



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

**Análisis de la lonchera en niños de segundo grado de
escuela de la ciudad de Yaguachi**

AUTORA:

Cruz Hernández Ninfa Denisse

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTORA:

Dra. Peré Ceballos Gabriela María

Guayaquil, Ecuador

15 de septiembre del 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Cruz Hernández Ninfa Denisse**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética**.

TUTORA

f. _____
Dra. Perú Ceballos Gabriela María

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____
Dra. Celi Mero Martha Victoria

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Cruz Hernández Ninfa Denisse**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Análisis de la lonchera en niños de segundo grado de escuela de la ciudad de Yaguachi**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021

LA AUTORA

f. _____

Cruz Hernández Ninfa Denisse



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Yo, **CRUZ HERNÁNDEZ NINFA DENISSE**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Análisis de la lonchera en niños de segundo grado de escuela de la ciudad de Yaguachi**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 15 días del mes de septiembre del año 2021

LA AUTORA:

f. _____
Cruz Hernández Ninfa Denisse

REPORTE URKUND

URKUND

Document [TESIS LONCHERA ESCOLAR FINAL.doc](#) (0112054055)

Submitted 2021-09-04 07:55 (-05:00)

Submitted by ninfa.cruz@cu.ucsg.edu.ec

Receiver gabriela.pere.ucsg@analysis.orkund.com

Message TESIS LONCHERA SALUDABLE [Show full message](#)

2% of this approx. 27 pages long document consists of text present in 4 sources.

PDF 95

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA:

Análisis de la lonchera en niños de segundo grado de escuela de la ciudad de Yaguachi

AUTORA:

Cruz Hernández Ninfa Denisse

Trabajo de titulación previo

a la obtención del título de

LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TUTORA:

Dra. Peré Ceballos Gabriela María

Guayaquil, Ecuador

15 de septiembre del 2021

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA

Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por ser mi guía y ayuda en toda mi carrera universitaria y darme la fuerza para seguir adelante en mis estudios.

A mis padres Azucena Hernández y Boris Cruz que siempre estuvieron conmigo y me daban la motivación que necesitaba para cumplir con mis sueños y gracias a ellos he llegado a la meta.

Y a la Dra. Gabriela Peré por su guía y sus conocimientos que me ayudaron hacer esta tesis.

Ninfa Denisse Cruz Hernández

DEDICATORIA

Dedico mi tesis en primer lugar a Dios por ser mi pilar fundamental y mi soporte, a mi abuelito Francisco Hernández (Panchito) que ya está en el cielo y siempre su nombre estará plasmado en mis mejores triunfos porque a pesar que no está conmigo él fue un hombre que siempre me decía que no me rinda y persiga mis sueños, a pesar de que se me tornen difíciles y a mis padres que fueron los que me apoyaron en todo cada momento.

Ninfa Denisse Cruz Hernández



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Dra. Celi Mero Martha Victoria
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

Ing. Poveda Loor Carlos Luis
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

Dra. Celi Mero Martha Victoria
OPONENTE

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
RESUMEN.....	XII
ABSTRACT.....	XIII
INTRODUCCIÓN.....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
2.1 OBJETIVO GENERAL	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICO	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. MARCO TEÓRICO	8
4.1 Marco referencial	8
4.2 Marco teórico.....	9
4.2.1 Lonchera	9
4.2.1.1 Objetivos para elaborar una buena lonchera	9
4.2.1.2 Calorías y alimentos que contiene la lonchera escolar	10
4.2.1.3 Preparación de la lonchera escolar	12
4.2.1.4 Alimentos que debe contener la lonchera, función e importancia por edad	13
4.2.2 Niños en edad preescolar	14
4.2.2.1 Aspectos a considerar	14
4.2.3 Requerimientos energéticos y distribución de la comida	15
4.2.3.1 Nutrientes importantes en esta etapa	17
4.2.4 Importancia de la rutina en los niños	18

4.2.5	Situación actual de los niños tras la pandemia de la Covid 19	19
5.	MARCO LEGAL	21
5.1	Constitución de la República del Ecuador	21
5.2	Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria	22
5.2.1	Consumo y nutrición	22
6.	FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS	23
7.	IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	24
8.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	31
8.1	Criterios de inclusión	32
8.2	Criterios de exclusión	32
9.	RESULTADOS	33
10.	CONCLUSIONES	47
11.	RECOMENDACIONES	49
12.	DISCUSIÓN	50
13.	REFERENCIAS	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Grupos de alimentos y sus funciones.	14
Tabla 2:	Tabla de gasto energético por edades.	16
Tabla 3:	Operacionalización de las variables.	24
Tabla 4:	Datos de la población.	33

ÍNDICE DE IMÁGENES

Gráfico 1: ¿Conoce los alimentos según su función? (Plásticos, energéticos reguladores).....	34
Gráfico 2: En relación a la pregunta anterior, sobre la función de los alimentos las frutas pertenecen al grupo de:.....	35
Gráfico 3: En relación a la pregunta anterior, sobre la función de los alimentos el pan pertenece al grupo de:	36
Gráfico 4: En relación a la pregunta anterior, sobre la función de los alimentos, el pavo pertenece al grupo de:.....	37
Gráfico 5: ¿Conoce usted los alimentos que debe contener una lonchera? 38	
Gráfico 6: ¿Sabe la cantidad de kilocalorías que debe contener la lonchera de su hijo?	39
Gráfico 7: ¿Qué tiempo le dedica usted a la elaboración de la lonchera de su hijo?	40
Gráfico 8: Si usted opta por enviar en la lonchera productos tipo tortilla de verde, muchines, etc.....	41
Gráfico 9: ¿Suele enviar agua a la escuela?	42
Gráfico 10: Kilocalorías que debe contener la lonchera.....	43
Gráfico 11: Tipos de líquidos.	43
Gráfico 12: Cantidad de líquidos.....	44

RESUMEN

La lonchera escolar, es parte de la alimentación de los niños en edad escolar, diariamente se debe de elaborar esta comida para poder satisfacer las necesidades nutricionales de los niños. Para ello se analizó el grado de conocimiento de los padres de familia con respecto a la alimentación y la lonchera de sus hijos. Se realizó un estudio descriptivo con una muestra de 30 niños de un establecimiento educativo fiscal y se consultó a sus padres por medio de una encuesta para determinar su conocimiento sobre los principales grupos y clasificación de alimentos. Los resultados del estudio fueron los siguientes, el 100% de los padres contestaron que sí conocen sobre los alimentos que debe contener una lonchera, por otro lado el 46.7% de los padres respondieron que elaboran la lonchera de su hijo el día anterior. La población encuestada presume conocer ciertos elementos claves de nutrición, lo cual se ve contrastado al responder sobre temas específicos y grupos de alimentos concretos, así como la combinación de alimentos.

Palabras claves: Grupo de alimentos, lonchera escolar, nutrición, conocimiento, combinación de alimentos, clasificación de alimentos.

ABSTRACT

The school lunch box is part of the diet of children of school age, this food must be prepared daily to meet the nutritional needs of children. For this, the degree of knowledge of the parents with respect to their children's food and lunchbox was analyzed. A descriptive study was carried out with a sample of 30 children from a public educational establishment and their parents were consulted by means of a survey to determine their knowledge about the main food groups and classification. The results of the study were as follows, 100% of the parents answered that if they know about the foods that a lunch box should contain, on the other hand 46.7% of the parents responded that they make their child's lunch box the day before. The surveyed population claims to know certain key elements of nutrition, which is contrasted when responding on specific topics and specific food groups, as well as the combination of foods.

Keywords: Food group, school lunch box, nutrition, knowledge, food combination, food classification.

INTRODUCCIÓN

El tema de nutrición es de vital importancia en todas las etapas de la vida del ser humano, pero en la población infantil, el tema a investigar es ¿cómo se alimenta esta población?, y su repercusión en el sobrepeso en la etapa escolar.

La literatura indica que desde el 2014 se han realizado estudios referentes a la calidad de la lonchera escolar tomando en consideración el conocimiento de los padres en aspectos nutricionales.(1)

No hay mucha literatura científica sobre la importancia de la lonchera escolar por ello nuestro interés en investigar el público objetivo (los niños), también es necesario conocer la forma en que los padres preparan la lonchera y, ¿Qué conocimiento o instrucción sobre el tema tienen los representantes y Cómo aportan a todas estas variables desde la ciencia de la nutrición?

Con estos antecedentes se busca analizar una lonchera saludable, para niños de 6 años, de segundo grado, de la escuela General Pedro J. Montero, durante el periodo lectivo 2021-2022. En primer lugar, se busca determinar el consumo calórico de la lonchera. En segundo lugar, realizar la recomendación de una lonchera saludable para los niños de este grupo etario en el mencionado establecimiento educativo.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sobrepeso y la obesidad afectan a 35 de cada 100 niños/as de 5 a 11 años en el Ecuador, según los datos del INEC y ENSANUT, la prevalencia oscila en 36,9% en el sector rural (2). A nivel mundial en el año 2020, nos hemos visto afectados por la pandemia de la Covid-19, la cual obligó al mundo entero a confinarse en sus hogares, dando como consecuencia, la reducción de actividad física, así como las actividades y rutinas diarias de los niños, por ejemplo, asistir a las escuelas y colegios, según el Ministerio de Educación de Ecuador (3).

El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por ello, cobra importancia el ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Normalmente, un niño que acude a la escuela realiza una pequeña comida durante el receso. La lonchera, y los alimentos que esta contiene, son clave para el rendimiento del niño y fundamental para reponer la energía gastada durante las actividades diarias y mejorar su concentración. (4)

El sobrepeso y obesidad se asocian en la actualidad a problemas de salud en la infancia y representan un importante factor de riesgo temprano de morbilidad y mortalidad en la edad adulta. A pesar de los conocimientos acerca de alimentación que pueden tener los padres o representantes de los niños, muchas veces los conceptos adquiridos no son los más adecuados a la hora de preparar la lonchera de sus hijos. Es necesario, instruir no sólo en conceptos de alimentación saludable, sino también la correcta combinación de grupos de alimentos según la distinta toma del día y la edad del niño, para así evitar deficiencias o excesos en su alimentación. (5)

En la actualidad, tanto la sociedad en general como profesionales de la salud, tienen acceso a información sobre alimentación saludable, sin embargo, nos podemos plantear las siguientes preguntas, ¿Por qué es importante que un niño tenga una lonchera saludable?; (6) Si la lonchera representa sólo un 10%

aproximadamente del valor energético total de la dieta, ¿tendrá realmente algún impacto sobre la salud del niño?, o simplemente ¿es necesario que los niños lleven una lonchera a la escuela?.

