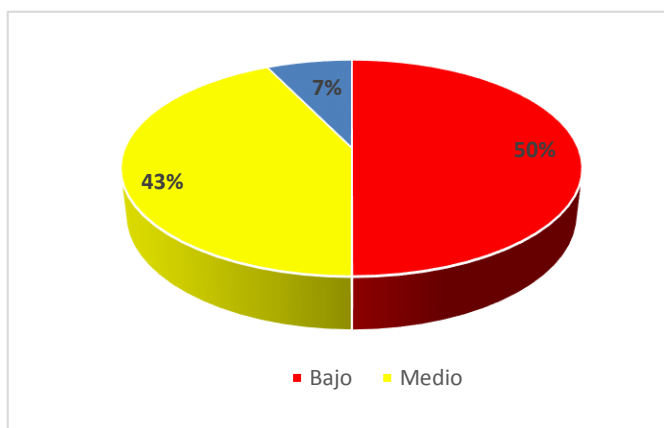


Figura 3: Nivel tipo de alimentos

Interpretación: En la tabla 5 y figura 3 en el gráfico se observa el 50% de los niños que presentan un nivel bajo en relación al tipo de alimentos, porque las loncheras de los alumnos no contienen alimentos constructores, reguladores, energéticos y alimentos saturados.

ÍTEM 1

Tabla 6: *La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.*

Categoría	N	%
NO	11	78,57
SI	3	21,43
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

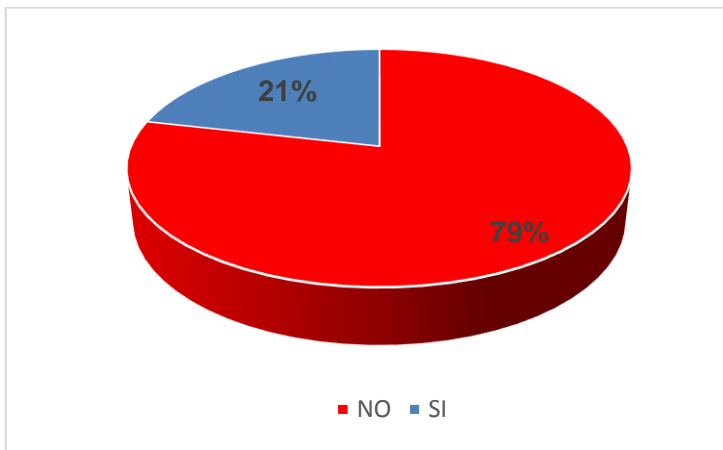


Figura 4: *La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.*

Interpretación: En la tabla 6 y figura 4 en el gráfico se muestra el 79% de los niños presentan un nivel bajo en el contenido de las loncheras acerca de los alimentos de acuerdo a su contenido nutricional, eso se debe a que las loncheras contienen alimentos empaquetados, gaseosas, etc. Ya que contienen alto contenido de azúcar y eso puede causar obesidad en los infantes.

ÍTEM 5

Tabla 7: *Los niños contienen alimentos saturados.*

Categoría	N	%
NO	10	71,43
SI	4	28,57
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

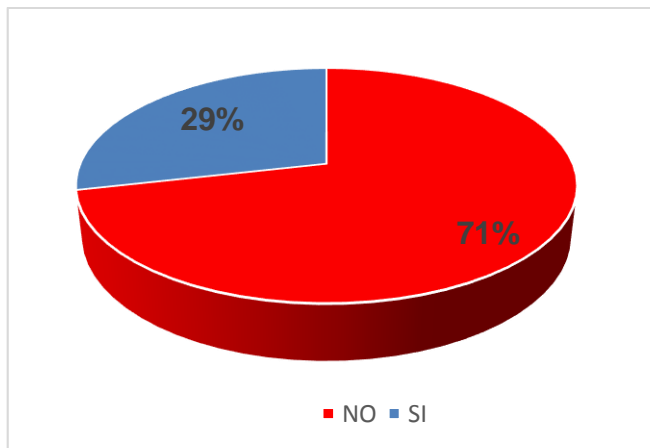


Figura 5: *Los niños contienen alimentos saturados.*

Interpretación: Se evidencian en la tabla 7 y figura 5 en el gráfico se logra observar que el 71% de los alumnos, se hallan un nivel alto con relación a los alimentos saturados dado a que consumen alimentos con grasas saturadas por ejemplo la mantequilla, el aceite de palma y queso.

Dimensión dieta saludable

Tabla 8: Nivel de dieta saludable

Categoría	N	%
Bajo	7	50,00
Medio	6	42,86
Alto	1	7,14
Total	14	100

Fuente: Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable

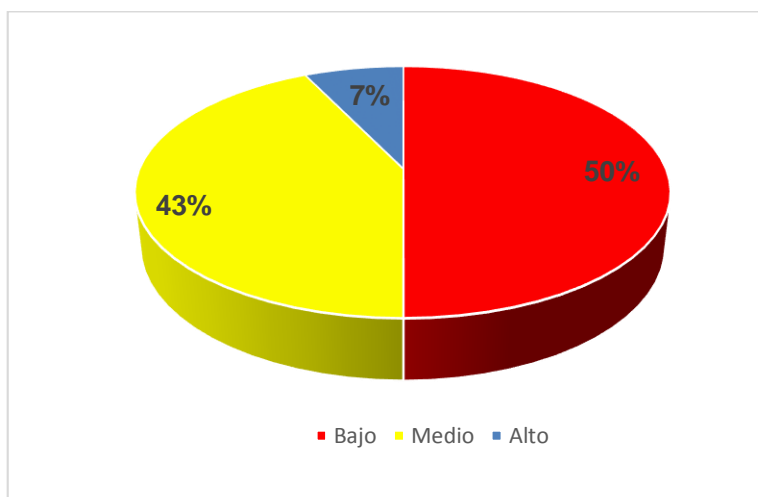


Figura 6: Nivel de dieta saludable

Interpretación: En los resultados de la tabla 8 y figura 6 se demuestra el 50% de los infantes está en un nivel bajo en correlación al nivel dieta saludable por que los alumnos no consumen diferentes frutas frescas o frutos secos, verduras, granos y lácteos.

ÍTEM 6:

Tabla 9: *La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.*

Categoría	N	%
NO	10	71,43
SI	4	28,57
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

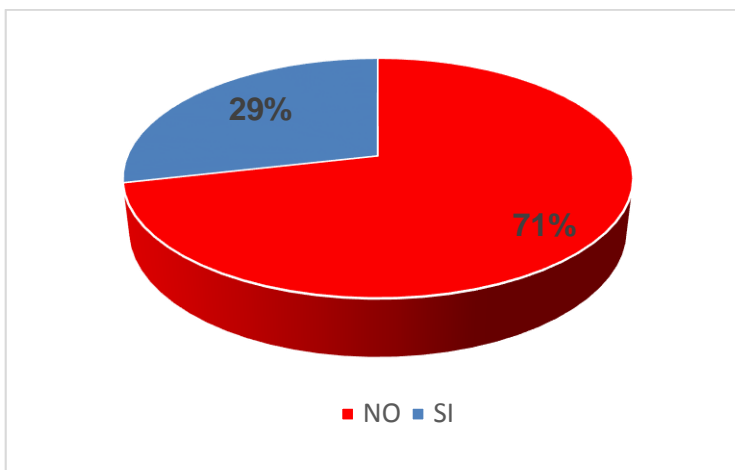


Figura 7: *La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.*

Interpretación: En la tabla 9 y figura 7 se demuestran un 71% de los alumnos se halla un nivel bajo a la porción de loncheras por que se desconoce cuáles son los alimentos base que de contener una lonchera y que nunca deben de faltar, dado a que los energéticos, formadores, reguladores e hidratantes son muy importantes para el niño.

ÍTEM 7:

Tabla 10: *La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.*

Categoría	N	%
NO	9	64,29
SI	5	35,71
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

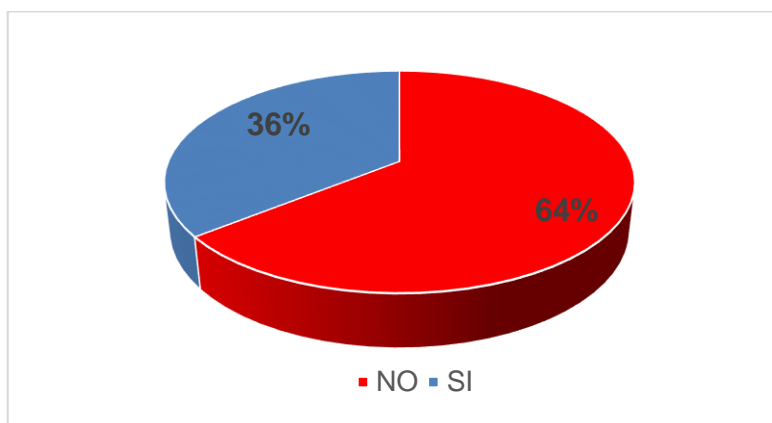


Figura 8: *La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.*

Interpretación: En la tabla 10, figura 8 muestran un 64% de los infantes se hallan en un nivel bajo en relación a los alimentos balanceados de las loncheras de los niños, dado a que esta lonchera no contiene proteínas como el pollo, huevo, hamburguesas vegetarianas. Carbohidratos como el pan integral, quinua, papa, galletas de arroz, etc. Vegetales como verduras y como esencial las frutas.

ÍTEM 9:

Tabla 11: *La lonchera contiene alta variedad de carbohidratos.*

Categoría	N	%
NO	9	64,29
SI	5	35,71
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

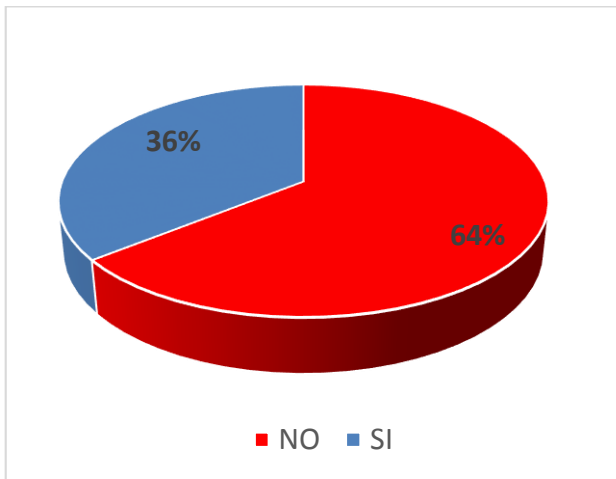


Figura 9: *La lonchera contiene alta variedad de carbohidratos.*

Interpretación: En la tabla 11 y figura 9 se demuestra que un 64% de los alumnos, está en un nivel bajo en relación a la alta variedad de carbohidratos que contiene la lonchera dado a que las loncheras no contienen el pan, cereales, etc. Asimismo, frutas como: manzanas, plátanos, mango, naranja, uva, etc. Y alimentos lácteos como la leche.

ÍTEM 10:

Tabla 12: *La lonchera contiene un jugo de fruta o a fruta al natural.*

Categoría	N	%
NO	9	64,29
SI	5	35,71
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

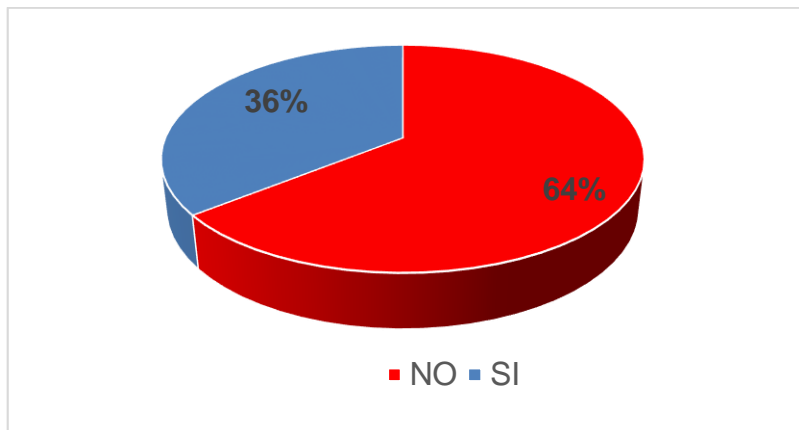


Figura 10: *La lonchera contiene un jugo de fruta o a fruta al natural.*

Interpretación: Como se puede apreciar en la tabla 12 y figura 10 del gráfico demuestran que el 64% de los estudiantes se encuentra a un nivel bajo en relación por la compra de exceso de productos procesados y por la falta de tiempo al realizar un jugo de fruta natural.

Dimensión higiene

Tabla 13: Nivel de dimensión higiene

Categoría	N	%
Bajo	2	14,29
Medio	12	85,71
Alto	0	0
Total	14	100

Fuente: Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable

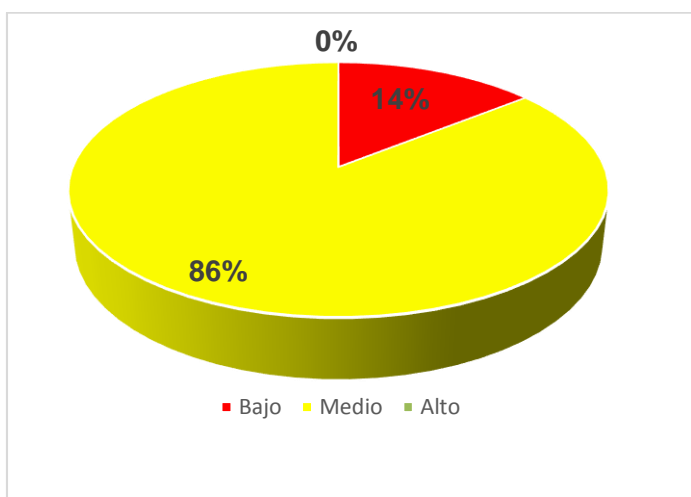


Figura 11: Nivel de dimensión higiene

Interpretación: Se demuestra en la tabla 13 y figura 11, se logra observar el 14% de los alumnos muestran un muy nivel bajo en relación a dicha dimensión higiene, porque las madres no deben colocar alimentos que se descompongan fácilmente, como las frutas picadas. También es significativo la higiene en la elaboración de las loncheras en los estudiantes, los alimentos deben estar muy bien lavadas. La docente de aula debe realizar el lavado de manos antes y después de que los niños consuman sus alimentos durante el receso.

ÍTEM 13:

Tabla 14: *Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.*

Categoría	N	%
NO	8	57,14
SI	6	42,86
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

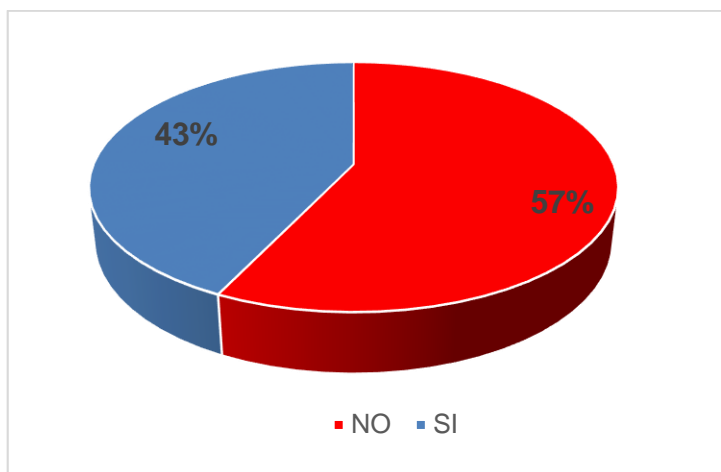


Figura 12: *Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.*

Interpretación: Se evidencia en la tabla 14 y figura 12, se logra observar el 57% de los alumnos presentan un nivel bajo en relación porque las madres envían las frutas cortas desde muy temprano y luego no se encuentran en buenas en buenas condiciones para ser ingeridos.

ÍTEM 14:

Tabla 15: *Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.*

Categoría	N	%
NO	5	35,71
SI	9	64,29
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

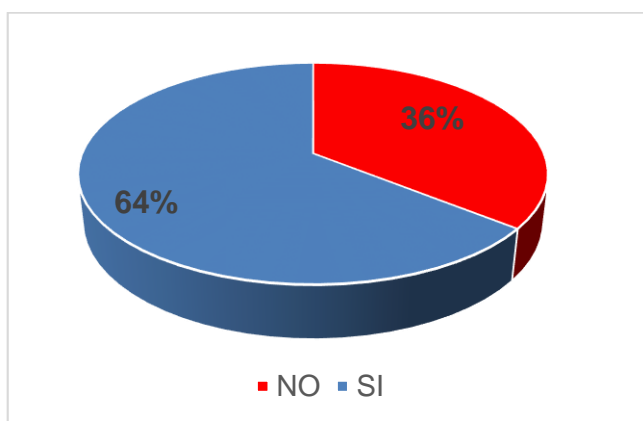


Figura 13: *Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.*

Interpretación: Se demuestra en la tabla 15 y figura 13, se logra examinar que el 36% de algunos estudiantes presentan un nivel bajo en relación por falta de tiempo las madres no logran hacer una buena preparación en las loncheras logran colocar las frutas sin ser lavadas, por ese motivo los alimentos deben prepararse en ambientes de higiene adecuadas y los recipientes deben estar limpios.

ÍTEM 15:

Tabla 16: *El niño incluye una toalla de papel al colocar su comida en la mesa.*

Categoría	N	%
NO	6	42,86
SI	8	57,14
Total	14	100

Fuente: *Análisis estadísticos de los datos, variable lonchera saludable*

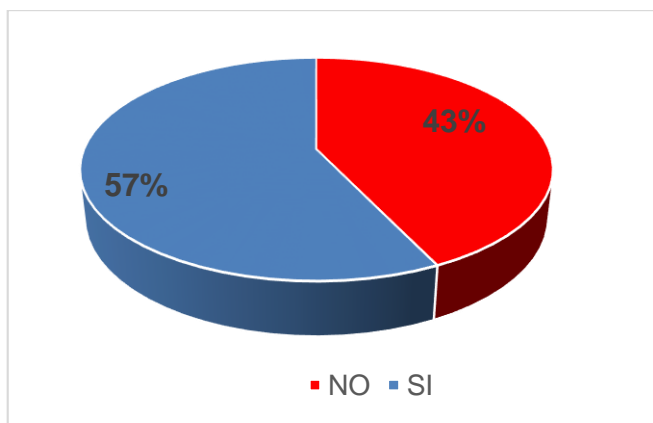


Figura 14: *El niño incluye una toalla de papel al colocar su comida en la mesa.*

Interpretación: En la tabla 16 y figura 14, se halla ver que el 43% de algunos estudiantes presentan un nivel bajo en relación porque el estudiante no coloca sus alimentos en una toalla de papel y los pone sobre la mesa, por ello el niño no logra consumir sus alimentos con la higiene correcta y obtiene a enfermarse, por ese motivo se debe prevenir esos casos.

SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO

Diseñar y validar la implementación de un programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

Diseñar la implementación de un programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

PROGRAMA DE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA CONTRIBUIR LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS DE TRES AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUEVO AMANECER

I. DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA: “NUTRÍ LONCHERA”

II. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. I.E.I: “Nuevo Amanecer”

1.2. EDAD: 3 años

II. Fundamentación del programa

En el transcurso de los años, la alimentación sigue siendo parte importante para nuestra vida a través de la preparación y al consumir los alimentos, se trata de elegir productos nutritivos para nuestra salud. Para Sociedad Española De Nutrición Comunitaria (SENC, 2016), recomienda que los padres de familia dediquen el tiempo necesario a la preparación de los alimentos, porque así sus menores hijos llevaran una lonchera saludable al centro educativo. La pirámide alimenticia, propone mejorar una lonchera saludable en los estudiantes de tres años. Este estudio pertenece a dicho enfoque cuantitativo de tipo aplicada proyectiva con métodos teóricos y estadísticos. Como muestra fue accedida por 14 niños elegidos mediante la técnica de observación, que se ratifica el problema de investigación sobre las

loncheras saludables en los niños. Con los resultados del análisis, se diseñó la propuesta de mediación que busca restituir el problema y contribuir una lonchera saludable para los niños en nuestra actualidad. La importancia de este programa busca que a través de la pirámide alimenticia los niños logren obtener una lonchera saludable y una buena alimentación, también ayudar a los padres de familia a escoger los alimentos que son necesarios para realizar una lonchera nutritiva para el día a día de su jornada escolar y así puedan adquirir una alimentación saludable, finalmente los niños tendrán conocimiento de los grupos de alimentos según los niveles de la pirámide alimenticia que son: los carbohidratos, proteínas, frutas, verduras y grasas.

El programa educativo constituye de la aplicación de 16 sesiones de aprendizaje, en las cuáles se utilizó la pirámide alimenticia formulada en este trabajo de investigación, se encuentran aspectos fundamentales para una lonchera saludable en la etapa inicial, la cual los niños mantendrán una vida sana, patrones de buenos hábitos alimenticios, incluso en los primeros años de vida va ayudar a los estudiantes en su desarrollo cognitivo y permitir un mejor aprendizaje.

El programa se ejecuta de manera presencial en dicha aula observada, después de dos años de contexto pandémico que se presentó en el Perú, además vamos a podemos interactuar con los niños y padres de familia con los talleres diseñados en nuestro trabajo de investigación.

Cabe recalcar las sesiones de aprendizaje del programa serán evaluadas a través de instrumento de evaluación que determine los progresos y los problemas encontrados en las loncheras de los niños para realizar las modificaciones precisas y correspondientes que certifique el cumplimiento de los objetivos de cada actividad.

