

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL
BILINGÜE: PRIMERA Y SEGUNDA INFANCIA



TESIS

Loncheras saludables en tiempos de covid-19 y su relación con el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I N°. 225 Miraflores-Tamburco, 2020.

Presentado por:

Mayru Castañeda Huamani

Sonia Juyo Ferro

Para optar el Título de Licenciado en Educación Inicial Intercultural Bilingüe: Primera y Segunda Infancia

Abancay, Perú

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL
BILINGÜE PRIMERA Y SEGUNDA INFANCIA



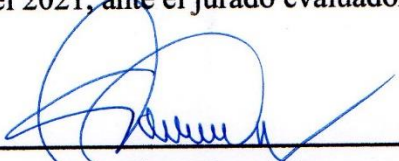
TESIS

**“LONCHERAS SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON
EL DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y ACTITUDINAL EN NIÑOS DE 3, 4 Y 5
AÑOS DE LA I.E.I N° 225 MIRAFLORES-TAMBURCO, 2020”**

Presentado por **Mayru Castañeda Huamani** y **Sonia Juyo Ferro**, para optar el Título de:
Licenciado en Educación Inicial Intercultural Bilingüe: Primera y Segunda Infancia.

Sustentado y aprobado el 11 de enero del 2021, ante el jurado evaluador:

Presidente:



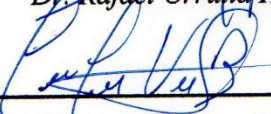
Mg. Alipio Orco Díaz

Primer Miembro:



Dr. Rafael Urrutia Huamán

Segundo Miembro:



Mg. Carmen Yurissa Vivar Bravo

Asesor:



Dr. Oscar Arbieto Mamani



Agradecimiento

Agradecemos en ante todo a Dios todo poderoso por darnos la fortaleza necesaria, la suficiente salud en tiempos de pandemia, voluntad y la fuerza para realizar el presente trabajo de investigación, de igual manera nuestros sinceros agradecimientos a nuestros padres por brindarnos siempre todo el apoyo tanto emocional como económico.

Así mismo a nuestro asesor Pbro. Rev. Dr. Oscar Arbieto Mamani, por motivarnos y guiarnos en el desarrollo y conclusión de este trabajo, a nuestros profesores de la Escuela Académico Profesional, por brindarnos lo mejor de sus vidas y experiencia profesional.

Por último, a la Institución Educativa Nro. 225 Miraflores, ubicada en el distrito de Tamburco, a los docentes de aula, a los padres de familia que nos apoyaron en el llenado virtual de los formularios para el recojo de información y la materialización del presente trabajo de investigación.



Dedicatoria

Dedico a Dios quien es importante en mi vida; pero de modo muy particular a mi querida madre, hermanos, sin todos ellos jamás hubiese podido conseguir lo que soy ahora, su tenacidad y lucha insaciable en el día a día han hecho de ellos un gran ejemplo a seguir.

Mayru.

Dedico a Dios por darme la vida, a mis padres, a mis hermanos por el apoyo incondicional quienes a lo largo de mi corta existencia en este mundo han velado por mi bienestar y educación.

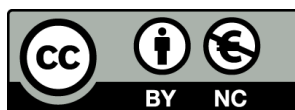
Sonia.



“Loncheras saludables en tiempos de covid-19 y su relación con el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I N°. 225 Miraflores-Tamburco, 2020”

Línea de investigación: Educación inicial desarrollo infantil y gestión pedagógica

Esta publicación está bajo una Licencia Creative Commons



ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
RESUMEN	3
ABSTRACT	4
CAPÍTULO I	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	5
1.2 Planteamiento del problema.....	7
1.2.1 Problema general.....	7
1.2.2. Problemas específicos	7
1.3 Justificación de la investigación.....	8
CAPITULO II	9
OBJETIVO E HIPÓTESIS	9
2.1 Objetivos de la investigación	9
2.1.1 Objetivo general	9
2.1.2 Objetivos específicos	9
2.2 Hipótesis de la investigación.....	10
2.2.1 Hipótesis general.....	10
2.2.2 Hipótesis específicos.....	10
2.3 Operacionalización de variables	11
CAPITULO III	12
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	12
3.1 Antecedentes	12
3.1.1 Antecedentes Internacionales.....	12
3.1.2 Antecedentes nacionales	13
3.2 Marco teórico	14
3.2.1 Estilo de vida saludable.....	14
3.2.2 Desarrollo físico y actitudinal	20
3.2.3 Desarrollo mental.....	22
3.2.4 Desarrollo actitudinal.....	22

3.2.5 Responsabilidad de los padres y docentes en la alimentación del preescolar.....	23
3.3 Marco conceptual	24
CAPITULO IV	26
METODOLOGÍA	26
4.1 Tipo y nivel de investigación	26
4.1.1 Tipo	26
4.1.2 Nivel.....	26
4.2 Diseño de investigación	26
4.3 Población y muestra	27
4.3.1 Muestra.....	28
4.4 Procedimiento	28
4.5 Técnicas e instrumentos	28
4.5.1. Técnicas de la investigación.....	28
4.5.2 Instrumentos de investigación.....	29
4.6 Análisis estadístico.....	30
CAPÍTULO V	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
5.1 Análisis de resultados.....	31
5.1.1 Variable 1 loncheras saludables	31
5.1.2 Variable 2 Desarrollo	57
5.2 Contrastación de hipótesis	66
5.2.1 Hipótesis general.....	66
5.2.2 Hipótesis Especifico.....	67
5.3 Discusión.....	69
CAPÍTULO VI.....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
6.1 Conclusiones	72
6.2 Recomendaciones.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	74
ANEXOS.....	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Operacionalización de variables</i>	11
Tabla 2	<i>Personas que fueron encuestadas virtualmente</i>	27
Tabla 3	<i>Niños que serán representados por los padres de familia para el llenado de la encuesta virtual</i>	27
Tabla 4	<i>Resumen de procesamiento de casos validez</i>	29
Tabla 5	<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	29
Tabla 6	<i>Loncheras saludables</i>	31
Tabla 7	<i>En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de mantener una dieta balanceada en los niños:</i>	32
Tabla 8	<i>En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños:</i>	33
Tabla 9	<i>En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de reemplazar el desayuno de los niños:</i>	35
Tabla 10	<i>Sabía Ud. que las proteínas tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones; nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones</i>	36
Tabla 11	<i>Cree Ud. que los siguientes alimentos aportan más energía al niño y que deben de contener las loncheras saludables: Huevo sancochado y pollo deshilachado</i>	37
Tabla 12	<i>Cree Ud. que los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben de contener una lonchera saludable sería: leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos</i>	39
Tabla 13	<i>Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Un sándwich, una fruta, y refresco natural</i>	40
Tabla 14	<i>Sabe Ud. que las vitaminas tienen la función de: favorecer el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.</i>	41
Tabla 15	<i>¿Cree Ud. que el huevo sancochado y la mandarina son alimentos que contiene vitamina A y que debe ser considerado en la lonchera saludable?</i>	43
Tabla 16	<i>Una lonchera saludable es: Pan con con torrejita de verduras y limonada</i>	44
Tabla 17	<i>El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en la lonchera es: ¿mandarina y naranja?</i>	45

Tabla 18 Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: <i>Papitas Lays, frugos, una galleta dulce y saladita.</i>	47
Tabla 19 Sabía Ud. que los carbohidratos cumplen la función de: <i>Brindar energías a las células del organismo</i>	48
Tabla 20 ¿Cree Ud. que el pan no contiene vitamina?:	49
Tabla 21 Una lonchera saludable es: <i>Gaseosa, Galleta salada, manzana, frugos, pan.</i>	51
Tabla 22 Cree Ud., que el refresco natural como una bebida debe estar presente en toda lonchera saludable es:	52
Tabla 23 El tipo de alimentos que debe de contener una lonchera saludable sería: <i>Energéticos, constructores y reguladores</i>	53
Tabla 24 Sabía Ud. que la función más importante de los alimentos reguladores: <i>están relacionado directamente al funcionamiento del organismo.</i>	55
Tabla 25 ¿Los alimentos energéticos los encontramos en los cereales, tubérculos y legumbres?	56
Tabla 26 Desarrollo	57
Tabla 27 ¿En la acción de alimentación diaria su niño (a), agarra correctamente los utensilios?	59
Tabla 28 ¿Cree Ud. que los niños son más activos en el juego, cuando comen los alimentos de su Lonchera saludable?	60
Tabla 29 ¿Cree Ud. que los niños muestran o reflejan más creatividad, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?	61
Tabla 30 ¿Cree Ud. que los niños se muestran mejor predispuestos para indagar o cuestionar durante las clases virtuales, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?.....	63
Tabla 31 ¿Cree Ud. que los niños cooperan con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones a los problemas que se le plantea, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?	64
Tabla 32 Correlación de las variables loncheras saludables y desarrollo	66
Tabla 33 Correlación de la dimensión alimentos reparadores y el desarrollo físico	67
Tabla 34 Correlación de la dimensión alimentos Reguladores Y Desarrollo Mental	68
Tabla 35 Correlación de la dimensión alimentos energéticos y desarrollo actitudinal	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Loncheras saludables</i>	32
Figura 2 <i>En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de mantener una dieta balanceada en los niños</i>	33
Figura 3 <i>En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños</i>	34
Figura 4 <i>En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de reemplazar el desayuno de los niños</i>	36
Figura 5 <i>Sabía Ud. que las proteínas tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones; nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones.</i>	37
Figura 6 <i>Cree Ud. que los siguientes alimentos aportan más energía al niño y que deben de contener las loncheras saludables: Huevo sancochado y pollo deshilachado</i>	38
Figura 7 <i>Cree Ud. que los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben de contener una lonchera saludable sería: leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos.</i>	40
Figura 8 <i>Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Un sándwich, una fruta, y refresco natural</i>	41
Figura 9 <i>Sabe Ud. que las vitaminas tienen la función de: favorecer el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.</i>	42
Figura 10 <i>Cree Ud. que el huevo sancochado y la mandarina son alimentos que contiene vitamina A y que debe ser considerado en la lonchera saludable?</i>	44
Figura 11 <i>Una lonchera saludable es: Pan con con torrejita de verduras y limonada</i>	45
Figura 12 <i>El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en la lonchera es: ¿mandarina y naranja</i>	46
Figura 13 <i>Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Papitas Lays, frugos, una galleta dulce y saladita</i>	48
Figura 14 <i>Sabía Ud. que los carbohidratos cumplen la función de: Brindar energías a las células del organismo</i>	49
Figura 15 <i>Cree Ud. que el pan no contiene vitamina.</i>	50
Figura 16 <i>Una lonchera saludable es: Gaseosa, Galleta salada, manzana, frugos, pan.</i>	52
Figura 17 <i>Cree Ud., que el refresco natural como una bebida debe estar presente en toda lonchera saludable es.</i>	53

Figura 18 <i>El tipo de alimentos que debe de contener una lonchera saludable sería: Energéticos, constructores y reguladores.....</i>	54
Figura 19 <i>Sabía Ud. que la función más importante de los alimentos reguladores: están relacionado directamente al funcionamiento del organismo.....</i>	56
Figura 20 <i>Los alimentos energéticos los encontramos en los cereales, tubérculos y legumbres?.....</i>	57
Figura 21 <i>Variable 2. Desarrollo.....</i>	58
Figura 22 <i>¿En la acción de alimentación diaria su niño (a), agarra correctamente los utensilios?....</i>	60
Figura 23 <i>¿Cree Ud. que los niños son más activos en el juego, cuando comen los alimentos de su Lonchera saludable?</i>	61
Figura 24 <i>Cree Ud. que los niños muestran o reflejan más creatividad, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?</i>	62
Figura 25 <i>¿Cree Ud. que los niños se muestran mejor predispuestos para indagar o cuestionar durante las clases virtuales, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?</i>	64
Figura 26 <i>Cree Ud. que los niños cooperan con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones a los problemas que se le plante, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?</i>	65

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “Loncheras saludables en tiempos de covid-19 y su relación con el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores-Tamburco, 2020”, de acuerdo a la metodología aplicada los resultados reflejen una realidad concreta, objetiva, coherente y clara a pesar de las dificultades que ha significado recoger la información de campo virtualmente, sin embargo; ponemos a disposición de todos y a quienes les interesen el tema de investigación que presentamos.

Se sabe que las loncheras saludables en tiempos de covid-19; resulta siendo muy importante para el desarrollo de los niños, la buena alimentación de los niños y niñas, entre 0 y 6 años, es de suma importancia debido a que en esta edad se empieza a formar los hábitos alimentarios.

Por otro lado, el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 años, se verán afectados, sino se pone la debida importancia en aquello que significa darles una adecuada alimentación oportuna en este periodo de crecimiento y formación.

En tal sentido, la investigación se centró en determinar que entre las dos variables objetos de investigación existe una relación significativa, y los resultados de este estudio científico realizado permite tanto a profesores de aula, como a padres de familia, que es de suma importancia las loncheras saludables , más aun los contenidos que tienen estos para el desarrollo optima de los niños; estableciéndose y haciendo relevancia fundamentalmente de que la investigación básica es el sustento para la investigación aplicada.

Una buena lonchera saludable requiere de unos alimentos naturales sanos (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales) y no muy costosos; sino más bien que se adecuen a la realidad de la población teniendo en cuenta factores importantes como la situación sociocultural, geográfica y económica de las familias. Frente a esto, resulta de suma importancia los conocimientos que puedan adquirir los padres de familia responsables de la salud y desarrollo del niño en edad preescolar.



El presente trabajo de investigación nos brinda aportes a nivel teórico y práctico, debido a su amplitud y al mismo tiempo simpleza en el manejo de los conceptos de loncheras saludables y su relación con el desarrollo físico, mental y actitudinal. Este acercamiento teórico permite conocer y aclarar conceptos para un buen entendimiento y comprensión, por lo que eso nos sirvió para nuestro sustento e interpretación y análisis de los resultados que proporcionamos.

La estructura del estudio presenta seis capítulos, los mismos que se constituyen en la esencia del estudio conforme se detallan a continuación:

Capítulo I: Planteamiento del problema. Contiene el planteamiento y formulación del problema, problemas específicos y justificación.

Capítulo II: Objetivos e hipótesis.

Capítulo III: Marco Referencial.

Capítulo IV: Metodología.

Capítulo V: Resultados y discusión. Se presenta los resultados de la investigación realizando una descripción de cada uno de los ítems.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones.

RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue determinar cómo las loncheras saludables se relacionan con el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020.

Metodológicamente correspondió a un trabajo de tipo no experimental y el nivel de investigación fue de alcance descriptivo, para luego pasar a correlacional; apoyado en un trabajo de campo virtual y en una revisión documental bibliográfica. La población estuvo constituida por 3 docentes, 61 padres de familia, 61 niños y niñas de 3, 4 y 5 años, de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020. La validez del instrumento se comprobó mediante el juicio de expertos, y su fiabilidad se demostró con la aplicación de alfa de Cronbach, siendo esta una media de las correlaciones entre las variables que forman parte de la escala. El procesamiento de la información se obtuvo mediante la aplicación de una lista de cotejo, mediante la estadística descriptiva y los resultados se presentan mediante cuadros de frecuencia, porcentajes y gráficos ilustrativos; esto permitió elaborar un conjunto de conclusiones y recomendaciones.