Ante estas interrogantes, se analizaron diversos estudios, de los cuales se puede concluir que, existe un alto porcentaje de preescolares que llevan una lonchera saludable compuesta por los tres grupos de alimentos: energéticos, reguladores y constructores; en donde predominan los alimentos energéticos. Sin embargo, un porcentaje preocupante lleva loncheras no saludables que contienen alimentos no recomendables como galletas, chocolates, yogurt artificial y jugos. Estas conclusiones invitan a mejorar la educación nutricional con respecto a loncheras saludables tanto en los padres. (7)

El presente proyecto de investigación está enfocado a la población escolar, busca fomentar buenos hábitos desde casa educando al niño en la elección de alimentos sanos, para que cuando llegue la transición a la educación secundaria el adolescente sea capaz de elegir los mejores alimentos para su salud.

Por eso queremos plantear esta investigación para prevenir en el futuro problemas asociados al sobrepeso, mucho más en su transición a la educación secundaria donde tendrán más libertad, y podrían abusar de una alimentación inadecuada en calidad y cantidad.

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿El nivel de conocimiento de los padres de familia influye en la composición de la lonchera saludable en los niños del segundo grado de la escuela de la ciudad de Yaguachi?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar la lonchera de niños que acuden al curso de “segundo grado” de la escuela Pedro J. Montero, ciudad de Yaguachi, durante el periodo 2021-2022.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICO

1. Determinar el conocimiento de alimentación saludable en los padres de los niños de 6 años de segundo grado de la escuela rural General Pedro J. Montero de la ciudad de Yaguachi.
2. Evaluar el conocimiento de los padres acerca del contenido de la lonchera.
3. Analizar la composición de los alimentos que lleva la lonchera.
4. Identificar las técnicas o combinaciones de alimentos en la lonchera.

3. JUSTIFICACIÓN

En la edad escolar, el consumo de los alimentos está determinado principalmente por la comida preparada en el hogar, lonchera escolar (preparada en el hogar, adquirida en las tiendas o quioscos escolares), y la venta de alimentos que expenden los ambulantes.

Como mencionan los autores de la literatura científica, las loncheras de los estudiantes ecuatorianos y peruanos no son saludables. (1) Es necesario actualizar la información con nuevos estudios para conocer datos fidedignos. Por ello se debe realizar investigaciones en las escuelas urbanas y rurales en donde se encueste a los padres y su conocimiento con relación a una educación nutricional hacia sus hijos.

Al final la propuesta brindará los resultados que permitan dar un conocimiento real a padres en relación con la nutrición de los niños de segundo grado, con lo cual puedan tomar decisiones apropiadas para mejorar o corregir la lonchera saludable de los escolares y por ende la salud de los niños en el establecimiento educativo.

La presente investigación determinará en el último término lo que consumen, la frecuencia y los alimentos que están fuera de su menú diario, lo cual podría mostrar resultados que permitan recomendar cambios tanto en los productos como alimentos que ingresan a la lonchera saludable para una adecuada selección de estos, por parte de los padres o la persona encargada de preparar la lonchera.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Marco referencial

Un estudio realizado en la ciudad de Quito en el año 2014 por Salazar V. et al, evaluó el refrigerio de 122 preadolescentes ecuatorianos, el trabajo analizó el estado nutricional de los niños mediante antropometría y la lonchera de los mismos mediante el uso de encuestas, los resultados fueron que el 50% de los estudiantes consumen un refrigerio de baja calidad nutricional, el 32.7% de mediana calidad y sólo el 17.21% tiene un refrigerio de buena calidad; en cuanto a la cantidad de energía que aporta el refrigerio, el 38.52% era adecuado en comparación con el 61.47% que tenía un aporte energético inadecuado, el estudio concluyó que la calidad del refrigerio escolar presenta una relación directa con el estado nutricional que tienen los estudiantes.

Otra investigación realizada en Perú en el año 2016 demostró que el 87.5% de los niños en edad preescolar, no tienen una lonchera saludable. (8) Este mismo estudio analizó el nivel de conocimiento del cuidador y la calidad de la lonchera. Los resultados de este estudio piloto fue que la calidad de la lonchera de los preescolares está influenciada por el nivel de conocimiento del cuidador, es decir, a menor conocimiento en términos de nutrición, mayor presencia de alimentos industrializados y poca variedad de fruta, sin embargo, los autores proponen que no sólo el nivel de conocimiento es el causante de este problema, sino que sugieren analizar otros factores tales como economía, tiempo que se le dedica a la elaboración de la lonchera, entre otros.

De acuerdo con lo mencionado por los autores se buscará identificar si estas realidades de refrigerio de baja calidad y loncheras no saludables se replican en los niños de segundo grado de la escuela fiscal en Yaguachi, pues se parte de realidades cercanas tanto geográficas como educativas, lo cual brinda el ambiente adecuado para desarrollar la propuesta investigativa.

4.2 Marco teórico

4.2.1 Lonchera

Minaya citando a Jiménez Ramón indica que la palabra lonchera proviene del término en inglés lunch que significa almuerzo; en nuestro país se conoce comúnmente como “lonchera” al refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín, bolso, entre otros; sirve como complemento de la alimentación de niños. (7) El autor indica que el envase es el que recibe el nombre de lonchera, pero en la práctica se hace énfasis al contenido y al balance en los productos que son proporcionados al estudiante para que se sirva en la hora de receso.

La lonchera es una “cajita” que contiene alimentos que favorecen a la nutrición del niño. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores para garantizar una alimentación nutritiva y balanceada. Su misión es mantener reservas de nutrientes a lo largo de la rutina escolar. Se debe fomentar el consumo de alimentos nutritivos para el niño, creando en su vida diaria hábitos de alimentación saludable e higiénica, asegurando que estos alimentos se preparan de manera limpia, armónica, adecuada y suficiente. El concepto de elaborar esta colación para consumir en la institución educativa es que a diario el escolar, al abrir su lonchera pueda encontrar alimentos variados y de contenido balanceado, su presentación se debe observar de manera agradable con el objetivo que esté encantado de comerlos al momento de verlos. (9) Como menciona el autor el punto de interés en la lonchera saludable radica en la variedad y escoger alimentos sanos pero que sean del gusto del estudiante. Al abrir su lonchera existirá el factor sorpresa y el gusto por la combinación de alimentos que generaran en él un factor motivacional con predisposición a consumirlos con gusto y agrado.

4.2.1.1 Objetivos para elaborar una buena lonchera

Minaya acoge el trabajo de Valdivia et al, indicando que la lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por objetivo proveer a los alumnos de la

energía y nutrientes necesarios para cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. (7) Por lo tanto los objetivos son variados y no se quedan solo en aumentar el rendimiento académico sino también fomentan el adecuado desarrollo de órganos, sistemas y todos los elementos que el estudiante requiera para tener un óptimo desempeño en clases.

Retamozo menciona que la alimentación en el niño preescolar tiene como objetivo principal asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades a corto o largo plazo. (10) En este sentido el autor rescata dos elementos primordiales en la lonchera escolar como son: fomentar el crecimiento y desarrollo del menor pero también crear hábitos desde pequeño que dejará una huella en su vida de hoy en adelante previniendo en el futuro enfermedades que se desarrollan por hábitos alimentarios inadecuados, que como se indica pueden ser corregidos a tiempo en la edad preescolar. Una vez que ese hábito se inculca en el niño ya no será necesario después de un tiempo que siga la estricta vigilancia del adulto pues él mismo sabrá escoger el alimento sano de la comida chatarra.

4.2.1.2 Calorías y alimentos que contiene la lonchera escolar

En cuanto a la distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 20-25% aplicado al desayuno, un 25-35% al almuerzo, un 10-15% colaciones de media mañana y tarde y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas. (11) La distribución a criterio de la autora se enfoca en las 5 comidas cada una de ellas con un peso en la nutrición del niño o el estudiante teniendo la particularidad de que ninguna reemplaza a la otra sino más bien la complementa, siguiendo esta misma distribución se llega a la cena con la cual el niño recibe los alimentos que complementen sus necesidades nutricionales de una manera balanceada y proporcionada. En lo que respecta a la colación

escolar, esta se verá reflejada dentro de la distribución para suplir el desgaste propio de las actividades escolares del menor de edad en su jornada diaria. Se calcula que una colación saludable debe representar entre el 10-15% de las calorías totales que requiere un niño, teniendo en consideración que los niños a medida que van creciendo, sus requerimientos de energía se van modificando. Por tanto, las colaciones de los preescolares deben ser de 100 a 150 kilocalorías, de los escolares de 150 a 200 kilocalorías y de los estudiantes de educación media entre 200 a 250 kilocalorías. (12) Por lo señalado anteriormente se pone en consideración la necesidad de supervisar el porcentaje promedio de calorías que necesita el niño en la etapa preescolar, la cual si es menos del porcentaje señalado no suplirá los requerimientos mínimos que necesita el estudiante y por el contrario si se sobrepasa este porcentaje incidirá en un sobrepeso con lo cual no desarrollará su potencial físico, educativo o emocional, provocando desde temprana edad secuelas en su salud que se proyectaran a corto o largo plazo.

La lonchera debe de contener del 10 al 15% del valor energético total de la dieta. Constituye dos comidas, adicionales a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Depende de las necesidades energéticas de cada niño en función de su edad, sexo, peso y talla, así como la actividad física que realice. (7) Los alimentos que debe de contener pueden ser: un carbohidrato (pan), un lácteo (yogurt), un constructor (huevo) y una fruta, se toma en consideración alternar o variar estos alimentos teniendo en cuenta mantener un equilibrio entre los grupos a los cuales pertenece.