IV. OBJETIVOS DEL TALLER:

5.1 Objetivo general: Implementar y aplicar la propuesta sobre la pirámide alimenticia para contribuir una lonchera saludable en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

5.2 Objetivo específico:

- Fortalecer la creatividad y las habilidades finas, mediante la actividad de modelamos plastilina en los carbohidratos.
- Fortalecer las habilidades motrices, mediante la actividad “Soy un artista”.
- Desarrollar la creatividad e imaginación, mediante la actividad “Dramatizamos un cuento de los carbohidratos”
- Desarrollar la memoria y la expresión corporal, mediante la actividad “Nos divertimos buscando las parejas”.
- Desarrollar la escucha activa y relacionarse con los demás, mediante la actividad “Nos divertimos cantando”
- Mejorar la coordinación óculo-manual, concentración mediante la actividad “buscando nuestra silueta de fruta y verdura”.
- Fortalecer la memoria mediante la “Jugamos uniendo nuestras frutas y verduras”
- Desarrollar sus habilidades de pensamiento, lógica y deducción mediante la actividad “Me divierto adivinando con las frutas y verduras”
- Desarrollar la creatividad e imaginación de los niños, mediante la actividad “Dramatizamos un cuento con las proteínas”.
- Fortalecer las habilidades cognitivas, la percepción espacial y la atención mediante la actividad “Me divierto jugando SUDOKU de proteínas”
- Mejorar las habilidades, mediante la actividad “El semáforo de la buena alimentación”.
- Desarrollar sus habilidades motrices y la psicomotricidad, mediante la actividad “Realizamos nuestro Circuito”.
- Mejorar su participación, mediante la actividad “Jugamos a nuestra ruleta de los alimentos”.
- Mejorar y conocer su alimentación equilibrada, mediante la actividad “Construimos nuestra pirámide alimenticia”.

- Mejorar la participación, imaginación y trabajo en equipo mediante la actividad “Dramatizamos un cuento con las madres”.
- Desarrollar el trabajo en equipo mediante la actividad “Madres activas armando su Nutrí lonchera.

V. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DEL TALLER:

TIPO DE VARIABLE	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ACTIVIDADES
VARIABLE INDEPENDIENTE	PIRAMIDE ALIMENTICIA	Según Rivera, Jaldón, García, Casado, Morán y capitán (2018) la Pirámides Alimentaria es el instrumento educativo más utilizados. Por ello, adaptan los conocimientos acerca de la cantidad y frecuencia de ingerir alimentos que son vitales para alcanzar un estilo de vida saludable.	La variable independiente de la pirámide alimenticia considera las siguientes dimensiones; los cuales se van a trabajar: Carbohidratos, verduras y frutas, proteínas y grasas.	Carbohidratos	Técnicas gráficas.	<ul style="list-style-type: none"> •Modelamos plastilina en los carbohidratos. •Soy un artista
					Participación activa	<ul style="list-style-type: none"> •Dramatizamos un cuento con los carbohidratos. •Jugo de parejas con las proteínas.
					Taller musical	<ul style="list-style-type: none"> •Nos divertimos cantando
				Frutas y verduras	Desarrolla su creatividad jugando con las verduras y frutas.	<ul style="list-style-type: none"> •Nos divertimos buscando nuestra silueta de fruta y verdura.
					Expresa su imaginación con las verduras y frutas.	<ul style="list-style-type: none"> •Jugamos uniendo nuestras frutas y verduras. •Me divierto adivinando con las frutas y verduras.
				Pr o t e		

					Participa en la dramatización	<ul style="list-style-type: none"> •Dramatizamos un cuento con las proteínas.
				Grasas	Utiliza su memoria.	<ul style="list-style-type: none"> •Sudoku de alimentos.
					Utiliza sus movimientos corporales	<ul style="list-style-type: none"> •El semáforo de la buena alimentación •Realizamos nuestro Circuito de frutas y verduras.
					Participa activamente en las actividades del juego.	<ul style="list-style-type: none"> •Jugamos a nuestra ruleta de los alimentos. • Jugamos a colocar los alimentos en cada grupo de la pirámide alimenticia.
					Emplean su conocimiento haciendo uso de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Madres activas construyendo la pirámide alimenticia. • Madres activas armando loncheras saludables y no saludables.

Validar la implementación de un programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

Tabla 17: *La propuesta realizada se validó con el criterio de 1 experta.*

Propuesta	Nº	Experta	Especialidad	Opinión del experto
Nutri Lonchera	1	Betty Eumelia Céspedes Mora	Mg. Educación Inicial	Es válido

La propuesta que se aplicó se basa en aplicar 16 talleres de las loncheras saludables para poder lograr una vida saludable a través de la lonchera escolar para favorecer su desenvolvimiento social y el aprendizaje en el aula en los alumnos de tres años que participaron. Asimismo, la propuesta de los talleres fue observada por el juicio de experta, la cual especializada como magister en Educación Inicial, quien revisó si era realizable los talleres planteados, teniendo una viabilidad y metodológica. Por ello, se pasó hacer la realización de dichos talleres del programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables con los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca. Los cuales hicieron parte de esta investigación.

TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO

Aplicar un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL TALLER:

El programa de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución Educativa Inicial Nuevo Amanecer, se aplicó en dicho centro educativo y contó con la colaboración de 14 estudiantes, quienes demostraron su participación, creatividad, imaginación, entusiasmo, desenvolvimiento. Cada actividad fue elaborada con diferentes recursos, entre ellos material didáctico y productos vivenciales. Cada una de las actividades logradas, enriquecieron los conocimientos de los niños sobre los alimentos nutritivos que podían consumir en sus loncheras, los padres de familia reconocieron y se sensibilizaron un poco más sobre la preparación de las loncheras de sus hijos. Se ejecutaron 16 actividades las cuales se observan en el siguiente esquema.

ACTIVIDAD N°	DENOMINACIÓN
1	Modelamos plastilina en los carbohidratos
2	Soy un artista
3	Dramatizamos un cuento con los carbohidratos.
4	Jugo de parejas con las proteínas.
5	Nos divertimos cantando
6	Nos divertimos buscando nuestra silueta de fruta y verdura.
7	Jugamos uniendo nuestras frutas y verduras.
8	Me divierto adivinando con las frutas y verduras.
9	Cuento con las proteínas.
10	Sudoku de alimentos.
11	El semáforo de la buena alimentación
12	Realizamos nuestro Circuito de frutas y verduras.
13	Jugamos a nuestra ruleta de los alimentos.
14	Construimos nuestra pirámide alimenticia.
15	Madres activas construyendo la pirámide alimenticia.
16	Madres activas armando loncheras saludables y no saludables.

CUARTO OBJETIVO ESPECÍFICO

Comparar el nivel de las loncheras saludables según dimensiones, obtenidos del pre test y post test del programa de pirámide alimenticia aplicado en los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

Comparación de dimensiones pre-test y pos-test.

Tabla 18: Lonchera saludable

Categoría	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	3	21,43	0	-
Medio	9	64,29	0	-
Alto	2	14,29	14	100
Total	14	100	14	100

Fuente: Elaboración propia

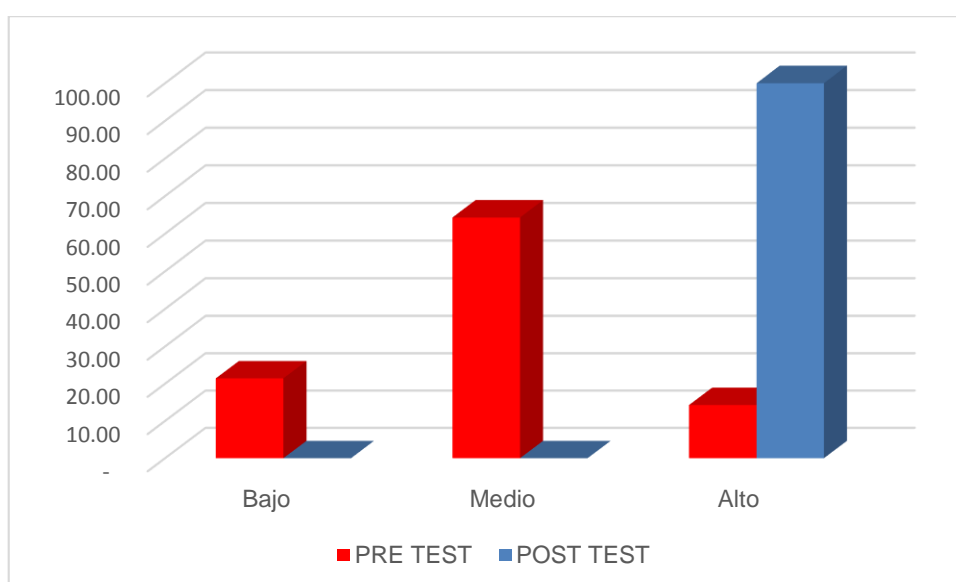


Figura 15: Lonchera saludable

Interpretación: En la aplicación del pre test se encontró que el 45% de alumnos presentaron un bajo aprendizaje. En comparación con el post test mediante el programa denominada “Nutri Lonchera” donde se demostró que un 100% de los alumnos mejoraron notablemente en relación a la lonchera saludable, permitiendo en ellos llevar una lonchera con alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.

Tabla 19: Tipos de alimentos

Categoría	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	7	50,00	0	-
Medio	6	42,86	0	-
Alto	1	7,14	14	100

Total	14	100	14	100
-------	----	-----	----	-----

Fuente: Elaboración

propia

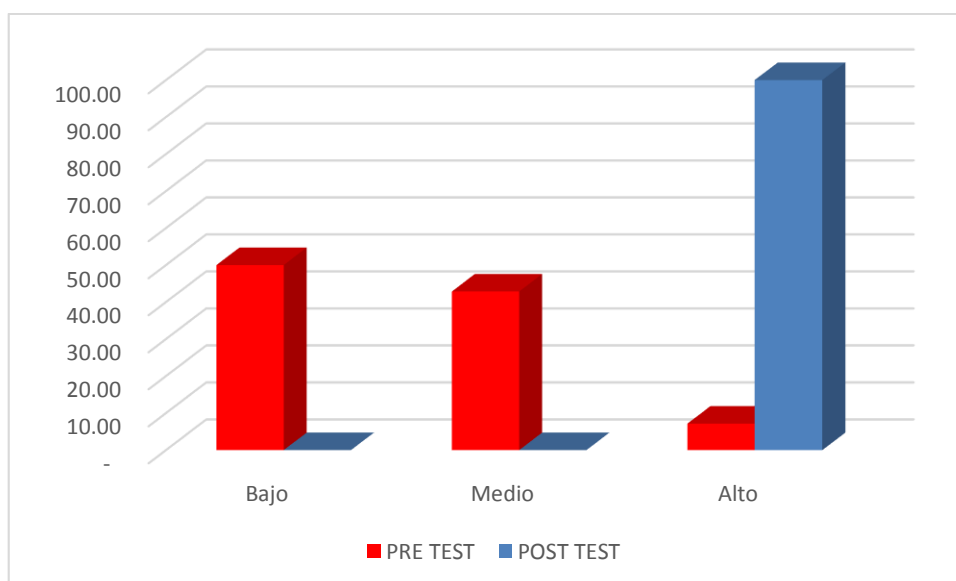


Figura 16: *Tipos de alimentos*

Interpretación: Se ha evidenciado en la tabla 18 y figura 15 en relación al pre test que el 50% de los alumnos se encuentran en un nivel bajo en relación a la dimensión tipos de alimentos. Haciendo una comparación con el post test donde se evidencia un importante mejoramiento después de los 16 talleres aplicados a los niños de la Institución Educativa Privada Nuevo Amanecer, dando un 100% en la dimensión tipos de alimentosa, obteniendo buenos resultados con la propuesta planteada.

Tabla 19: Dieta saludable

Categoría	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	7	50,00	0	-
Medio	6	42,86	0	-

Alto	1	7,14	14	100
Total	14	100	14	100

Fuente: Elaboración propia

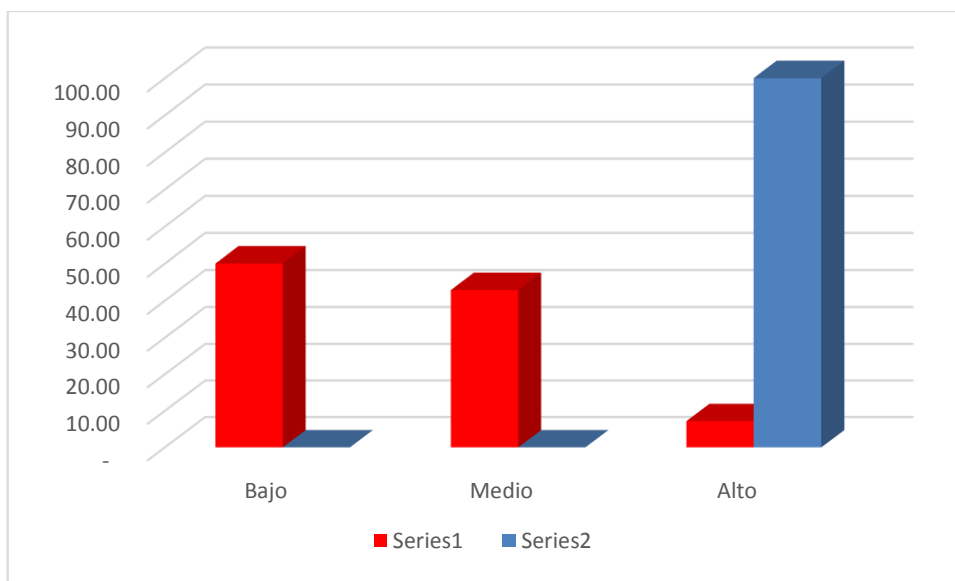


Figura 17: Dieta saludable

Interpretación: En los resultados del pre test se evidencia que un 50% de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo en relación a la dieta saludable, por qué los alumnos no consumían diferentes frutas frescas o frutos secos, verduras, granos y lácteos. En comparación al post test se evidencio una mejora al 100% en referencia a la dimensión dieta saludable, debido a que los estudiantes obtuvieron resultados significativos a lo largo de los 16 talleres.

Tabla 20: Higiene

Categoría	PRE TEST		POST TEST	
	N	%	N	%
Bajo	2	14,29	0	-
Medio	12	85,71	0	-
Alto	0	-	14	100

Total 14 100 14 100

Fuente: Elaboración propia

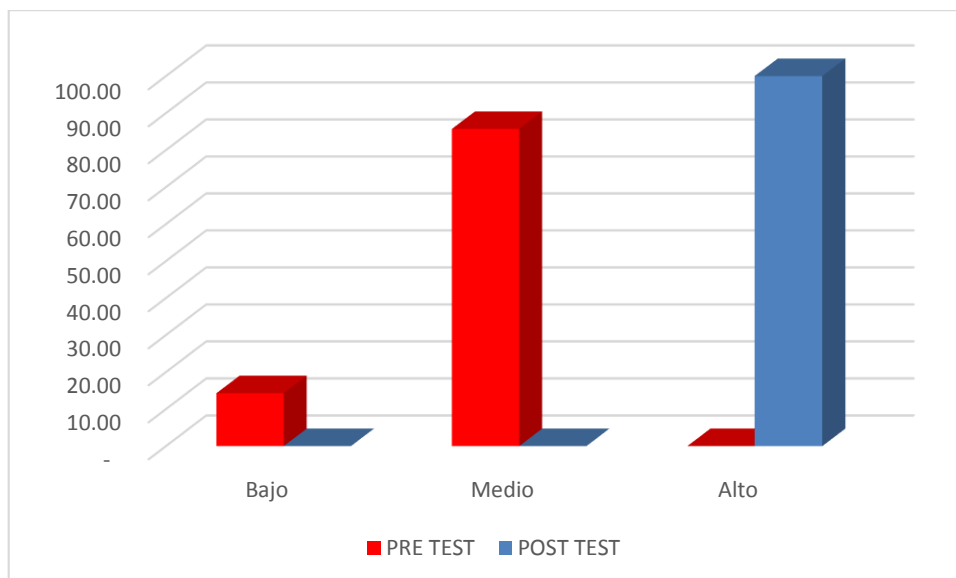


Figura 18: *Higiene*

Interpretación: En los resultados del pre test se evidencia que un 14% de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo en relación a Higiene, por qué los alumnos no lavaban sus frutas frescas y verduras. En comparación al post test se evidencio una mejora al 100% en referencia a la dimensión Higiene, debido a que los estudiantes obtuvieron resultados significativos a lo largo de todos los talleres.

Quinto objetivo específico

Contrastar los resultados de la aplicación del programa de intervención a través de la prueba de hipótesis del programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

Pruebas de normalidad

H₁: La diferencia entre el pre test y post test presentan datos con distribución normal.

H₀: La diferencia entre el pre test y post test no presentan datos con distribución normal.

Tabla 21: *Análisis de pruebas de normalidad.*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pretest_postest	,154	14	,200 [*]	,951	14	,569

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Del análisis de la diferencia del pretest y posttest, se observa que para datos menores o iguales que 50, según Shapiro-Wilk, el valor Sig. (0,569) es mayor que 0,050 por lo que se rechaza la hipótesis nula, entonces se acepta que los datos proceden de una colocación normal, por ello para contrastar los resultados de la aplicación del programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en los niños de tres años del nivel inicial de la Institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022, se aplicará la prueba T de Student.

PRUEBA T de Student

Hipótesis Nula:

H₀: Si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022 entonces no contribuirá en las loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

Hipótesis Alternativa:

H₁: Si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022 entonces contribuirá en las loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$$

Tabla 22: Análisis de relación de pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

		Prueba de muestras emparejadas								
		Diferencias emparejadas								
					95% de intervalo de confianza de la diferencia					
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)	
Par 1	Pretest - Posttest	-9,071	2,674	,715	-10,615	-7,528	-12,695	13	,000	

Como el valor de significancia (0,000) es menor que el $\alpha = 0,05$ se rechaza **H₀** y se acepta **H₁**.

Por lo tanto, queda establecido: Si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables, entonces mejora su buena alimentación a través de una lonchera nutritiva en los estudiantes de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca.

V. DISCUSIÓN

En esta investigación se tuvo como objetivo determinar si la pirámide alimenticia contribuye en las loncheras saludables de los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022. Asimismo, se ha considerado evaluar el nivel de lonchera saludable, empleando las dimensiones de los tipos de alimentos, dieta saludable e higiene. Por otro lado, esta investigación se enfoca en

demostrar la importancia de ejecución de los talleres ya que en el aula de 3 años se evidenció que hay estudiantes con bajo nivel en relación a la lonchera saludable. Por otra parte, con el taller se pretende que los niños lleven al colegio loncheras nutritivas, con proteínas y vitaminas, que sean atractivas y variadas para el consumo los niños. Después de saber sobre el nivel de loncheras saludables a través del pre test, se demostró que gran parte de los estudiantes se encontraban en un nivel bajo, es por ello que se desarrollaron 16 talleres. De igual forma se realizó una comparación en los resultados entre el pre test y el post test, mostrando una gran mejoría; ya que se confirmó por medio de la contrastación de hipótesis donde se utilizó como estadístico la prueba T de Student para muestras relacionadas, lográndose un valor (Valor-p = 000) siendo este menor al nivel de significancia $\alpha = 0,05$; lo cual concluye que el programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables, mejora su buena alimentación a través de una lonchera nutritiva en los estudiantes de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca.

En relación al primer objetivo específico, se evaluó el nivel de las loncheras saludables en el que se encuentran los niños de tres años de la institución educativa Nuevo amanecer, Pomalca 2022. Obteniendo como resultado que un 14% de los alumnos se encontraron en un nivel alto, el 64% en un nivel medio; 22% en un nivel bajo, eso se debe a que la lonchera de los niños no contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional, es decir la lonchera no tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos. Comparando los resultados con Chambilla y Condori (2018), el cual obtuvo en sus resultados acerca del nivel de loncheras saludables un 81% en nivel bajo mientras que el 19% en un nivel alto, ya que presentan loncheras de calidad saludables, por otro lado, Ancasi y Agüero (2021), señalan en sus resultados que un 40% de los estudiantes presentan loncheras con bajo aportes en calorías, mientras que un 36,7% muestran un nivel medio y el 23,3% presentan una lonchera con un buen aporte en calorías. Asimismo, guarda relación con lo expuesto por el Ministerio de Salud (MINSA, 2022), define que las loncheras escolares deben ser fáciles, nutritivas, divertidas y balanceadas en preparar, para que los estudiantes consigan consumirlo, sin ninguna dificultad, quien concluye que debemos de tener en cuenta las porciones

de frutas y líquidos adecuados, según la edad del infante, ya que es necesario, para que se puedan mantener durante una jornada escolar.

Como respuesta al segundo objetivo específico, diseñó y validó la implementación de un programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022. Es por ello que se diseñaron 16 talleres, el programa fue ejecutado de manera presencial en dicha aula observada, después de dos años de contexto pandémico que se presentó en el Perú, se hizo uso de diferentes materiales como son los cuentos, instrumentos musicales, la pirámide alimenticia, alimentos de pañolenci, el semáforo de la alimentación, tarjetas plastificadas, títeres, rompecabezas de frutas, entre otros. El programa tuvo como denominación “Nutri lonchera” el cual busca que a través de la pirámide alimenticia los niños logren obtener una lonchera saludable y una buena alimentación, también ayudar a los padres de familia a escoger los alimentos que son necesarios para realizar una lonchera nutritiva para el día a día de su jornada escolar y así puedan adquirir una alimentación saludable, finalmente los niños tendrán conocimiento de los grupos de alimentos según los niveles de la pirámide alimenticia que son: los carbohidratos, proteínas, frutas, verduras y grasas. Asimismo, también se contó con una duración de un mes. Sobre el mismo tema se presenta a Holguín (2018) los cuales en su indagación desarrollaron un programa llamado “Como me alimento mejora mi entendimiento” en el cual se desarrollaron actividades tales como, alimentos sanos, dinámicas de comida saludable, la clasificación de los alimentos mediante imágenes, el origen de los alimentos. Estas actividades fueron diseñadas para contribuir a la mejora alimenticia en los niños ya que ellos necesitan una buena alimentación para realizar diferentes actividades de aprendizaje. Por otra parte, García (2015) en su indagación desarrolló un programa de hábitos saludables en el cual diseño dos juegos interactivos y adecuados para los niños, estos juegos abarcan la selección de alimentos saludables, importancia de actividad física y diferenciar a que tipos pertenecen los alimentos, en este programa se capacitó a los maestros independientemente de los alumnos. En relación a la validación a la implementación de un programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables, el taller denominado “Nutri lonchera” estuvo conformado por 14 alumnos y la propuesta se validó a través de juicio de experto, donde se verifico la

eficacia del programa, lo que indica viabilidad, es decir el taller será aplicado a los estudiantes de tres años. En relación al tema Ramírez, et al. (2019), en su búsqueda sobre la “Identificación de hábitos saludables a través de las loncheras escolares del grado transición del jardín infantil el clan de patolin”, el programa que diseño y desarrollo en los niños no contó con juicio de expertos que verifiquen su aplicación.