Y se arribó a la siguiente conclusión: se determinó que la lonchera saludable tiene una relación positiva, de nivel muy alta con el desarrollo físico, mental y actitudinal en los niños de 3, 4 y 5 años, de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020, de acuerdo a la correlación de Pearson de 0,950 y una significatividad estadística bilateral de 0,01. Por lo tanto, La lonchera saludable se relaciona positivamente con el desarrollo en los niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020.

Palabras claves: lonchera saludable, desarrollo físico, mental, actitudinal.



ABSTRACT

The purpose of the present research was to determine how healthy lunch boxes are related to physical, mental and attitudinal development in children of 3, 4 and 5 years of age from I.E.I No. 225 Miraflores - Tamburco, 2020.

Methodologically, it corresponded to a non-experimental type of work and the research level was descriptive in scope, and then went on to correlational; supported by virtual field work and a bibliographic documentary review. The population consisted of 3 teachers, 61 parents, 61 boys and girls aged 3, 4 and 5, from I.E.I N ° 225 Miraflores – Tamburco, 2020. The validity of the instrument was verified through the judgment of experts, and its Reliability was demonstrated with the application of Cronbach's alpha, this being a mean of the correlations between the variables that are part of the scale. The information processing was obtained by applying a checklist, using descriptive statistics and the results are presented by means of frequency tables, percentages and illustrative graphics; This made it possible to draw up a set of conclusions and recommendations.

And the following conclusion was reached: it was determined that the healthy lunch box has a positive relationship, of a very high level, with physical, mental and attitudinal development in children of 3, 4 and 5 years old, from I.E.I N ° 225 Miraflores - Tamburco 2020, according to the Pearson correlation of 0.950 and a bilateral statistical significance of 0.01. Therefore, the healthy lunch box is positively related to the development in children of 3, 4 and 5 years of the I.E.I No. 225 Miraflores - Tamburco, 2020.

Keywords: *healthy lunch box, physical, mental, attitudinal development.*



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Muchos padres y madres están teniendo que quedarse en casa y hacer malabarismos para cuidar a sus hijos y trabajar a tiempo completo a la vez que atienden otras responsabilidades. Por ejemplo, decidir “¿qué hay para desayunar, almorzar o cenar?” puede convertirse en otro reto diario. Y el que el brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) está trastocando la vida de las familias de todo el mundo, y Apurímac, y en particular el distrito de Tamburco no es ajeno de esta problemática.

“La buena alimentación de los niños y niñas, entre 0 y 6 años, es de suma importancia debido a que en esta edad se empieza a formar los hábitos alimentarios. Por lo tanto, si el niño o niña empieza a ingerir una alimentación saludable durante los primeros años de vida entonces, será más fácil que cumplan las normas de una óptima nutrición” (Romanous, 2014).

Por otro lado, se observa con enorme preocupación; que en los últimos años los cambios socioculturales han sido probablemente influenciados por los avances tanto científico y tecnológico, más aún por los medios de comunicación en cuanto a la difusión de publicidad sobre alimentación “comida rápida” llamada también no saludable, observándose así un gran impacto en las personas y niños. Es así, que la gran influencia de la publicidad a través de la televisión sobre el consumo de alimentos chatarra, donde la población infantil es más vulnerable a los cambios en los estilos de vida; por lo cual, en la etapa preescolar, se requiere que se establezcan la importancia del contenido de la lonchera en el preescolar, que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares.

“La etapa preescolar abarca desde que el niño ha adquirido la autonomía en la marcha hasta que empieza a asistir a la escuela, es decir de los 3 años a los 5 años y 11 meses de edad. Se



caracteriza por el vasto desarrollo y la adquisición de habilidades, debido a que el crecimiento es lento durante estos años, disminuye el apetito, lo cual a menudo preocupa a los padres. Los niños tienen menos interés en los alimentos y más interés por el mundo que les rodea. Durante este tiempo, desarrollan hábitos a ciertos alimentos, rehusándose a alimentos que antes aceptaban o pidiendo uno en particular en cada comida” (Cortez, 2010).

El objetivo principal de este proyecto de tesis es establecer la importancia de las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 y su relación con el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 años, en virtud a que; “las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio” (Paris; et al. 2007).

El problema en cuestión se manifiesta de modo específico en la Institución Educativa Inicial Nro. 225 Miraflores-Tamburco, situación observada en 2019; sin embargo nadie imaginaba que el mundo entero estaría a merced del COVID-19, y en nuestro país tal situación se manifestó desde el 15 de marzo del 2020, conforme el gobierno así lo dio a conocer; motivo por el cual, nuestro estudio tuvo que adecuarse a una “nueva” realidad ya que en las aulas (durante nuestra observación 2019) la problemática está asociada muchas veces a la falta de interés en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 años, como caso específico.

Normalmente una deficiente alimentación, está asociado como causa de un posible inicio de desnutrición. “Los efectos de un mal estado nutricional en los primeros años se prolongan a lo largo de la vida, ya que incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras) y está asociado a menores logros educativos y menores ingresos económicos en la adultez” (INEI, 2012).

En nuestra región Apurímac y particularmente en la I.E.I. Nro. 225 Miraflores - Tamburco, varios son los factores que intervienen en las dificultades del desarrollo físico, mental y actitudinal de los niños y niñas; peor aún en tiempos de COVID-19, y esto hace que los esfuerzos por enseñar con la estrategia “aprendo en casa” de los profesores se vean



disminuidos por temas de accesibilidad y conectividad al internet. Aquí los padres de familia deben de compartir responsabilidades por los “alimentos no saludables” que antes de la pandemia enviaban en la lonchera de sus niños como: papitas fritas, gaseosas, galletas, entre otros.

“Una buena lonchera saludable requiere de unos alimentos naturales sanos (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales,) y no muy costosos que se adecuen a la realidad de la población teniendo en cuenta factores importantes como la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. Por ello es de suma importancia los conocimientos que puedan adquirir los padres de familia responsables de la salud y desarrollo del niño en edad preescolar” (Paris; et al. 2007).

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera inciden las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?
- ¿Cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo mental en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?
- ¿Cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo actitudinal en niños de 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?



1.2.3 Justificación de la investigación

Esta investigación se realizó porque existe la imperiosa necesidad de conocer y solucionar el problema respecto de la incidencia de las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5; los estilos de vida, la importancia del ejercicio, la importancia del agua, la importancia del descanso, la clasificación de los alimentos. Por tanto, en esta “nueva” realidad se les otorga un nuevo significado, a estas variables de estudio, situación que nos llamó la atención motivo por el cual se hizo el presente estudio.

Los resultados que se obtendrán de esta investigación brindarán información nueva en esta área de estudios puesto que no hay investigación abundante respecto del tema planteado en la región. Por su relevancia metodológica aportará con la elaboración de una guía adaptada a nuestro medio sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable para niños y niñas de 3, 4 y 5 años, el cual servirá para futuras investigaciones.

Por su relevancia práctica aportará datos de análisis de campo para la mejorar en aspectos relacionados al desarrollo físico, mental y actitudinal, porque se presentará estrategias de educación “aprendo en casa” a fin de promover a través de la radio una alimentación saludable en los niños de 3, 4 y 5 años.



CAPITULO II

OBJETIVO E HIPÓTESIS

2.1 Objetivos de la investigación

2.1.1 Objetivo general

Determinar el nivel de incidencia de las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

2.1.2 Objetivos específicos

- Determinar cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico, en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

- Determinar cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo mental, en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

- Determinar cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.



2.2 Hipótesis de la investigación

2.2.1 Hipótesis general

Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

2.2.2 Hipótesis específicos

- HE1: Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo físico en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.
- HE2: Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo mental en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.
- HE3: Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.



2.3 Operacionalización de variables

Tabla 1
Operacionalización de variables

Variables	Categorías O Dimensiones	Indicadores	Instrumento
V. INDEPENDIENTE	Alimentos reparadores	Describen los alimentos que tienen bastante proteína leche, carnes de res huevos, pescado, queso, yogurt.	
	Alimentos reguladores	Tienen bastante vitamina y minerales están en las frutas, melón, naranja, manzana, en las hortalizas lechuga, zanahoria, repollo, tomate.	
Loncheras saludables	Alimentos energéticos	Los que tienen mayor cantidad de carbohidratos y grasas están en los cereales maíz, arroz, trigo, frijoles, lentejas, están también en los tubérculos papa, yuca plátano.	Instrumento: Encuesta virtual.
V. DEPENDIENTE	Físico	Medir autonomía de la niña o niño y su dominio de la motricidad para alimentarse	
	Mental	Pone en práctica su creatividad, indagar y cuestionar	
	Actitudinal (saber ser)	Coopera con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones, alternativas a los desafíos que crea o se le plante.	

CAPITULO III

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

3.1 Antecedentes

3.1.1 Internacionales

- a) Santillana, A. L. (2013). En su trabajo de investigación titulado: “Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan Jiquipilco, Estado de México” Universidad autónoma de Estado de México para optar el título de licenciada en nutrición trabajando con un objetivo general Determinar si existe una relación entre el estado nutricional de los preescolares del jardín de niños Rosario Castellanos y el contenido calórico de los alimentos que llevan para la toma de su refrigerio en una población de niños de 2 a 6 años utilizando como técnicas e instrumentos para el recojo de datos la técnica de la encuesta y los datos antropométricos, llegando a las siguientes conclusiones: se concluyó que poco más de la media lleva un refrigerio adecuado en cuanto al contenido calórico se trata de este rango representa del 15 al 20% de la ingesta diaria recomendada de energía para preescolares, 56% de la población en general presenta esta característica, mientras que para el rango bajo y alto los valores son similares entre sí 20 y 24% respectivamente, sabiendo que la alimentación de esta población preescolar en la escuela es adecuada en más de 50% en cuanto al contenido calórico de sus refrigerios y que los resultados de su estado de nutrición son normales en un porcentaje parecido; se parecía la relación entre el contenido calórico de los alimentos del refrigerio y el estado de nutrición de los niños.



- b) Sánchez, P. (2010), investigó: “Conductas para preparar loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”. Cuyo objetivo fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método fue cuasi experimental, correlacional, con intervención educativa, longitudinal, de tipo cuantitativa. La población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de preescolar del estado de Oaxaca. La intervención educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas) El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación. Las conclusiones fueron entre otras: Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres. En la intervención educativa se hacen recomendaciones estrictas referente a la buena alimentación, se logró con ello que el 96.6 % de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona.

3.1.2 Nacionales

- a) Requena, L. (2006), investigó: “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005”. Cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El método utilizado fue descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 madres de los niños de 2 a 5 años 11 meses y sus niños. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. La conclusión fue que: El 74% de madres poseen conocimiento de medio. El 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al



estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%).

- b) Mamani, S. (2010), realizó un estudio titulado: “Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”. Comas, cuyo objetivo fue determinar la efectividad del programa educativo loncheras saludables en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características socio demográficas. El estudio fue cuasi experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La población estuvo conformada por todos los padres (papá y mamá) que aceptaron participar en la sesión educativa de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. La técnica fue la encuesta y el instrumento una lista de chequeo. La conclusión fue: Con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% de los padres participantes y referente a las prácticas éstas mejoraron en un 91.4%.

En el ámbito local no se reportan investigaciones parecidas al que planteamos.

3.2 Marco teórico

3.2.1 Estilo de vida saludable

Está definido “como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona. También refiere que es un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Mendoza ,1994).

3.2.1.1 Importancia de un buen estilo de vida saludable

Los estilos de vida saludables “garantizan que el niño obtenga los nutrientes necesarios. Por tanto, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas, ya que el gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver” (Loreto, 2015).



3.2.1.2 Lonchera saludable en niños preescolares

“Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares 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” (MINSA, 2004).

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: “Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías perdidas durante sus actividades. Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal” (Flores, J. 2006).

Por tanto, “la lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar” (Huachaca, C. 2009).



3.2.1.3 Características de la lonchera

Para una lonchera saludables, se debe considerar las siguientes características:

a) **Inocuidad**

Todos los alimentos deberán de ser manipulados con higiene para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, los envases a utilizar deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento. Evitar alimentos que puedan fermentarse o descomponerse o que requieran cortar o trozar para consumir y preferir frutas con cascara para evitar su oxidación.

b) **Practicidad**

La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, y los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.

c) **Variedad**

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.

3.2.1.4 Preparación de la lonchera en tiempos de covid-19

Resulta de gran importancia la preparación de la lonchera, ya que de eso depende que el preescolar consuma alimentos en cantidad y calidad adecuados para su salud.

“Para ello se debe tener en cuenta la higiene, manipulación y conservación de los alimentos. Dado que las personas que preparan los alimentos, deben



ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por una falla en la cadena de manipulación de dichos productos, puede tener efectos muy graves sobre la salud. Los contaminantes pueden ser: físicos (tierra, pelos, papel, etc.), químicos (pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.) y biológicos (virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos). Por lo cual es importante tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos” (Ministerio de Salud. 2012). “En la selección y compra, tener en cuenta el estado de conservación de los alimentos, sobre todo de las carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y huevo. Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya caducado” (Ministerio de Salud. 2012).

a) Conservación

“Los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados, deben ser guardados en refrigeración, las menestras y harinas en envases apropiados y tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire. Los ambientes deben estar limpios y libres de insectos y roedores” (Ministerio de Salud. 2012).

b) Preparación

“Limpieza y orden del lugar de preparación de alimentos (cocina), lavarse bien las manos con agua a chorro y jabón antes de tocar los alimentos; mantener las uñas cortas; usar recipientes y utensilios de cocina limpios; lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro. Si no se tiene agua corriente, almacenarla en recipientes limpios y bien tapados y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua” (Ministerio de Salud. 2012).



c) Consumo

“Usar utensilios limpios, lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento” (Ministerio de Salud. 2012).

3.2.1.5 Contenido de la lonchera

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos (Ministerio de Salud. (2007), veamos:

a) Alimentos energéticos

“Aportan la energía que los niños necesitan. Se considera a los carbohidratos y grasas en general. Poniendo énfasis en los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas” etc.

b) Alimentos constructores

“Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, poniendo énfasis en los de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes” etc.

c) Alimentos reguladores

“Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)”.

d) Líquidos

“Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada,



-19 de 97-
naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.),
infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada
de azúcar”.

3.2.1.6 Beneficios de la lonchera

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios, según (Requena, L. (2006): i) “Establece adecuados hábitos alimenticios”; ii) “Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable”; iii) “Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento”.; y iv) “Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez”.

3.2.1.7 Alimentos que debe contener la lonchera saludable

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar.

3.2.1.8 Recomendaciones sobre la lonchera saludable

La lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida). “En toda lonchera saludable debe incluir alimentos de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos con poca azúcar o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)”. “La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño”. “La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color



-20 de 97-
oscuro)”. “Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables” (Requena, 2006).

3.2.2 Desarrollo físico y actitudinal

3.2.2.1 Actividad física

Izarra (2012), “refiere que la práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos ha perdido importancia debido al alto aumento del sedentarismo infantil. Esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos como el uso de los videojuegos o consolas”.

3.2.2.2 Intensidad del ejercicio

La OMS (2016); menciona: “que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, se recomienda que: i) “Los niños inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”; ii) “La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud”; iii) “La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos”.