Estudios realizados sobre los alimentos que componen las loncheras, muestran que están constituidas por: 18.6% de cereales, el 15% de frutas, 14% alimentos ultraprocesados (snacks dulces o salados, bebidas carbonatadas, embutidos), lo que indica que existe un alto consumo de alimentos que contienen azúcares simples, grasas saturadas, sal y ácidos grasos trans los mismos que no aportan nutrientes específicos para el crecimiento y desarrollo normal de los niños. (6) Como se aprecia la lonchera de acuerdo a estos elementos que lo componen no brinda las suficiencias alimentarias que requiere el niño, muy por el contrario, se estarían ingiriendo

productos que como menciona el autor no son recomendables en el proceso de desarrollo, crecimiento o fortalecimiento del niño en la etapa preescolar.

4.2.1.3 Preparación de la lonchera escolar

Es importante considerar al momento de realizar los menús y preparar la lonchera, las preferencias de los niños, así como incorporarlos en la preparación de los alimentos. Permitirles que ellos mismos escojan los alimentos (bajo nuestra supervisión) y participen en su preparación, nos garantiza una mayor variedad de consumo. Así mismo se recomienda en la preparación de las loncheras seguir medidas de higiene, siendo primordial el lavado de manos con agua y jabón, antes y después de preparar los alimentos, envolviéndose el pan con servilleta, bolsa de papel, entre otros; así mismo llevar las frutas lavadas y limpias protegidas con un mantel o servilleta. El líquido que se envíe debe ser preparado con agua hervida. (13) Lo interesante de esta propuesta en la preparación es que el adulto responsable en escoger los alimentos enfatice en la elección saludable, por los grupos principales (energéticos, formadores o constructores y los protectores o reguladores), le brinde al niño la posibilidad de escoger entre esos grupos alimentarios los que se incorporen a su lonchera, ejerciendo así una participación democrática y saludable para formar en el menor una cultura nutricional.

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable. (10) La planificación es de vital importancia para no caer en rutinas que desmotiven al niño en los alimentos que consume, para evitar que se le brinde solo un tipo de alimentos o se disminuya el balance proporcional de otros que el niño necesite. Por ende, la planificación debe estar basada en una información o

conocimiento apropiado del padre de familia o responsable de preparar la lonchera.

4.2.1.4 Alimentos que debe contener la lonchera, función e importancia por edad

El contenido de alimentos de la lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además, es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en la clase y no se duerma. Debido a esto, se presentan errores frecuentes a la hora de preparar los alimentos, como por ejemplo, enviar golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido de grasa, los cuales generan malos hábitos alimentarios en los niños. Para garantizar que el niño consuma todos los alimentos, los padres deben participar en la preparación y la selección de los mismos, escogiendo alimentos que deben ser de fácil digestión, variedad y preparación. (14) Debido a lo mencionado, la autora refuerza la idea de la importancia de los alimentos que se incorporan a la lonchera escolar, los cuales si son inapropiados ejercerán un factor adverso a la concentración, a la energía y a la motivación de los chicos durante las clases, en la hora de receso e incluso podría desmotivar al niño pues no está atento durante la jornada educativa. Se menciona así mismo la preparación y planificación de los alimentos para que sean variados y no se exista en la monotonía o rutina. Por último, se hace énfasis en el involucramiento de los padres en este proceso, es decir que asuman con responsabilidad su rol en la alimentación correcta de sus representados.

Tabla 1: Grupos de alimentos y sus funciones.

Función principal	Grupo
Brindar energía (Alimentos energéticos)	Cereales y Derivados 
Reguladores de las funciones del cuerpo.	Frutas y Hortalizas 
Regeneran tejidos y células Constructores	Carnes y Huevos 

Fuente: Ninfa Cruz, 2021. Elaboración propia.

4.2.2 Niños en edad preescolar

4.2.2.1 Aspectos a considerar

La Educación Inicial comprende la atención de los niños y niñas desde la etapa preescolar hasta los 6 años. Su objetivo fundamental es contribuir con el desarrollo infantil, para lo cual se requiere ofrecerle una atención integral en un ambiente de calidad que favorezca su crecimiento y desarrollo en los

aspectos físico, cognitivos, socioemocionales, psicomotrices y del lenguaje. (15) Como lo mencionan las autoras Gil y Sánchez, la edad preescolar es de vital importancia para el desarrollo de los aspectos cognitivos, motriz, socioemocionales, por ende, el cuidado en esta etapa debe ir a la par tanto el ambiente escolar como la interacción social con sus compañeros.

En el desarrollo infantil se distinguen factores que lo dirigen, favorecen o limitan, pero destacamos que la incidencia y relevancia de cada factor en este proceso es diferente según el momento evolutivo considerado. En las primeras fases del desarrollo psicológico del niño, tienen mayor peso los determinantes biológicos, a medida que avanza en el ciclo vital, las variables situacionales y sociales cobran mayor importancia en la explicación del desarrollo. (16) Es justamente en esta etapa preescolar en la que el autor menciona que se va a dar esta transición de la función biológica, aspectos sociales como son la interacción y adaptación a un nuevo entorno con los compañeros de aula por lo cual es prudente cuidar cada elemento para que en el futuro se genere un desarrollo. Desde el punto de vista nutricional no es muy distinto de lo abordado en lo biológico y psicosocial, pues al brindarle correctas pautas de alimentación y combinaciones saludables entre esos alimentos, se le brindará al niño la oportunidad de tener o de gozar de salud con plenitud para desarrollar sus actividades sociales, académicas, culturales, deportivas, etc.

4.2.3 Requerimientos energéticos y distribución de la comida

Entre los requerimientos energéticos autores como Quintana mencionan que, a la edad de cuatro a seis años, se producen las siguientes necesidades en los niños: Energía: 1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/ día), Proteínas: 1,1 g/kg peso/día (OMS, RDA), (65% de origen animal), Calcio: 800 MG/día (RDI). (17) Los cuales como se puede apreciar están sujetos al peso y talla de los menores y también a las exigencias académicas, físicas y emocionales a la que estén expuestos dentro y fuera del aula.

Tabla 2: Tabla de gasto energético por edades.

Autor	Sexo	Edades	Fórmulas
Schofield con peso	Hombres	3-10	$(19.6 \times P) + (130.3 \times E) + 414.9$
		10-18	$(16.25 \times P) + (137.2 \times E) + 5.15.5$
	Mujeres	3-10	$(16.97 \times P) + (161.8 \times E) + 371.2$
		10-18	$(8.365 \times P) + (465 \times E) + 200$
Schofield con peso y estatura	Hombres	3-10	$(22.706 \times P) + 504.3$
		10-18	$(17.686 \times P) + 658.2$
	Mujeres	3-10	$(20.315 \times P) + 485.9$
		10-18	$(13.384 \times P) + 692.6$
FAO/OMS	Hombres	3-10	$22.7 P + 495$
		10-18	$17.5 P + 651$
	Mujeres	3-10	$22.5 P + 499$
		10-18	$12.2 P + 746$

Fuente: Ninfa Cruz, 2021. Elaboración propia.

4.2.3.1 Nutrientes importantes en esta etapa

En lo referente a energía, siguiendo las indicaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría recogidas en el Manual Práctico de Nutrición Pediátrica, se puede indicar que las Recomendaciones Diarias de Administración (RDA), para un niño de 2 a 3 años se estiman desde 1.000 Kcal si es sedentario, hasta 1.400 si es activo. (18)

Sobre los hidratos de carbono, su aporte en esta etapa de crecimiento, debe aumentar alrededor de 50-55% como base energética (4 kcal/ g), sus necesidades, para ambos sexos, serán por tanto 130 g/día. (18)

Cubero refiriéndose a la investigación de Yanik y González-Barranco, indica que es conveniente que los azúcares simples mono y disacáridos (glucosa, fructosa y sacarosa), no superen el 10%. El 90% restante de los carbohidratos serán complejos y por lo tanto de absorción lenta (almidón y fibra dietética), aumentando por ello el consumo de cereales, legumbres, verduras, hortalizas y frutas. Está comprobado científicamente que una temprana y regulada ingesta de todos estos últimos alimentos servirá para disminuir el índice glicémico en sangre, previniendo con ello enfermedades crónicas en la etapa de madurez como son: diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer de colón, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

En lo que respecta a proteínas, los requerimientos para este macronutriente en la etapa de preescolar son entre 10-15 % de las calorías (4 Kcal/ g de proteína). Inicialmente de 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). (18)

Cubero et al., refiriéndose a Hardy y otros autores mencionan, que a partir de los 2 años de vida, se recomienda reducir la ingesta total de grasas hasta un mínimo de 30% del total de calorías, ya que dietas con muy bajo contenido en grasas están asociadas a un retraso en el crecimiento.

El calcio es particularmente importante en los periodos de rápido crecimiento, como infancia y adolescencia, siendo su aporte fundamental en la prevención de osteoporosis en etapas más avanzadas de la vida. (19) Lo que se busca

con la ingesta adecuada de calcio es brindar a los niños en edad preescolar los requerimientos necesarios de este mineral como medida preventiva de futuras secuelas en enfermedades como osteoporosis. Con una lonchera saludable se pueden equilibrar los alimentos ricos en calcio que lleven esta función preventiva y que permitan que el preescolar crezca a un ritmo normal y tenga el soporte en su sistema óseo para desarrollar todas las actividades vinculadas no solo a la parte académica sino también a lo lúdico.

En los escolares, la deficiencia de hierro puede provocar anemia ferropénica, irritabilidad, apatía, fácil fatigabilidad, falta de concentración mental, pobre aprovechamiento escolar, anorexia y aumento de la susceptibilidad a las infecciones entre otras. (20) Como se cita con los autores la deficiencia de hierro conlleva un sinnúmero de problemas que en los adultos es una cuestión de singular preocupación, mucho más en los niños en etapa preescolar por ejemplo la irritabilidad que presentan los estudiantes en segundo grado puede que no tenga necesariamente un antecedente en la parte temperamental sino por el contrario un signo de alarma por la deficiencia de hierro, lo cual sino se trata a tiempo puede agravar la condición del estudiante y sumarse a otros síntomas como la fácil fatigabilidad en la clases de educación física o la falta de concentración mental en las clases de matemáticas. Por eso es importante tomar en consideración estas características por deficiencia de hierro para proponer planes de contingencia nutricional que ayuden a los niños para nutrirse con alimentos que contengan este mineral para su óptimo desempeño escolar, familiar, social, emocional entre otros.