Sobre el tercer objetivo específico, se aplicó un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022. en esta investigación se aplicaron 16 actividades en la cuales los niños demostraron su participación, creatividad, imaginación, entusiasmo, desenvolvimiento. Cada actividad fue elaborada con diferentes recursos, entre ellos material didáctico y productos vivenciales, se logró el interés en las madres de familia en las actividades del programa ya que tomaron en cuenta cada información que se brindaba en los trípticos de información acerca de las loncheras saludables, obteniendo así mejores resultados sobre la preparación de las loncheras de los estudiantes, las actividades que dieron mejores resultados fueron la actividad número 11 denominado “El semáforo de la buena alimentación”, los niños conocieron los alimentos saludables y no saludables a través del juego, por consiguiente esta la actividad número 15 denominado “Madres activas construyendo la pirámide alimenticia.”, las madres se informaron sobre la pirámide alimenticia, conocieron lo importante que es la guía nutricional, mientras construían su pirámide alimenticia tenían en cuenta los cuatro grupos de la pirámide y poder distinguir fácilmente cuales son los alimentos que deben consumir sus menores hijos e indicar el número de raciones que se debe consumir en cada alimento que va en la lonchera. Al comparar los resultados adquiridos por Valero y Lascano (2019) los cuales aplicaron talleres ofreciendo alternativas sanas para una buena nutrición infantil, incluyendo así a los padres de familia y docentes en dichos talleres, también desarrollo una guía para la preparación de loncheras escolares de eficacia nutricional, así como también representaciones generales para la institución educativa, certificando la formación de mejores hábitos alimenticios finiquitando así que se mejoró la calidad de vida para la desconfianza del sobrepeso infantil y la disminución de obesidad en niños, a su vez se contribuyó a los padres

de familia una guía práctica para la preparación de una lonchera escolar la cual avaló un mejor desenvolvimiento dentro del aula clase. Por otra parte, Ramos (2018), aplicó su propuesta dirigida a los padres de familia quienes son los responsables de las loncheras de los niños, hablaron del tema de la importancia de una buena alimentación, loncheras saludables, entre otras. Hicieron uso de folletos, videos, revistas, etc. La aplicación del programa fue muy importante porque contribuyó que los niños lleven al colegio una lonchera más nutritiva sino también porque va fomentar prácticas alimenticias, lo cual se considera una significativa estrategia anticipada para una serie de enfermedades.

Con respecto al cuarto objetivo específico, se comparó el nivel de las loncheras saludables según dimensiones, obtenidos del pre test y post test del programa de pirámide alimenticia aplicado en los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022. Se evidenció en el pre test de la dimensión 1: Tipos de alimentos, el 50% de los alumnos evaluados presentaron nivel bajo; en la dimensión 2: Dieta saludable, de igual forma se evidenció un 50% de alumnos en nivel bajo, en la dimensión 3: Higiene el 14% de los alumnos se evidenciaron en un nivel bajo, presentándose así en estas dimensiones un bajo contenido de alimentos constructores, reguladores, energéticos y alimentos saturados en las loncheras de los alumnos. Luego de haber aplicado el programa de la pirámide alimenticia se adquirió como resultados en el post test un mejoramiento en relación a las dimensiones evaluadas; en la dimensión 1: Tipos de alimentos, se disminuyó a un 0% en nivel bajo; en la dimensión 2: Dieta saludable, se disminuyó a un 0%, de acuerdo con Cconislla, et al. (2019) en los resultados de su investigación obtuvo en el pre test en relación al conocimiento de las loncheras saludables antes de la intervención, un 22% se evidenció en nivel alto; un 24% en nivel medio y un 54% en nivel bajo, en comparación con el post test; después de la intervención se evidenció un 84% en nivel alto; un 16% en nivel medio y un 0% en nivel bajo, es decir se mejoró notoriamente el conocimiento sobre las loncheras saludable.

En base al quinto objetivo específico, se contrastó los resultados de la aplicación del programa de intervención a través de la prueba de hipótesis del programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022. Para realizar la

contrastación se tuvo en cuenta dos pruebas de hipótesis. Primero se hizo la prueba de normalidad en la cual la hipótesis nula se rechaza ya que el valor Sig. (0,569) es mayor que 0,050, por lo tanto, se realizó la segunda prueba llamada T de Student., en la cual se obtuvo como el valor de significancia (0,000) es menor que el $\alpha = 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, esto indica que si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables, entonces mejora su buena alimentación a través de una lonchera nutritiva en los estudiantes de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca, este estudio guarda relación con lo mencionado por Nuñez (2019), en su investigación su hipótesis fue contrastada mediante el coeficiente de Correlación de Pearson (r) fue de 0,74; lo que expresa la existencia de una correlación alta y por el estadístico de t, el cual resultó ser mayor al punto crítico de T ($P \leq 0,05$) de una cola; es decir $8,66 > 6,37$; por lo tanto, se acepta la Hipótesis Alternativa y se rechaza la Hipótesis Nulas.

Como limitaciones mostradas en esta investigación, se señala que en los dos últimos talleres aplicados con las madres de los estudiantes de 3 años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca. No contaban con el tiempo suficiente para desarrollar las actividades hasta el final por motivos laborales, es fundamental que las madres dediquen el tiempo necesario para las actividades de sus menores hijos, más aún si es un tema de mucha importancia sobre la vida saludable de sus niños.

También destaca como propuesta Montenegro (2020), nos da a conocer sobre la calidad de las loncheras saludables, referido a los alumnos menos de 5 años de una institución educativa, el cual establece nuevas estrategias que conlleven a tomar medidas correctas y de beneficio a los niños del preescolar, velando por la calidad de los nutrientes que los estudiantes reciben en sus loncheras. Incluso profundizar nuevos estudios relacionando el interés de la salud pública tomando los niveles de hemoglobina, para poder contribuir a la búsqueda de una solución, involucrando la participación de los padres de familia que es de suma importancia en este rol y docentes en el conocimiento de calidad en las loncheras saludables en los estudiantes preescolares.

Para concluir, que las docentes del Centro Educativo sigan aplicando más talleres sobre las loncheras saludables, usando como herramienta la pirámide alimenticia para seguir conllevando una vida sana y saludable en los niños del preescolar.

VI. CONCLUSIONES

Respecto al objetivo general concluimos que la aplicación de la pirámide alimenticia tuvo un impacto de manera positiva en las loncheras saludables de los niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer. Se demostró grandes resultados en tipos de alimentos, dieta saludable e higiene.

Sobre el objetivo específico evaluar el nivel las loncheras saludables en el que se encuentran los niños de tres años de la institución educativa Nuevo amanecer, Pomalca 2022, se evidencio un nivel bajo, para ello se brindó la ejecución de talleres los cuales ayuden al niño a tener una buena lonchera saludable que contenga un mayor alto valor nutricional.

Respecto al objetivo diseñar y validar la implementación de un programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022, se concluye que se deben desarrollar 16 actividades con relación a la pirámide alimenticia ya que contiene algunos aspectos que benefician y completan una buena alimentación sana. Asimismo, este programa fue evaluado por especialistas quienes comprobaron que sea trascendente, apropiado oportuno.

En base al objetivo aplicar un programa basado de la pirámide alimenticia, se concluye que el taller “Nutri lonchera” aplicado a 14 niños fue de muy agrado ya que se demostró en las 16 actividades mucha participación, creatividad, imaginación, entusiasmo, desenvolvimiento, es por ello que es importante enriquecer los conocimientos de los niños sobre los alimentos nutritivos que podían consumir en sus loncheras. Asimismo, cada actividad fue elaborada con diferentes recursos, entre ellos material didáctico y productos vivenciales.

Al comparar los resultados adquiridos en el pre test y post tes sobre la aplicación del taller “Nutri lonchera” a los niños de tres años de la Institución Nuevo Amanecer Pomalca, se observó una mejora en relación a las dimensiones pasando así de un nivel bajo en el pre test a un nivel alto en el post test en gran parte de los estudiantes. Por lo tanto, es importante y necesario instaurar buenas prácticas alimenticias en los infantes, también se debe detallar a través de una pirámide alimenticia las necesidades de los estudiantes, sobre los alimentos que debe de contribuir en los sustentos que ingieren para una buena salud.

En relación a la contrastación de hipótesis se concluye que se rechaza la hipótesis nula por lo que, si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables, mejora su buena alimentación a través de una lonchera nutritiva en los estudiantes de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca.

VII. RECOMENDACIONES

Acorde a nuestra presente indagación, con dichos resultados obtenidos se planteará algunas recomendaciones, para directores, docentes, padres de familia y estudiantes, que puede utilizar de aporte para futuras investigaciones.

A los directores del Centro Educativo, se les recomienda buscar una estrategia para seguir fortaleciendo los conocimientos de una buena lonchera saludable con los alimentos de la pirámide alimenticia y así crear buenos hábitos en sus estudiantes.

Se sugiere más compromiso con las docentes, en temas de alimentación ya que están en una edad esencial para un buen desarrollo, enseñándoles también a los niños que alimentos deben de consumir para una buena salud.

Se recomienda que siga la colaboración de los padres de familia, que se involucren más en recibir conocimientos apropiados sobre una buena alimentación a la hora de la preparación de sus loncheras de sus menores hijos.

Se aspira que las estudiantes con futuras investigaciones se sigan involucrando con el tema de las loncheras saludables, sobre los alimentos que consumen los pequeños en la hora de receso, llevando de la mano a la pirámide alimenticia para seguir contribuyendo en los prescolares un buen crecimiento y desarrollo.

REFERENCIAS

Alccalaico,J. y Iquiapaza,P.(2018). *Influencia de la calidad de las loncheras en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial Gorriones del distrito de Cerro Colorado, Arequipa-2017* [tesis de doctorado.

Universidad nacional de San Agustín de Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6931>

Ancasi, C.y Agüero,C.(2021). *Aporte nutricional de las loncheras y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a años de una Institución Educativa* [tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión].https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4429/Sara_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Baltazara, C.(2018). *Evaluación de la lonchera escolar, con alimentos cultivados en el biohuerto escolar, y su influencia con el estado nutricional de los niños de tres y cuatro años de la Institución Educativa “San Benito de Palermo” Buenos Aires Cayma, Arequipa. 2018* [Tesis doctorado, Universidad nacional de San Agustín de Arequipa].
<https://1library.co/document/qo5prx0y-evaluacion-alimentos-cultivados-biohuerto-influencia-nutricional-institucion-educativa.html>

Britt. (2017). *Pirámide nutricional ¿estrategia o política?*
<https://www.yahoraquecocino.com/piramide-nutricional-estrategia-o-politica/>

Brillat, J. (2005). *Alimentación basada en la evidencia*,52(2),8-24.
<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-13088200>

Coronel, Y. (2021). *Plan de negocios sobre loncheras nutritivas que satisfaga la demanda alimentación saludable en la ciudad de Chiclayo - año 2019*[tesis para grado].
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8710/Coronel%20N%C3%BA%C3%B1ez%20Yasmin%20Merleny.pdf?sequence=1>

Cubero, J, (2014). *Análisis de la Calidad de las Pirámides Alimentarias: un recurso mejorable para el conocimiento en Alimentación y Nutrición*, 20(4),145-149.<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Web%20RENC%202014%200-4-%20art%203.pdf>

Díaz, L. (2011). *La observación. Facultad de psicología*.<http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/L>

a_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

- Fabbri, M. (2020). *Las técnicas de investigación: la observación*. <http://institutocienciashumanas.com/wp-content/uploads/2020/03/Las-t%C3%A9cnicas-de-investigaci%C3%B3n.pdf>
- FAO. (2021). *Año internacional de las frutas y verduras*. <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- Fernández, R., Martínez, R., Urquiza, D., Gálvez, S. y Álvarez, M. (2019). *Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas*. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2).1-12. <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/390/331>
- Cconislla, L., Toribio, J., Urbano, J. (2019). *Promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3 - 5 años del Centro Estudiantil COMPASSIÓN - Saños Chaupi, Huancayo, 2019. [Bachiller en Enfermería]*. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11428/3/IV_FC_CS_504_TI_Cconislla_Toribio_Urbano_2019.pdf
- Chávez, S., Esparza, O. y Riovelasco, L. (2020). *Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y la educación*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 2(2), 167-178. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/104>
- García, a. (2015). *Propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa. estudio realizado en centros educativos privados y públicos, Guatemala, 2015. [Tesis de grado]*. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Garcia-Andrea.pdf>
- Gardner, C. (2021). *Qali Warma y las UGEL promueven alimentación saludable en la región*. Agencia peruana de noticias. <https://andina.pe/agencia/noticia-tumbes-qali-warma-y-las-ugel-promueven-alimentacion-saludable-la-region-858517.aspx>
- Glenda, L. (2022). *Pirámide Alimenticia: Una Guía Para Su Alimentación Diaria*. Universidad de Florida. <http://ufdc.ufl.edu/IR00002614/00001>

- González, L. (2007). *Las proteínas en la nutrición*. Instituto de ciencias de la salud.<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/189/172>
- Garibaldi, I. (2022). *Por qué la pirámide alimentaria que conoces está desfasada y cómo debería ser la verdaderamente saludable*. Revista Objetivo y bienestar https://www.objetivobienestar.com/alimentacion-saludable/por-piramide-alimentaria-conoces-esta-desfasada-como-deberia-ser-verdaderamente-saludable_52468_102/1012754.html
- Hernández, S., Collado, R. y Baptista, C. (2013). *Metodología de la investigación*.<http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf>
- Holguín, K. y Mindiola, S. (2018). *Hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años. propuesta: taller para representantes legales* [tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil].<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41298>
- López. (2004). *Población muestra y muestreo*, 9(8), 69-74.http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- Mariño, A., Núñez, M. y Gámez, A. (2015). *Alimentación saludable*. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Martínez, A. (2008). *Recomendaciones dietéticas en la infancia y adolescencia*. La pirámide nutricional como instrumento didáctico, 10(2), 139-153.<https://pap.es/files/1116-789-pdf/899.pdf>
- Mamani, V., Conde, C., Espinoza, K., López, S. y Patrocinio, L. (2018). *Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima*, 79(4), 369-70.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6771175>
- Martínez, A. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Universitario La Moraleja.<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

- Madrid, A. (2017). *¿Qué pasos debo seguir de la pirámide alimentaria para estar sano?.Efe salud*.<https://efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
- Ministerio de la salud. (2022). *Loncheras deben incluir líquidos y alimentos saludables para prevenir la deshidratación*.<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/loncheras-deben-incluir-liquidos-y-alimentos-saludables-para-prevenir-la>
- MINSA. (2022). *Recomendaciones para una lonchera saludable en el próximo regreso a clases*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/585894-diris-lima-centro-brinda-recomendaciones-para-una-lonchera-saludable-en-el-proximo-regreso-a-clases>
- MINEDU. (2022). *Desnutrición crónica afectó al 11,5% de la población menor de cinco años*.https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-075-2022-inei_1.pdf
- MINSA. (2019). *Loncheras escolares deben tener tres componentes para ser saludables*.<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26020-loncheras-escolares-deben-tener-tres-componentes-para-ser-saludables>
- MINSA. (2022). *Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia*.<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/587530-minsa-lonchera-escolar-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-nino-en-tiempos-de-pandemia>
- MINSA. (2022). *recomendaciones para preparar una lonchera saludable*.<https://andina.pe/agencia/noticia-retorno-a-clases-minsa-ofrece-estas-recomendaciones-para-preparar-una-lonchera-saludable-882246.aspx>
- Montenegro, M. (2020). *Estado nutricional de los niños preescolares y la calidad de las loncheras saludables de la I.E. Sagrado Corazón de María n° 10007 del distrito de Chongoyape, 2019*[tesis de pregrado].<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7762>
- Morán, L. (2019). *Recomendaciones generales del endocrinólogo para una alimentación saludable*.

https://endocrinologia.org.mx/pdf_pacientes/22_Recomendaciones_alimentacion_saludable.pdf

Nuñez, A. (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*

[tesis de pregrado]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6539/Nu%C3%B1ez%20Vallejos%20Alondra%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nut, B. y Morán, S. (2019). *Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús”, Tumbes, 2019* [tesis de pregrado, universidad nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2283/TESIS%20-%20NAVARRO%20MORAN%20SHIRLEY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OMS. (20219). *Lonchera saludable para el regreso a clases presenciales*. <https://www.laopinion.com.co/salud/lonchera-saludable-para-el-regreso-clases-presenciales>

Ramírez, Z., Peñaloza, N. y Díaz, M. (2019). *Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de patolin* [Tesis de pregrado, Universidad del Tolima]. <http://repository.ut.edu.co/handle/001/349/browse?type=author&order=ASC&rpp=40&value=Gil+Pe%C3%B1aloza%2C+Nelly>

Rivera, A. (2018). *Pirámide de la alimentación saludable y sostenible*, 3(3), 1-12. <https://codinan.org/cod/wp-content/uploads/2018/03/Art%C3%ADculo-Pir%C3%A1mide-saludable-y-sostenible-CODINAN.pdf>

Rojas, M. (2015). *Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación*, 16(19), 1-14. <https://www.redalyc.org/pdf/636/63638739004.pdf>

- Romo, J. (2019). *La lista de cotejo como herramienta para la lectura crítica de artículos de investigación publicados*,23(2),109-13.<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim152h.pdf>
- Ropero, A. (2022). *Pirámide de la alimentación saludable*, Universidad Miguel Hernández de Elche.<http://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/piramide.pdf>
- Ropero, A. (2022). Grasas (lípidos). *El gran almacén de energía*. Universidad Miguel Hernández de Elche.<http://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/grasa.pdf>
- SENC. (2016). *Guía para una alimentación saludable*. https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cinfo_guia_alimentacion_saluda/es_def/adjuntos/guia_alimentacion_es.pdf
- Tarqui,C.y Alvarez,D.(2018). *Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario*, 20 (3), 319-325.<http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/cartilla-nutricion-2018.pdf>
- Torres, C. (2018). *sobre las principales enfermedades prevalentes en el magisterio público peruano*. Consultoría.<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n3/0124-0064-rsap-20-03-319.pdf>
- UNICEF (2005). *Los hábitos de higiene*.<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>
- UNICEF. (2018). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición*.<https://www.unicef.org/lac/media/4261/file/PDF%20Panorama%20de%20la%20seguridad%20alimentaria%20y%20nutricional%202018.pdf>
- Valero,G.y Lascano,E.(2019). *Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de escuela de Educación básica España, pueblo viejo los ríos, segundo semestre* [Tesis de pregrado, universidad técnica de Babahoyo].<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5926>

- Vera, M. (2018). *Características sociodemográficas relacionadas con estado nutricional y estilo de vida de niños y niñas de 3 a 5 años de la Unidad Educativa* [Tesis de grado, universidad Católica del Ecuador].<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1618/1/VERA%20BETANCOURT%20%20MAR%C3%8DA%20FERNANDA.pdf>
- Veiga, N., Otero, L. y Torres, J. (2020). *Reflexiones sobre el uso de la estadística inferencial en investigación didáctica. Investigaciones y experiencias*, 7(2), 1-10. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ic/v7n2/2301-0126-ic-7-02-94.pdf>
- Wynarczyk, H. (2001). *Orientaciones técnicas, especialmente para niveles de licenciatura y master en áreas de ciencias de la administración y ciencias sociales*. Investigador de sociología de las religiones evangélicas en la Argentina. <http://www.cyta.com.ar/ta0102/research.htm>

ANEXOS

TIPO DE VARIABLE	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ACTIVIDADES
VARIABLE INDEPENDIENTE	PIRAMIDE ALIMENTICIA	Según Rivera, Jaldón, García, Casado, Moreno, Morán y capitán (2018) la Pirámides Alimentaria es el instrumento educativo más utilizados. Por ello, adaptan los conocimientos acerca de la cantidad y frecuencia de ingerir alimentos que son vitales para alcanzar un estilo de vida saludable.	La variable independiente de la pirámide alimenticia considera las siguientes dimensiones; los cuales se van a trabajar: Carbohidratos, verduras y frutas, proteínas y grasas.	CARBOHIDRATOS	Técnicas gráficas. Participación activa Taller musical	<ul style="list-style-type: none"> • Modelamos plastilina en los carbohidratos. • Soy un artista • Dramatizamos un cuento con los carbohidratos. • Jugo de parejas con las proteínas. • Nos divertimos cantando

				<p style="text-align: center;">VERDURAS Y FRUTAS</p> <p>Desarrolla su creatividad jugando con las verduras y frutas.</p> <p>Expresa su imaginación con las verduras y frutas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nos divertimos buscando nuestra silueta de fruta y verdura. • Jugamos uniendo nuestras frutas y verduras. • Me divierto adivinando con las frutas y verduras.
				<p style="text-align: center;">PROTEÍNAS</p> <p>Cuento creativo</p> <p>Utiliza su memoria.</p> <p>Utiliza sus movimientos corporales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento con las proteínas. • Sudoku de proteínas. • El semáforo de la buena alimentación. • Realizamos nuestro Circuito de las proteínas.