Por otro lado, un niño sedentario tiene riesgos de sufrir enfermedades mayores, ya que se arriesgan a: i) “Tener sobrepeso y obesidad”; ii) “Aumento considerable de colesterol y triglicéridos”; iii) “Menor fuerza y resistencia muscular”; iv) “Falta de coordinación y agilidad”; v) “Mayor ausentismo escolar por enfermedades”.



Con todas estas consecuencias lo recomendable es incentivar la práctica de actividad física en los niños, para cuidar su salud a futuro.

3.2.2.3 El descanso

Cruz (2012) refiere: “que el descanso es reparador, pues proporciona energía a los niños, y estimula el crecimiento y el desarrollo del cerebro y su potencial. Las funciones implicadas en recordar y dejar huella de lo aprendido durante el día se activan durante las fases más profundas del sueño. Por tanto, un niño cansado se encuentra irritable, nervioso, alterado y deja de aprender, pues la energía del cuerpo se concentra en descansar”.

Por otro lado, Bejerano (2009) menciona: “que la falta del descanso puede desencadenar trastornos de memoria, aprendizaje y atención en los niños preescolares”.

3.2.2.4 Importancia del descanso

“La falta de sueño puede provocar en el niño comportamientos de aislamiento, angustia y actitudes agresivas. Al dormir, el organismo incrementa, entre otras cosas, la producción de sustancias que regulan y aumentan la respuesta inmunitaria, la regeneración orgánica, la síntesis de la hormona del crecimiento, la maduración neuronal, la regeneración de procesos mentales y de aprendizaje, así como el almacenamiento de la memoria a largo plazo” (De Andrés, 2011).

Por tanto, estas razones se hacen necesario para preservar el sueño de cada niño. Es importante que los padres cuiden el sueño de sus hijos como un hábito.



3.2.3 Desarrollo mental

Requena (2006) menciona que es un proceso en virtud de la realidad y se refleja en el pensamiento humano, determinado por el proceso de devenir social y se halla unido a la actividad práctica.

Por otro lado, Valdivieso (2008) refiere: “que es la capacidad de actuar, procesar e interpretar la información para generar más conocimiento al problema. Asimismo, puede ser transmitido para construir o generar conocimiento”.

3.2.3.1 Tipos de conocimiento

El demostrativo, intuitivo, sensible, dinámico, inteligible, y otros. Cabe decir, que el fin es desarrollar las capacidades de los seres humanos para aportar a la sociedad.

3.2.4 Desarrollo actitudinal

Rodríguez (2013) definió: “como una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto. Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente, pero sujetas a inferencias observables”.

3.2.4.1 Componentes de la actitud

Según Rodríguez (2013), “menciona 3 componentes de las actitudes que son:

a) “Componente cognoscitivo

Está formada por las percepciones y creencias”.

b) “Componente afectivo

Es el sentimiento de un objeto social. Siendo el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones que se caracterizan por su componente cognoscitivo”.



c) “Componente conductual

Es la variable observable de la actitud; es decir, cómo actúa la persona. La conducta está mediatizada por la situación, muchas veces la presión social nos impide o facilita la expresión conductual de nuestras actitudes”.

3.2.5 Responsabilidad de los padres y docentes en la alimentación del preescolar.

"El rol de los padres es fundamental en la educación alimentaria de los niños. La exposición reiterada al alimento puede terminar cambiando el rechazo inicial por aceptación y es la forma de establecer una dieta variada que asegure un patrón de alimentación saludable en el futuro”, comenta Marcela Giacometto, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello” (Organización Panamericana de la Salud. (2005).

“Las verduras y frutas son fuente primordial de vitaminas variadas principalmente C, E, K, niacina, ácido fólico y provitamina A, junto con aportar minerales, fibra y elementos antioxidantes”, agrega la nutricionista. “Además, poseen un elevado contenido de agua, facilitando la eliminación de toxinas de nuestro organismo y ayudando a la hidratación. Son la mejor fuente de vitaminas, principalmente Vitamina C, en frutos cítricos como la naranja y el kiwi, dice la profesional” (Meza, C. 1974).

“La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años porque los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de la vida. El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres también son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños” (Dirección de Promoción de la Salud, 2005).

3.2.5.1 Rol de los docentes en la alimentación del niño preescolar

“El docente es el elemento fundamental que tradicionalmente se ha vinculado a la enseñanza, por ser el docente quién proporciona al preescolar



la mayor cantidad de situaciones y actividades con el propósito de que los estudiantes cambien su conducta y accionar. A este respecto podemos referir que entre los factores que afectan a la enseñanza, los que dependen del docente son los más numerosos, entre ellos: la pedagogía del docente, la motivación del docente, el conocimiento de la asignatura y las características humanas son la de mayor relevancia” (Organización Panamericana de la Salud, 2005).

“Por ello, la educación en alimentación debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros, directivos y sociedad en general” (Organización Panamericana de la Salud, 2005).

“Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación” (Organización Panamericana de la Salud, 2005).

“Los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están, arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural; los cuales deben ser considerados como una prioridad en las políticas de desarrollo social por los diversos países. Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil” (Dirección de Promoción de la Salud, 2005 s/f).

3.3 Marco conceptual

- a) **Lonchera saludable.** “Se refiere que la lonchera es un elemento clave en la dieta de los niños. Por tanto, no reemplaza ni al desayuno ni al almuerzo y es una comida importante



en un momento de gran desgaste energético contribuyendo a un rendimiento óptimo”.
(Zevallos, 2010).

- b) **Desarrollo físico.** Según la Real Academia Española (2008). “Se refieren a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, como ya se ha indicado, el desarrollo óseo y muscular”.
- c) **Desarrollo mental.** Según la Real Academia Española (2008). “El desarrollo psíquico, que se inicia al nacer y concluye en la edad adulta, consiste en una marcha hacia el equilibrio. Pasa de un estado de menor equilibrio a un estadio de equilibrio superior”.
- d) **Desarrollo actitudinal.** “El término se utiliza para referirse a todo aquello que tiene por objetivo determinar las disposiciones de ánimo manifestadas de algún modo para realizar ciertas actividades, ya sean de tipo educativas, sociales, laborales, etcétera.”
- e) **Covid-19.** Según el diccionario de cáncer (2019). “Enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2. Se piensa que este virus se transmite de una persona a otra en las gotitas que se dispersan cuando la persona infectada tose, estornuda o habla”.



CAPITULO IV METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de investigación

4.1.1 Tipo

El tipo de investigación que se utilizó en el trabajo investigación; es de tipo no experimental. Lo que hicimos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. (Sampieri, 2001).

4.1.2 Nivel

En lo que corresponde al nivel de investigación, se refiere al correlacional, este tipo de estudio tiene como finalidad “conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (Hernández Sampieri, 2010, p.81). Es decir, este tipo de estudios tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables.

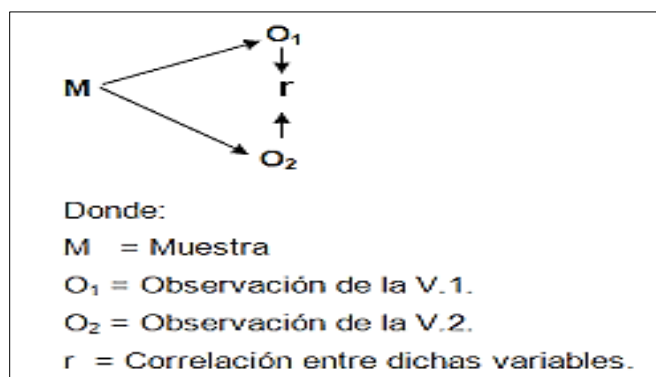
4.2 Diseño de investigación

Descriptivo-correlacional. Nos permitió describir, analizar y relacionar las variables de estudio más los componentes del desarrollo del lenguaje oral, como lo señala (Mario t. t., 1999), en su libro Proceso de Investigación Científica, la investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos.

Se aplicaron los métodos estadísticos o pruebas estadísticas escogidas a los elementos de la muestra seleccionada, para el “análisis cualitativo descriptivo”: correlacional, y para el



análisis cuantitativo inferencial”: estimación y comparación de parámetros poblacionales por pruebas de hipótesis.



4.3 Población y muestra

En el presente estudio la población está constituida por 3 docentes, 61 padres y/o madres de familia, y alumnos: 61 niños y niñas de 3, 4 y 5 años, de la I.E.I N° 225 “Miraflores” de Tamburco, 2020.

Tabla 2

Personas que fueron encuestadas virtualmente

Estamentos	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	3	4.69
Padres de familia	61	95.31 %
Total	64	100%

Nota. Datos obtenidos desde I.E.I. Nro. 225 “Miraflores” de Tamburco 2020

Tabla 3

Niños que serán representados por los padres de familia para el llenado de la encuesta virtual

Niños y niñas	Frecuencia	Porcentaje
3 años	20	32.78
4 años	22	36.07
5 años	19	31.15
Total	61	100%

Nota. Datos obtenidos desde la I.E.I. Nro. 225 “Miraflores” de Tamburco 2020

4.3.1 Muestra

Se utilizó una muestra no probabilística, equivalente a la población total por ser pequeña, tomando grupos intactos, no aleatorizados, ya que establece las relaciones entre los datos de las variables del problema, es la estimación de muestra es por conveniencia.

4.4 Procedimiento

El procedimiento seguido en el procesamiento y análisis de los datos recolectados se ha desarrollado mediante la presentación de tablas y figuras obtenidas de la utilización del software estadístico SPSS y el EXCEL.

4.5 Técnicas e instrumentos

4.5.1 Técnicas de la investigación

a) Observación

Se utilizó esta técnica porque nos permitió registrar el comportamiento dentro del aula, centrando la atención en la expresión oral de los niños. A demás esta técnica es sistemática por que evitará riesgos de captar datos no congruentes con los objetivos de la investigación.

b) Revisión documental

Según Hernández, Fernández, & Baptista, (2010) al referirse respecto a la revisión documentaria afirma que la revisión de la literatura “implica detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar nuestro problema de investigación” (p.61).

4.5.2 Instrumentos de investigación

a) Encuesta virtual

Una encuesta web es una encuesta electrónica realizada en Internet a partir de las respuestas aportadas por los usuarios en un determinado sitio web.

El instrumento (encuesta virtual adaptado) fue validado y se demostró su confiabilidad utilizando el coeficiente Alpha de Cronbach, los resultados de estos procesos estadísticos se detallan a continuación:

Fiabilidad del instrumento de la variable loncheras saludables y desarrollo

Tabla 4

Resumen de procesamiento de casos validez

		N	%
Casos	Valido	64	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	64	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Tabla 5

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,996	24

Fuente: Elaboración propia, 2020

Conforme se observan los procesos estadísticos, se confirma que la encuesta virtual utilizada para la obtención de los datos paramétricos, tanto para la loncheras saludables y desarrollo son fiables. Por tanto, procede su aplicación porque el coeficiente de Cronbach es igual a ,996 interpretándose como bueno su fiabilidad.



4.6 Análisis estadístico

Considerándose que el diseño es transeccional descriptivo, se analizarán los datos recolectados mediante la presentación de tablas y figuras obtenidas de la utilización del software estadístico SPSS y el EXCEL.



CAPÍTULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis de resultados

5.1.1 Variable 1 loncheras saludables

Tabla 6
Loncheras saludables

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Muy de acuerdo	8	12.5	12,50	12,5
	Algo de acuerdo	23	35.9	35,94	48,4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	7.8	7,81	56,3
	Algo en desacuerdo	14	21.8	21,88	78,1
	Muy en desacuerdo	14	21.8	21,88	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Datos obtenidos desde el procesamiento de datos SSPS

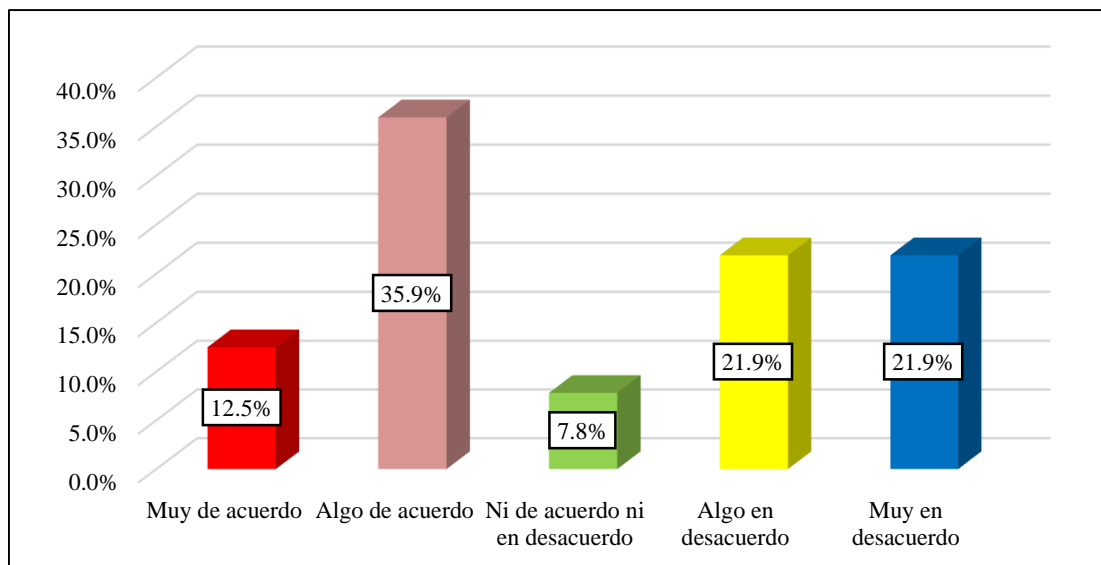
Se observan los resultados de la aplicación del instrumento virtual en la tabla 6 referente a la variable loncheras saludables en niños de 3, 4 y 5 años, de la I.E.I N° 225 Miraflores – Tamburco, 2020; que respecto de los resultados éstos indican que el 21, 88% de encuestados (profesores, padre de familia) están algo en desacuerdo con la incidencia de las loncheras saludables en el desarrollo de los niños de la Institución educativa; y un similar porcentaje de respuestas 21, 88% , indican que están muy en desacuerdo; mientras 35, 94% responden que están algo de acuerdo con lo planteado; y finalmente un pequeño porcentaje representados por un 12,50% están muy de acuerdo; y un 7,81% indican que están ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Podemos concluir que 31 encuestados reconocen de la importancia de las loncheras saludables en tiempos de COVID19 durante el día a día de los niños y si agregáramos



a 5 de los encuestados que indicaron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo; entonces podemos inferir que más de la mitad de los padres de familia manifiestan resultados positivos frente al problema.