4.2.4 Importancia de la rutina en los niños

En educación infantil y concretamente en el segundo ciclo de 3 a 6 años, "las rutinas" constituyen situaciones de aprendizaje que los niños/as realizan diariamente, de forma estable y permanente. A estas edades (3-6 años), es básico respetar los principios del desarrollo cognitivo y socio afectivo, manteniendo una organización del tiempo lo más natural posible, sin forzar el ritmo de la actividad y manteniendo determinadas constantes temporales. Estas constantes temporales, pensamos están marcadas por las rutinas

diarias que se convierten en la Escuela de Educación Infantil en situaciones definidas, sistemáticas, que se van a dar de forma regular a lo largo de la jornada y en el transcurso de los días. (21) Como lo mencionan los autores la rutina permite aprender con un propósito, el cual está definido en la parte cognitiva y socio-afectiva, esto brindará al estudiante un patrón de conducta que se forma en la casa, se desarrolla en la escuela y perdurará durante toda su vida, por eso es de vital importancia que sean rutinas saludables, como es el caso del lunch o colación escolar la cual, una vez aprendida como hábito saludable será de significativa importancia en su primer nivel de preescolar y redundará a futuro durante su vida escolar, colegial, etc.

En el mismo sentido se puede mencionar ejemplos de rutinas saludables como las actividades que los docentes indican que los niños deben practicar todos los días con ayuda y supervisión de los padres en los primeros momentos y luego con cierta autonomía así cuando se ha creado un hábito, en este sentido como la rutina del lavado y cepillado de dientes, la forma correcta de hacerlo, las repeticiones en el lavado después de cada comida, se realizarán de forma adecuada. Incluye también el lavado de manos, el baño diario y el consumo de alimentos sanos que se sugiere a los niños en estas edades para su beneficio.

4.2.5 Situación actual de los niños tras la pandemia de la Covid 19

La COVID 19 puede alterar rápidamente el contexto en el que viven los niños/as. Las medidas de cuarentena tales como el cierre de escuelas y las restricciones de movilidad interrumpen la rutina y el apoyo social de los niños y niñas, además de representar factores de estrés adicionales para padres, madres y cuidadores, que se ven obligados a encontrar nuevas opciones de cuidado infantil o a dejar de acudir al trabajo. La discriminación relacionada con la COVID-19 puede aumentar la vulnerabilidad a la violencia y el malestar psicosocial en niños, niñas y adolescentes. Las medidas de control contra la propagación de enfermedades que no tienen en cuenta aspectos de género pueden incrementar riesgos de protección y generar mecanismos de

supervivencia negativos. Los niños, niñas y familias que son vulnerables debido a su situación de exclusión socioeconómica o aquellos que viven en entornos masificados presentan un riesgo mayor. (22) Por lo mencionado anteriormente se desprende que existen varios factores de riesgo producidos por la pandemia de la COVID 19, el primero es la falta de supervisión de los niños en vista de que sus padres trabajan y los menores quedan al cuidado de otros familiares o vecinos. En segundo lugar, el uso de dispositivos con acceso a internet y su acceso por varias horas cambia las rutinas de ejercicios o deportes que antes practicaban y ahora los vuelve más sedentarios. En tercer lugar, el cambio de estas rutinas afecta las horas que antes dedicaba a descansar y a ingerir los alimentos en las horas adecuadas. Por último, ante la falta de supervisión de un adulto responsable, los infantes pueden consumir el tipo de alimento que quieran sin control ni medida alguna.

5. MARCO LEGAL

5.1 Constitución de la República del Ecuador

Capítulo segundo sobre los Derechos del buen vivir

Sección primera: Agua y alimentación

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Sección quinta

Niñas, niños y adolescentes

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. (23)

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos. (23)

Capítulo sexto

Derechos de libertad

Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas:

2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo,

descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios. (23)

5.2 Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria

5.2.1 Consumo y nutrición

Art. 27. Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.
(24)

6. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El conocimiento que tendrán los padres acerca de la lonchera saludable incidirá en la disminución del sobrepeso en escolares de “segundo grado” de la escuela General Pedro J. Montero.

7. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 3: Operacionalización de las variables.

Hipótesis	Variables	Indicador	Preguntas
El conocimiento que tendrán los padres acerca de la lonchera saludable incidirá en la disminución del sobrepeso en escolares de “segundo grado” de la escuela General Pedro J. Montero.	Conocimiento de los padres.	Encuesta a los padres de familia por medio de la plataforma Google Form.	<p>¿Sabe la cantidad de Kcal que debe de contener la lonchera de su hijo?</p> <p>SI NO</p> <p>Si su respuesta es Sí, ¿Qué cantidad de Kcal debe de contener?</p> <p><100Kcal 100-200Kcal >200Kcal</p> <p>¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos una porción de fruta?</p> <p>Diariamente 2 veces a la semana 3 veces a semana No incluyo</p>

		<p>¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos un cereal (pan, verde, maduro, yuca)?</p> <p>Diariamente</p> <p>2 veces a la semana</p> <p>3 veces a semana</p> <p>No incluyo</p> <p>¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos un snack enfundado (Nachos, Kchitos, Tostitos)?</p> <p>Diariamente</p> <p>2 veces a la semana</p> <p>3 veces a semana</p> <p>No incluyo</p> <p>¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos un lácteo (yogurt, queso, leche)?</p> <p>Diariamente</p> <p>2 veces a la semana</p>
--	--	---

			<p>3 veces a semana</p> <p>No incluyo</p> <p>¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos un jugo?</p> <p>Diariamente</p> <p>2 veces a la semana</p> <p>3 veces a semana</p> <p>No incluyo</p> <p>¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos golosinas (caramelos, chicles, chupetes)?</p> <p>Diariamente</p> <p>2 veces a la semana</p> <p>3 veces a semana</p> <p>No incluyo</p> <p>¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos bollería (cakes, donuts, cupcakes)?</p>
--	--	--	--

			<p>Diariamente</p> <p>2 veces a la semana</p> <p>3 veces a semana</p> <p>No incluyo</p> <p>Si usted opta por enviar en la lonchera productos tipo tortita de verde, muchines, etc</p> <p>Los compra hechos</p> <p>Lo hace en casa</p> <p>Los compra congelados para hacer en casa</p> <p>En cuanto al líquido que se envía junto con la lonchera, este suele ser</p> <p>Agua</p> <p>jugos</p> <p>Té</p> <p>Agua aromática</p> <p>Colas</p>
--	--	--	--

			<p>Suele enviar agua a la escuela</p> <p>SI</p> <p>NO</p> <p>Le doy dinero para que compre el agua</p> <p>Si usted envía agua al colegio qué cantidad suele enviar</p> <p>Medio litro</p> <p>1 litro</p> <p>>1 litro</p>
	Lonchera escolar		<p>Conoce los grupos de alimentación según su función (plásticos, energéticos, reguladores)</p> <p>SI NO</p> <p>En relación a la pregunta anterior, sobre la función de alimentos, las frutas</p>

		<p>pertenecen al grupo de:</p> <p>Plásticos</p> <p>Energéticos</p> <p>Reguladores</p> <p>En relación a la pregunta anterior, sobre la función de alimentos, el pan pertenece al grupo de:</p> <p>Plásticos</p> <p>Energéticos</p> <p>Reguladores</p> <p>En relación a la pregunta anterior, sobre la función de alimentos, el pavo pertenece al grupo de:</p> <p>Plásticos</p> <p>Energéticos</p> <p>Reguladores</p> <p>¿Conoce usted los alimentos que deben de contener la lonchera?</p>
--	--	--

			SI	NO
			<p>¿Qué tiempo le dedica usted a la elaboración de la lonchera de su hijo?</p> <p>10min</p> <p>20min</p> <p>30min</p> <p>La planifico desde el día anterior.</p>	

Fuente: Ninfa Cruz, 2021. Elaboración propia.

8. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para ello se utilizará una encuesta que permita obtener información de los padres de familia en múltiples aspectos como el patrón alimentario de la lonchera, tipos de alimentos que se colocan, combinaciones nutricionales que ellos realicen por costumbre, antecedentes patológicos familiares.

La tabulación de datos en la muestra de niños de segundo grado proporcionará una perspectiva de cómo es la lonchera en este grupo escolar en el periodo lectivo y permitirá presentar sugerencias a los padres de familia y alumnos.

En cuanto a la materia de investigación en la presente tesis, esta se enmarca en el área de salud, concretando el esquema en la parte nutricional, específicamente en el análisis de la lonchera escolar en menores de 6 años. En las técnicas a utilizar, se usará la encuesta, que como manifiesta López-Roldán, (25) es una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. En este sentido se usará la encuesta dirigida a los padres de los niños comprendida en el rango de edad de 6 años de segundo grado, en la escuela Pedro J. Montero periodo 2021-2022, en donde se sacará información útil acerca de las características de esta población.

El método y tipo de la investigación de la presente tesis será descriptivo, pues como lo menciona Sampieri, (26) busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. En este sentido se busca estas características en la población y objeto de estudio: niños de 6 años en segundo grado de la escuela General Pedro J. Montero, del cantón Yaguachi.

8.1 Criterios de inclusión

Dentro de los criterios de inclusión se consideran a los niño/as de 6 a 7 años legalmente matriculados en el segundo grado de educación básica de la escuela General Pedro J. Montero de la ciudad de Yaguachi, periodo lectivo 2021-2022.

8.2 Criterios de exclusión

Dentro de los criterios de exclusión constan los padres que al llenar la encuesta advirtieron que sus representados presentan algún tipo de alergia a determinado grupo de alimentos que constan en la lonchera escolar.

9. RESULTADOS

Tabla 4: Datos de la población

n =		
No hay presencia de alergia	100%	
Sexo	Femenino 56.7%	Masculino 43.3%
Edad media de los encuestados	22+/-56	

Fuente: Ninfa Cruz, 2021. Elaboración propia.