				GRASAS	<p>Participa activamente en las actividades del juego.</p> <p>Emplean su conocimiento haciendo uso de los alimentos.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Jugamos a nuestra ruleta de los alimentos.• Jugamos a colocar los alimentos en cada grupo de la pirámide alimenticia.• Madres activas construyendo la pirámide alimenticia.• Madres activas armando loncheras saludables y no saludables
--	--	--	--	---------------	--	---

TIPO DE VARIABLE	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		INDICADORES	ITEMS	OPCIONES DE RESPUESTA	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE	LONCHERA SALUDABLE	CENAN (2018) la lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas principales del niño como el desayuno, almuerzo y cena, que debería cubrir las calorías que el niño necesita para su rendimiento físico y mental durante la etapa escolar. (p.02)	La variable lonchera saludable será medida en las siguientes dimensiones: Tipos de alimentos, Dieta saludable e higiene los cuales se va a trabajar en base a indicadores.	TIPOS DE ALIMENTOS	Contiene Alimentos constructores, protectores energéticos. y	<p>¿La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional?</p> <p>¿La lonchera contiene alimentos constructores?</p> <p>¿La lonchera contiene alimentos reguladores?</p> <p>¿La lonchera contiene alimentos energéticos?</p> <p>¿La lonchera del niño contiene alimentos saturados?</p>	SI- NO	ORDINAL

				DIETA SALUDABLE	<p>Contiene una proporción adecuada de alimentos</p> <p>¿La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos?</p> <p>¿La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales?</p> <p>¿La lonchera del niño contiene alimentos ricos en hierro?</p> <p>¿La lonchera del niño contiene alta variedad de carbohidratos??</p> <p>¿La lonchera contiene un jugo de fruta o la fruta al natural?</p>		
--	--	--	--	------------------------	---	--	--

				HIGIENE	Emplea estilo de vida saludable.	<p>¿Se lava las manos antes de manipular los alimentos?</p> <p>¿Se lava las manos después de consumir sus alimentos?</p> <p>¿Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos?</p> <p>¿Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas?</p> <p>¿El niño Incluye una toalla de papel para coloquen su comida en la mesa?</p>		
--	--	--	--	---------	----------------------------------	--	--	--

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Pirámide alimenticia para unas loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.

Autora: Larios Fiestas Mary Cielo

Ordoñez Velásquez Mercy Elizabeth

Problema: No contienen una lonchera saludable los estudiantes de tres años de edad de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	Técnica e Instrumentos
<p>Problema general</p> <p>¿La pirámide alimenticia contribuirá en las loncheras saludables de los niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar si la pirámide alimenticia contribuye en las loncheras saludables de los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Evaluar el nivel de las loncheras saludables en el que se encuentran los niños de tres años de la institución educativa Nuevo amanecer, Pomalca 2022.</p> <p>Diseñar y validar la implementación de un</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Si aplicamos un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022 entonces contribuirá en las loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.</p>	<p>Técnica</p> <p>Observación</p> <p>Instrumento</p> <p>Lista de cotejo</p>

	<p>programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.</p> <p>Aplicar un programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022</p> <p>Comparar el nivel de las loncheras saludables según dimensiones, obtenidos del pre test y post test del programa de pirámide alimenticia aplicado en los niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.</p> <p>Contrastar los resultados de la aplicación del programa de intervención a través de la prueba de hipótesis del programa basado de la pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.</p>		
--	---	--	--

ENFOQUE, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	VARIABLES Y DIMENSIONES												
<p>Enfoque de investigación: Cuantitativa</p> <p>Tipo de investigación: Descriptiva - Aplicada</p> <p>Diseño: Pre experimental – Pre test - Pos test</p> <p>Esquema será: GE= Grupo experimental O = Niños de 3 años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca. O1 = Pre test aplicado al grupo experimental O2 = Post test aplicado al grupo experimental X = Pirámide alimenticia</p>	<p>Población Gracias al autor López (2003) argumenta que la población es el conjunto de personas de los que se quiere conocer algo en una investigación. Por ello la población de la Institución educativa Nuevo Amanecer, ubicado en el distrito de Pomalca, está formado por 46 niños, que se evidencia el consumo de una lonchera no saludable, de sexo femenino y masculino.</p> <p>Muestra Para López (2003) define que la muestra es un subconjunto o población en que se llevará a cabo la investigación. Se ha creído útil trabajar con 14 niños de la edad de 3 años, pertenecientes a la Institución Educativa Nuevo Amanecer Pomalca, en quienes se evidencia el consumo de una lonchera no saludable, siendo 7 niños</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="911 389 1121 566">Variables</th> <th data-bbox="1121 389 1326 566">Dimensiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="911 566 1121 965" rowspan="4">Variable independiente Pirámide alimenticia</td> <td data-bbox="1121 566 1326 696">Carbohidratos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1121 696 1326 813">Verduras y Frutas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1121 813 1326 889">Proteínas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1121 889 1326 965">Grasas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="911 965 1121 1386" rowspan="3">Variable Dependiente Loncheras saludables</td> <td data-bbox="1121 965 1326 1193">Tipos de alimentos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1121 1193 1326 1310">Dieta saludable</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1121 1310 1326 1386">Higiene</td> </tr> </tbody> </table>	Variables	Dimensiones	Variable independiente Pirámide alimenticia	Carbohidratos	Verduras y Frutas	Proteínas	Grasas	Variable Dependiente Loncheras saludables	Tipos de alimentos	Dieta saludable	Higiene	
Variables	Dimensiones													
Variable independiente Pirámide alimenticia	Carbohidratos													
	Verduras y Frutas													
	Proteínas													
	Grasas													
Variable Dependiente Loncheras saludables	Tipos de alimentos													
	Dieta saludable													
	Higiene													

	<p>y 7 niñas.</p> <p>Criterio de selección</p> <ul style="list-style-type: none">- Niños de 3 años de inicial.- Niños de ambos sexos.- Niños que no contienen una lonchera saludable.		
--	--	--	--

ANEXO N° 03 Validación por expertos

Experto 1 Mg. José Otero Salazar

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimada Mg. José Otero Salazar.

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestro cordial saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que somos estudiantes de la Universidad César Vallejo, en la sede Chiclayo, del IX ciclo, de la Escuela Profesional de Educación Inicial y requerimos validar el instrumento por el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar mi investigación.

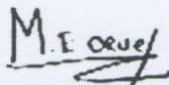
El nombre de la investigación es: "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca, 2022", y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

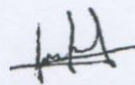
Expresándole nuestro sentimiento de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Mercy Ordoñez Velásquez

DNI: 74147216



Mary Cielo Larios Fiestas

DNI:76767952

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
DIMENSIÓN 1: Tipos de alimentos														
1	La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.				x				x					x
2	La lonchera contiene alimentos constructores.				x				x					x
3	La lonchera contiene alimentos reguladores.				x				x					x
4	La lonchera contiene alimentos energéticos.				x				x					x
5	La lonchera del niño contiene alimentos saturados.				x				x					x
DIMENSIÓN 2: Dieta saludable														
6	La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.				x				x					x
7	La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.				x				x					x
8	La lonchera del niño contiene alimentos ricos en hierro.				x				x					x
9	La lonchera del niño contiene alta variedad de carbohidratos.				x				x					x
10	La lonchera contiene un jugo de fruta o la fruta al natural.				x				x					x
DIMENSIÓN 3: Higiene														
11	Se lava las manos antes de manipular los alimentos.				x				x					x
12	Se lava las manos después de consumir sus alimentos.				x				x					x
13	Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.				x				x					x
14	Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.				x				x					x
15	El niño incluye una toalla de papel para coloquen su comida en la mesa.				x				x					x

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

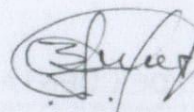
Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: José Otero Salazar DNI:16489683

Especialidad del validador: **MAGISTER EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

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 del Experto Informante.

Experto 2 Dra. Mayra Russel del Carmen Nazario Urbina

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimada Dra. Mayra Russel del Carmen Nazario Urbina

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestro cordial saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que somos estudiantes de la Universidad César Vallejo, en la sede Chiclayo, del IX ciclo, de la Escuela Profesional de Educación Inicial y requerimos validar el instrumento por el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación.

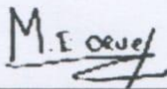
El título de la investigación es: "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca, 2022", y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

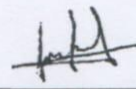
Expresándole nuestro sentimiento de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Mercy Ordoñez Velásquez

DNI: 74147216



Mary Cielo Larios Fiestas

DNI:76767952

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
DIMENSIÓN 1: Tipos de alimentos														
1	La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.				x				x					x
2	La lonchera contiene alimentos constructores.				x				x					x
3	La lonchera contiene alimentos reguladores.				x				x					x
4	La lonchera contiene alimentos energéticos.				x				x					x
5	La lonchera del niño contiene alimentos saturados.				x				x					x
DIMENSIÓN 2: Dieta saludable														
6	La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.				x				x					x
7	La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.				x				x					x
8	La lonchera del niño contiene alimentos ricos en hierro.				x				x					x
9	La lonchera del niño contiene alta variedad de carbohidratos.				x				x					x
10	La lonchera contiene un jugo de fruta o la fruta al natural.				x				x					x
DIMENSIÓN 3: Higiene														
11	Se lava las manos antes de manipular los alimentos.				x				x					x
12	Se lava las manos después de consumir sus alimentos.				x				x					x
13	Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.				x				x					x
14	Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.				x				x					x
15	El niño Incluye una toalla de papel para coloquen su comida en la mesa.				x				x					x

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

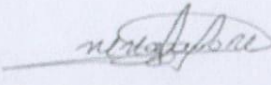
Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Mayra Russel del Carmen Nazario Urbina DNI: 16683498

Especialidad del validador: Dra. En 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



Dra. Mayra Russel del Carmen Nazario

Experto 3 Dra. Paredes Aguinaga Mercy Carmen

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimada Dra. Mercy Carmen Paredes Aguinaga

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestro cordial saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que somos estudiantes de la Universidad César Vallejo, en la sede Chiclayo, del IX ciclo, de la Escuela Profesional de Educación Inicial y requerimos validar el instrumento por el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar mi investigación.

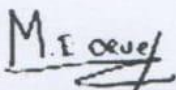
El nombre de la investigación es: "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca, 2022", y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

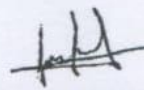
Expresándole nuestro sentimiento de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Mercy Ordoñez Velásquez

DNI: 74147216



Mary Cielo Larios Fiestas

DNI:76767952

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
DIMENSIÓN 1: Tipos de alimentos														
1	La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.				x				x					x
2	La lonchera contiene alimentos constructores.				x				x					x
3	La lonchera contiene alimentos reguladores.				x				x					x
4	La lonchera contiene alimentos energéticos.				x				x					x
5	La lonchera del niño contiene alimentos saturados.				x				x					x
DIMENSIÓN 2: Dieta saludable														
6	La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.				x				x					x
7	La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.				x				x					x
8	La lonchera del niño contiene alimentos ricos en hierro.				x				x					x
9	La lonchera del niño contiene alta variedad de carbohidratos.				x				x					x
10	La lonchera contiene un jugo de fruta o la fruta al natural.				x				x					x
DIMENSIÓN 3: Higiene														
11	Se lava las manos antes de manipular los alimentos.				x				x					x
12	Se lava las manos después de consumir sus alimentos.				x				x					x
13	Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.				x				x					x
14	Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.				x				x					x
15	El niño Incluye una toalla de papel para coloquen su comida en la mesa.				x				x					x

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

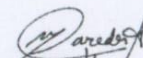
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mercy Carmen Paredes Aguinaga DNI:16663256

Especialidad del validador: DOCTORA EN EDUCACIÓN

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


 Dra. Mercy Carmen Paredes Aguinaga

Firma del Experto Informante.

ANEXO N° 04 Instrumento de evaluación.

Lista de cotejo que mide el nivel de la lonchera saludable

INDICADORES	SI	NO
Tipos de alimentos		
La lonchera del niño contiene alimentos de acuerdo a su contenido nutricional.		
La lonchera contiene alimentos constructores.		
La lonchera contiene alimentos reguladores.		
La lonchera contiene alimentos energéticos.		
La lonchera del niño contiene alimentos saturados.		
Dieta saludable		
La lonchera tiene una porción adecuada de alimentos constructores, reguladores, energéticos y líquidos.		
La lonchera del niño contiene alimentos balanceados como las vitaminas y minerales.		
La lonchera del niño contiene alimentos ricos en hierro.		
La lonchera del niño contiene alta variedad de carbohidratos.		
La lonchera contiene un jugo de fruta o la fruta al natural.		
Higiene		
Se lava las manos antes de manipular los alimentos.		
Se lava las manos después de consumir sus alimentos.		
Los alimentos del niño están en buenas condiciones para ser ingeridos.		
Los alimentos del niño llegan correctamente lavadas.		
El niño Incluye una toalla de papel para colocar su comida en la mesa.		

Tabla 23: *Baremo niveles de atención.*

Niveles	Baremos
Bajo	0 - 4
Medio	5 - 9
Alto	10 - 15

Fuente: Elaboración propia.

Firma del Experto Informante.

ANEXO N° 05 Ubicación de la I. E.

Directora e investigadoras en la I.E.I Nuevo Amanecer, Pomalca.



ANEXO N° 06 Permiso desarrollo de investigación I.E.I Nuevo Amanecer,
Pomalca.

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Lic.: Betty Eumelia Cespedes Mora.

Asunto: Solicito autorización para desarrollar proyecto de investigación.

Por medio de la presente para expresarle mi cordial saludo y hacer de su conocimiento que estoy elaborando mi investigación titulada "Pirámide alimenticia para unas loncheras saludables en niños de tres años de la institución educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022", con el fin de fortalecer las loncheras saludables en niños y niñas de tres años.

Para ello estoy desarrollando un estudio en el cual se incluye la aplicación del siguiente instrumento denominado "Lista de cotejo para contribuir unas loncheras saludables" y la ejecución del "Programa de la pirámide alimenticia para mejorar las loncheras en los niños, la cual estoy solicitando de su autorización correspondiente, para poder ejecutar dicha investigación en la institución la cual usted dirige.

Esperando tener a acogida a esta petición, hago propicia la oportunidad para renovar mi aprecio y especial consideración.

M.E. Ordoñez

Mercy Elizabeth Ordoñez Velásquez
DNI: 74147216

M. C. Larios

Mary Cielo Larios Fiestas
DNI: 76767952



Cespedes

Lic. Betty Eumelia Cespedes Mora.

ANEXO N° 07 Autorización de los padres de familia para las fotografías de sus menores hijos en los talleres de la tesis.

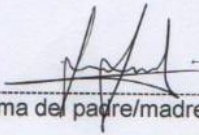
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... Pedro Haroldo Pizarro..... identificado (A) con
DNI N° 71207840 padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... Brinello Harroez P...... identificado con DNI
N° 90927077..... quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Laríos fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad


Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 09 de Septiembre del 2022

"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... *Amorador Navarro Borrero* identificado (A) con
DNI N° *43736917* padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... *Navarro Pirizaca Cedeña* identificado con DNI
N° *90986238* quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad

Firma del padre/madre/tutor

Pomalca *09* de..... *Septiembre* del 2022

"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo Guiliana Elira Campos..... identificado (A) con
DNI N° 41422676..... padre/madre de familia o apoderado del
estudiante Gloria E. Perez Campos..... identificado con DNI
N° 90983018..... quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Laríos fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firma en señal de consentimiento y conformidad

Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 09 de Septiembre del 2022

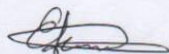
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... *Elizabeth Coronado Uriarte* identificado (A) con
DNI N° *44900831* padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... *Fernandez Santiago* identificado con DNI
N° *91146362* quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



.....
Firma del padre/madre/tutor

Pomalca *09* de *Septiembre* del 2022

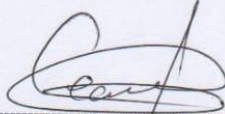
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... *Cecilia Elizabeth Arhángel* identificado (A) con
DNI N° *40695847* padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... *Perez Reluz Belén* identificado con DNI
N° *91015127*..... quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/madre/tutor

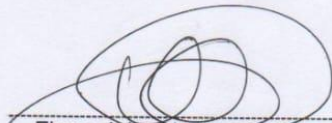
Pomalca *09* de *Septiembre* del 2022

"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente
Yo Cecilia Liliana Rojas Benavides..... identificado (A) con
DNI N° 24256151 padre/madre de familia o apoderado del
estudiante Matteo Sandoval Rojas..... identificado con DNI
N° 71072948 quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutri lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad


Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 09 de Septiembre del 2022

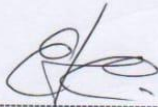
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... Elvin Delgado Rojas..... identificado (A) con
DNI N° 72421072 padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... Eduardo Delgado N...... identificado con DNI
N° 90756167 quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutri lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 05 de Septiembre del 2022

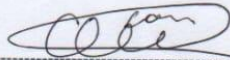
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... Juli odise Cabos..... identificado (A) con
DNI N° 74800071 padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... Dylan Oscar R...... identificado con DNI
N° 91149563 quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 05 de Septiembre del 2022

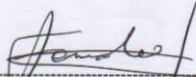
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... Fernando Sandoval Purizaco identificado (A) con
DNI N° 16203918 padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... Rafael Sandoval J. identificado con DNI
N° 9109894 quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 09 de Septiembre del 2022

"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

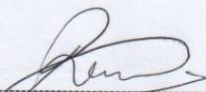
Yo..... Pedro Rojas Rojas..... identificado (A) con

DNI N° 16703433 padre/madre de familia o apoderado del

estudiante..... Liam Rojas Sandoval..... identificado con DNI

N° 9050217 quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 09 de Septiembre del 2022

"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... *Rivera Regalado Villegas*identificado (A) con
DNI N° *16788989*.. padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... *Abigail Regalado Adrianzen*.....identificado con DNI
N°..... *20858798* quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad

Firma del padre/madre/tutor

Pomalca *09* de *Septiembre* del 2022

"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo... *Leonela Stefany Rubio* identificado (A) con
DNI N° *76697294* padre/madre de familia o apoderado del
estudiante... *Patolino Coronado Ruben* identificado con DNI
N° *71274832* quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad

Firma del padre/madre/tutor

Pomalca *05* de *Septiembre* del 2022

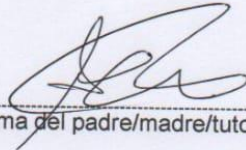
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo..... Sinhoo Marez Ayesta. identificado (A) con
DNI N° 24202477 padre/madre de familia o apoderado del
estudiante..... Sinhoo Ayesta. identificado con DNI
N° 91224574 quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/madre/tutor

Pomalca 05 de Septiembre del 2022

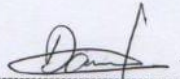
"Año del fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo... Daisy Nejarío Basón identificado (A) con
DNI N° 43555906 padre/madre de familia o apoderado del
estudiante Mikel Herazo identificado con DNI
N° 92810004 quien se encuentra matriculado en la Institución Educativa Inicial
Nuevo Amanecer del Centro poblado de Pomalca en el aula 3 años otorgo mi
consentimiento a las señoritas Larios fiestas Mary Cielo y Mercy Elizabeth
Ordoñez Velásquez, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las
actividades del taller "Nutrí lonchera" para usos únicamente de evidencias para
su tesis denominado "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños
de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022".

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/madre/tutor

Pomalca ... 09 ... de Septiembre ... del 2022

TALLER N.º 1

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	Carbohidratos
1.2 Título de la sesión	Modelamos plastilina en los carbohidratos
1.3 Fecha	12/09/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos	<ul style="list-style-type: none">• Explora y experimenta los lenguajes del arte.• Aplica procesos creativos.• Socializa sus procesos y proyectos.	Muestra y comenta de forma espontánea, a compañeros y adultos de su entorno, lo que ha realizado al jugar y crear proyectos a través de los lenguajes artísticos.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Daremos las indicaciones, que los niños se coloquen en asamblea, y presten atención.</p> <p>Se le da la bienvenida a los niños y niñas, con la canción a saludarnos.</p> <p>Seguidamente sacaremos una bolsa sorpresa, cantando la canción: Vamos a ver, Vamos a ver, dentro de ella contendrá los siguientes elementos: Una gorra con la imagen de los carbohidratos, Plastilina, micas.</p> <p>Daremos las indicaciones del cuidado del material.</p> <p>Les realizaremos las siguientes interrogantes: ¿En qué lugar han visto estos materiales? ¿De qué colores serán estos materiales? ¿Qué creen que vamos a realizar el día de hoy? Se comunica el propósito del taller: El día de hoy vamos a modelar plastilina en los carbohidratos.</p>
Desarrollo	<p>Iniciamos, colocándonos el sombrero, explicando que tenemos a los carbohidratos y enseñándoles el nombre de cada uno de ellos, luego de reconocerlos, escogeremos un carbohidrato y lo moldeamos con la plastilina, seguidamente les daremos a los niños unas hojas donde ellos van a moldear con plastilina sus carbohidratos dado, después lo colocarán en su mica y darán a conocer que carbohidrato les toco modelar con plastilina.</p>

Cierre	¿Qué es lo que más te gustó del taller? ¿Qué carbohidrato les toco modelar con plastilina? ¿Tuviste alguna dificultad en moldear tu carbohidrato? ¿Qué les pareció esta actividad?
---------------	--

IV. MATERIALES: Plastilina, gorro de los carbohidratos, micas, mandiles, hojas de los carbohidratos

V. ENLACES DE REFERENCIA: Canción de saludarnos
<https://www.youtube.com/watch?v=3aEvYn4iWSI>

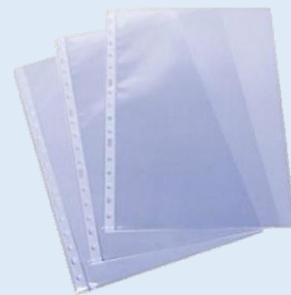
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS



Impresiones de los carbohidratos



Micas



Plastilina



Gorro de los Carbohidratos



Bolsa sorpresa

TALLER N.º 2

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	Carbohidratos
1.2 Título de la sesión	Soy un artista
1.3 Fecha	13/09/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
CREA PROYECTOS DESDE LOS LENGUAJES ARTÍSTICOS	<ul style="list-style-type: none">• Explora y experimenta los lenguajes del arte.• Aplica procesos creativos.• Socializa sus procesos y proyectos.	Muestra y comenta de forma espontánea, a compañeros y adultos de su entorno, lo que ha realizado al jugar y crear proyectos a través de los lenguajes artísticos.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Realizamos la asamblea con los niños</p> <p>Iniciamos el taller cantando ¿Buenos días amigos como están?</p> <p>Seguidamente conversamos con los niños que aprendimos en el anterior taller. escuchamos sus respuestas.</p> <p>Luego le daremos a conocer el propósito del taller: El día de hoy vamos a convertirnos en unos artistas, utilizando las diferentes técnicas: El dibujo, pintura, el embolillado.</p>
Desarrollo	<p>Iniciamos mostramos una bolsa sorpresa a los niños cantando la canción: ¿Qué será?, vamos descubriendo los materiales que se van a utilizar: Temperas, colores, pinceles, papel crepe, plumones, crayolas, hojas bond, mandiles, posteriormente le realizaremos las siguientes interrogantes: ¿Qué materiales hemos presentado? ¿Qué creen que vamos a realizar?</p> <p>Damos conocer el cuidado de los materiales.</p> <p>Explicamos lo que se va a trabajar, utilizaremos las manos realizaremos diferentes técnicas grafica plásticas</p> <p>Seguidamente les proporcionaremos los materiales a cada uno los niños y realicen sus trabajos con los Carbohidratos que conozcan de acuerdo a su creatividad</p> <p>Después lo niños muestran y comparten sus trabajos.</p>

Cierre

Se Exhiben los trabajos, los felicitamos por el trabajo que han realizado

Les realizamos las siguientes interrogantes: ¿Qué alimento han trabajado? ¿Qué técnicas utilizaron? ¿Qué más les gusto de la actividad el día de hoy? ¿Qué les pareció más difícil?