Figura 1
Loncheras saludables



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.1.1.1 Dimensión alimentos reparadores

Tabla 7

En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de mantener una dieta balanceada en los niños

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy de acuerdo	29	45,3	45,3	45,3
Algo de acuerdo	6	9,4	9,4	54,7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	6,3	6,3	60,9
Algo en desacuerdo	18	28,1	28,1	89,1
Muy en desacuerdo	7	10,9	10,9	100,0
Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

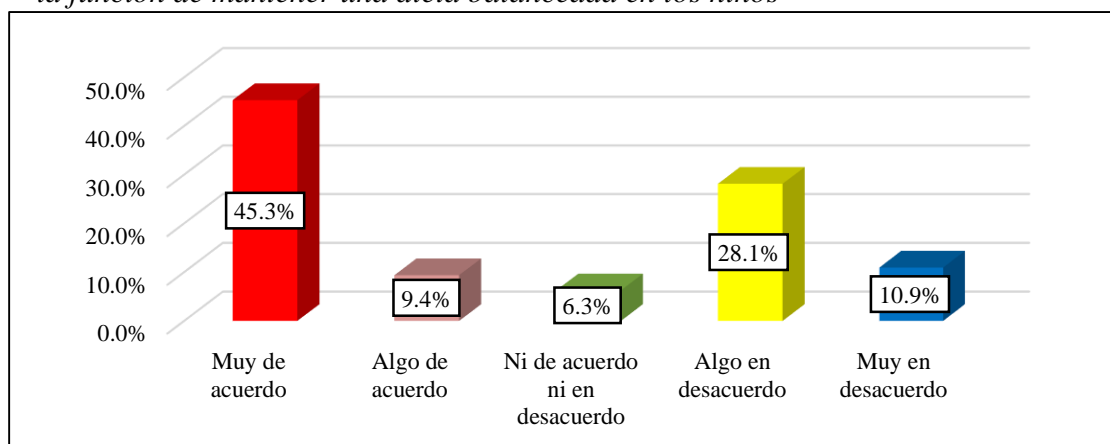
Se observa en la tabla 7 referente al ítem planteado cree Ud. que las loncheras saludables que se envían en circunstancias diferentes a la que estamos viviendo, cumplen con la función de mantener una dieta balanceada en los niños; la respuesta es más que evidente al mostrarse que con un 45,3%

indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello sumamos 9,4% indicando estar algo de acuerdo, podemos concluir que las loncheras si cumplen la función de mantener la dieta balanceada. Mientras que un 28.1% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con seguridad con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 50% de respuestas que ratifican que las loncheras saludables, cumplen con la función de mantener una dieta balanceada en los niños de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 2

En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de mantener una dieta balanceada en los niños



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 8

En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy de acuerdo	34	53,1	53,1	53,1
	Algo de acuerdo	4	6,3	6,3	59,4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	9,4	9,4	68,8
	Algo en desacuerdo	16	25,0	25,0	93,8
	Muy en desacuerdo	4	6,3	6,3	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

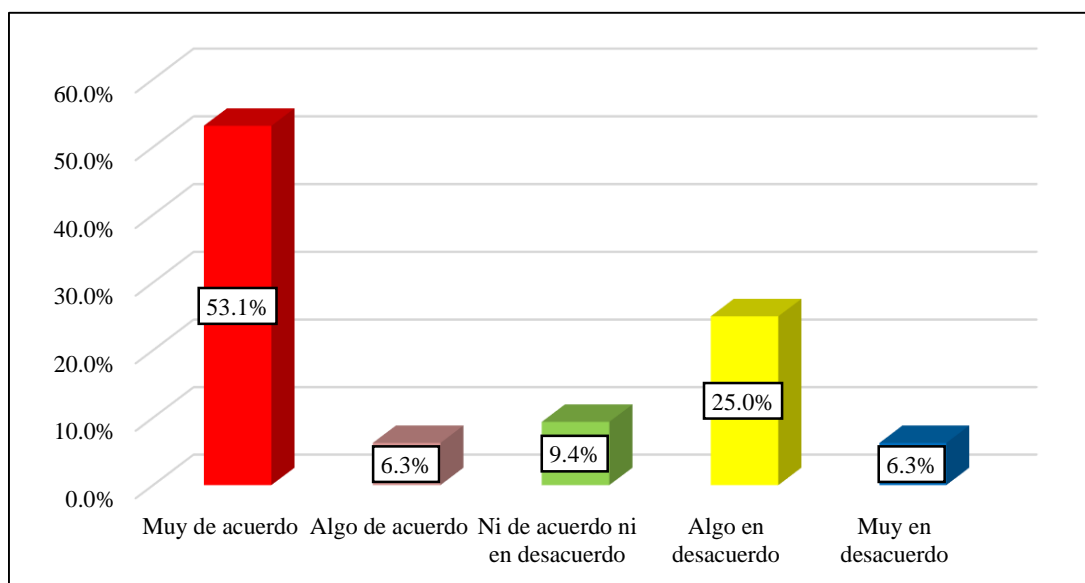
Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 8 referente al ítem planteado cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños; la respuesta es más que evidente al observarse que con un 53.1% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello sumamos el 6,3% indicando estar algo de acuerdo, podemos concluir que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños. Mientras que un 25.0% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 50% de respuestas que ratifican que las loncheras saludables, cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 3

En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 9

En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de reemplazar el desayuno de los niños

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy de acuerdo	27	42,2	42,2	42,2
	Algo de acuerdo	2	3,1	3,1	45,3
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	15,6	15,6	60,9
	Algo en desacuerdo	22	34,4	34,4	95,3
	Muy en desacuerdo	3	4,7	4,7	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

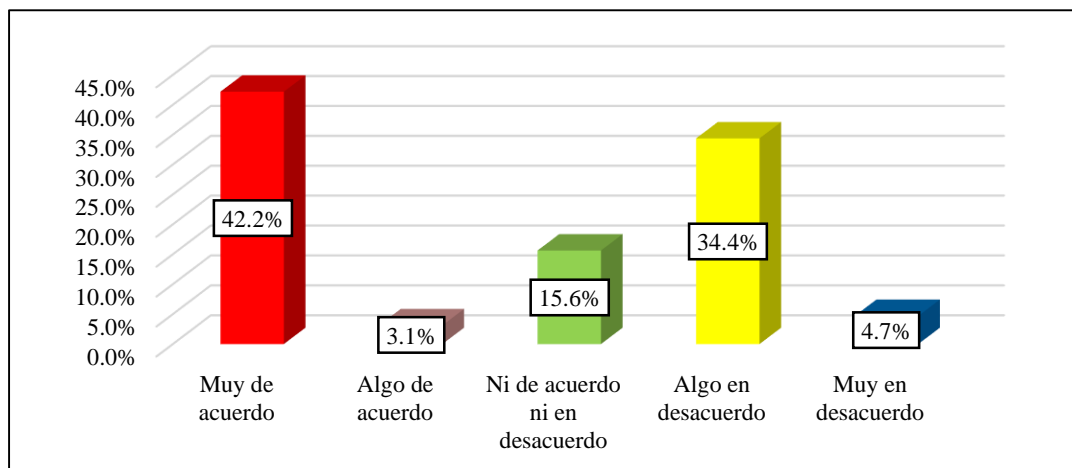
Se observa en la tabla 9 referente al ítem planteado cree usted. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de reemplazar el desayuno de los niños; la respuesta es evidencia al mostrarse que con un 34,4% indicaron estar algo en desacuerdo frente a la pregunta y si a ello sumamos el 15,6% indicando estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, podemos concluir que las loncheras no cumplen la función de reemplazar el desayuno de los niños. Mientras que un 42,2% respondieron estar muy de acuerdo.

Podemos concluir en esta pregunta que habría una suerte de equilibrio en las respuestas de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) y así se evidencia en el análisis de los datos cuantitativos; una gran parte de respuestas indican que las loncheras no reemplazan el desayuno; sin embargo otro parte (42,2%), están muy de acuerdo frente al planteamiento, por lo tanto, las posiciones están divididas, cuando se indica si las loncheras cumplen con la función de reemplazar el desayuno en los niños de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 4

En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de reemplazar el desayuno de los niños



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 10

Sabía Ud. que las proteínas tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones; nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Muy de acuerdo	41	64,1	64,1	64,1
Algo de acuerdo	3	4,7	4,7	68,8
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	3,1	3,1	71,9
Algo en desacuerdo	16	25,0	25,0	96,9
Muy en desacuerdo	2	3,1	3,1	100,0
Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

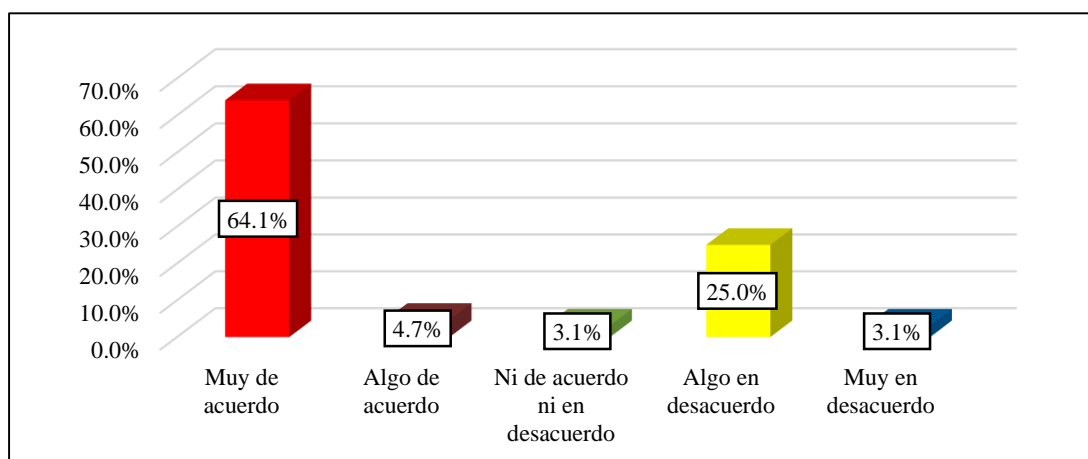
Conforme se advierte en la tabla 10 referente al ítem planteado sabía Ud. que las proteínas tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones; nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones; la respuesta es más que evidente al observarse que con un 64.1% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello sumamos el 4,7% indicando estar algo de acuerdo, podemos adelantar que las proteínas si tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones; nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos

como la piel, las uñas, los tendones de los niños. Mientras que un 25.0% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 68% de respuestas que ratifican de su conocimiento en el sentido de que las proteínas tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones en los niños de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 5

Sabía Ud. que las proteínas tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones; nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones.



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 11

Cree Ud. que los siguientes alimentos aportan más energía al niño y que deben de contener las loncheras saludables: Huevo sancochado y pollo deshilachado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	13	20,3	20,3	20,3
	Algo de acuerdo	20	31,3	31,3	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	7,8	7,8	59,4
	Algo en desacuerdo	16	25,0	25,0	84,4
	Muy en desacuerdo	10	15,6	15,6	100,0
Total		64	100,0	100,0	

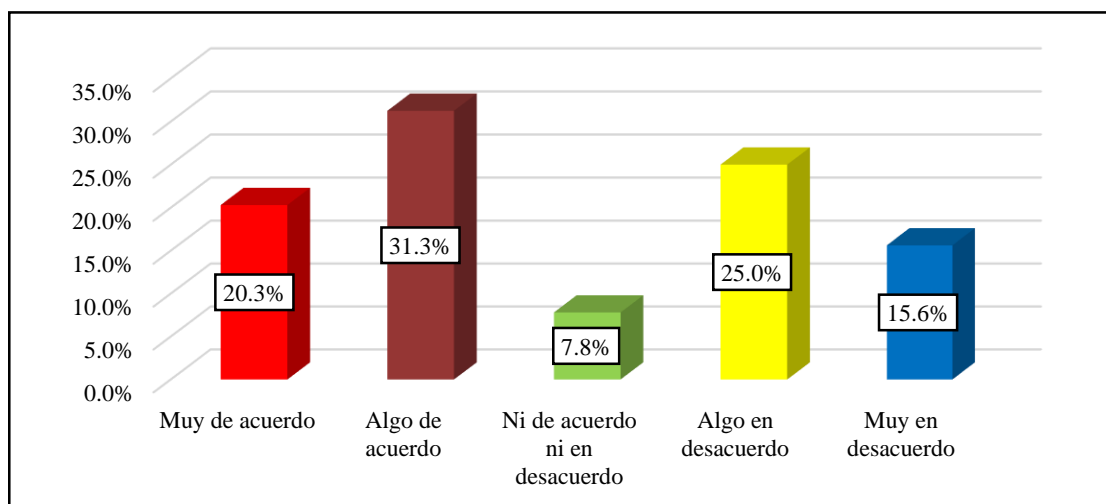
Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 11 referente al ítem planteado cree usted que los siguientes alimentos aportan más energía al niño y que deben de contener las loncheras saludables: Huevo sancochado y pollo deshilachado; la respuesta se hace notorio al observarse que con un 31.3% indicaron estar algo de acuerdo frente a la pregunta y si a ello sumamos el 20,3% indicando estar muy de acuerdo, podemos adelantar que los alimentos que se ponen en consideración en la pregunta respecto a aportar energía en los niños al consumir entre otros huevo sancochado y deshilachado de pollo; ayudan en el día a día de los niños durante las clases. Mientras que un 25.0% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 51% de respuestas que ratifican su conocimiento respecto de los alimentos que aportan más energía al niño y que estos deben de formar parte las loncheras saludables en los niños de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 6

Cree Ud. que los siguientes alimentos aportan más energía al niño y que deben de contener las loncheras saludables: Huevo sancochado y pollo deshilachado



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 12

Cree Ud. que los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben de contener una lonchera saludable sería: leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	11	17,2	17,2	17,2
	Algo de acuerdo	22	34,4	34,4	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	4,7	4,7	56,3
	Algo en desacuerdo	19	29,7	29,7	85,9
	Muy en desacuerdo	9	14,1	14,1	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

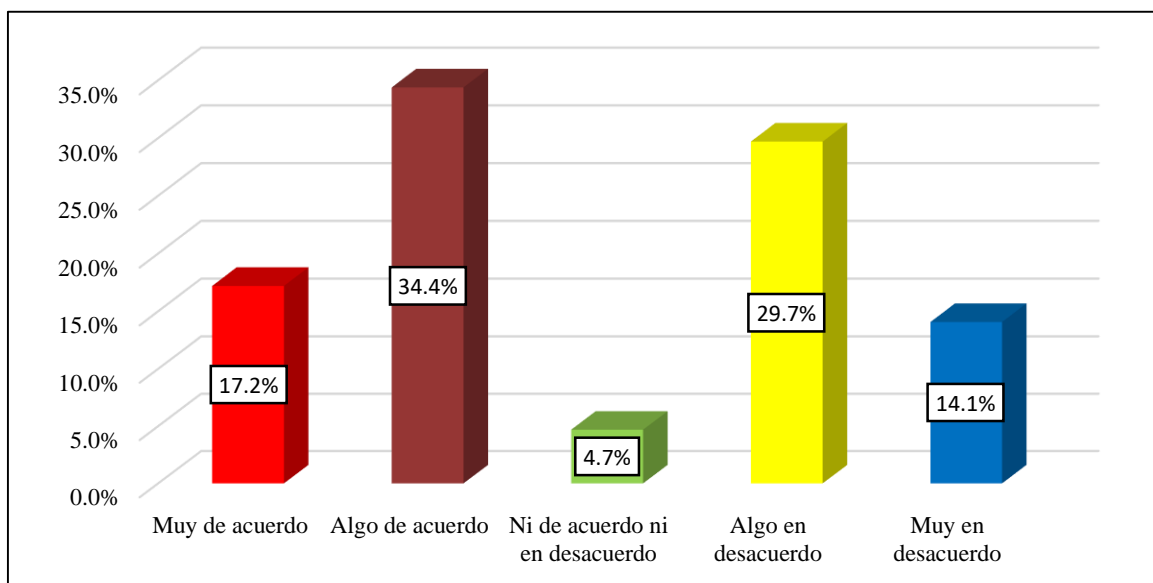
Conforme se advierte en la tabla 12 referente al ítem planteado cree usted que los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben de contener una lonchera saludable sería: leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos; la respuesta es muy notoria al observarse que con un 17,2% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello sumamos el 34,4% indicando estar algo de acuerdo, podemos adelantar que las los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben de contener una lonchera saludable entre otros sería: leche y sus derivados. Mientras que un 29,7% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos poco más del 50% de respuestas que ratifican de su conocimiento en el sentido de que los alimentos que favorecen el crecimiento del niño en la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 7

Cree Ud. que los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben de contener una lonchera saludable sería: leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos.