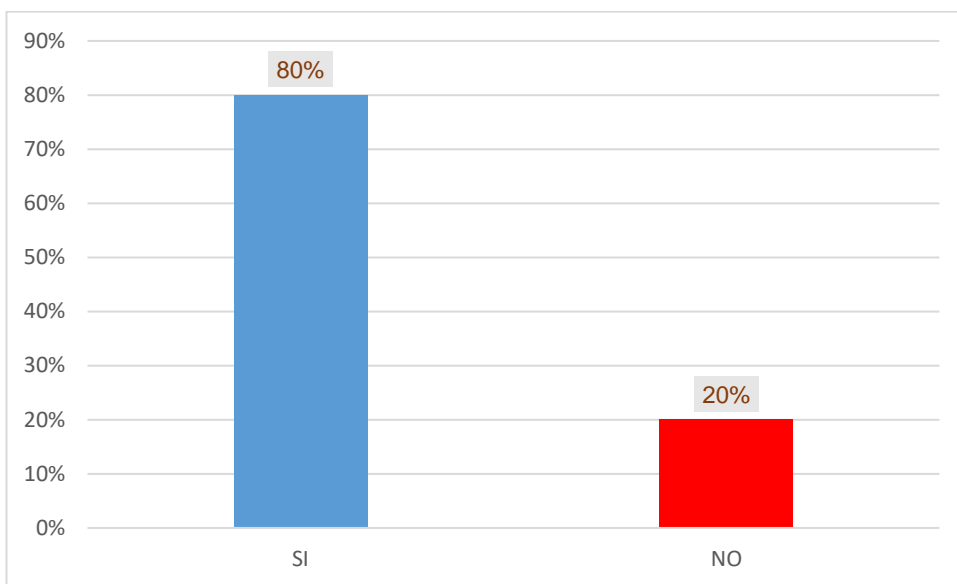
Análisis

De la encuesta realizada a padres de familia del segundo grado a nivel elemental de la escuela General Pedro J. Montero, indica como resultado que la mayor población en el aula es femenina con un 56.7% versus el 43.3% que son varones. Lo cual advierte un mayor apego en los actuales momentos de la mujer por estudiar, prepararse en relación a su contraparte masculina.

Se descarta cualquier tipo de alergias alimentarias que puedan incidir negativamente en la ingesta de algún producto para el menor, puesto que el 100% de los encuestados mencionó que sus representados no presentan ningún tipo de alergias en este sentido.

En cuanto a la edad de los responsables de preparar la lonchera escolar, en el rango de 22 a 33 años tiene un porcentaje de 34%. En rango de 35 años es el que tiene el porcentaje más alto pues llega al 10% de la población encuestada. En el rango de 35 a 56 años llega al 1%.

Gráfico 1: ¿Conoce los alimentos según su función? (Plásticos, energéticos reguladores)

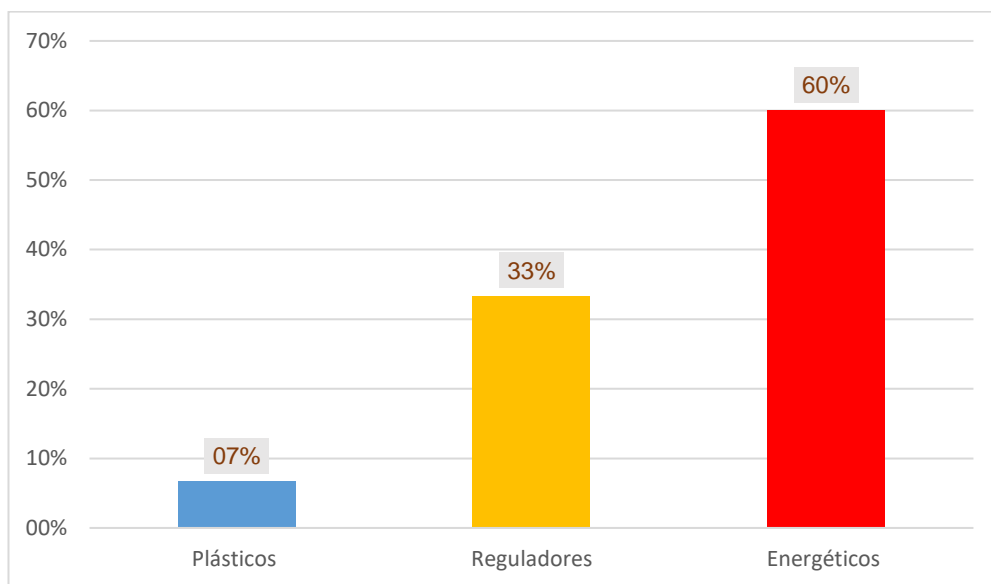


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En lo referente a la pregunta si los encuestados conocen los grupos de alimentos según su función, el 80% de padres de familia contestó que sí, mientras que un 20% que equivale a 6 padres mencionó que los desconocía.

Gráfico 2: En relación a la pregunta anterior, sobre la función de los alimentos las frutas pertenecen al grupo de:

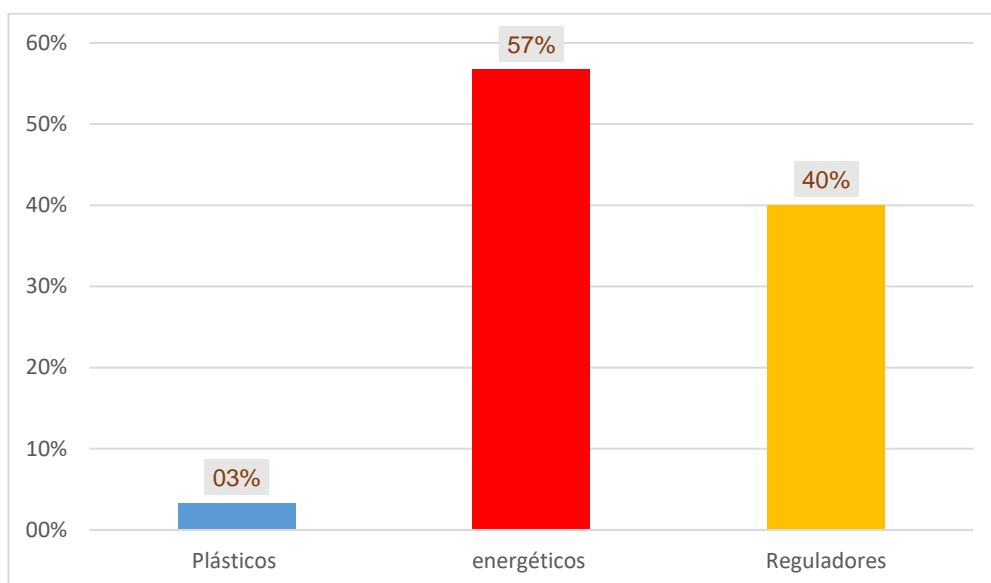


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En relación a la pregunta si las frutas pertenecen al grupo reguladores, energéticos o plásticos, el 67% no respondió correctamente solo el 33% indicó que pertenecía al grupo de reguladores, lo cual es correcto. Lo que significa que la mayoría tiene una apreciación incorrecta de los grupos alimentarios en este sentido.

Gráfico 3: En relación a la pregunta anterior, sobre la función de los alimentos el pan pertenece al grupo de:

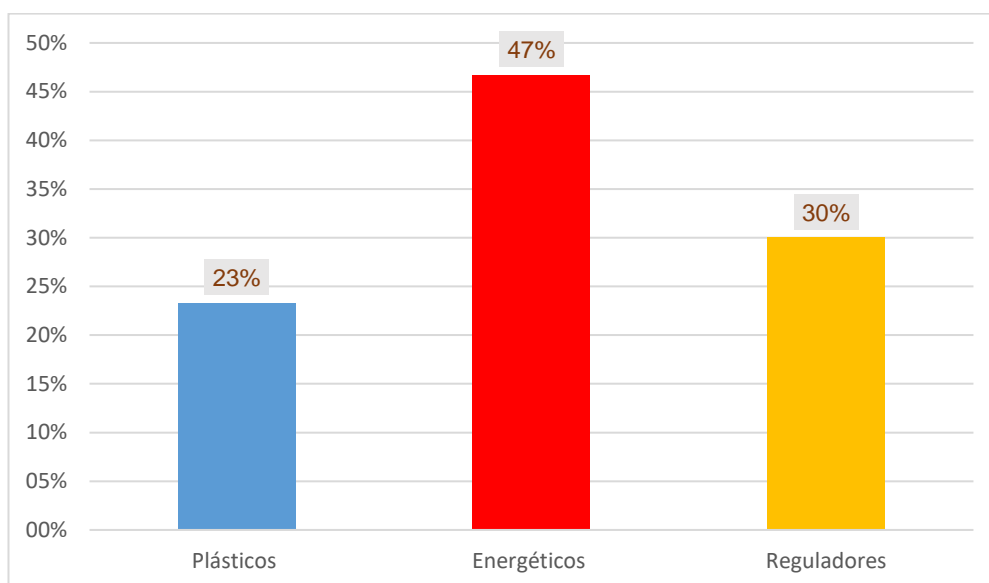


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En el mismo sentido cuando se les consultó en relación a que grupo pertenece el pan, un 56.7% indicó que corresponde al grupo energético, este porcentaje está en lo correcto.

Gráfico 4: En relación a la pregunta anterior, sobre la función de los alimentos, el pavo pertenece al grupo de:

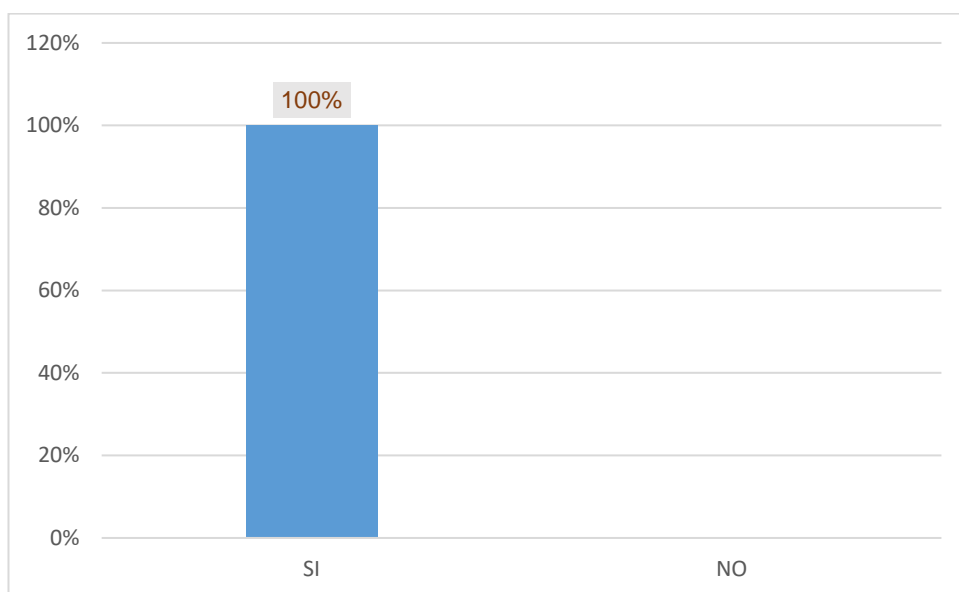


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En lo referente a la pregunta para que identifique a qué grupo pertenece el pavo, el 76.7% está equivocada, mientras que el 23,3% está en lo correcto pues mencionaron que pertenece al grupo plástico. Se advierte que la mayoría de encuestados no identifican correctamente a que grupo alimentario pertenece los alimentos consultados.