Nos despedimos cantando la canción de despedida.

IV. MATERIALES: Bolsa sorpresa, temperas, plumones, colores, pinceles, mandiles, hojas bond.

V. ENLACES DE REFERENCIA:

<https://www.youtube.com/watch?v=H4G3GLaRMQw>

<https://www.youtube.com/watch?v=qzbu3EgmEvM>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS



Plumones



Crayolas



Temperas



Caja sorpresa



Papel crepe



mandiles



molde

TALLER N.º 3

I. DATOS INFORMATIVOS

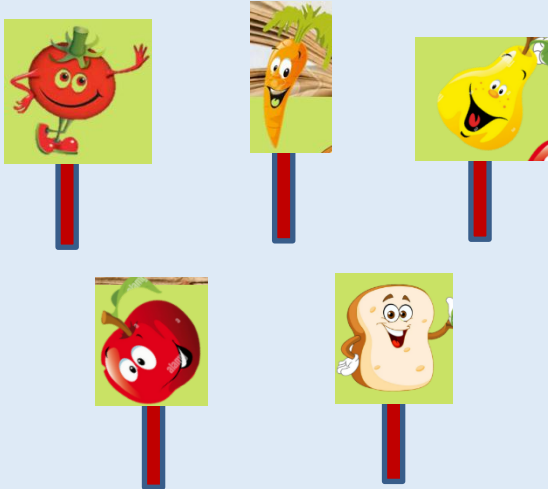
1.1 Dimensión	Carbohidratos
1.2 Título de la sesión	Dramatizamos un cuento de los carbohidratos.
1.3 Fecha	19/09/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA	<ul style="list-style-type: none">• Obtiene información del texto oral.• Infiere e interpreta información del texto oral.• Adecúa, organiza y desarrolla el texto de forma coherente y cohesionada.• Utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica.• Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Participa en conversaciones o escucha cuentos, leyendas y otros relatos de la tradición oral.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños y solicitamos que se coloquen en asamblea, nos saludamos con la canción hola, hola.</p> <p>Seguidamente le mostraremos una caja sorpresa que contendrá un cuento creado por nosotras denominado "Los carbohidratos"</p> <p>Luego se le realiza las siguientes interrogantes.</p> <p>¿Qué será lo que les estaremos mostrando? ¿será un poema, verso, o un cuento? ¿Alguna vez les han contado un cuento, cual cuento fue?</p> <p>Después le daremos a conocer el propósito del taller: El día de hoy vamos a participar del cuento de los carbohidratos.</p>
---------------	---

Desarrollo	<p>Empezaremos dando las indicaciones, que deben de prestar mucha atención al cuento que se les ira a contar a través de las imágenes que vamos a presentar.</p> <p>Seguidamente escogerán el alimento de su preferencia y procederemos a entregarle el títere de paleta de dicho alimento.</p> <p>Finalmente ayudaremos a los niños a prepararse para la escena y los invitamos a dramatizar el cuento donde irán ingresando, por orden, mientras una de nosotras narramos el cuento.</p>
Cierre	<p>Felicitamos a cada uno por su participación.</p> <p>Realizamos las siguientes interrogantes ¿Qué fue lo que más les gusto del cuento? ¿Qué alimento elegiste? ¿Dónde encontramos estos alimentos? ¿Qué fue lo que más les pareció difícil?</p>
IV. MATERIALES: Cuento creado por nosotras, máscaras de los carbohidratos.	
V. ENLACES DE REFERENCIA	
https://www.youtube.com/watch?v=6FRj43OkmPw	
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de: http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf</p>	
VII. ANEXOS	
<div style="text-align: center;">  <p>Títere de paleta</p> </div>	



Cuento creado por nosotras



Caja sorpresa

TALLER N.º 4

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	carbohidratos
1.2 Título de la sesión	Nos divertimos buscando las parejas
1.3 Fecha	20/09/2022
1.4 Edad	3años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	-Comprende su cuerpo. -Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal en diferentes situaciones cotidianas y de juego según sus intereses.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Iniciamos dando la bienvenida a los niños con la canción Hola ¿Qué Tal?</p> <p>Mencionamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Seguidamente comunicarles que el día de hoy les hemos traído un hermoso juego, para que puedan participar deben estar super atentos.</p> <p>Luego daremos a conocer el propósito del taller: El día de hoy vamos a jugar el juego de memoria para buscar las parejas de los carbohidratos.</p>
Desarrollo	<p>Comenzaremos enseñándole una caja sorpresa y con ayuda de los niños iremos sacando las tarjetas plastificadas de los Carbohidratos, para que pueda observar muy bien.</p> <p>Luego de ello les haremos las siguientes interrogantes: ¿Que alimentos observaron? ¿Qué será lo que iremos a realizar con estas tarjetitas? Escuchamos sus respuestas.</p> <p>Seguidamente armamos dos grupos de 7 niños.</p> <p>Se les explicara en que consiste el juego, primero vamos a dar 5 mnts de tiempo para que puedan observar bien las tarjetas, luego vamos a voltearlas, para que finalmente los niños identifiquen y diferencien donde se encuentra la otra pareja de la tarjeta.</p> <p>El grupo que gane en descubrir primero las parejas se llevara un presente.</p>

Cierre

Realizamos las siguientes interrogantes ¿Que sintieron a realizar este divertido juego? ¿Qué les pareció difícil? ¿Qué fue lo que más te gusto?

Al finalizar les mencionaremos la importancia de los carbohidratos para nuestro crecimiento.

Seguidamente felicitarlos por su atención y participación en el taller.

Nos despedimos cantando la canción Adiós, Adiós.

IV. MATERIALES: tarjetas plastificadas, presente (manualidad)

V. ENLACES DE REFERENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=ieeVRAsaal0>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS



Tarjetas plastificadas



Caja sorpresa

TALLER N.º 5

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	carbohidratos
1.2 Título de la sesión	Nos divertimos cantando
1.3 Fecha	26/09/2022
1.4 Edad	3años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
CREA PROYECTOS DESDE LOS LENGUAJES ARTÍSTICOS	<ol style="list-style-type: none">1. Explora y experimenta los lenguajes del arte.2. Aplica procesos creativos.3. Socializa sus procesos y proyectos.	Representa sus ideas acerca de sus vivencias personales usando diferentes lenguajes artísticos (el dibujo, la pintura, la danza o el movimiento, el teatro, la música, los títeres, etc.).

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola hola, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Los motivaremos con una caja sorpresa, cantando la canción Vamos a ver, invitaremos a los niños a descubrir que hay dentro de él. Una canción “Los alimentos “y, instrumentos musicales.</p> <p>Les realizamos las siguientes interrogantes: ¿Cómo se llaman los instrumentos presentados? ¿Qué podemos hacer con estos materiales ?, escuchamos sus respuestas.</p> <p>Les daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy vamos aprender a cantar una canción con ayuda de estos instrumentos.</p>
Desarrollo	<p>Iniciamos dando lectura a la canción, Después de ello la cantaremos todos juntos con ayuda de los instrumentos.</p> <p>Repartiremos a cada estudiante los instrumentos musicales y finalmente formaremos un trencito para poder cantar la canción.</p>
Cierre	<p>¿Qué más les gusto más del taller? ¿Qué canción aprendimos el día de hoy? ¿Qué fue lo que menos les gusto?</p>

Felicitar a cada uno de los estudiantes por su participación
Nos despedimos cantando la canción Adiós A dios

IV. **MATERIALES:** Canción en cartón, maracas, tambor, panderetas

V. **ENLACES DE REFERENCIA**

<https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=qzbu3EgmEvM>

VI. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. **ANEXOS**



TALLER N.º 6

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	VERDURAS Y FRUTAS
1.2 Título de la sesión	Nos divertimos buscando nuestra silueta de fruta y verdura.
1.3 Fecha	27/09/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
RESUELVE PROBLEMAS DE FORMA, MOVIMIENTO Y LOCALIZACIÓN.	<ul style="list-style-type: none">• Modela objetos con formas geométricas y sus transformaciones.• Comunica su comprensión sobre las formas y relaciones geométricas.	Prueba diferentes formas de resolver una determinada situación relacionada con la ubicación.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola, hola, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Los motivamos a los niños mostrando un títere, "Juanito" que les realizara las siguientes interrogantes: ¿Qué fruta y verduras conocen ustedes? ¿Cuál es su fruta preferida? ¿Cuál es su verdura preferida?</p> <p>Daremos a conocer el propósito del taller: El día de hoy vamos a buscar nuestra silueta de fruta y verdura.</p>
Desarrollo	<p>Iniciamos con el títere Juanito que está muy triste al no encontrar sus frutas y verduras por ello quiere saber si los niños lo pueden ayudar a encontrarlo, solo tiene unas pistas de aquel alimento.</p> <p>Seguidamente se sacará dos cartulinas grandes con las siluetas de frutas y verduras, que tiene Juanito, la cual los niños la tienen que observar.</p> <p>Después, a cada niño se le entregara diferentes alimentos para que ellos pueden identificar que alimento le toca para que luego lo coloque en su silueta que le corresponde.</p>

	<p>Se les entrega unas hojas de trabajo de siluetas de verduras y frutas para que lo relacionen.</p> <p>Luego se les realizará las siguientes interrogantes: ¿Qué frutas o verduras le toco descubrir? ¿Qué les pareció en unir su fruta y verdura?</p> <p>Dialogamos la importancia de consumir las frutas y verduras.</p>
<p>Cierre</p>	<p>Finalmente agradecemos a cada niño por su participación.</p> <p>Se les realizara las siguientes interrogantes: ¿Qué fue lo que realizamos el día de hoy? ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Qué fue lo que menos les gusto?</p> <p>Nos despedimos cantando la canción Adios_Adios</p>
<p>IV. MATERIALES: Títere, fichas de trabajo, cartulina plastificada de las frutas y verduras.</p>	
<p>V. ENLACES DE REFERENCIA:</p>	
<p>https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k</p>	
<p>https://www.youtube.com/watch?v=qzbu3EgmEvM</p>	
<p>VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</p>	
<p>Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de: http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf</p>	
<p>VII. ANEXOS</p>	
<div data-bbox="368 1115 668 1379" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="459 1420 528 1451" data-label="Caption"> <p>títere</p> </div>	<div data-bbox="948 1115 1313 1346" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="970 1382 1358 1451" data-label="Caption"> <p>Cartulina de las siluetas de fruta y verdura</p> </div>

TALLER N.º 7

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	VERDURAS Y FRUTAS
1.2 Título de la sesión	Jugamos uniendo los rompecabezas de nuestras frutas y verduras.
1.3 Fecha	03/10/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
RESUELVE PROBLEMAS DE FORMA, MOVIMIENTO Y LOCALIZACIÓN.	Comunica su comprensión sobre la formas y relaciones geométricas.	Prueba diferentes formas de resolver una determinada situación relacionada con la ubicación

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Como están los niños como están, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>En una bolsa sorpresa sacaremos un rompecabezas de una fruta.</p> <p>Les realizamos las siguientes interrogantes ¿Ustedes saben armar rompecabezas?? Cuando fue la última vez que armaron uno? ¿Quién los ayudó a armar su rompecabezas?</p> <p>Daremos a conocer el propósito del taller: El día de hoy vamos a jugar a armar los rompecabezas.</p>
Desarrollo	<p>Mostramos a los niños las fichas de unos rompecabezas el cual deben descubrir que verdura o fruta será.</p> <p>Realizamos el ejemplo para que puedan realizarlo.</p> <p>Formaremos 3 grupos de 5, y le daremos sus fichas por equipo deben descubrir que alimento será el equipo Empezaran a realizar la actividad.</p> <p>Se les dará unas hojas de trabajo para que armen su rompecabeza.</p> <p>Después se les realizará las siguientes interrogantes: ¿Qué alimento fue descubierto? ¿Qué realizamos el día de hoy? ¿Por qué será importante consumir frutas y verduras?</p>

Cierre

Se felicita a cada uno por su participación
Les realizamos las siguientes interrogantes: ¿Qué fue lo que más te gusto? ¿Qué fue lo que te pareció difícil? ¿Cómo se sintieron en realizar su rompecabeza?
Nos despedimos cantando con la canción Adios_Adios.

IV. MATERIALES: Rompecabezas de frutas, hojas de trabajo, goma y tijeras

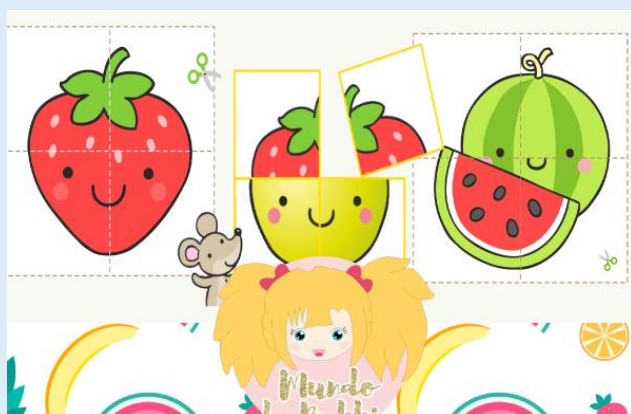
V. ENLACES DE REFERENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=HQALh9HXSA4>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS



rompecabezas



goma



tijera



rompecabezas



TALLER N.º 8

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	VERDURAS Y FRUTAS
1.2 Título de la sesión	Me divierto adivinando con las frutas y verduras
1.3 Fecha	04/10/2022
1.4 Edad	3años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA	Obtiene información del texto oral. Infiere e interpreta información del texto oral.	Deduce características de personas, personajes, animales y objetos en anécdotas, cuentos y rimas orales.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Como están los niños como están, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Vamos a bailar y cantar la canción “frutas y verduras”</p> <p>Luego realizaremos las siguientes interrogantes: ¿De qué trato la canción? ¿Ustedes comen frutas y verduras? ¿Sus mamá les envían estos alimentos en sus loncheras?</p> <p>Daremos a conocer el propósito del taller: El día de hoy vamos a jugar a adivinar que fruta y verdura es.</p>
Desarrollo	<p>Se les mostrara un dado en cual en sus dados contiene adivinanzas, también les mostraremos imágenes plastificadas de dichos alimentos de frutas y verduras</p> <p>Le comunicaremos a los niños que el juego consiste:</p> <p>Primero elegir el niño el cual lanzara el dado los demás permanecerán en silencio, cuando la practicante haya leído la adivinanza, los niños adivinaran de que fruta o verdura se trata con las imágenes que están en su lado.</p> <p>Después le realizamos las siguientes interrogantes: ¿Qué alimentos adivinamos el día de hoy?</p>
Cierre	<p>Felicitemos a los niños por su participación y le realizamos las siguientes interrogantes ¿Qué fue lo que más te gusto de la actividad? ¿Qué dificultad tuviste en adivinar qué alimento era?</p> <p>Nos despedimos cantando con la canción Adios_Adios.</p>

IV. MATERIALES: dado, adivinanzas, Imágenes de frutas y verduras

V. ENLACES DE REFERENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=inOv55lxHIU>

https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=adios

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS



dado didáctico de las adivinanzas



Imágenes de las frutas y verduras.

TALLER N.º 9

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	PROTEÍNAS
1.2 Título de la sesión	Cuento con las proteínas.
1.3 Fecha	10/10/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se comunica oralmente en su lengua materna	<ul style="list-style-type: none">• Obtiene información del texto oral.• Infiere e interpreta información del texto oral.• Adecúa, organiza y desarrolla el texto de forma coherente y cohesionada.• Utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica.• Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Participa en conversaciones o escucha cuentos, leyendas y otros relatos de la tradición oral.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola hola, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Los motivaremos con una caja sorpresa cantando la canción Vamos a ver, invitaremos a los niños a descubrir que hay dentro de él. (Un cuento)</p> <p>Les realizamos las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Que será lo que les estamos presentando? ¿Será una canción, poema o un cuento? ¿Qué podemos hacer con estos materiales ?, escuchamos sus respuestas.</p> <p>Les daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy a escuchar un cuento sobre las vitaminas.</p>
---------------	--

Desarrollo	Iniciamos contando el cuento de las proteínas, luego los niños saldrán a la pizarra a colocar los alimentos saludables (proteínas) en la parte derecha y alimentos no saludables (comida chatarra) en la parte izquierda. Después el niño nos comunicará que alimentos son saludables y no saludables.
Cierre	Felicitamos a cada uno por su participación. Realizamos las siguientes interrogantes ¿Qué fue lo que más les gusto del cuento? ¿Qué alimento elegiste? ¿Dónde encontramos estos alimentos? ¿Qué fue lo que más les pareció difícil?

IV. MATERIALES

Cuentos de las proteínas, imágenes plastificadas.

V. ENLACES DE REFERENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=qzbu3EgmEvM>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS





PEDRO SE PUSO TRISTE PORQUE SU MAMÁ LE MANDABA ALIMENTOS CON MUCHAS VITAMINAS, COMO, POR EJEMPLO: UN SÁNDWICH DE VERDURAS.



TERMINANDO LA CLASE, PEDRO SE FUE A CASA Y LE DIJO A SU MAMÁ QUE LE MANDARA PIZZA DE LONCHERA, PERO SU MAMÁ LE DIJO QUE ESOS ALIMENTOS NO SON BUENOS PARA SU SALUD, PORQUE SE PODÍA ENFERMAR.



ENTONCES PEDRO EMPEZÓ A COMER SUS FRUTAS, ¡MIENTRAS SU MAMÁ LE DECÍA, ¡SI COMES VITAMINAS Y PROTEÍNAS ESTARÁS CON MUCHA ENERGÍA Y SERÁS UN NIÑO FUERTE! Y ¡SI COMES COMIDA CHATARRA, VAS A ESTAR DÉBILES. ¡SIN ENERGÍA! ¡TE PODRÁS ENFERMAR!