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.1.1.2 Dimensión alimentos reguladores**Tabla 13**

Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Un sándwich, una fruta, y refresco natural

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje Acumulado
Valido Muy de acuerdo	24	37,5	37,5	37,5
Algo de acuerdo	9	14,1	14,1	51,6
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	9,4	9,4	60,9
Algo en desacuerdo	17	26,6	26,6	87,5
Muy en desacuerdo	8	12,5	12,5	100,0
Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

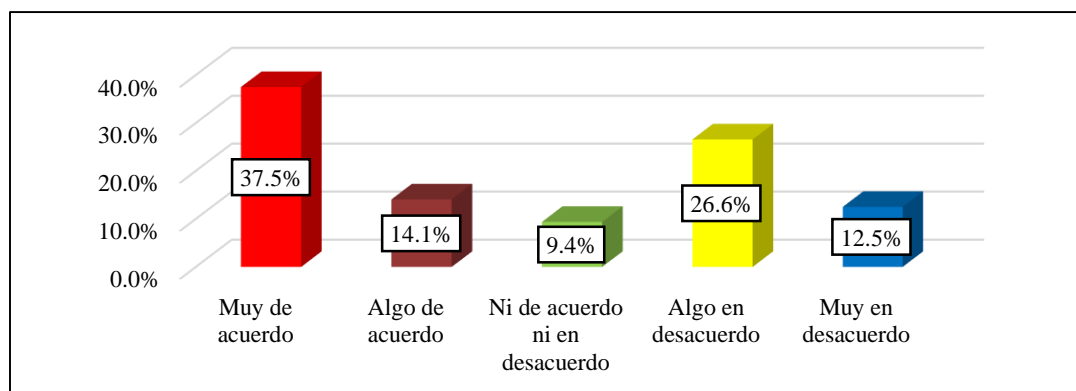
Conforme se advierte en la tabla 13 referente al ítem planteado cree usted que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Un sándwich, una fruta, y refresco natural; la respuesta es más que evidente al observarse que con un 37,5% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el 14,1% indicando estar algo de acuerdo,

podemos adelantar que la lonchera saludable del niño debe contener entre otros alimentos, sándwich, frutas, etc. Mientras que un 26.6% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 50% de respuestas que ratifican de su conocimiento en el sentido de que la lonchera saludable deben de contener entre otros alimentos, sándwich, frutas, etc. de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 8

Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Un sándwich, una fruta, y refresco natural



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 14

Sabe Ud. que las vitaminas tienen la función de: favorecer el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	37	57,8	57,8	57,8
	Algo de acuerdo	4	6,3	6,3	64,1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	9,4	9,4	73,4
	Algo de acuerdo	15	23,4	23,4	96,9
	Muy en desacuerdo	2	3,1	3,1	100,0
Total		64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

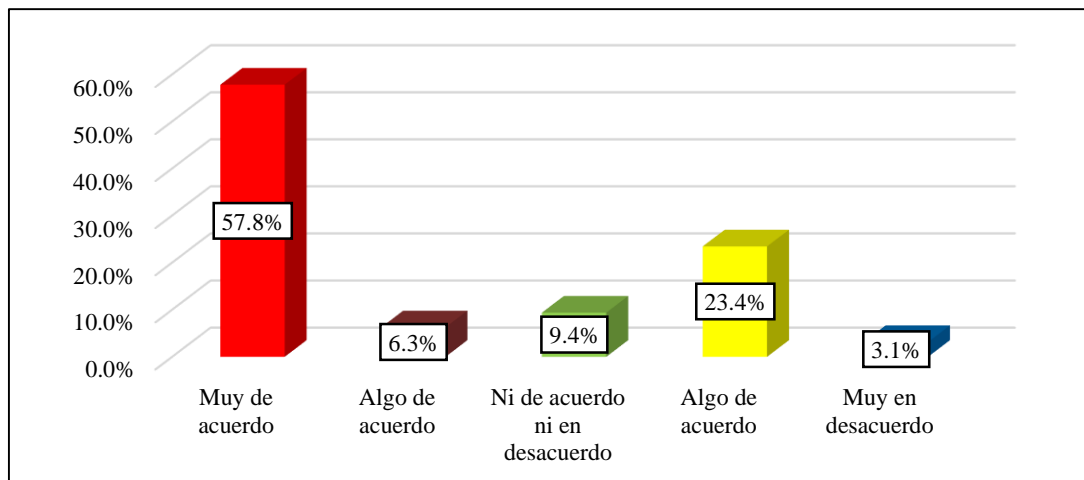


Conforme se advierte en la tabla 14 referente al ítem planteado sabe usted que las vitaminas tienen la función de: favorecer el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales; la respuesta es más que contundente al observarse que con un 57,8% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el pequeño porcentaje de 6,3% indicando estar algo de acuerdo, podemos adelantar que las vitaminas tienen la función de: favorecer el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Mientras que un 23.4% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 65% de respuestas que ratifican de su conocimiento en el sentido de que conocen de la importancia de las vitaminas en el crecimiento de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 9

Sabe Ud. que las vitaminas tienen la función de: favorecer el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 15

¿Cree Ud. que el huevo sancochado y la mandarina son alimentos que contiene vitamina A y que debe ser considerado en la lonchera saludable?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Muy de acuerdo	8	12,5	12,5	12,5
	Algo de acuerdo	27	42,2	42,2	54,7
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	9,4	9,4	64,1
	Algo en desacuerdo	15	23,4	23,4	87,5
	Muy en desacuerdo	8	12,5	12,5	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

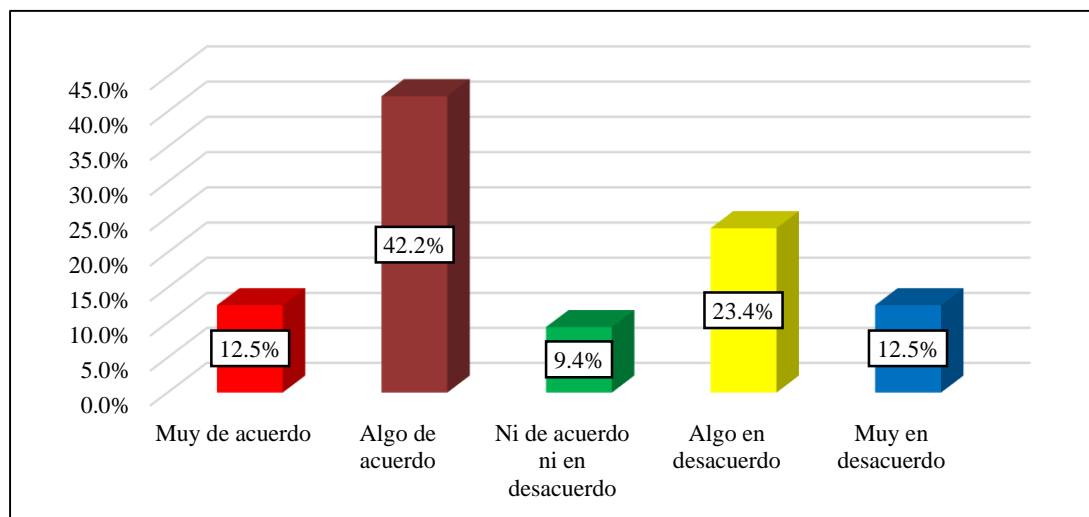
Conforme se advierte en la tabla 15 referente al ítem planteado cree usted que el huevo sancochado y la mandarina son alimentos que contiene vitamina A y que debe ser considerado en la lonchera saludable; los resultados evidencian que con un 12,5% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante porcentaje de 42,2% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir que la vitamina A debe ser considerado en la lonchera saludable. Mientras que un 23.4% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 51% de respuestas que ratifican de su conocimiento en el sentido de que los padres de familia creen que el huevo sancochado y la mandarina son alimentos que contiene vitamina A y que debe ser considerado en la lonchera saludable de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 10

Cree Ud. que el huevo sancochado y la mandarina son alimentos que contiene vitamina A y que debe ser considerado en la lonchera saludable?



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 16

Una lonchera saludable es: Pan con torrejita de verduras y limonada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	9	14,1	14,1	14,1
	Algo de acuerdo	24	37,5	37,5	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	4,7	4,7	56,3
	Algo en desacuerdo	14	21,9	21,9	78,1
	Muy en desacuerdo	14	21,9	21,9	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

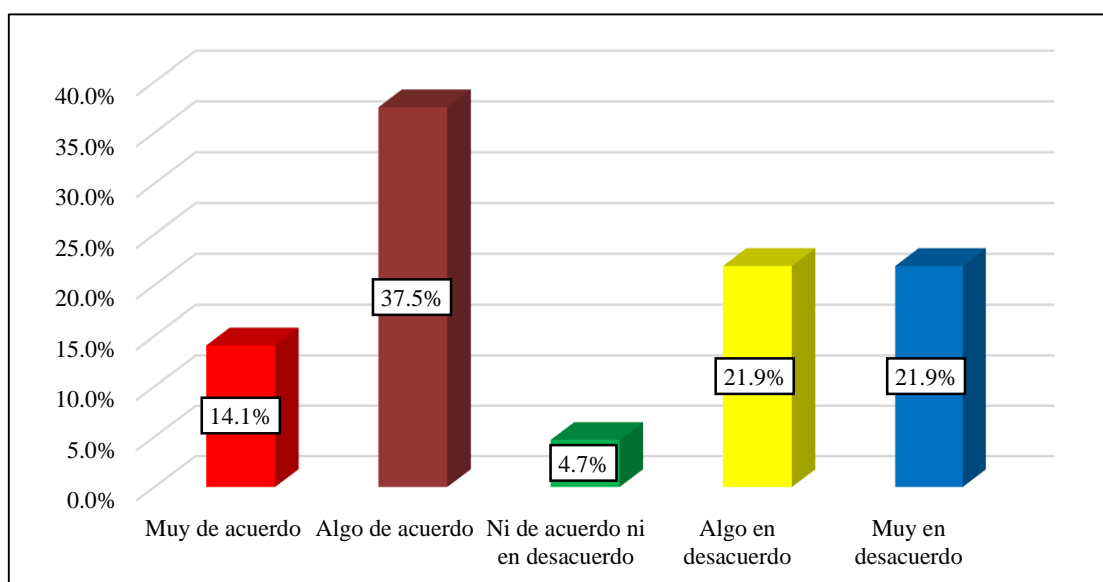
Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 16 referente al ítem planteado una lonchera saludable es: Pan con torrejita de verduras y limonada; los resultados evidencian que con un 14,1% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante porcentaje de 37,5% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir que la es saludable el ingerir pan con torrejita de verduras y limonada. Mientras que un 21,9% respondieron estar algo en desacuerdo y también muy en desacuerdo, situación que se advierte; creemos que ello podría ser por la presencia de la limonada.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 50% de respuestas que ratifican de su conocimiento en el sentido de que los padres de familia creen que es saludable el ingerir pan con torrejita de verduras y limonada por parte de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 11

Una lonchera saludable es: Pan con torrejita de verduras y limonada



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 17

El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en la lonchera es: ¿mandarina y naranja?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	20	31,3	31,3	31,3
	Algo de acuerdo	13	20,3	20,3	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	11	17,2	17,2	68,8
	Algo en desacuerdo	16	25,0	25,0	93,8
	Muy en desacuerdo	4	6,3	6,3	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

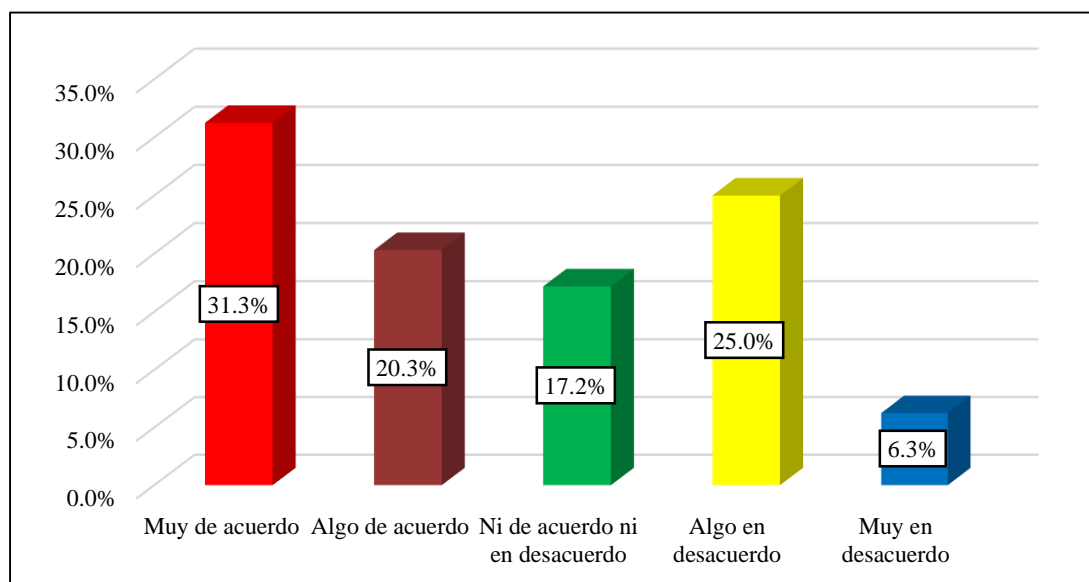
Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 17 referente al ítem planteado el alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en la lonchera es: mandarina y naranja; los resultados evidencian que con un 31,3% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante porcentaje de 20.3% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir que la vitamina C debe ser considerado en la lonchera saludable. Mientras que un 25.0% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos más del 51% de respuestas que ratifican de su conocimiento en el sentido de que los padres de familia creen que la mandarina y la naranja son frutas ricas en vitamina C y que debe ser considerado en la lonchera saludable de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 12

El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en la lonchera es: ¿mandarina y naranja



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.1.1.3 Dimensión alimentos energéticos

Tabla 18

Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Papitas Lays, frugos, una galleta dulce y saladita

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	21	32,8	32,8	32,8
	Algo de acuerdo	10	15,6	15,6	48,4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	3,1	3,1	51,6
	Algo en desacuerdo	22	34,4	34,4	85,9
	Muy en desacuerdo	9	14,1	14,1	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