Gráfico 5: ¿Conoce usted los alimentos que debe contener una lonchera?

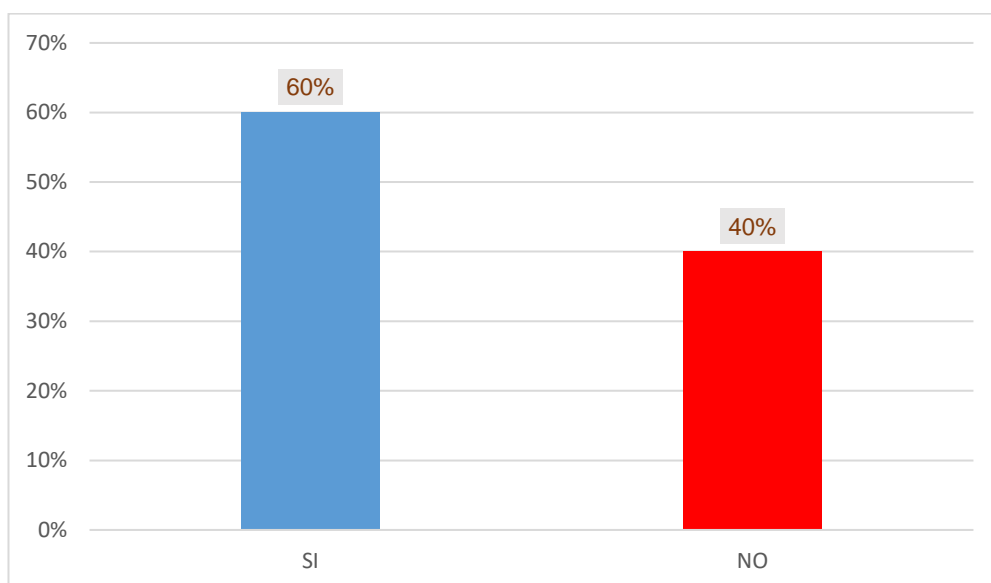


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En la pregunta que consulta a los padres sobre su conocimiento en relación a la lonchera escolar, el 100% de los padres de familia contestaron afirmativamente, y en preguntas posteriores se demostrará si este conocimiento es verdadero o no. Es decir, si necesita un refuerzo en determinados conceptos.

Gráfico 6: ¿Sabe la cantidad de kilocalorías que debe contener la lonchera de su hijo?

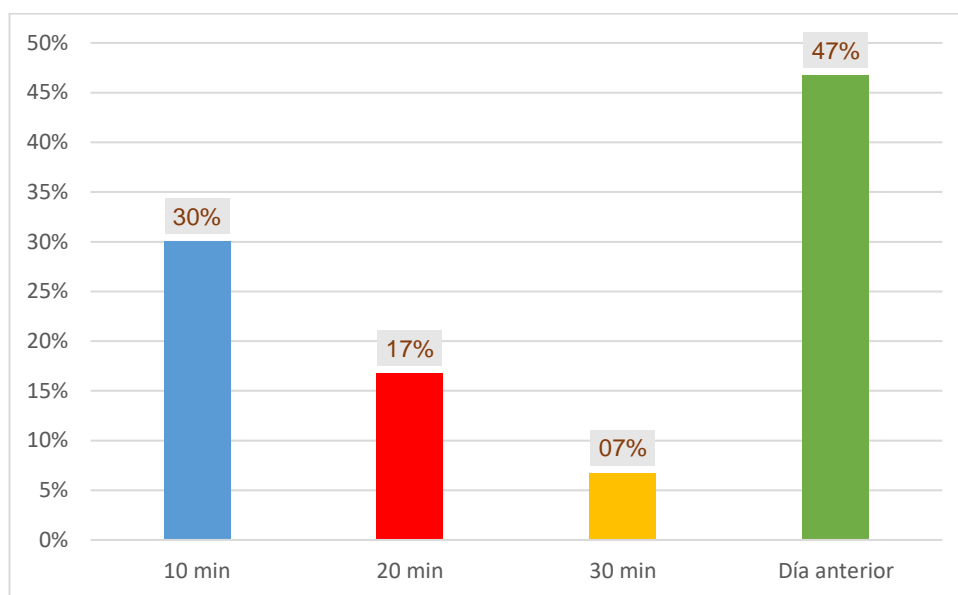


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En la pregunta que investiga acerca del conocimiento de las kilocalorías a los padres de familia, estos contestaron en un 60% que sí conocen, mientras que el 40% de los encuestados mencionaron su desconocimiento en el tema.

Gráfico 7: ¿Qué tiempo le dedica usted a la elaboración de la lonchera de su hijo?

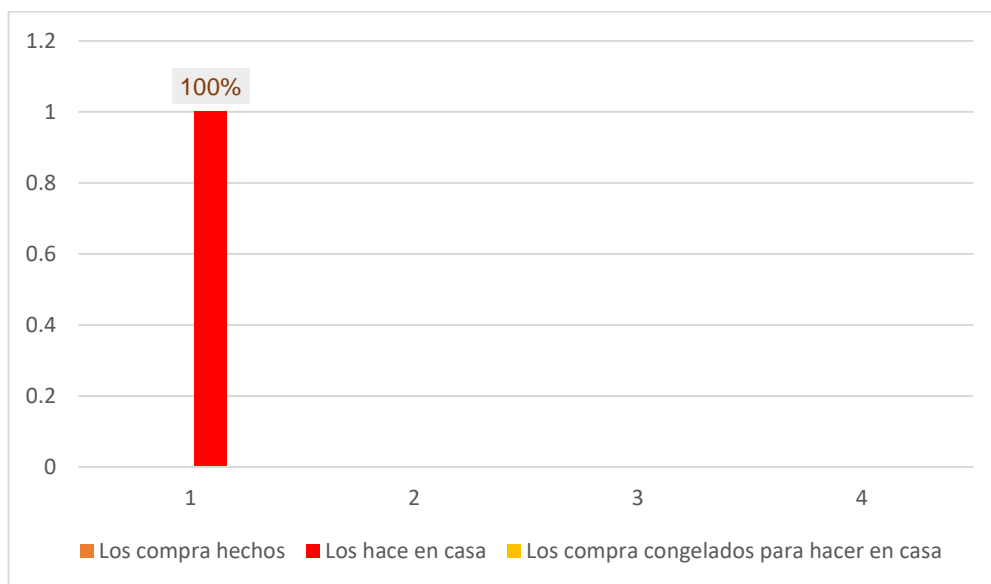


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En la pregunta que investiga el tiempo de dedicación en la preparación de la lonchera escolar, un 46.7% mencionó que lo planifica el día anterior. El siguiente rango que es del 6.7% señala que le dedica solo 30 minutos. A continuación, un 16.7% respondió que en su caso es menos tiempo pues lo hace en 20 minutos antes, por último, tenemos el 30% que reconoce que le dedica solo 10 minutos antes de que el niño salga a la escuela, lo cual significa más bien una improvisación.

Gráfico 8: Si usted opta por enviar en la lonchera productos tipo tortilla de verde, muchines, etc.

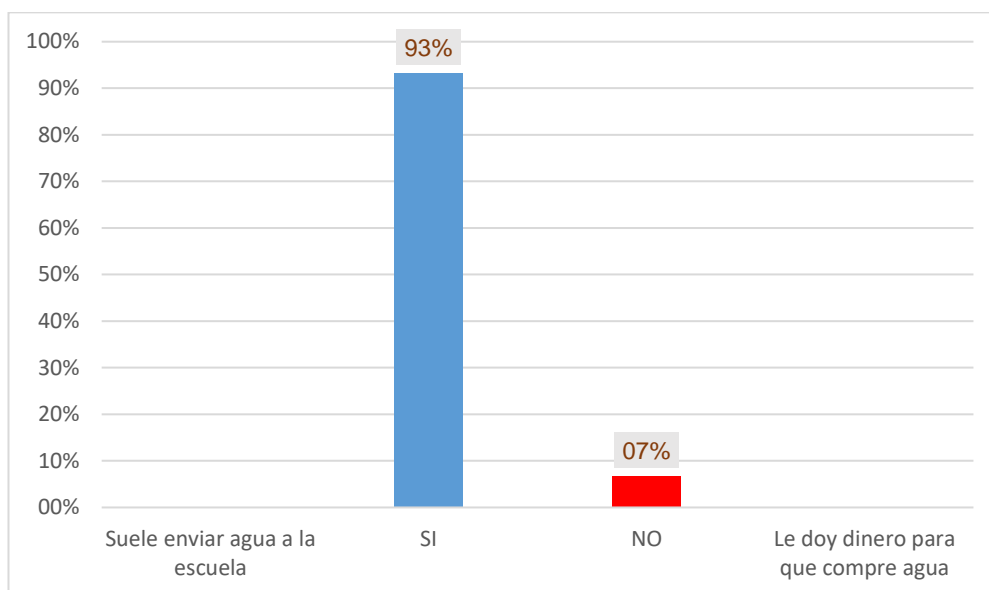


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En la pregunta relacionada a los productos que envían en la lonchera, el 100% contestó que lo prepara en casa, lo cual demuestra que hay una mayoría de representantes que no confía en comprar productos elaborados fuera del hogar.

Gráfico 9: ¿Suele enviar agua a la escuela?