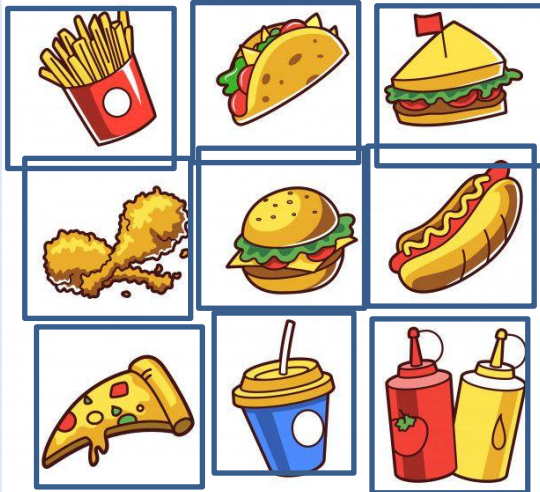
PEDRO OBEDECIÓ A SU MAMÁ, EMPEZÓ A COMER NUTRITIVO, COMÍA MUY FELIZ SUS FRUTAS Y VERDURAS PARA NO ENFERMARSE. EL QUERÍA SER UN NIÑO FUERTE Y



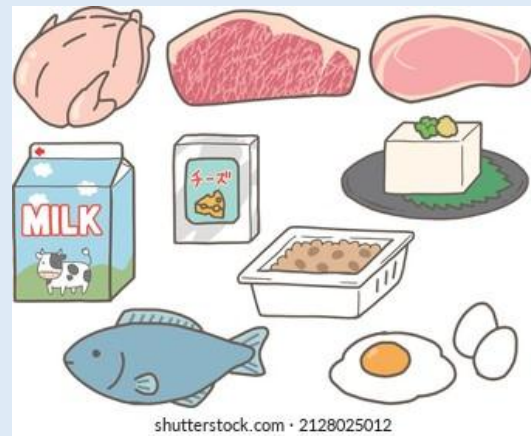
FIN

Activar Windows
Vea Configuración para activar Wi

ALIMENTOS NO SALUDABLES



ALIMENTOS SALUDABLES



shutterstock.com · 2128025012

TALLER N.º 10

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	PROTEÍNAS
1.2 Título de la sesión	Sudoku de los alimentos
1.3 Fecha	11/10/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola hola, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Los motivaremos con una canción de los alimentos.</p> <p>¿Qué alimentos menciona la canción? ¿Qué alimentos son saludables? ¿Qué alimentos tiene proteínas?, escuchamos sus respuestas.</p> <p>Les daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy vamos a realizar un juego llamado sudoku de las proteínas.</p>
Desarrollo	<p>Se presenta el juego del sudoku, se le explica la técnica del juego. Los niños empezarán a observar el modelo del tablero a realizar.</p> <p>Luego de identificar bien el tablero, lo colocará en donde corresponde con ayuda del tablero de ejemplo.</p>
Cierre	<p>Se realizará las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Cuáles son los alimentos que contienen proteínas? ¿Qué fue lo que les gusto más de la actividad de hoy?</p> <p>Felicitamos a cada uno de ellos.</p> <p>Nos despedimos con la canción Adiós- Adiós.</p>

IV. MATERIALES

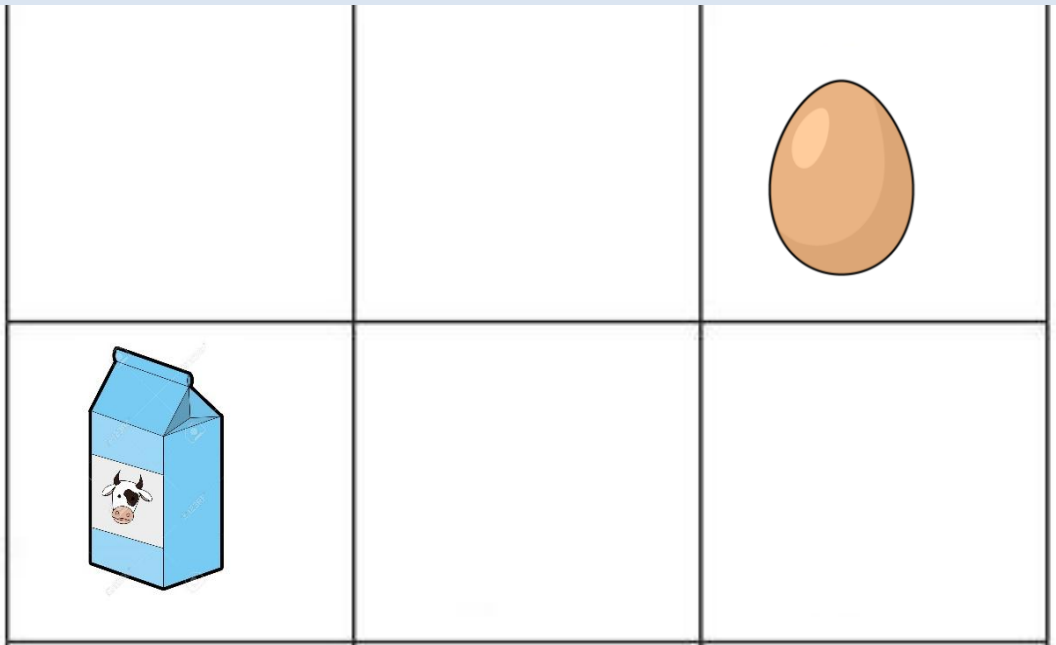
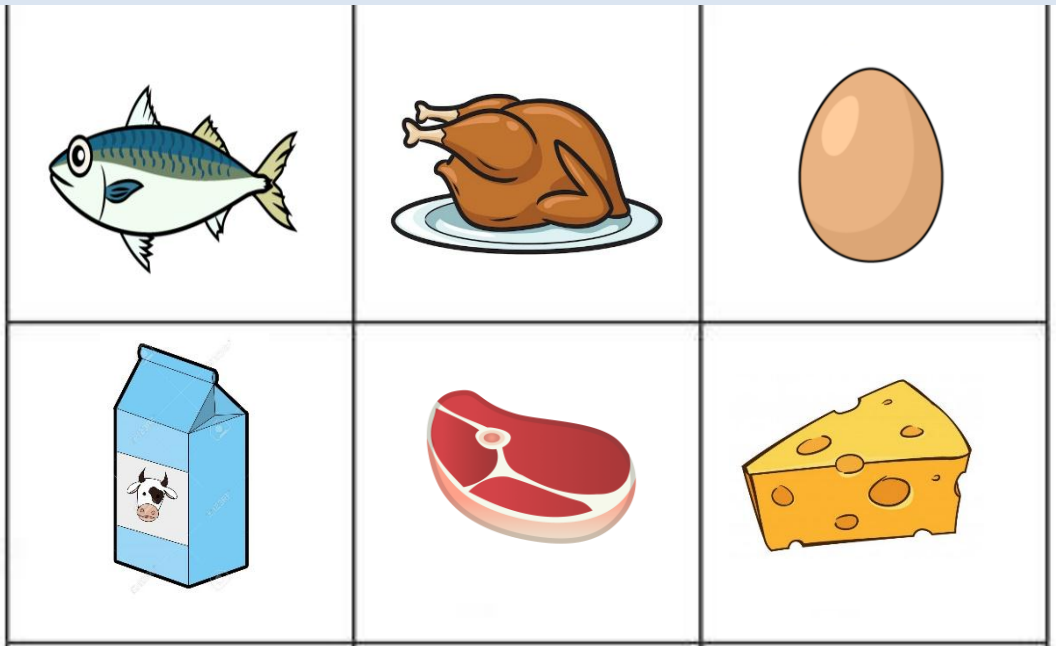
V. ENLACES DE REFERENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k>
<https://www.youtube.com/watch?v=qzbu3EgmEvM>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS



TALLER N.º 11

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	PROTEÍNAS
1.2 Título de la sesión	El semáforo de la buena alimentación
1.3 Fecha	17/10/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
CREA PROYECTOS DESDE LOS LENGUAJES ARTÍSTICOS	Explora y experimenta los lenguajes del arte. Aplica procesos creativos. Socializa sus procesos y proyectos.	Explora por iniciativa propia diversos materiales de acuerdo.

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola hola, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Los motivaremos con una canción el semáforo de los alimentos.</p> <p>¿Qué alimentos menciono la canción? ¿Qué alimentos podemos comer a diario? ¿Saben que significa cada color del semáforo?, escuchamos sus respuestas.</p> <p>Les daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy vamos a jugar con el semáforo de la alimentación.</p>
Desarrollo	<p>Se les presentara un semáforo donde la practicante entrara en el para que pueda funcionar.</p> <p>Seguidamente se le entregara a cada niño un alimento que hemos venido trabajando</p> <p>Se le explica el juego.</p> <p>Se colocará la canción del semáforo los niños forman un trencito el semáforo estará bailando cuando el semáforo se coloca en rojo los niños debe de colocar los alimentos que no se debe consumir en las loncheras, el verde los alimentos que se debe traer en las loncheras y el amarillo los alimentos que se consumen a veces.</p> <p>Se dialoga con los niños sobre los alimentos que deben contener sus loncheras.</p>

Cierre

Se realizará las siguientes interrogantes:
¿Cuáles de estos alimentos ustedes traen en sus loncheras?
¿Por qué es importante traer alimentos nutritivos en sus loncheras? ¿Qué fue lo que les gusto más de la actividad de hoy?
Felicitamos a cada uno de ellos.
Nos despedimos con la canción Adiós- Adiós.

IV. MATERIALES

Semáforo de cartón, frutas , verduras hecho por nosotras

V. ENLACES DE REFERENCIA

<https://www.youtube.com/watch?v=ttwZKSxfWjc>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de:
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VII. ANEXOS



Semáforo de cartón



Alimentos de fieltro

TALLER N.º 12

I. DATOS INFORMATIVOS





1.1 Dimensión	PROTEÍNAS
1.2 Título de la sesión	Realizamos nuestro Circuito.
1.3 Fecha	18/10/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.	Realiza acciones y movimientos como correr, saltar desde pequeñas alturas, trepar, rodar, deslizarse –en los que expresa sus emociones– explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Los motivaremos con sobre donde contendrá imágenes de las proteínas plastificadas</p> <p>Les realizamos las siguientes interrogantes: ¿Cómo se llama estos alimentos presentados? ¿Ustedes con qué frecuencia lo consumen? ¿Qué creen que vamos a realizar el día de hoy?, escuchamos sus respuestas.</p> <p>Les daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy vamos a realizar un circuito psicomotor con nuestras proteínas.</p>
Desarrollo	<p>Iniciamos mostrando los materiales para nuestro circuito: conos, pelotas, cesta, ula ula, e imágenes de las vitaminas, dejamos que lo exploren.</p> <p>Luego invitamos que coloquen los objetos presentados en forma de circuito de acuerdo a su criterio.</p> <p>Luego colaremos imágenes en diferentes obstáculos.</p> <p>Solicitamos que inicien ejecutando el circuito acompañado de la canción de las proteínas.</p> <p>Después invitamos que se relajen con la canción</p>

	_Dialogaremos la importancia que tiene las proteínas para nuestro desarrollo.	
Cierre	Les realizaremos las siguientes interrogantes: ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿qué te pareció más difícil? ¿Mencionen que alimentos trasportaron? ¿cómo se sintieron? Felicitamos a cada uno por su participación Nos despedimos cantando la canción Adiós- Adiós	
IV. MATERIALES		
Conos, ulas- ulas, pelotas, cesta, imágenes de las vitaminas		
V. ENLACES DE REFERENCIA		
https://www.youtube.com/watch?v=qzbu3EgmEvM https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k		
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		
Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional. Obtenido de: http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf		
VII. ANEXOS		
	sobre	
	conos	
	Ulas-ulas	

TALLER N.º 13**I. DATOS INFORMATIVOS**

1.1 Dimensión	Grasas
1.2 Título de la sesión	Jugamos a nuestra ruleta de alimentos
1.3 Fecha	24/10/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA	<ul style="list-style-type: none"> • Adecúa, organiza y desarrolla el texto de forma coherente y cohesionada. • Utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica. • Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores 	Expresa sus necesidades, emociones, intereses y da cuenta de algunas experiencias al interactuar con personas de su entorno familiar, escolar o local

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola, solicitamos que se coloquen en asamblea.</p> <p>Los motivaremos con una caja sorpresa, que contiene alimentos</p> <p>Les realizamos las siguientes interrogantes:</p> <p>¿Con que frecuencia con sumen estos alimentos? ¿Todos los alimentos presentados serán bueno para nuestra salud?</p> <p>¿Cuáles de estos alimentos traen en sus loncheras? escuchamos sus respuestas.</p> <p>Les daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy vamos a Jugar en nuestra ruleta de alimentos</p>
Desarrollo	<p>Iniciamos mostrándoles una ruleta en el cual contiene títulos de alimentos de grupos de alimentos: verduras, frutas, comida chatarra, carne y pescado, lácteos, cereales y legumbres y los alimentos de material fomi.</p> <p>Seguidamente daremos las indicaciones del juego los niños deben girar la ruleta y el grupo de alimento que salga, el niño debe reconocer y pegar los alimentos que</p>

	<p>corresponda, y así sucesivamente los demás grupos de alimentos con las siguientes participaciones</p> <p>Al llenar nuestra ruleta, dialogaremos la importancia que tiene cada grupo de alimentos</p>
Cierre	<p>Les realizaremos las siguientes interrogantes: ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿qué te pareció más difícil? ¿Mencionen que alimentos les salió en la ruleta? ¿cómo se sintieron?</p> <p>Felicitamos a cada uno por su participación</p> <p>Nos despedimos cantando la canción Adiós- Adiós</p>

IV. MATERIALES

Ruleta de cartón, alimentos por cada grupo de fomis

V. ENLACES DE REFERENCIA

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional.

VII. ANEXOS



Ruleta de cartón

Taller 1: Modelamos plastilina en los carbohidratos.



TALLER N.º 14

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	Grasas
1.2 Título de la sesión	Jugamos a colocar los alimentos en la pirámide alimenticia
1.3 Fecha	25/10/2022
1.4 Edad	3 años

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA	Adecúa, organiza y desarrolla el texto de forma coherente y cohesionada. Utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica	Expresa sus necesidades, emociones, intereses y da cuenta de algunas experiencias al interactuar con personas de su entorno familiar, escolar o local

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	Damos la bienvenida a los niños cantando la canción Hola, solicitamos que se coloquen en asamblea. Hacemos un recuerdo de todo lo que hemos venido realizando sobre los grupos de alimentos que deben de consumir para un buen desarrollo escuchamos sus respuestas. Les daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy vamos a construir nuestra pirámide alimenticia
Desarrollo	Iniciamos mostrando nuestra pirámide alimenticia, la cual está vacía y por otro lado los alimentos que corresponde en cada grupo de alimentos. Damos las indicaciones a los niños el cual consiste identificar el grupo de alimentos y colocar los alimentos que corresponda según la pirámide. _Dialogaremos la importancia de la pirámide alimenticia
Cierre	Les realizaremos las siguientes interrogantes: ¿Qué grupo de alimentos debemos de consumir? ¿qué te pareció más difícil? ¿Qué grupo de alimentos presentados no conocían? ¿cómo se sintieron en colocar los alimentos por grupo? Felicitamos a cada uno por su participación Entrega de sus diplomas por haber participado en nuestros talleres.

Nos despedimos cantando la canción Adiós- Adiós

IV. MATERIALES

Pirámide alimenticia

V. ENLACES DE REFERENCIA

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional.

VII. ANEXOS



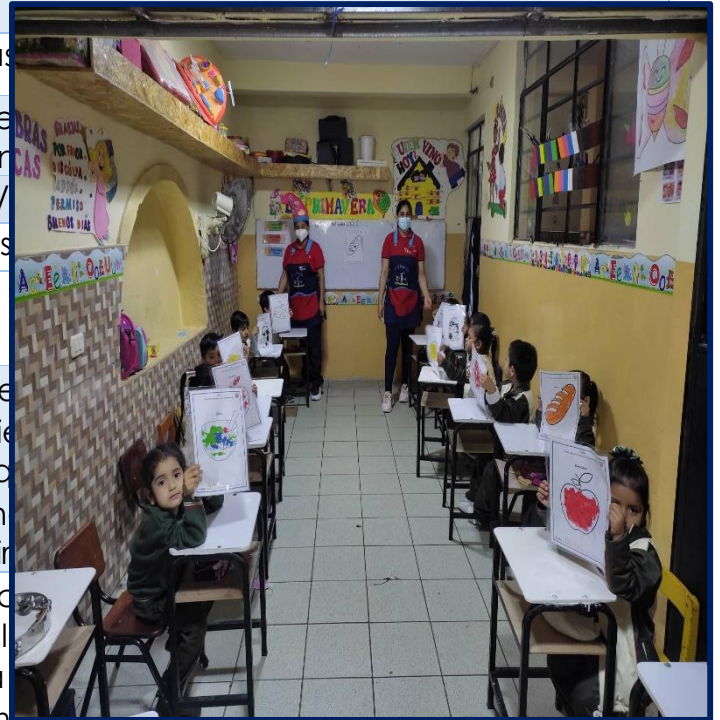
Pirámide alimenticia



TALLER N.º 15

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	Grasas
1.2 Título de la sesión	Madre alimenticia
1.3 Fecha	31/10/2020
1.4 Edad	3 años



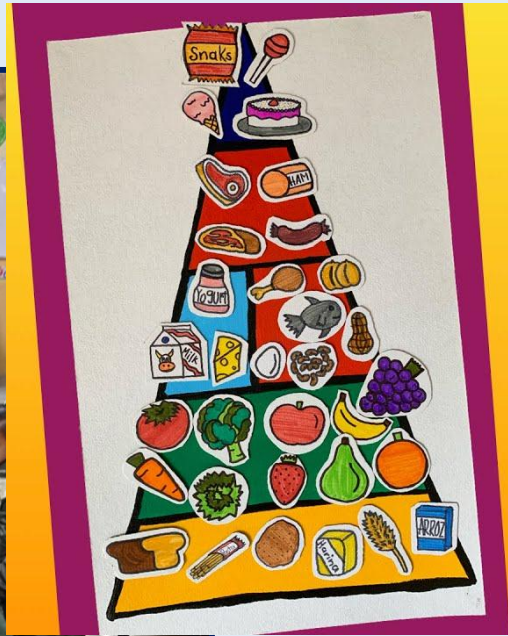
II. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	<p>_Damos la bienvenida</p> <p>_Rompe el hielo</p> <p>gusta, y cuanto o</p> <p>_Daremos a conocer</p> <p>vamos a construir</p>
Desarrollo	<p>Damos a conocer la</p> <p>alimenticia para la</p> <p>Dar a conocer la</p> <p>Luego mostraremos nuestra pirámide alimenticia la cual las</p> <p>mamitas deben de colocar los alimentos según el grupo</p> <p>que corresponda.</p> <p>Dialogaremos sobre la importancia que tiene la pirámide</p> <p>alimenticia para que puedan elaborar unas loncheras</p> <p>saludables a sus pequeños</p> <p>Realizamos que cada uno diga un compromiso de</p> <p>acuerdo lo aprendido.</p>
Cierre	<p>Felicitemos a cada una por su participación.</p>

III. MATERIALES

Pirámide alimenticia

IV. ANEXOS



Pirámide alimenticia de tergo pol

Taller 2: Soy un artista



TALLER N.º 16

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	Grasas
1.2 Título de la sesión	Madres activas armando loncheras saludables y no saludables.
1.3 Fecha	01/11/2022
1.4 Edad	3 años

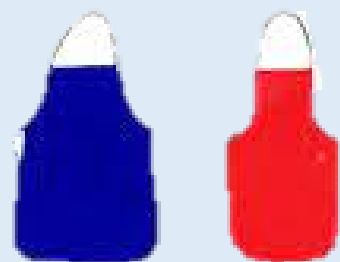
II. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Inicio	Damos la bienvenida a las madres de familia Realizamos una dinámica divertida para socializar el tema Daremos a conocer el nombre del taller: El día de hoy vamos a armar nuestra nutrilonchera.
Desarrollo	Iniciamos dándoles a conocer la temática que se ira a realizar, la cual consiste en demostrar las dos caras de la moneda, en elaborar una lonchera saludable y la otra no saludable Para ello necesitaremos el apoyo de dos mamitas, que dramatizarán con los materiales y alimentos que les vamos a brindar: 2 loncheras, mandiles, plátano, pan con queso, yogurt, Gaseosa, galleta, chupetín. Solicitamos a las madres que empiecen a elaborar las loncheras según sus conocimientos. Dialogaremos la importancia de las loncheras saludables que debe elaborar para sus menores
Cierre	Entregamos trípticos sobre el tema tratado. Felicitamos a cada uno por su participación

III. MATERIALES

2 loncheras, 2 mandiles, alimentos

IV. ANEXOS



Loncheras

mandiles



Yogurt



gaseosa



plátanos



Galleta





los carbohidratos



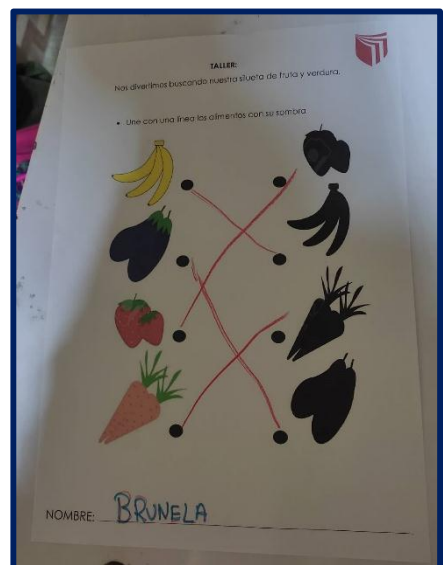
Taller 4: Nos divertimos buscando las diferencias



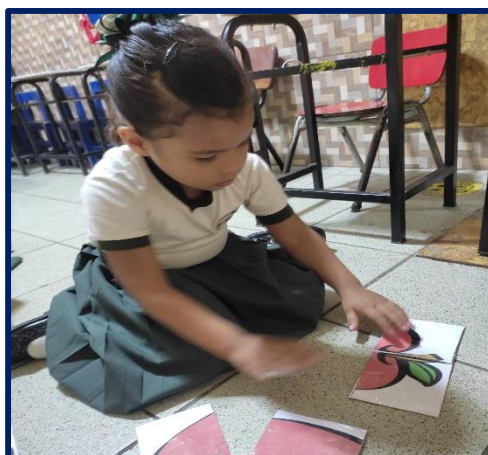




ra silueta de fruta y verdura.



Taller 7: Jugamos uniendo nuestras frutas y verduras.



Tall



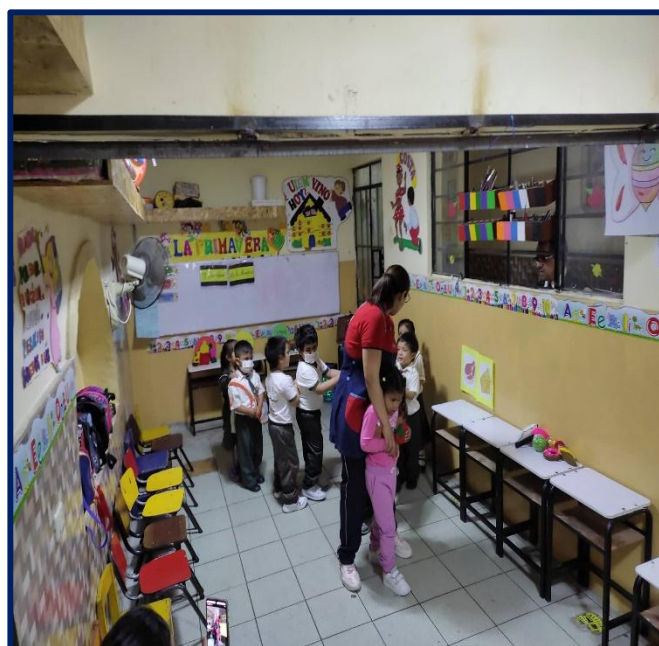




as.



Taller 11: El semáforo de la buena alimentación



de frutas y verduras



Taller 13: Jugamos a nuestra ruleta de los alimentos.