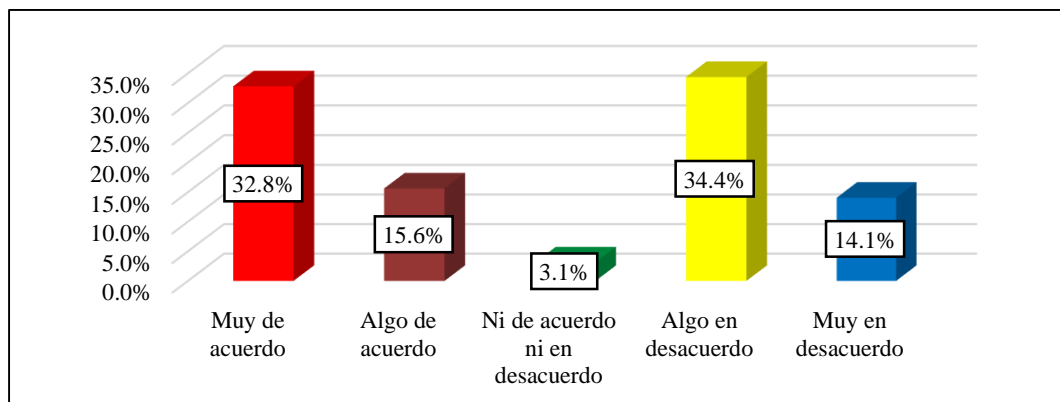
Conforme se advierte en la tabla 18 referente al ítem planteado cree usted que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Papitas Lays, frugos, una galleta dulce y saladita; los resultados evidencian que con un 32,8% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante porcentaje de 15,6% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir que las papitas Lays, frugos, una galleta dulce y saladita deben ser considerados en la lonchera saludable. Mientras que un 34,4% respondieron estar algo en desacuerdo, y un 14.1 están muy en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que el 48% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que las golosinas antes indicadas deben estar en las loncheras saludables; sin embargo el 48,5% de los padres de familia están en algo en desacuerdo y otros muy en desacuerdo; situación que advierte que las golosinas no le hacen nada bien en la alimentación de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 13

Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Papitas Lays, frugos, una galleta dulce y saladita



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 19

Sabía Ud. que los carbohidratos cumplen la función de: Brindar energías a las células del organismo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Muy de acuerdo	19	29,7	29,7	29,7
Algo de acuerdo	1	1,6	1,6	31,3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	12,5	12,5	43,8
Algo en desacuerdo	24	37,5	37,5	81,3
Muy en desacuerdo	12	18,8	18,8	100,0
Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

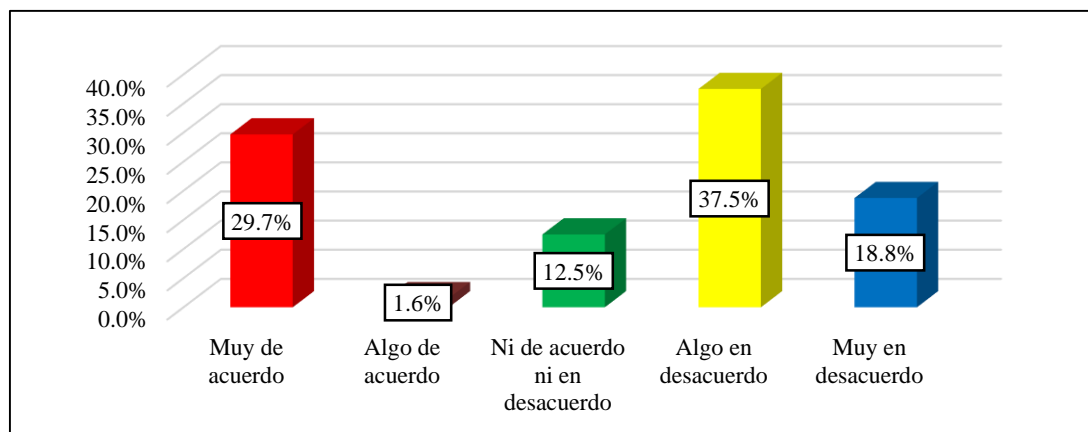
Conforme se advierte en la tabla 19 referente al ítem planteado sabía usted que los carbohidratos cumplen la función de brindar energías a las células del organismo; los resultados evidencian que con un 29,7% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante porcentaje de 1,6% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir que los carbohidratos cumplen la función de brindar energías a las células del organismo. Mientras que un 37,5% respondieron estar algo en desacuerdo, y un 18,8% están muy en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con “acertada posición” (preocupación que por demás dejamos advertido) con sus respuestas virtuales que entre la suma de

-49 de 97- las alternativas en desacuerdo y muy en desacuerdo, tenemos que más del 56% de respuestas ratifican equivocadamente su conocimiento en el sentido de que los carbohidratos cumplen no la función de brindar energías; sin embargo el 30% de los padres de familia están convencidos que los carbohidratos cumplen con la función de brindar energías situación que se observan en las respuestas muy de acuerdo y algo de acuerdo en los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 14

Sabía Ud. que los carbohidratos cumplen la función de: Brindar energías a las células del organismo



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 20

¿Cree Ud. que el pan no contiene vitamina?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	17	26,6	26,6	26,6
	Algo de acuerdo	15	23,4	23,4	50,0
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	12,5	12,5	62,5
	Algo en desacuerdo	18	28,1	28,1	90,6
	Muy en desacuerdo	6	9,4	9,4	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

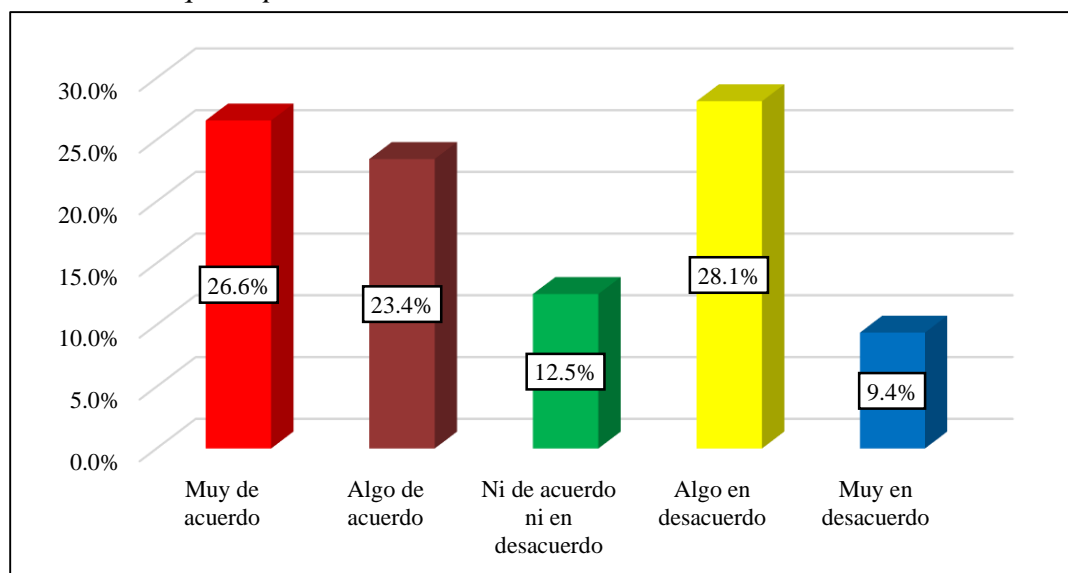
Conforme se advierte en la tabla 21 referente al ítem planteado cree usted que el pan no contiene vitamina; los resultados evidencian que con un 26,6% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante

porcentaje de 23,4% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos que el pan no contiene vitaminas. Mientras que un 28,1% respondieron estar algo en desacuerdo, y un 9,4% están muy en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con acertada posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 50% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que el pan definitivamente no tiene vitaminas; sin embargo aproximadamente el 38% de los padres de familia están en algo en desacuerdo y otros muy en desacuerdo; situación que advierte que el pan para ellos si tiene vitaminas y que debe estar en la alimentación de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco, situación realmente preocupante.

Figura 15

Cree Ud. que el pan no contiene vitamina.



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 21*Una lonchera saludable es: Gaseosa, Galleta salada, manzana, frugos y pan*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	24	37,5	37,5	37,5
	Algo de acuerdo	9	14,1	14,1	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	9,4	9,4	60,9
	Algo en desacuerdo	23	35,9	35,9	96,9
	Muy en desacuerdo	2	3,1	3,1	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

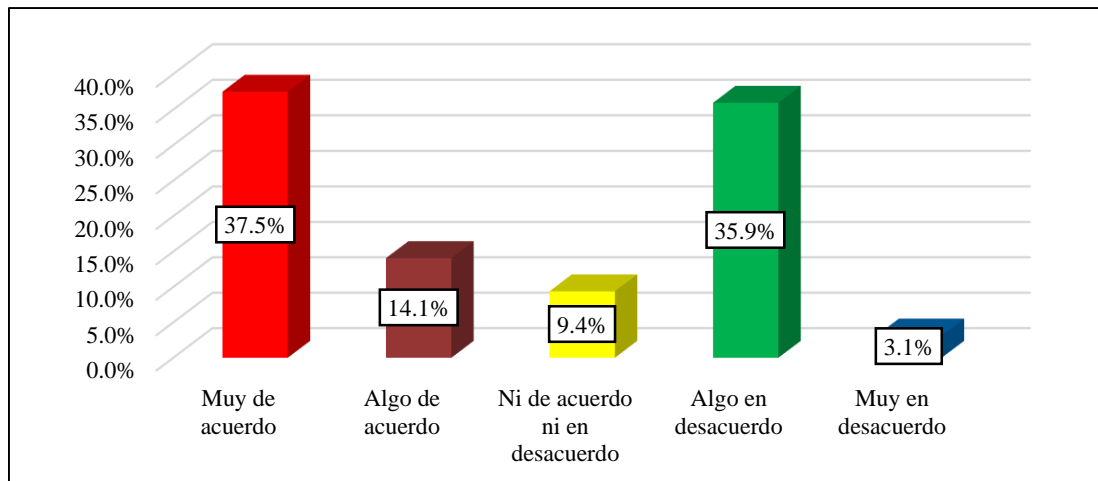
Conforme se advierte en la tabla 21 referente al ítem planteado una lonchera saludable es gaseosa, galleta salada, manzana, frugos, pan; los resultados evidencian que con un 37,5% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante porcentaje de 14,1% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos que una lonchera saludable debe contener entre otros artículos; gaseosa, galleta salada, manzana, frugos, etc. Mientras que un 35,9% respondieron estar algo en desacuerdo, y un 3,1% están muy en desacuerdo. Efectivamente estos papitos consideran con preocupación que los artículos mencionados no alimentan a sus niños.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 50% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que la gaseosa, las galletas entre otros deben formar parte de una lonchera saludable; situación preocupante como así lo manifiestan los papitos con más del 38% todo lo contrario con respecto a los mencionados artículos y así cuidar la alimentación de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 16

Una lonchera saludable es: Gaseosa, Galleta salada, manzana, frugos y pan



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 22

Cree Ud., que el refresco natural como una bebida debe estar presente en toda lonchera saludable

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	21	32,8	32,8	32,8
	Algo de acuerdo	14	21,9	21,9	54,7
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	3,1	3,1	57,8
	Algo en desacuerdo	24	37,5	37,5	95,3
	Muy en desacuerdo	3	4,7	4,7	100,0
Total		64	100,0	100,0	

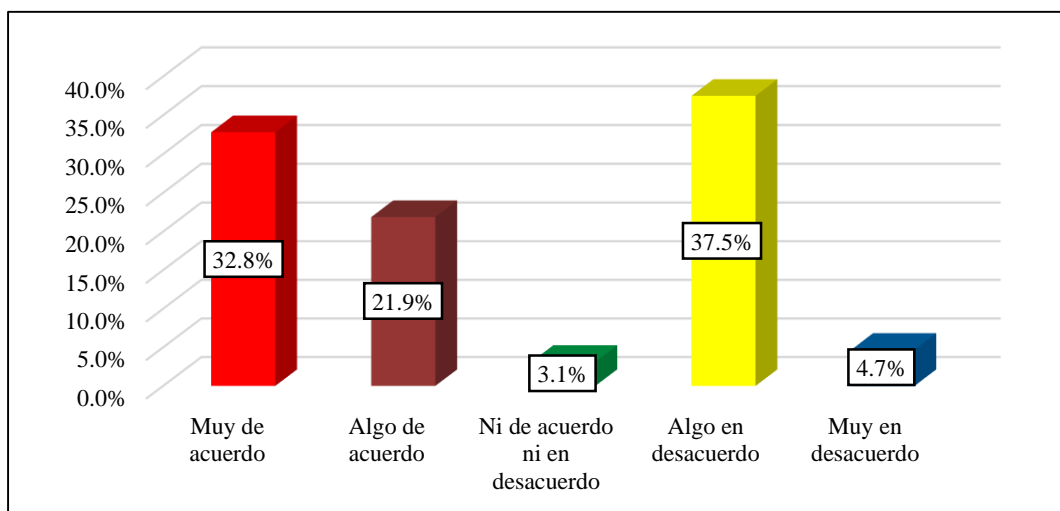
Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 22 referente al ítem planteado cree usted, que el refresco natural como una bebida debe estar presente en toda lonchera saludable es; los resultados evidencian que con un 32,8% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el importante porcentaje de 21,9% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos que en una lonchera saludable debe haber refresco natural. Mientras que un 37,5% respondieron estar algo en desacuerdo, y un 4,7% están muy en desacuerdo. Efectivamente estos papitos consideran responsablemente que una bebida natural de algún modo es más saludable en la alimentación de sus niños.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 50% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que el refresco natural como una bebida debe estar presente en toda lonchera saludable en la dieta de la alimentación de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 17

Cree Ud., que el refresco natural como una bebida debe estar presente en toda lonchera saludable es



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 23

El tipo de alimentos que debe de contener una lonchera saludable sería: Energéticos, constructores y reguladores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	28	43,8	43,8	43,8
	Algo de acuerdo	5	7,8	7,8	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	15,6	15,6	67,2
	Algo en desacuerdo	15	23,4	23,4	90,6
	Muy en desacuerdo	6	9,4	9,4	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

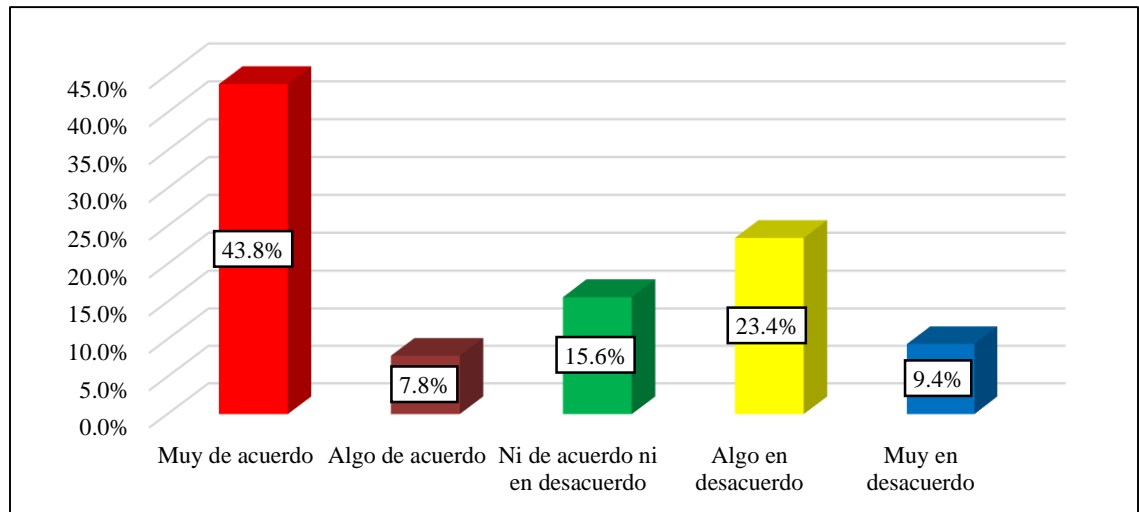
Conforme se advierte en la tabla 23 referente al ítem planteado el tipo de alimentos que debe de contener una lonchera saludable sería energéticos,