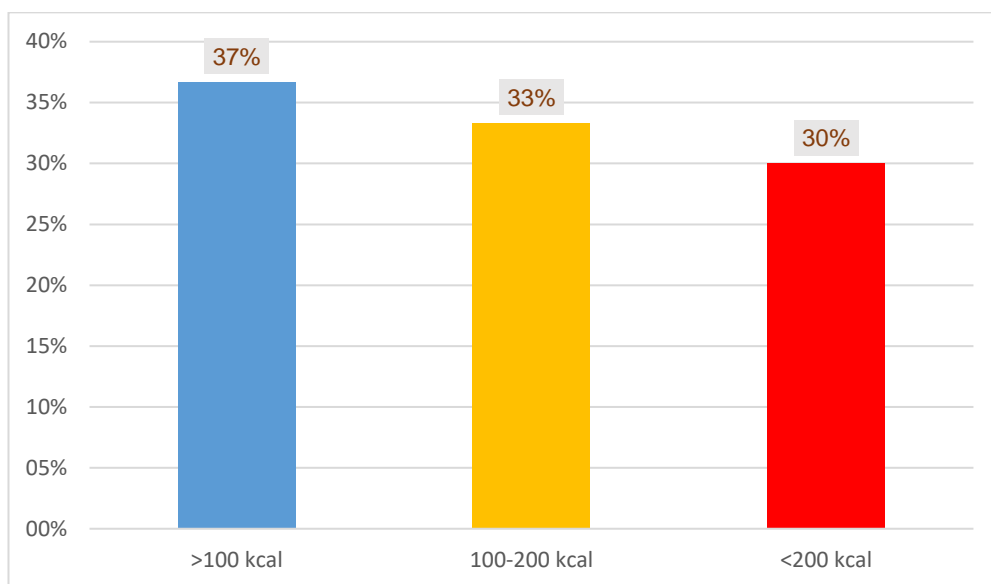


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

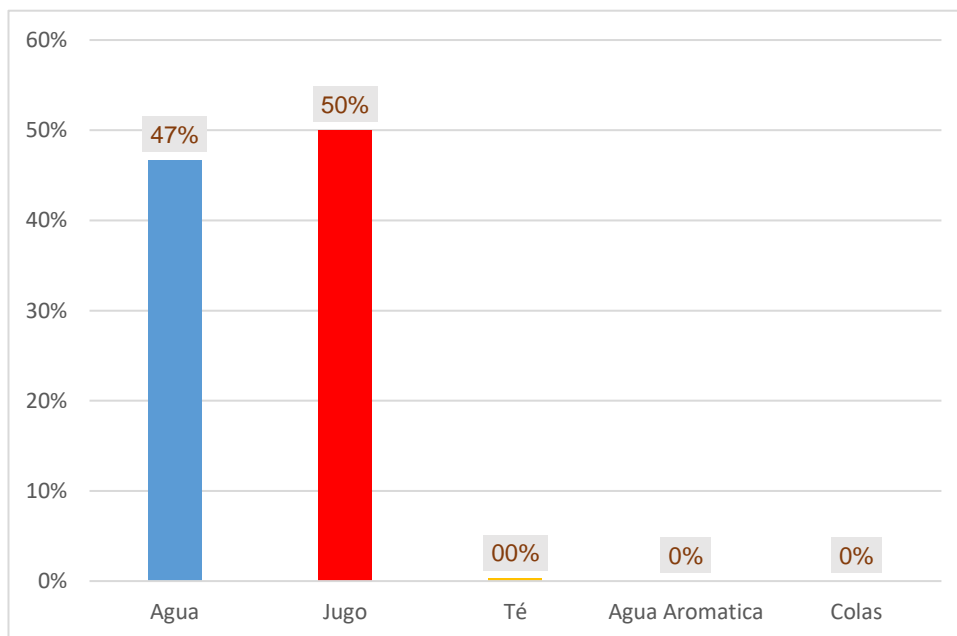
En la pregunta relativa al envío de agua desde sus hogares a los representados dentro de la lonchera escolar. El 93.3% de los encuestados contestó que lo envían desde sus hogares. Esto significa que independientemente de si la escuela cuenta con un suministro de agua regular los padres confían en que sus hijos lleven el agua en sus loncheras para evitar cualquier tipo de infecciones por la calidad de agua.

Gráfico 10: Kilocalorías que debe contener la lonchera



Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Gráfico 11: Tipos de líquidos.

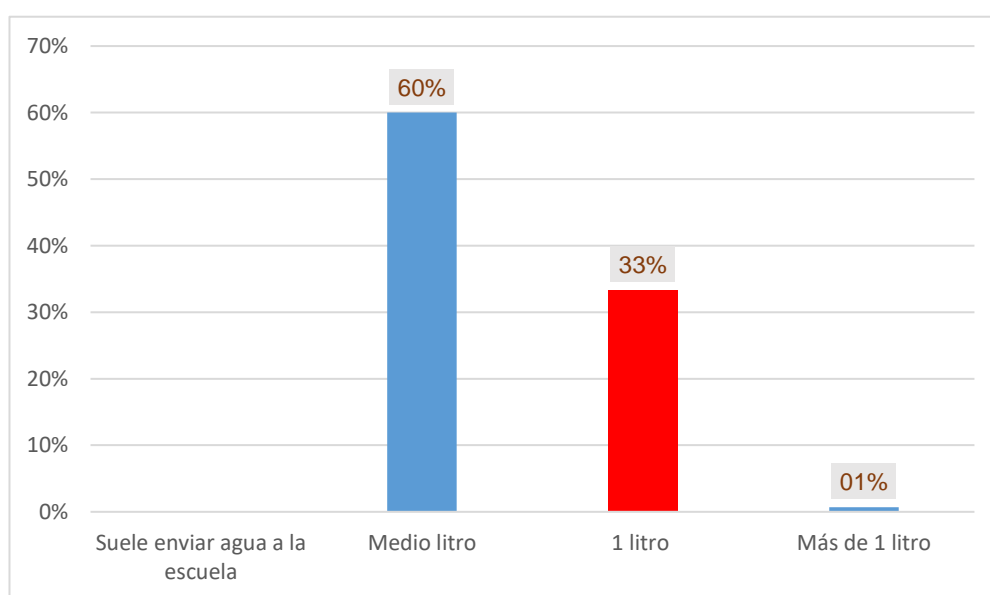


Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

El 50% de los encuestados responde que envía jugo en la lonchera de sus hijos versus el 46.7% que lo hace enviando agua, sin embargo existe un 4.3% que suele enviar té. En todos los casos la mayoría opta por enviar una bebida y evita con ello que el niño compre o consuma cualquier tipo de gaseosa.

Gráfico 12: Cantidad de líquidos.



Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

El 60% de los encuestados envía medio litro de agua, mientras que el 33.3% de la población envía 1 litro, por último, el 6,7% envía menos de medio litro. Lo cual nos indica que en todos los casos existe la precaución de abastecer de líquido vital a los menores en sus respectivas loncheras.

Tabla 5: Frecuencia de grupos principales de alimentos.

PREGUNTA	DIARIAMENTE	2 SEMANAL	3 SEMANAL	NO INCLUYO
¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos una porción de fruta?	60%	16.5%	23.3%	0.2%
¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos una porción de cereal? (pan, verde, maduro, yuca)	23.3%	40%	30%	0.7%
¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos un snack enfundado? (nachos, kachitos, tostitos)	0.2%	26.7%	0.2%	66.7%
¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos un lácteo? (yogurt, queso, leche)	33.3%	36.7%	30%	0%
¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos un jugo?	56.7%	26.7%	13.3%	0.3%
¿Con qué frecuencia incluye en la lonchera de sus hijos golosinas? (caramelos, chicles, chupetes)	5%	10%	5%	80%

Fuente: Encuesta de alimentación lonchera saludable.

Análisis

En la frecuencia de lácteos, jugos, frutas los porcentajes van del 30 al 60% que se incluyen diariamente en la lonchera escolar. Cuando se menciona a los snacks, la cifra baja en un 2 a 5 %, lo cual indica que existe un

conocimiento referencial de que los lácteos, frutas, jugos y cereales son positivos y necesarios en la lonchera escolar.

10. CONCLUSIONES

Mediante las encuestas se pudo comprobar que la mayoría de los representantes refiere conocer los grupos de alimentos, sin embargo, al consultarle específicamente por cada alimento y su función se puede determinar que más de la mitad no conocen realmente la función que estos tienen en el organismo, por ejemplo, en el caso de las frutas, el 60% contestó que tiene una función energética cuando en realidad su función es reguladora.

Los padres de familia encuestados responden en un 46.7% que le dedica un día antes en la elaboración de la lonchera de sus hijos o representados, mientras que un 30% le asigna a la misma actividad 10 minutos. En el mismo sentido un 16.6 % le dedica 20 minutos y apenas un 6.7% de los encuestados contestaron que en esta actividad invierten 30 minutos promedio. Lo cual indica que un porcentaje de menos de la mitad de los encuestados si planifica y le dedica con anticipación la elaboración de la lonchera de su hijo.

Por otro lado, en lo referente a las kilocalorías que debe contener la lonchera pese a que el 36.7% menciona que son más de 100 kilocalorías y el 30% responde que son menos de 200, solo el 33.3% de los encuestados contestó en el rango promedio que son de 100 a 200 kilocalorías que debe contener la lonchera escolar.

Los encuestados contestaron que un 80% si conoce los distintos grupos de alimentos. Sin embargo, al preguntar con qué frecuencia incluye en la lonchera solo el 60% indicó que incluye diariamente una porción de fruta, mientras que el 23.3% lo hace cada 3 semanas, el 16.5% cada dos semanas y un 0.2% no incluye fruta. El 40% incluye una porción de cereal en la lonchera cada dos semanas, el 30% los hace cada 3 semanas, el 23.3% lo hace diariamente y solo el 0.7% no incluye ningún cereal en la lonchera. El 56.7% incluye jugo de manera diaria, 26.7% cada dos semanas, 13.3% cada 3 semanas y un 0.3% no incluye jugo en la lonchera. El 33.3% incluye lácteos en la lonchera, mientras que el 36.7% lo hace cada dos semanas, el 30% cada 3 semanas. El 5% incluye diariamente golosinas en la lonchera y está en el mismo porcentaje de quienes la incluyen cada 3 semanas siendo superados

por un 10% que lo hace cada 2 semanas, el 80% indica que no incluye ningún tipo de golosinas en la lonchera. El 0.2% incluye diariamente snacks enfundados diariamente igual porcentaje en los que la incluyen cada 3 semanas, llama la atención que existe un 26.7% que lo hace cada 2 semanas, mientras que el 66.7% declara no incluir estos snacks enfundados en la lonchera de sus niños. Lo cual indica que pese a que la inclusión de los snacks enfundados y la golosinas significan un porcentaje del 26.7% cada dos semanas, las golosinas tienen un porcentaje del 10% con la misma frecuencia, lo cual debe llamar la atención de los representantes basados en este indicador.