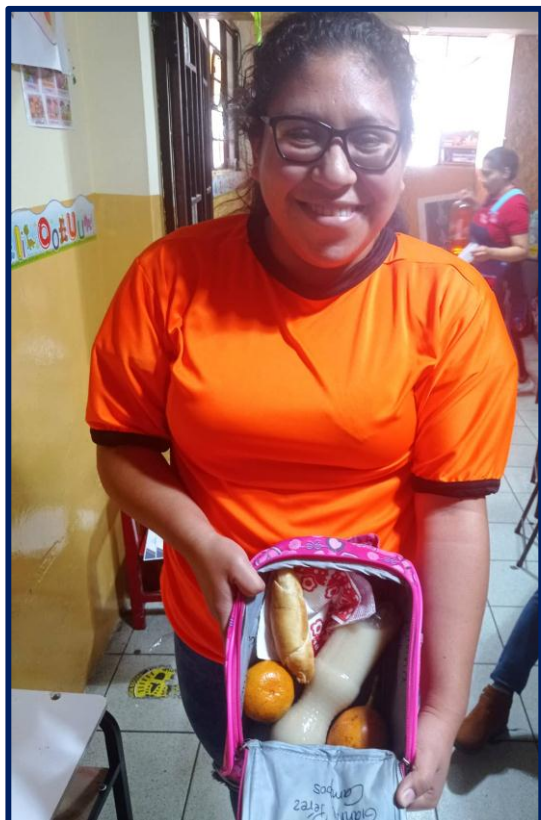
Taller 14: Construimos nuestra pirámide alimenticia.



pirámide alimenticia.



Taller 16: Madres activas armando loncheras



ANEXO N° 10 Entrega de trípticos a los padres de familia por medio de las agendas de los niños, con la información de cada dimensión de nuestros talleres, para que tengan información de lo que queremos lograr con ellos y con sus hijos. Dar conocimiento de los alimentos que debe de contener una lonchera saludable y la gran importancia



¿Qué debo tener en cuenta al preparar una lonchera?

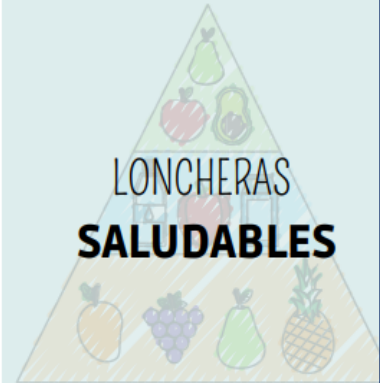
- La edad del niño (pre-escolar, escolar y adolescente).
- El tiempo que estará fuera de casa.
- El tiempo que dura el refrigerio y el recreo.
- El nivel de actividad física.
- Sus gustos y preferencias.
- Conservación de los alimentos: no solo debe ser nutritiva, sino que debe mantenerse la calidad. Tener mucho cuidado si la temperatura ambiental es elevada (usar termos, packs de hielo, productos que no necesiten refrigeración, loncheras térmicas, etc.)



¿Qué tipo de alimentos debe contener?

- **Proteínas:** pollo, atún, huevo, hamburguesas vegetarianas, menestras, etc.
- **Carbohidratos:** pan integral, tortillas de trigo o maíz, arroz integral, quinua, trigo, choclo, papa, yuca, camote, galletas de arroz, barras de granola, etc.
- **Vegetales:** frutas y verduras.
- **Grasas Saludables:** aceitunas, palta, frutos secos (pecanas, almendras, nueces, etc.), aceite de oliva.

¡NO INCLUIR!



¿Qué son las loncheras saludables?

Son refrigerios escolares que se consumen entre comidas y no reemplazan a ninguna de las comidas; Desayuno, Almuerzo y cena. y aportan entre el 15 y 20 por ciento de los requerimientos diarios de los niños.



RECUERDE :
ES IMPORTANTE QUE EL NIÑO(A) TOME SU DESAYUNO ANTES DE IR A LA ESCUELA, PUES ÉL NECESITA ENERGÍA Y NUTRIENTES EN LAS PRIMERAS HORAS DEL DÍA.



¿Por qué es importante las loncheras saludables?

Los niños y niñas tienen requerimientos especiales y necesidades especiales.

- Reponer las energías gastadas durante las actividades diarias (juego, estudio, la caminata, etc).
- Mejora su concentración durante las horas de estudio.
- Mejora su hidratación
- Obtener nutrientes que favorezcan su crecimiento y desarrollo.



¿Cómo debe ser una lonchera saludable?

- **Nutritiva:** alimentos que brinden la energía y nutrientes según: edad, sexo, peso, estatura y actividad física.
- **Atractiva:** colores, sabores, texturas y formas; para hacer que los alimentos sean más ricos y provocativos.
- **Variada:** escoger diferentes alimentos
- **Sencilla:** enviar alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad.



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO


Algunas fuentes comunes de carbohidratos naturales son las siguientes:


- Frutas
- Verduras
- Leche
- Frutos secos
- Granos
- Semillas
- Frijoles (alubias, porotos), guisantes (arvejas, chícharos) y lentejas




Ideas de loncheras saludables que incluyen carbohidratos

- 1.-
 - Pan integral con palta y huevo
 - 1 mandarina ó uvas rojas
 - Agua de manzana
- 2.-
 - Ensalada de frutas con queso rallado y maní.
 - Refresco de maracuyá
- 3.-
 - 1 sándwiches de queso con pan integral
 - 1 plátano
 - Refresco de limonada





CARBOHIDRATOS



¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos son unas biomoléculas que también toman los nombres de hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos

Su principal función en el organismo de los seres vivos es la de contribuir en el almacenamiento y en la obtención de energía de forma inmediata, sobre todo al cerebro y al sistema nervioso.



¿Por qué son importantes los carbohidratos?

Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa. La glucosa, o azúcar en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo



Tipos de carbohidratos

Existen tres tipos principales de carbohidratos:

- **Azúcar:** El azúcar es la forma más simple de carbohidratos. Se encuentra naturalmente en algunos alimentos, como frutas, verduras, leche y lácteos. Los tipos de azúcar incluyen azúcar de frutas (fructosa), azúcar de mesa (sucrosa) y azúcar de leche (lactosa). Los azúcares agregados pueden encontrarse en muchos alimentos, como las galletas dulces, las bebidas azucaradas y las golosinas.
- **Almidón:** El almidón es un carbohidrato complejo. Esto significa que está hecho de muchas unidades de azúcar unidas. El almidón se encuentra naturalmente en verduras, granos y frijoles (alubias, porotos) y guisantes (arvejas, chícharos) secos cocidos.
- **Fibra:** La fibra también es un carbohidrato complejo. Se encuentra naturalmente en frutas, verduras, granos integrales y frijoles (alubias, porotos) y guisantes (arvejas, chícharos).



DATO IMPORTANTE

Loncheras deben incluir líquidos y alimentos saludables para prevenir la deshidratación.

- Durante el verano los niños deben consumir frutas y verduras ya que son la mejor opción por su fácil digestión y por su considerable aporte de agua necesaria para el organismo.



¿Por qué es importante las frutas y verduras en una lonchera?

Estas aportan vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes que los niños necesitan para fortalecer así, su sistema inmunológico.



FRUTAS Y VERDURAS



VITAMINAS CONTIENE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son ricas en vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico, lo que puede promover la buena salud, fortalecer el sistema inmunológico del niño y ayudar a protegerlo contra enfermedades, tanto ahora como en el futuro



¿CÓMO EMPACAR UNA LONCHERA SALUDABLE PARA NIÑOS?

Una lonchera saludable debe contener alimentos como:

Frutas: son las que aportan vitaminas y minerales. Recuerda lavarlas muy bien. **Fresas, banano, manzana, piña, uvas cortadas a la mitad**, son buenas opciones. Un tip para conservarlas, cuando las cortas en pedacitos, es agregar unas gotas de limón.



La fruta en jugo ha perdido credibilidad en cuanto a si es saludable o no, por el contenido de azúcar y otras razones, que explica el reconocido Dietista - Nutricionista español, Julio Basulto. Sin embargo, si a tus niños les gusta ofrécelos, mejor que terminar tomando gaseosas o jugos artificiales.



JUGO DE MARACUYÁ



¿Qué son las proteínas?

Son nutrientes que proceden de alimentos vegetales o animales, siendo estos muy esenciales en el desarrollo de los niños.



Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño o el adolescente durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante la jornada escolar.

¿Para que sirven?



- Las proteínas nos dan fuerza, nos ayudan a crecer y nos proporcionan unos músculos recientes y fuertes.
- Nos ayudan a mantener las defensas, protegiéndonos de las enfermedades que se nos puedan presentar.

Los niños necesitan de proteínas para el adecuado crecimiento y funcionamiento de su cuerpo



HUEVO

Proteínas



ATUN



QUESO

Los alimentos que contienen proteínas

Proteínas de origen animal

- Se encuentran en el huevo, carnes, aves, pescados, leche.

Proteínas de origen vegetal

- Se encuentran en cereales (quinoa, arroz, triticale, trigo, avena, cebada, centeno, trigo sarraceno, etc.), frutos secos (almendras, nueces, etc..)



Prepárese desde la noche anterior.

La mañana es ajetreada para todo el mundo y también para usted. Tómese diez minutos para pensar y prepárese para la lonchera de su niño desde la noche anterior y dale a su niño alimentos ricos en proteínas,

¿Cuánto debe ser el requerimiento de proteínas en un niño preescolar?

Los requerimientos para este macronutriente en la etapa de preescolar es de entre 10-15 % de las calorías (4 Kcal/ g de proteína). Inicialmente de los 1 a 3 años esta debe de ser de 1,1 g/kg/día (13 g/día), disminuyendo a 0,95 g/kg/día hasta la adolescencia (34 g/día)



Beneficios

- Construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos), especialmente en los periodos de crecimiento
- Reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida
- Forman parte del sistema inmunológico
- Asegurar el buen funcionamiento del organismo ya que forman parte de muchas hormonas, como la hormona del crecimiento o GH. Importantísima en esta etapa.
- Proporcionar energía (1g. de proteínas aporta 4 kcal.)

¿Grasas en las loncheras?



GRASA EN LA DIETA Y LOS NIÑOS

Algo de grasa en la dieta es necesaria para el crecimiento y desarrollo normales. Sin embargo, muchas afecciones tales como la obesidad, las enfermedades del corazón y la diabetes están relacionadas con comer demasiadas grasas o comer los tipos de grasa equivocados.

LA GRASA NO SE DEBE RESTRINGIR EN BEBÉS DE MENOS DE 1 AÑO

- En niños de entre 1 y 3 años de edad, las calorías de la grasa deben conformar del 30% al 40% de las calorías totales.
- En los niños de 4 años en adelante, las calorías de la grasa deben conformar del 25% al 35% de las calorías totales.



ALIMENTOS CON GRASAS SALUDABLES

 ACEITE	 HUEVOS	 ATÚN
 AGUACATE	 SALMÓN	 FRUTOS SECOS


GRASAS

¿QUÉ SON LAS GRASAS BUENAS Y MALAS?

¿Por qué son importantes las grasas en la alimentación de los niños?

Las grasas cumplen unas funciones esenciales en el organismo. Son necesarias para el desarrollo general del niño, y en particular del desarrollo neurológico, cognitivo y visual. Según la grasa ya que hay saturadas y no saturadas.



CUIDEMOS LA SALUD DE NUESTROS NIÑOS PAPITOS



Alimentos con grasas saludables

- Aceite de oliva, como condimento en crudo y para cocinar. Aceite de girasol, de maíz, de colza, de cacahuete.
- Frutos secos y semillas: nueces, avellanas, almendras, pistachos, semillas de girasol, de calabaza,...
- Pescado graso: sardina, boquerón, caballa, salmón, atún en lata (atún en lata sí, pero atún rojo, pez espada o emperador, cazón, etc. NO hasta los 10 años).
- Aguacate
- Cereales de grano completo

Alimentos en los que es recomendable limitar su consumo en las loncheras

- Mantequilla, nata y quesos grasos
- Carnes rojas (limitar a 1 vez a la semana, más o menos: v 
- Las frituras 
- Los dulces

¿Qué cantidad de grasas son recomendables en la alimentación de niños?

- Hasta los 3 años, la grasa debería suponer hasta un 35-40 % de las calorías.
- Desde los 3 años hasta completar el crecimiento, su aporte calórico tendría que ser entre un 25 y un 35 %

¿CUÁLES SON LOS 5 NIVELES DE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA?

- 1º Nivel: Pan, Cereales, Arroz y Pastas. ...
- 2º Nivel: Frutas y Hortalizas. ...
- 3º Nivel: Carnes y Pescados, Lácteos, Huevos y Legumbres. ...
- 4º Nivel: Aceites y Grasas. ...
- 5º Nivel: Azúcares



¿QUÉ ES LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA?

Compuesta por cinco escalones, la pirámide alimenticia muestra de forma gráfica los alimentos y las cantidades que se recomienda consumir. Gracias a ella, los estudiantes aprenden a llevar una dieta saludable.



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO



PIRÁMIDE ALIMENTICIA

CÓMO EXPLICARLE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA A LOS NIÑOS

En cada estrato de la pirámide se incluyen los diferentes tipos de alimentos. Abajo están los que tenemos (padres e hijos) que comer a diario y en mayor cantidad. Y arriba del todo lo que hay que consumir en menor cantidad, pero sin prescindir de ellos, es solo que hay que tomarlos menos y con menos frecuencia.

EL OBJETIVO DE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Es una guía alimentaria basada en alimentos que permite que nos permite conocer los hábitos saludables poniendo el foco en la alimentación

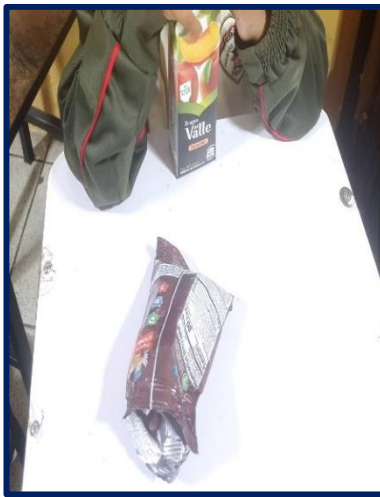
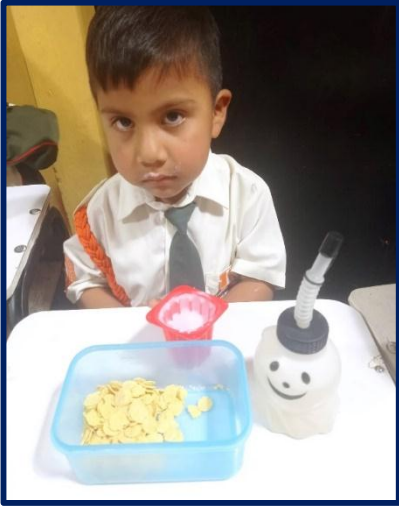


PARA QUE SIRVE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

- Conocer los grupos alimenticios que se deben consumir en mayor y menor proporción para tener una buena nutrición.
- Facilitar la elección de los ingredientes de tus comidas.
- Entender cuáles son los nutrientes que aportan los alimentos al cuerpo.
- Conocer la frecuencia en la que se pueden consumir los alimentos.