-54 de 97-constructores y reguladores; los resultados evidencian que con un 43,8% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el porcentaje de 7,8% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos que en una lonchera saludable debe haber elementos energéticos, constructores y reguladores. Mientras que un 23,4% respondieron estar algo en desacuerdo, y un 9,4% están muy en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 50% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que los alimentos energéticos, constructores y reguladores deben estar presente en toda lonchera saludable en la dieta de la alimentación de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 18

El tipo de alimentos que debe de contener una lonchera saludable sería: Energéticos, constructores y reguladores



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 24

Sabía Ud. que la función más importante de los alimentos reguladores: están relacionado directamente al funcionamiento del organismo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
ValidoMuy de acuerdo	31	48,4	48,4	48,4
Algo de acuerdo	15	23,4	23,4	71,9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	12,5	12,5	84,4
Algo en desacuerdo	5	7,8	7,8	92,2
Muy en desacuerdo	5	7,8	7,8	100,0
Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

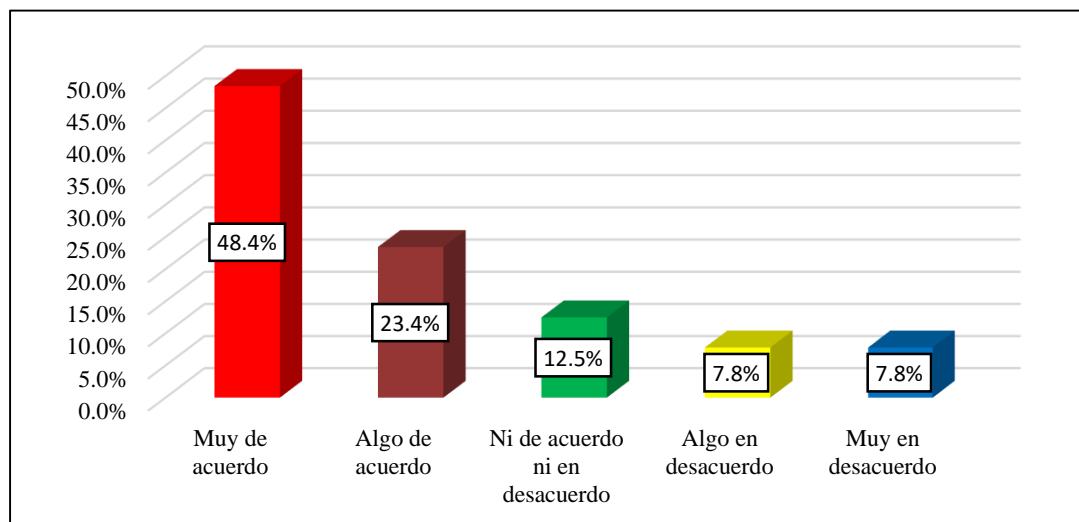
Conforme se advierte en la tabla 24 referente al ítem planteado sabía usted que la función más importante de los alimentos reguladores: están relacionado directamente al funcionamiento del organismo; los resultados evidencian que con un 48,4% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el porcentaje de 23,4% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos su conocimiento respecto de la importancia que tienen los alimentos reguladores. Mientras que un 7,8% respondieron estar algo en desacuerdo.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 70% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que los alimentos reguladores deben estar presente en toda lonchera saludable de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 19

Sabía Ud. que la función más importante de los alimentos reguladores: están relacionado directamente al funcionamiento del organismo.



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 25

¿Los alimentos energéticos los encontramos en los cereales, tubérculos y legumbres?

Valido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	
				Valido	Acumulado
	Muy de acuerdo	22	34,4	34,4	34,4
	Algo de acuerdo	2	3,1	3,1	37,5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	15,6	15,6	53,1
	Algo en desacuerdo	26	40,6	40,6	93,8
	Muy en desacuerdo	4	6,3	6,3	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

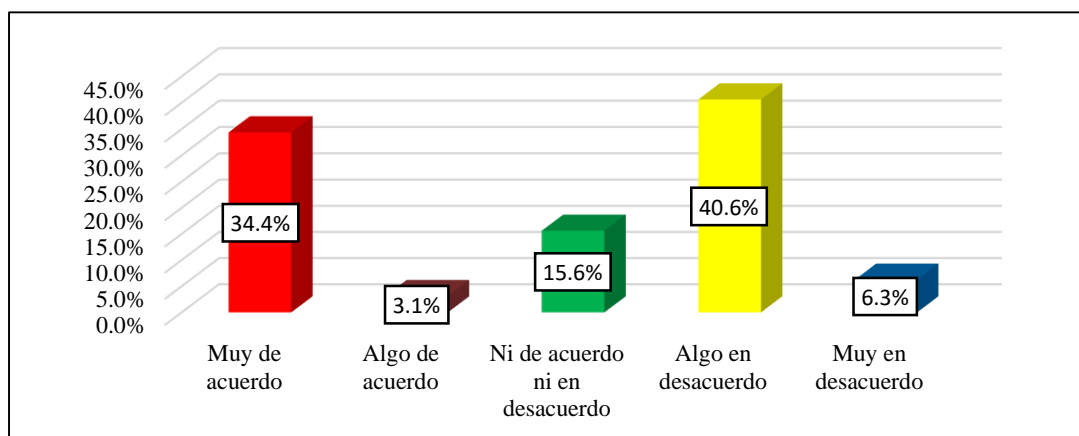
Conforme se advierte en la tabla 25 referente al ítem planteado los alimentos energéticos los encontramos en los cereales, tubérculos y legumbres; los resultados evidencian que con un 34,4% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el porcentaje de 3,1% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos su conocimiento respecto de la importancia que tienen los alimentos energéticos. Mientras que un 40,6% respondieron estar algo en desacuerdo y un 6,3% están muy en desacuerdo, aquí otra vez se observa el desconocimiento de los papitos en vista

de los alimentos energéticos si se encuentra en los alimentos mencionados en la pregunta.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 37% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que los alimentos energéticos deben estar presente en toda lonchera saludable de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 20

Los alimentos energéticos los encontramos en los cereales, tubérculos y legumbres?



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.1.2 Variable 2 Desarrollo

Tabla 26

Desarrollo

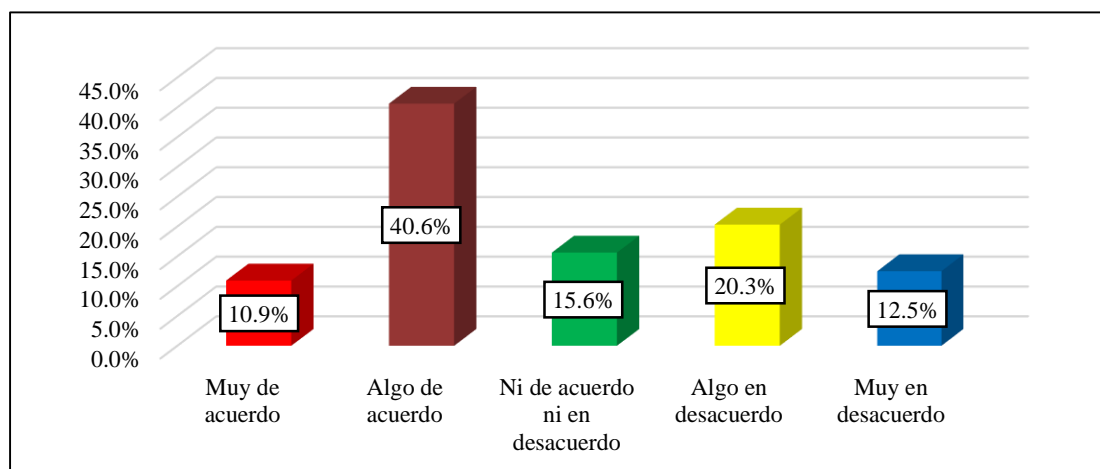
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	7	10,9	10,9	10,9
	Algo de acuerdo	26	40,6	40,6	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	15,6	15,6	67,2
	Algo en desacuerdo	13	20,3	20,3	87,5
	Muy en desacuerdo	8	12,5	12,5	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 26 referente a la variable 2 desarrollo; los resultados evidencian que con un 10,9% indicaron en términos generales que las loncheras saludables en tiempos de COVID19 repercuten de modo importante en aspectos físicos, mentales y actitudinales vistos como parte del desarrollo humano, indicaron estar muy de acuerdo frente al tema y si a ello añadimos el porcentaje de 40,6% indicando estar algo de acuerdo con la variable, podemos advertir en las respuestas de los papitos la entereza que tienen con la investigación. Mientras que un 20,3% respondieron estar algo en desacuerdo y un 12,5% están muy en desacuerdo, aquí otra vez se observa con preocupación las respuestas de los papitos.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 50% de respuestas ratifican con su conocimiento el que tema que implica la variable es realmente importante y pertinente a lo planteado en la investigación en la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 21
Variable 2. Desarrollo



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.1.2.1 Dimensión desarrollo físico

Tabla 27

¿En la acción de alimentación diaria su niño (a), agarra correctamente los utensilios?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	32	50,0	50,0	50,0
	Algo de acuerdo	7	10,9	10,9	60,9
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	15	23,4	23,4	84,4
	Algo en desacuerdo	8	12,5	12,5	96,9
	Muy en desacuerdo	2	3,1	3,1	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

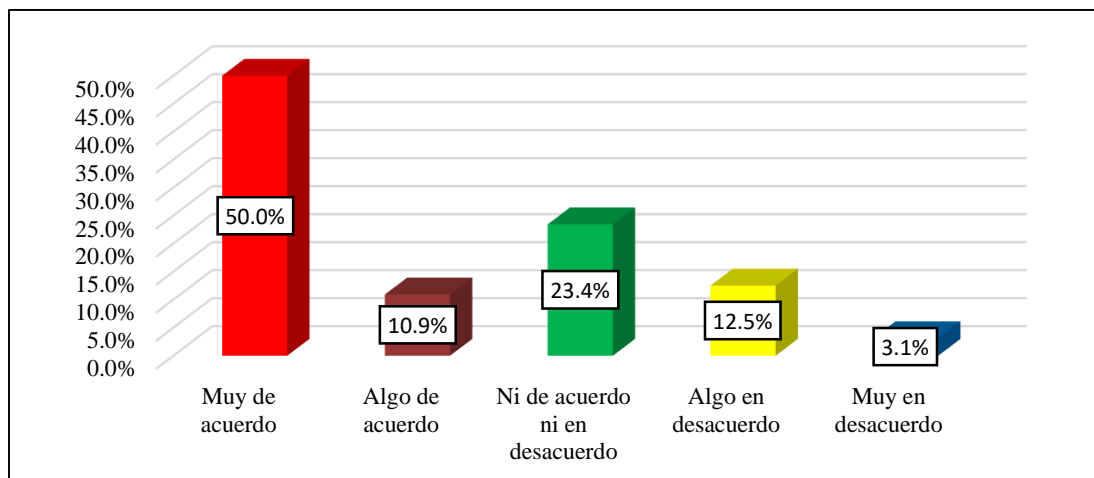
Conforme se advierte en la tabla 27 referente al ítem planteado en la acción de alimentación diaria su niño (a), agarra correctamente los utensilios; los resultados evidencian que con un contundente 50,0% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el porcentaje de 10,9% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos respecto de que sus niños agarran correctamente los utensilios. Mientras que un 23,4% respondieron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo; mientras que un 12,5% están muy en desacuerdo, ante la pregunta.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 60% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que en la acción de alimentación diaria su niño o niña, agarran correctamente los utensilios que sirven para su alimentación de los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 22

¿En la acción de alimentación diaria su niño (a), agarra correctamente los utensilios?



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 28

¿Cree Ud. que los niños son más activos en el juego, cuando comen los alimentos de su Lonchera saludable?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	27	42,2	42,2	42,2
	Algo de acuerdo	11	17,2	17,2	59,4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	13	20,3	20,3	79,7
	Algo en desacuerdo	10	15,6	15,6	95,3
	Muy en desacuerdo	3	4,7	4,7	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

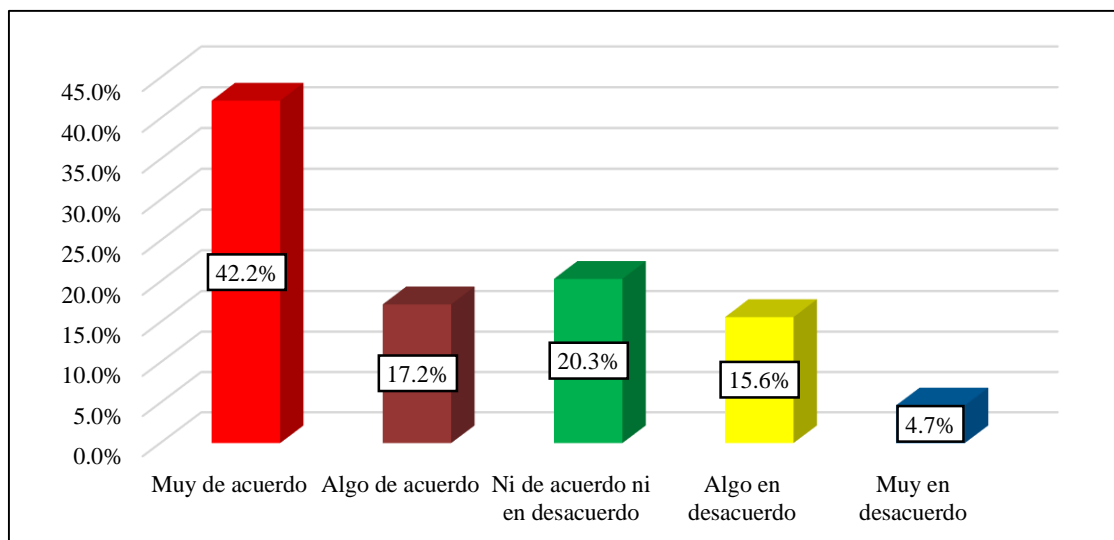
Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 28 referente al ítem planteado cree usted que los niños son más activos en el juego, cuando comen los alimentos de su lonchera saludable; los resultados evidencian que con un contundente 42,2% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el porcentaje de 17,2% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos respecto de que los niños son más activos en el juego, cuando comen los alimentos de su lonchera saludable. Mientras que un 20,3% respondieron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo; mientras que un 15,6% están muy en desacuerdo, ante la pregunta.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que más del 58% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que los niños son más activos en el juego, cuando comen sus alimentos organizados en su lonchera saludable los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 23

¿Cree Ud. que los niños son más activos en el juego, cuando comen los alimentos de su Lonchera saludable?