En cuanto a la combinación de alimentos en la lonchera el 60% de los encuestados incluye fruta, el 56.7% jugos, el 33% algún lácteo y el 23.3% un cereal, solo el 5% incluye golosinas y el 0.2% snacks enfundados, esto si tomamos la muestra de la frecuencia diaria, lo cual indica que pese a existir un balance en la combinación de alimentos, todavía existe un porcentaje de entre el 0.2 y 5% que a esa combinación incluyen snacks enfundados y golosinas respectivamente., esto lo hacen de manera diaria.

11. RECOMENDACIONES

Concienciar a los padres de familia sobre la importancia de conocer cómo preparar una lonchera saludable para sus hijos y que esto signifique una alimentación apropiada a los requerimientos cognitivos, físicos, emocionales durante su periodo lectivo. Evitar que alimentos no idóneos se mezclen en la lonchera de los escolares por falta de cuidado, tiempo o conocimiento de los representantes legales.

Promover que los padres de familia se capaciten en el conocimiento de los grupos de alimentos y su combinación para lograr llenar los requerimientos energéticos en cada uno de sus representados.

La población de estudio debe cambiar hábitos alimentarios, en cuestión de snacks y dulces porque a la larga su consumo puede producir problemas de obesidad y diabetes, al contrario se sugiere consumir alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales.

Se recomienda no ingerir bebidas o jugos preparados y más bien optimizar el consumo de agua como se advierte en las respuestas de los padres de familia que optaron por colocar el líquido vital en la lonchera de sus hijos.

12. DISCUSIÓN

La encuesta formulada a los niños de segundo grado de la escuela rural General Pedro J. Montero de la ciudad de Yaguachi, permitió contar con una información más cercana y acorde a la realidad de los representantes de los niños. En este sentido se advierte que de manera general la mayoría indica que conoce los principales grupos de alimentos, pero al preguntárseles por alimentos específicos, la respuesta indicó en su mayoría que no los conocen bien.

Este desconocimiento en algunos grupos de alimentos se extiende también a la combinación de los mismos en la lonchera escolar, lo cual plantea serias dudas e interrogantes en relación a que el padre puede pensar que está haciendo un buen trabajo en lo que prepara la lonchera escolar y la realidad es totalmente distinta.

En la pregunta relativa al conocimiento de las kilocalorías un porcentaje de más de la mitad de los encuestados contestan que si conocen, pero la interrogante es que no solo lo declaren sino se pueda demostrar en la práctica su aplicación en la lonchera escolar para verificar si su respuesta es meramente declarativa o tiene conocimiento de causa.

13. REFERENCIAS

1. Salazar Andrade VC. Análisis de los refrigerios escolares que consumen en relación con la presencia de sobrepeso en el periodo Mayo – Julio 2013. 2014;
2. INEC. Boletín Técnico: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2018. Ensanut 2018 [Internet]. 2018;1–20. Available from: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Boletin ENSANUT 28_12.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Boletin_ENSANUT_28_12.pdf)
3. MINEDUC. Plan de continuidad educativa. Minist Educ [Internet]. 2020;1–35. Available from: <https://educacion.gob.ec/plan-de-continuidad-educativa/>
4. jcutillas. Importancia da alimentacao saudavel_CRoChaPT_MA. Available from: https://www.guiametabolica.org/sites/default/files/importancia_da_alimentacion_saudave_ma.pdf
5. Premio S. Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. Arch Pediatr Urug. 2018;89(Suplemento 1):16–25.
6. Mamani-Urrutia VA, Conde-Gutiérrez C, Espinoza-Trinidad K, López-Alvarado S, Patrocinio-Manotupa L. Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. An la Fac Med. 2018;79(4):369.
7. MINAYA MARTÍNEZ L, PÉREZ ALVARADO, JHONATAN VÁSQUEZ VÁSQUEZ S. Relación Entre El Nivel De Conocimiento Y El Cumplimiento De Las Loncheras Saludables En Las Madres De Los Estudiantes De La Institución Educativa Inicial Nuestra Señora De Fátima, Comas. Repos UCH [Internet]. 2015;1–106. Available from: http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/162/Minaya_MT_Per ez_MJ_Vasquez_SY_TENF_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Arévalo-Rivasplata L, Castro-Reto S, García-Alva G, Segura ER. Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú, 2016. Rev Chil Pediatr. 2017;88(2):299–300.

9. Siña E, Valencia N. Universidad Privada Norbert Wiener Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Académico Profesional De Enfermería. Univ Norbert Wiener [Internet]. 2018;1–54. Available from: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2579/TE_SIS_Ayte_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Cinthia Milagros RG. Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparacion de loncheras saludables en padres de niños preescolares de una institucion educativa, 2014. 2015;148:78. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4084/1/Retemozo_gc.pdf
11. Serafin P. Manual de la alimentacion escolar saludable. Inst Nac Aliment y Nutr. 2012;1–78.
12. Fundación Chile, GfK Adimark. CHILE Saludable, Volumen 7. 2018;7(2):113.
13. OPS/OMS;FAO. Nutrición en la Región de las Américas. 2011 [Internet]. 2011;1–50. Available from: http://www.who.int/nutrition/Lima_regionalconsultation_Nov2011.pdf?ua=1
14. Las CDE, Sobre M, Contenido EL, Lonchera DELA, En DELOSP. bdigital.ula.ve. 2015;
15. Gil G. M, Sánchez G. O. Educación inicial o preescolar: el niño y la niña menores de tres años. Algunas orientaciones a los docentes. Educere. 2004;8(27):535–43.
16. Maria Elisa Pizzo. El desarrollo de los niños en edad preescolar.
17. Quintana LP. Objetivos nutricionales SENC. PubMed. 2018;2:321–8.
18. Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón M, Santos AL, et al. La alimentación preescolar: educación para la salud de los 2 a los 6 años. Enfermería Glob. 2012;11(27):337–45.
19. Ortega RM, López-Sobaler AM, Jiménez Ortega AI, Navia Lombán B, Ruiz-Roso calvo de mora B, Rodríguez-Rodríguez E, et al. Ingesta y fuentes de calcio en una muestra representativa de escolares Españoles. Nutr Hosp. 2012;27(3):715–23.
20. Rebozo Perez J, Jiménez Acosta S, Monterrey P, Macías C, Pita G,

- Selva L, et al. Diagnóstico de la anemia por deficiencia de hierro en niños de 6 a 24 meses y de 6 a 12 años de edad de las provincias orientales de Cuba. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2005;11(2):60–8.
21. Montes González M. El diseño de las rutinas diarias. *Innovación y Exp Educ*. 2009;16:1–8.
 22. Fern LL alianza. Protección a la niñez y adolescencia durante la pandemia del Coronavirus. 2020;1–12. Available from: https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical_Note_Protection_of_Children_during_the_COVID-19_Pandemic.pdf
 23. Asamblea Nacional Constituyente. Constitución de la Republica del Ecuador [Constitution of the Republic of Ecuador]. Regist ofcial 449 20 Oct 2008 [Internet]. 2008;1–222. Available from: <https://n9.cl/zy5f>
 24. Asamblea Nacional del Ecuador. Ley Orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria. 2013;(019):45. Available from: <http://www.eluniverso.com/sites/default/files/archivos/2013/06/tercercomunicacion.pdf>
 25. López-Roldán P, Fachelli S. Metodología de la Invetigación. *Metodol la Investig Soc Cuantitativa* [Internet]. 2017;0(17):1–47. Available from: <https://acortar.link/2f5xu>
 26. Sampieri E. Metodologia de la investigación científica. Vol. 148. 148–162 p.

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Ninfa Denisse Cruz Hernández**, con C.C: #0924506819 autora del trabajo de titulación: **Análisis de la lonchera en niños de segundo grado de escuela de la ciudad de Yaguachi** previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **15 de septiembre de 2021**

f. _____

Nombre: **Cruz Hernández Ninfa Denisse**

C.C: **0904506819**

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Análisis de la lonchera en niños de segundo grado de escuela de la ciudad de Yaguachi		
AUTOR(ES)	Ninfa Denisse Cruz Hernández		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Dra. Gabriela María Peré Ceballos		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Medicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	15 de septiembre de 2021	No. DE PÁGINAS:	53 páginas
ÁREAS TEMÁTICAS:	Lonchera escolar.		
PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:	Palabras claves: Grupo de alimentos, lonchera escolar, nutrición, conocimiento, combinación de alimentos, clasificación de alimentos.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
RESUMEN			
<p>La lonchera escolar, es parte de la alimentación de los niños en edad escolar, diariamente se debe de elaborar esta comida para poder satisfacer las necesidades nutricionales de los niños. Para ello se analizó el grado de conocimiento de los padres de familia con respecto a la alimentación y la lonchera de sus hijos. Se realizó un estudio descriptivo con una muestra de 30 niños de un establecimiento educativo fiscal y se consultó a sus padres por medio de una encuesta para determinar su conocimiento sobre los principales grupos y clasificación de alimentos. Los resultados del estudio fueron los siguientes, el 100% de los padres contestaron que sí conocen sobre los alimentos que debe contener una lonchera, por otro lado el 46.7% de los padres respondieron que elaboran la lonchera de su hijo el día anterior. La población encuestada presume conocer ciertos elementos claves de nutrición, lo cual se ve contrastado al responder sobre temas específicos y grupos de alimentos concretos, así como la combinación de alimentos.</p> <p>Palabras claves: Grupo de alimentos, lonchera escolar, nutrición, conocimiento, combinación de alimentos, clasificación de alimentos.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTORES:	Teléfono: +593-4-0996767220	E-mail: ninfita_denisse@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Poveda Loor Carlos Luis		
	Teléfono: +593-4-0993592177		
	E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			