os e
s n

és d
MAN





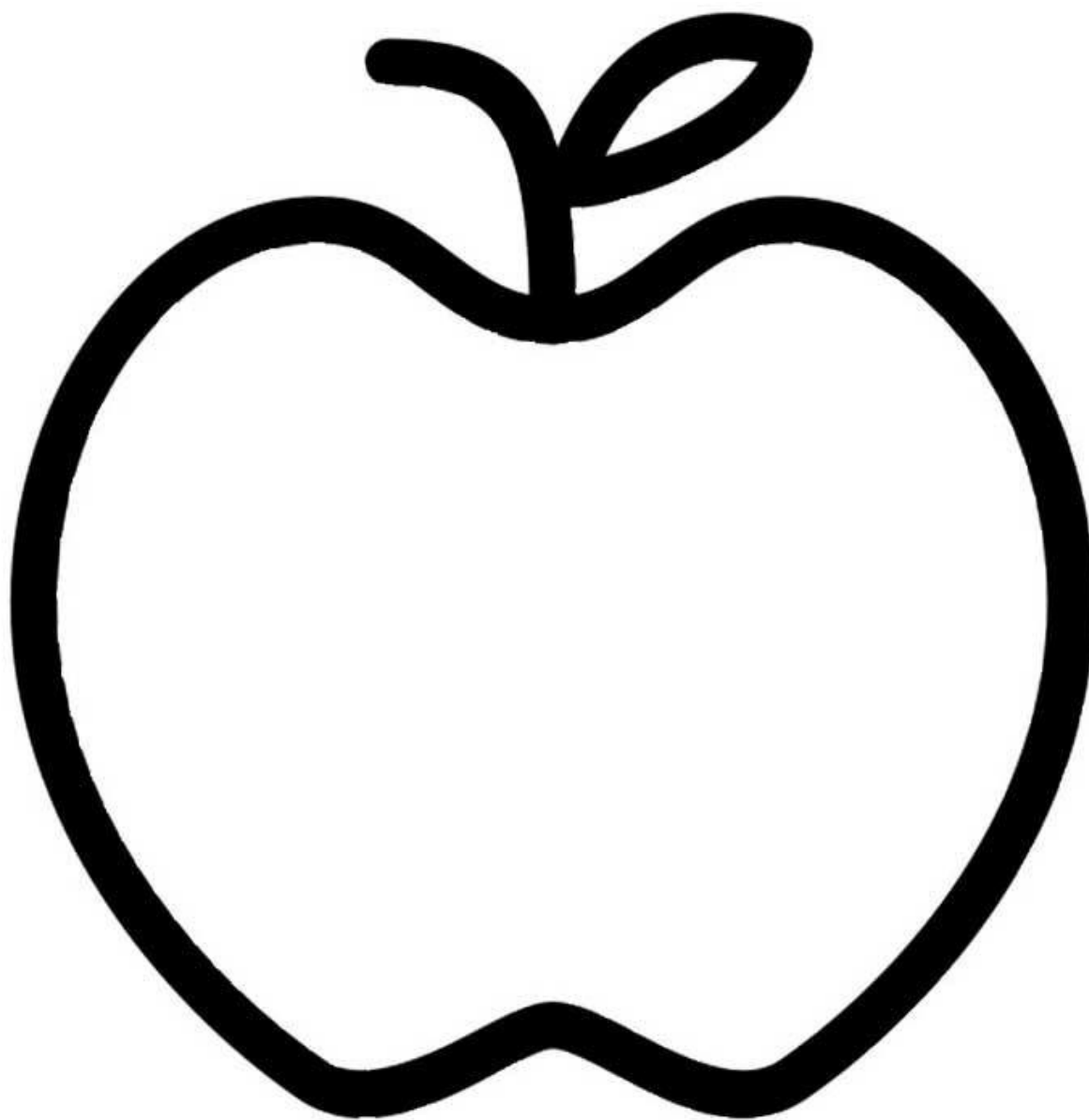
ANEXO N° 12 FICHAS DE TRABAJO



Universidad César Vallejo

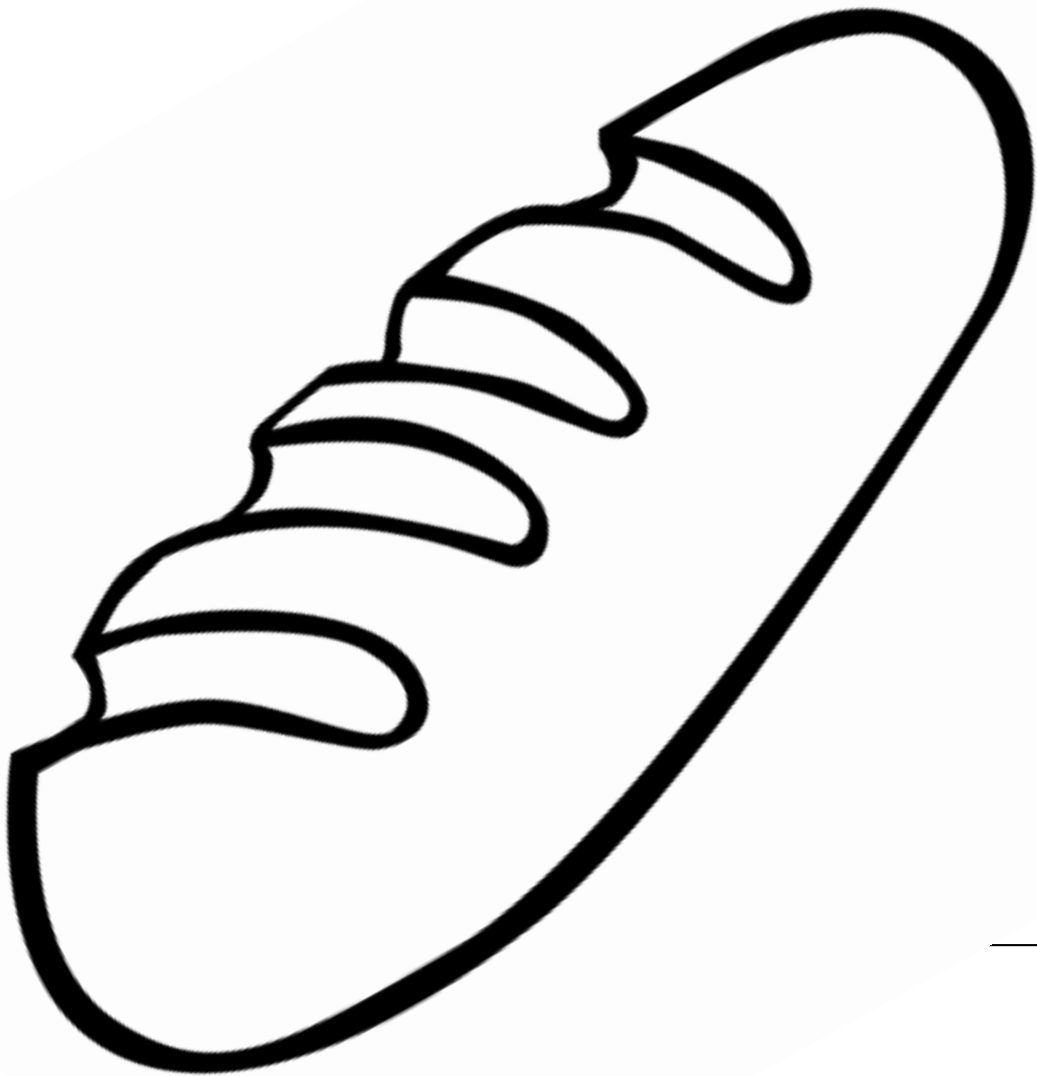
MODELAMOS CON PLASTILINA

FICHA DE TRABAJO





**MODELAMOS CON PLASTILINA
FICHA DE TRABAJO**



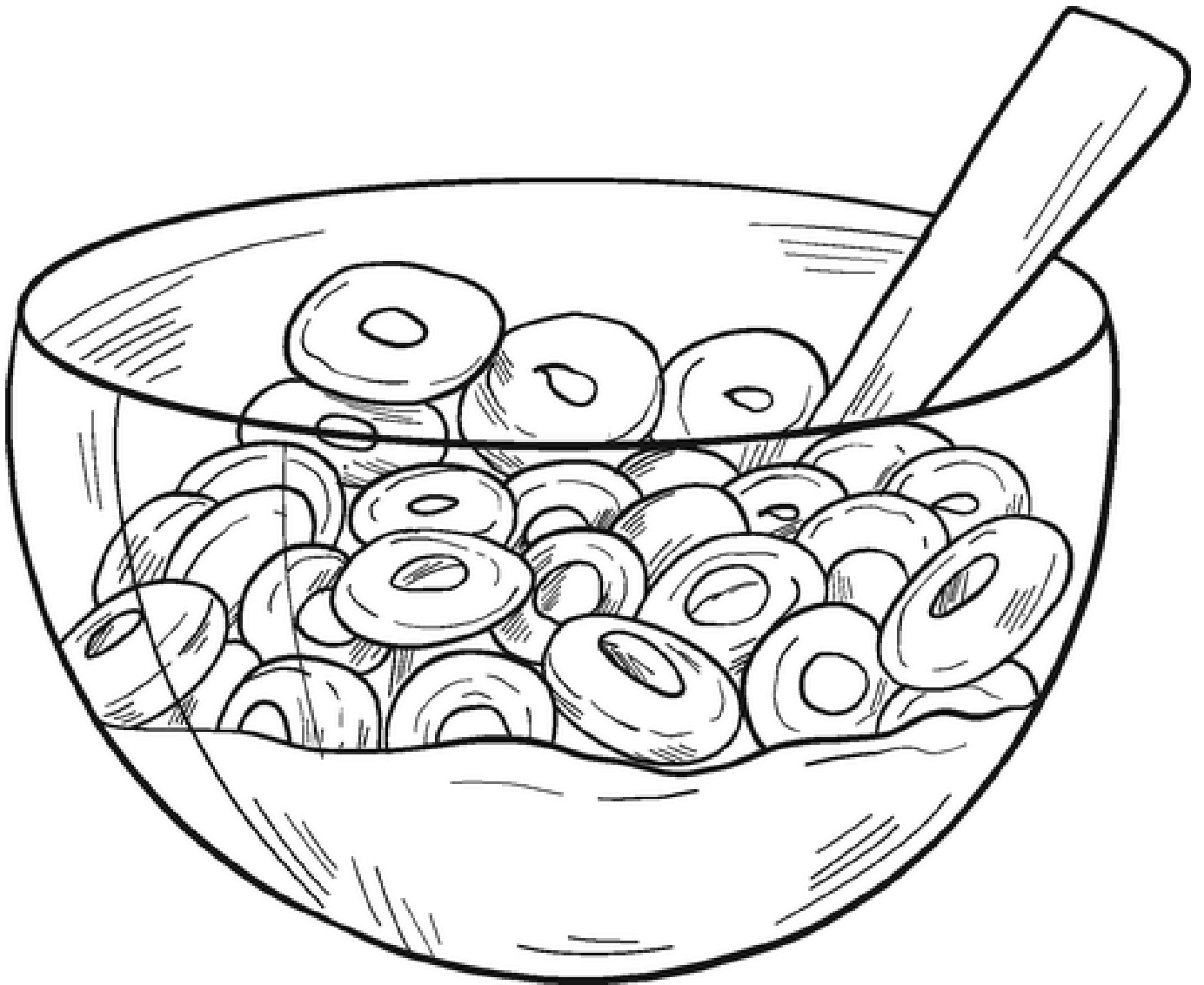
NOMBRE:



MODELAMOS CON PLASTILINA

FICHA DE TRABAJO

NOMBRE: _____

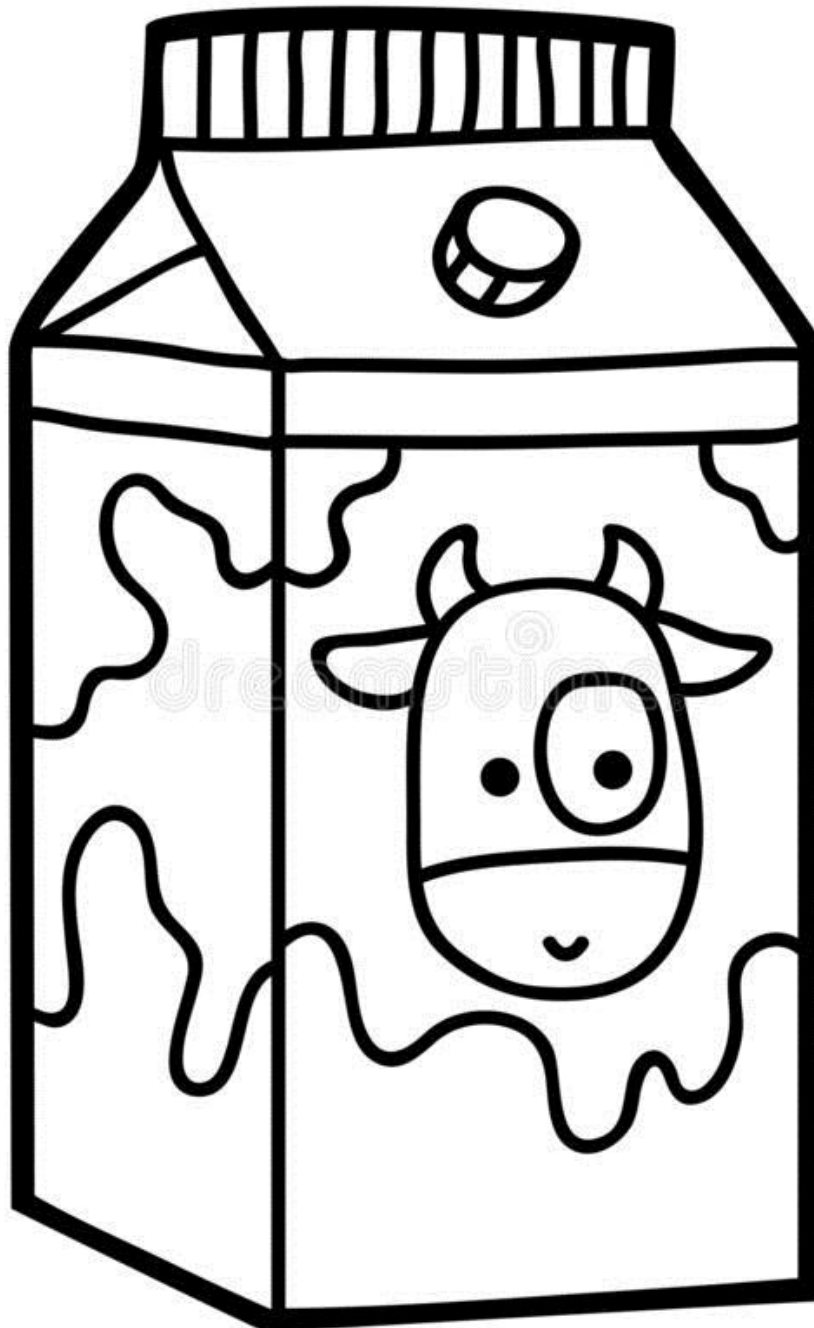




MODELAMOS CON PLASTILINA

FICHA DE TRABAJO

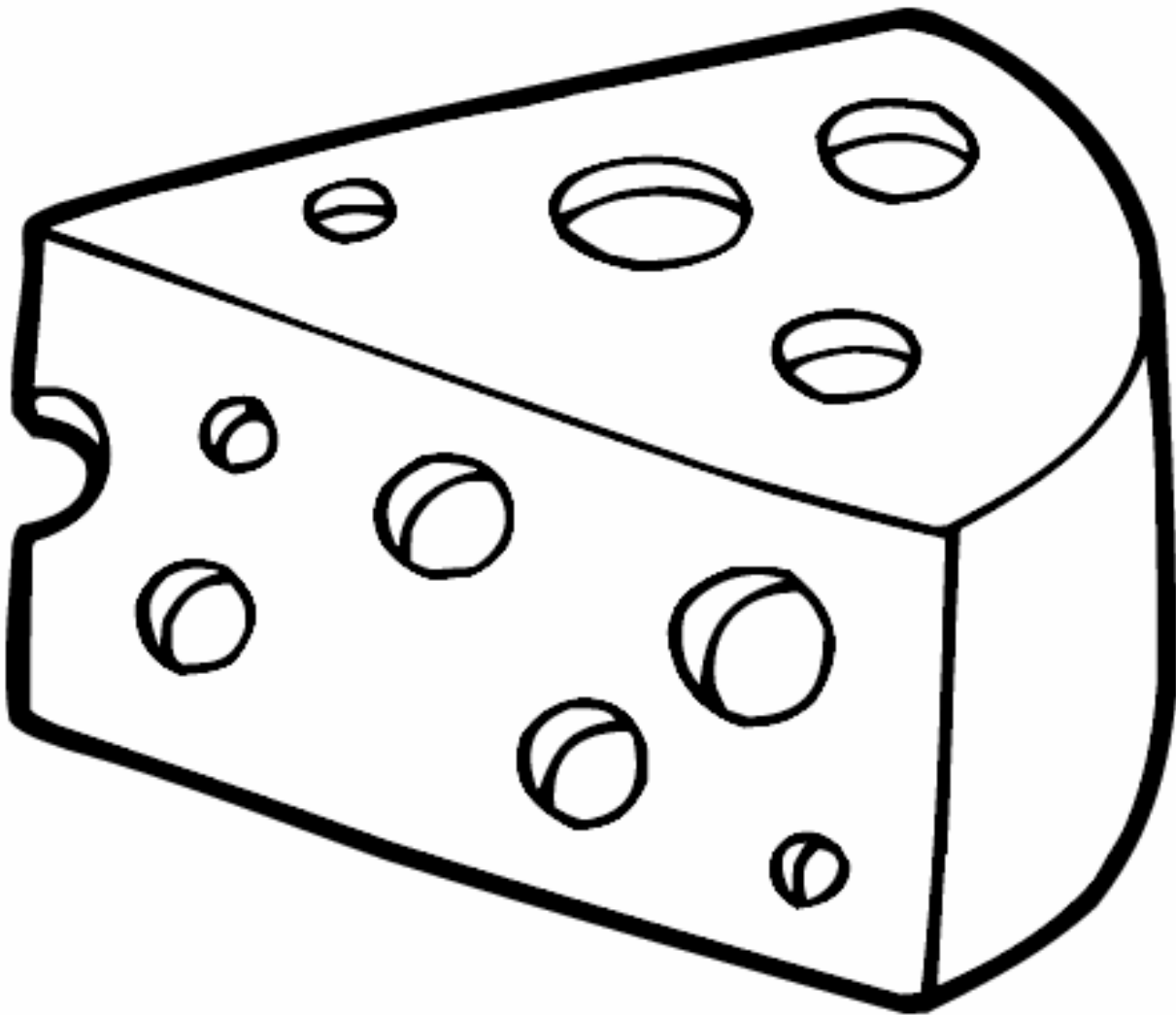
Nº





FICHA DE TRABAJO
MODELAMOS CON PLASTILINA

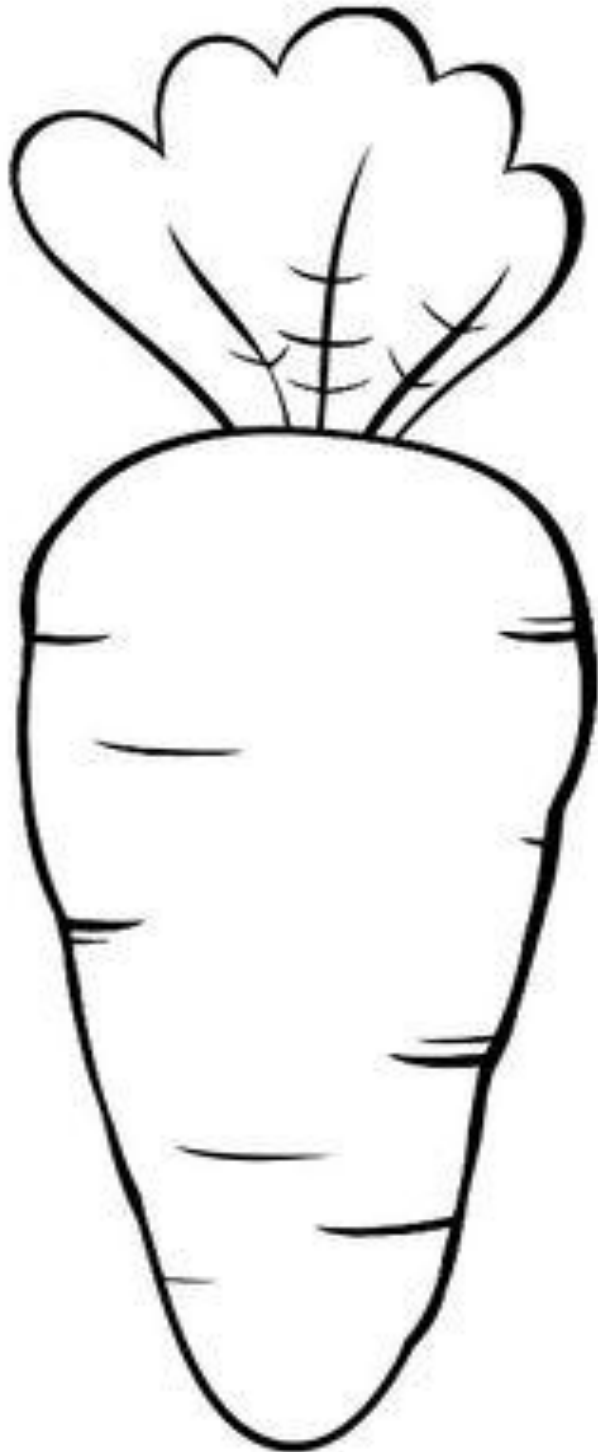
NOMBRE: _____





FICHA DE TRABAJO

NOMBRE: _____

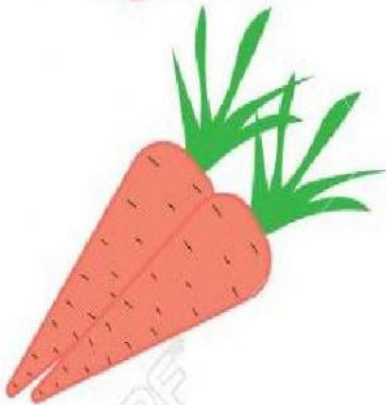
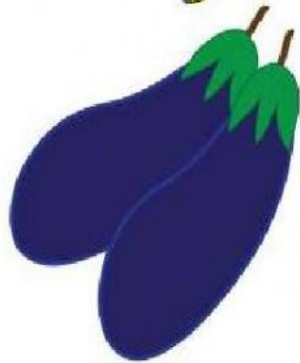




FICHA DE TRABAJO

NOMI

UNE CON UNA LÍNEA LOS ALIMENTOS CON SU SILUETA



NOMBRE: _____

ANEXO N° 13 Entrega de diplomas a los estudiantes y madres de familia por la participación a nuestro “Programa de la pirámide alimenticia para contribuir loncheras saludables en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer”, denominado “NUTRI LONCHERA”.





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

ABIGAIL REGALADO

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ. V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

AINHOA AYASTA

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

BELÉN PEREZ

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

BRUNELLA HERNANDEZ

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

CATALEYA NAVARRO

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

DYLAM OCHOA

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONGHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

EDINSON PALOMINO

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

EDUARDO DELGADO

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

GIANNA PEREZ

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

LIAM ROJAS

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

MATEO SÁNCHEZ

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ. V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

MATTEO SANDOVAL

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ. V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

MIKELA MARUFO

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Certificado de:

SANTIAGO FERNÁNDEZ

POR SU DESTACADA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA
"NUTRI LONCHERA" EN NIÑOS DE TRES AÑOS.

11 de octubre de 2022

CIELO LARIOS.F
PRACTICANTE
X CICLO



MERCY ORDOÑEZ.V
PRACTICANTE
X CICLO





Se otorga el presente

Reconocimiento



A: Los padres de familia de la I.E.P "NUEVO AMANECER", POMALCA DEL AULA DE 3 AÑOS.

Por su excelente participación y apoyo en el "PROGRAMA DE LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA CONTRIBUIR LONCHERAS SALUDABLES", denominado " NUTRI LONCHERA".

¡GRACIAS POR SU COMPROMISO!

Cielo Larios F.
PRACTICANTE
X CICLO

Mercy Ordoñez V.
PRACTICANTE
X CICLO

ANEXO N° 14 Propuesta validación

VALIDACIÓN DE PROPUESTA

Estimado. Lic. Betty Eumelia Cespedez Mora

Solicito apoyo de su sapiencia y excelencia profesional para que emita juicios sobre la Propuesta que se ha elaborado en el marco de la ejecución de la tesis titulada "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022."

Realizado por: Larios Fiestas Mary Cielo

Ordoñez Velásquez Mercy Elizabeth

Para alcanzar este objetivo lo hemos seleccionado como experto en la materia y necesitamos sus valiosas opiniones. Para ello debe marcar con una (X) en la columna que considere para cada indicador.

Evalúe cada aspecto con las siguientes categorías:

- MA** : Muy adecuado.
- BA** : Bastante adecuado.
- A** : Adecuado
- PA** : Poco adecuado
- NA** : No Adecuado

N°	Aspectos que deben ser evaluados	MA	BA	A	PA	NA
I.	Redacción					
1.1	La redacción empleada es clara, precisa, concisa y debidamente organizada	X				
1.2	Los términos utilizados son propios de la especialidad.	X				
II.	Estructura de la Propuesta	X				
2.1	Las áreas con los que se integra la Propuesta son los adecuados.	X				
2.2	Las áreas en las que se divide la Propuesta están debidamente organizadas.	X				
2.3	Las actividades propuestas son de interés para los niños.	X				
2.4	Las actividades desarrolladas guardan relación con los objetivos propuestos.	X				
2.5	Las actividades desarrolladas apoyan a la solución de la problemática planteada.	X				

III	Fundamentación teórica					
3.1	Los temas y contenidos son producto de la revisión de bibliografía especializada.	X				
3.2	La propuesta tiene su fundamento en sólidas bases teóricas.	X				
IV	Bibliografía					
4.1	Presenta la bibliografía pertinente a los temas y la correspondiente a la metodología usada en la Propuesta.	X				
V	Fundamentación y viabilidad de la Propuesta					
5.1.	La fundamentación teórica de la propuesta guarda coherencia con el fin que persigue.	X				
5.2.	La propuesta presentada es coherente, pertinente y trascendente.	X				
5.3.	La propuesta presentada es factible de aplicarse en otras organizaciones.	X				

Mucho le agradeceré cualquier observación, sugerencia, propósito o recomendación sobre cualquiera de los propuestos. Por favor, refiéralas a continuación:

Validado por el magister: Betty Eumelia Céspedes Mora

Especialidad: Docencia y Gestión

Tiempo de Experiencia en Docencia Universitaria: 25 años

Cargo Actual: Directora en la I.E.P Nuevo Amanecer, Pomalca

Fecha: 26/09/2022



Céspedes

Mg. Betty Eumelia Céspedes Mora

DNI N°

ANEXO N° 15

APLICACIÓN DE V DE AIKEN

REGLA:

Si es mayor a 0.70 es considerado VÁLIDO, si es menor a 0.70 será tomado como NO VÁLIDO

Max	4
Min	1
K	3

$V = V$ de Aiken

X = Promedio de calificación de jueces

k = Rango de calificaciones (Max-Min)

l = calificación más baja posible

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Con valores de V Aiken como $V = 0.70$ o más son adecuados (Charter, 2003).

		J1	J2	J3	Media	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 2	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 3	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 4	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido

ITEM 5	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 6	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 7	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 8	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 9	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 10	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 11	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 12	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 13	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 14	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
ITEM 15	<i>Relevancia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	4	4	4	1.00	Valido
	<i>Claridad</i>	4	4	4	4	1.00	Valido

Promedio total de V de AIKEN: 1.000 de confiabilidad Con valores de V Aiken de 1.000 son adecuados y es tomado como valido (Charter, 2003).

ANEXO N° 16 Data de aplicación (Pre test)

Estudiante	TIPOS DE ALIMENTOS					DIETA SALUDABLE					HIGIENE				
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15
mujer	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1
varón	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1
varón	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
mujer	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0
mujer	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1
mujer	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
varón	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
varón	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1
mujer	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
mujer	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1
mujer	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1
varón	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1
varón	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
varón	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1
Correctos	3	7	4	4	4	4	5	3	5	5	8	5	6	9	8
p	0,15	0,35	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,15	0,25	0,25	0,40	0,25	0,30	0,45	0,40
q	0,85	0,65	0,80	0,80	0,80	0,80	0,75	0,85	0,75	0,75	0,60	0,75	0,70	0,55	0,60
pq	0,13	0,23	0,16	0,16	0,16	0,16	0,19	0,13	0,19	0,19	0,24	0,19	0,21	0,25	0,24



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, VIDAURRE GARCIA WILMER ENRIQUE, 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: "Pirámide alimenticia para loncheras saludables en niños de tres años de la Institución Educativa Nuevo Amanecer, Pomalca 2022.", cuyos autores son ORDOÑEZ VELASQUEZ MERCY ELIZABETH, LARIOS FIESTAS MARY CIELO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, 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, 13 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
VIDAURRE GARCIA WILMER ENRIQUE DNI: 16730598 ORCID: 0000-0002-5002-572X	Firmado electrónicamente por: VGARCIAWE el 13- 12-2022 23:24:16

Código documento Trilce: TRI - 0486957