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.1.2.2 Dimensión desarrollo mental

Tabla 29

¿Cree Ud. que los niños muestran o reflejan más creatividad, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	25	39,1	39,1	39,1
	Algo de acuerdo	12	18,8	18,8	57,8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	15,6	15,6	73,4
	Algo en desacuerdo	16	25,0	25,0	98,4
	Muy en desacuerdo	1	1,6	1,6	100,0
Total		64	100,0	100,0	

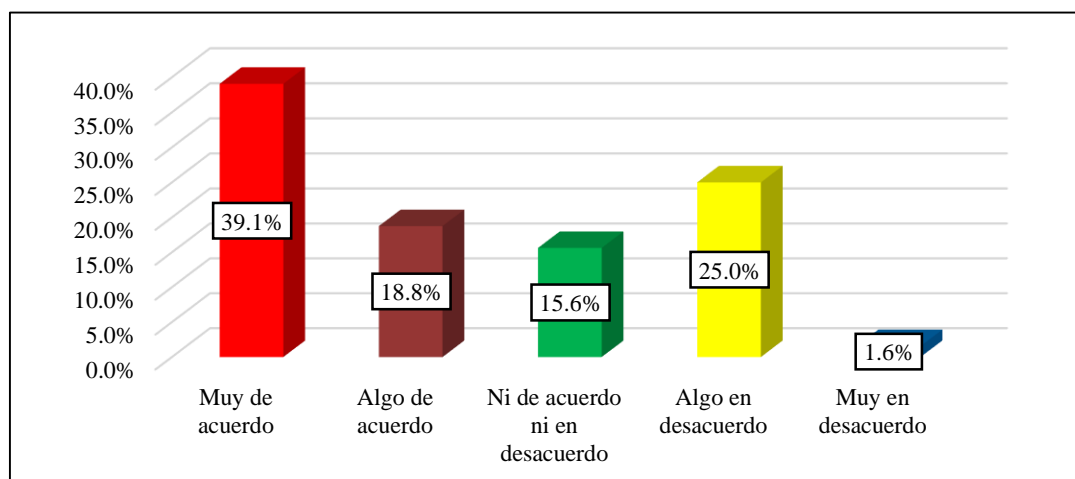
Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Conforme se advierte en la tabla 29 referente al ítem planteado cree usted que los niños muestran o reflejan más creatividad, cuando se alimentan con la comida de su lonchera saludable; los resultados evidencian que con un contundente 39,1% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el porcentaje de 18,8% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos respecto de que los niños son más creativos en el juego, cuando comen los alimentos de su lonchera saludable. Mientras que un 25,0% respondieron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo; mientras que un 1,6% están muy en desacuerdo, ante la pregunta.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que casi el 60% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que más creativos en todas sus actividades, cuando comen sus alimentos organizados en su lonchera saludable los niños y niñas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 24

Cree Ud. que los niños muestran o reflejan más creatividad, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Tabla 30

¿Cree Ud. que los niños se muestran mejor predispuestos para indagar o cuestionar durante las clases virtuales, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Muy de acuerdo	29	45,3	45,3	45,3
Algo de acuerdo	7	10,9	10,9	56,3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	14,1	14,1	70,3
Algo en desacuerdo	17	26,6	26,6	96,9
Muy en desacuerdo	2	3,1	3,1	100,0
Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

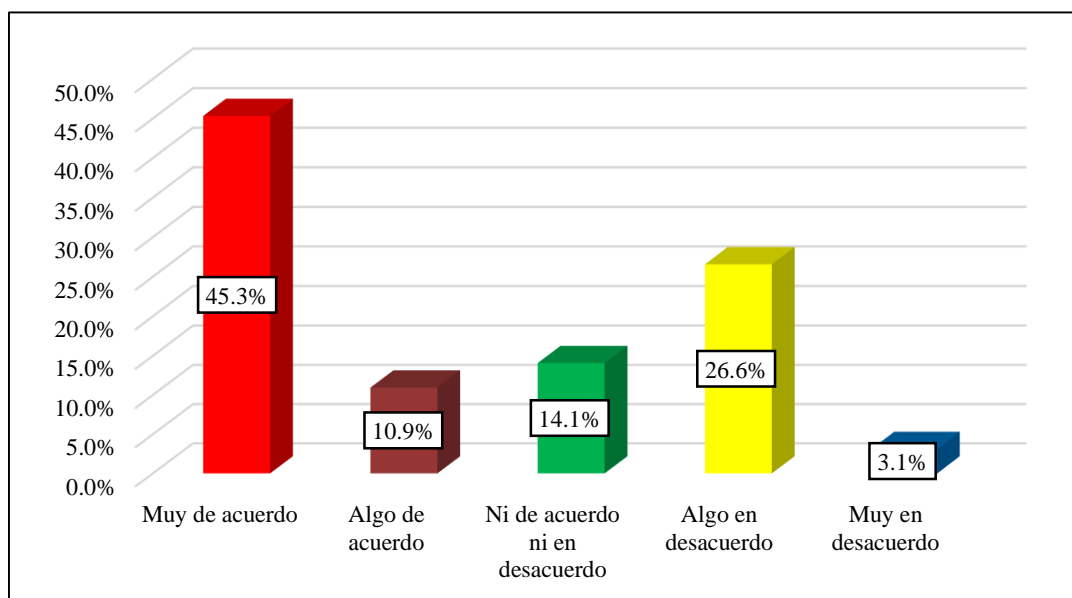
Conforme se advierte en la tabla 30 referente al ítem planteado cree usted que los niños se muestran mejor predispuestos para indagar o cuestionar durante las clases virtuales, cuando se alimentan con la comida de su lonchera saludable; los resultados evidencian que con un contundente 45,3% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos el porcentaje de 10,9% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos respecto de que los niños se muestran mejor predispuestos para indagar durante las clases virtuales, cuando comen los alimentos de su lonchera saludable. Mientras que un 26,6% respondieron estar algo en desacuerdo; mientras que un 3,1% están muy en desacuerdo, ante la pregunta.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que casi el 59% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que los niños se muestran mejor predispuestos para cuestionar durante las clases virtuales de las aulas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.



Figura 25

¿Cree Ud. que los niños se muestran mejor predispuestos para indagar o cuestionar durante las clases virtuales, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.1.2.3 Dimensión desarrollo actitudinal

Tabla 31

¿Cree Ud. que los niños cooperan con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones a los problemas que se le plantea, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido	Muy de acuerdo	7	10,9	10,9	10,9
	Algo de acuerdo	26	40,6	40,6	51,6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	15,6	15,6	67,2
	Algo en desacuerdo	13	20,3	20,3	87,5
	Muy en desacuerdo	8	12,5	12,5	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

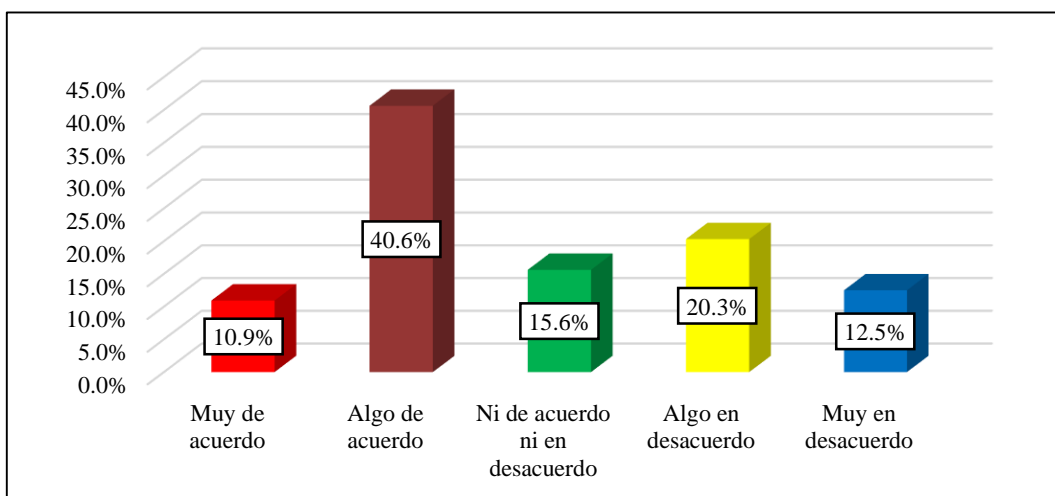
Conforme se advierte en la tabla 31 referente al ítem planteado cree usted que los niños cooperan con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones a los problemas que se le plantea, cuando se alimentan con la comida de su lonchera saludable; los resultados evidencian que un 10,9% indicaron estar muy de acuerdo frente a la pregunta y si a ello añadimos un contundente

porcentaje de 40,6% indicando estar algo de acuerdo, podemos advertir en las respuestas de los papitos respecto de que los niños cooperan con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones a los problemas que se le plantea. Mientras que un 20,3% respondieron estar algo en desacuerdo; y un 12,5% están muy en desacuerdo, ante la pregunta.

Podemos concluir en su gran mayoría de los padres de familia quienes representan a sus niños (as) muestran con una posición con sus respuestas virtuales que entre la suma de las alternativas muy de acuerdo y algo de acuerdo, tenemos que poco más del 50% de respuestas ratifican su conocimiento en el sentido de que los niños cooperan con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones a los problemas en las aulas de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores ubicado en el distrito de Tamburco.

Figura 26

Cree Ud. que los niños cooperan con los otros haciendo uso de su imaginación para identificar soluciones a los problemas que se le plante, cuando se alimentan con la comida de su Lonchera saludable?



Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

5.2 Contrastación de hipótesis

5.2.1 Hipótesis general

HGo: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 no inciden positivamente en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

HGa: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

Tabla 32

Correlación de las variables loncheras saludables y desarrollo

Spearman's rho		Loncheras Saludables	Desarrollo
Loncheras Saludables	Coefficiente de Correlación	1,000	,961**
	Sig. (2-colas)		.000
	N	64	64
Desarrollo	Coefficiente de Correlación	,961**	1,000
	Sig. (2-colas)	.000	
	N	64	64

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Análisis

De acuerdo a la tabla 32 los resultados estadísticos de la prueba de hipótesis general, loncheras saludables tienen una incidencia positiva, de nivel muy alto con el desarrollo físico, mental y actitudinal la motricidad fina en los niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020, se establece una correlación de incidencia de Spearman de 0,961 y una significatividad estadística bilateral de 0,01. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido siguiente: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.



5.2.2 Hipótesis Específico

5.2.2.1 Hipótesis específica N° 1

HE1o: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 no inciden positivamente, en el desarrollo físico en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

HE1a: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, en el desarrollo físico en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

Tabla 33

Correlación de la dimensión alimentos reparadores y el desarrollo físico

Spearman's rho	Loncheras Saludables (Alimentos Reparadores)		
			Desarrollo (Físico)
Loncheras Saludables (Alimentos Reparadores)	Coefficiente de Correlación	1,000	,925**
	Sig. (2-colas)		.000
	N	64	64
Desarrollo (Físico)	Coefficiente de Correlación	,925**	.000
	Sig. (2-colas)	.000	
	N	64	64

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Análisis

De acuerdo a la tabla 33 los resultados estadísticos de la prueba de hipótesis específico Nro. 1, variable loncheras saludables y la dimensión alimentos reparadores tienen una relación o incidencia positiva, de nivel muy alta con el desarrollo físico de los niños de 3,4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020. Se establece una correlación de Spearman de ,925 y una significatividad estadística bilateral de 0,00. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido siguiente: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, en el desarrollo físico en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.



5.2.2.2 Hipótesis específica N° 2

HE2o: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 no inciden positivamente, en el desarrollo mental en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

HE2a: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, en el desarrollo mental en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

Tabla 34

Correlación de la dimensión alimentos Reguladores Y Desarrollo Mental

		Loncheras Saludables (Alimentos Reguladores)	Desarrollo Mental
Loncheras Saludables (Alimentos Reguladores)	Coefficiente de Correlación	1,000	,939**
	Sig. (2-colas)		.000
	N	64	64
Desarrollo Mental	Coefficiente de Correlación	,939**	1,000
	Sig. (2-colas)	.000	
	N	64	64

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Análisis

De acuerdo a la tabla 32 los resultados estadísticos de la prueba de hipótesis específico Nro. 2, variable loncheras saludables dimensión alimentos reguladores tienen una relación o incidencia positiva, de nivel muy alta con el desarrollo mental de los niños de 3,4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020. Se establece una correlación de Spearman de ,939 y una significatividad estadística bilateral de 0,00. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido siguiente: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, en el desarrollo mental en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.



5.2.2.3 Hipótesis específica N° 3

HE3o: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 no inciden positivamente, en el desarrollo Actitudinal De Los Niños De 3, 4 Y 5 De La I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

HE3a: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, en el desarrollo actitudinal de los niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

Tabla 35

Correlación de la dimensión alimentos energéticos y desarrollo actitudinal

		Loncheras Saludables (Alimentos Energéticos)	Desarrollo Actitudinal
Loncheras Saludables (Alimentos Energéticos)	Coefficiente de Correlación	1,000	,918**
	Sig. (2-colas)		.000
	N	64	64
Desarrollo Actitudinal	Coefficiente de Correlación	,918**	1,000
	Sig. (2-colas)	.000	
	N	64	64

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota. Elaboración propia a partir del procesamiento de los datos

Análisis

De acuerdo a la tabla 33 los resultados estadísticos de la prueba de hipótesis específico Nro. 3, variable loncheras saludables dimensión alimentos energéticos tienen una relación o incidencia positiva, de nivel muy alta con el desarrollo actitudinal de los niños de 3,4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020. Se establece una correlación de Spearman de ,918 y una significatividad estadística bilateral de 0,00. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido siguiente: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, en el desarrollo actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.

5.3 Discusión

Recogiendo los hallazgos se contrasta los resultados, con los antecedentes y las bases teóricas que sustentan la investigación. El objetivo de la presente investigación fue determinar el nivel de incidencia de las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico,



mental y actitudinal de los niños de 3,4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020.

Siendo el resultado descriptivo de la variable loncheras saludables en niños de 3,4 y 5 años, de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020; donde los resultados indican que el 21, 88% de encuestados (profesores, padre de familia) están algo en desacuerdo con la incidencia de las loncheras saludables en el desarrollo de los niños de la Institución educativa; y un similar porcentaje de respuestas 21, 88% , indican que están muy en desacuerdo; mientras 35, 94% responden que están algo de acuerdo con lo planteado; y finalmente un pequeño porcentaje representados por un 12,50% están muy de acuerdo; y un 7,81% indican que están ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Siendo el resultado descriptivo de la variable desarrollo en niños de 3,4 y 5 años, de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020; donde los resultados indican que los resultados evidencian que con un 10,9% indicaron en términos generales que las loncheras saludables en tiempos de COVID19 repercuten de modo importante en aspectos físicos, mentales y actitudinales vistos como parte del desarrollo humano, indicaron estar muy de acuerdo frente al tema y si a ello añadimos el porcentaje de 40,6% indicando estar algo de acuerdo con la variable, podemos advertir en las respuestas de los papitos la entereza que tienen con la investigación. Mientras que un 20,3% respondieron estar algo en desacuerdo y un 12,5% están muy en desacuerdo, aquí otra vez se observa con preocupación las respuestas de los papitos.

Siendo el resultado inferencial al comparar la hipótesis general de si las loncheras saludables en tiempos de Covid-19 tienen una relación o incidencia positiva con el desarrollo físico, mental y actitudinal en los niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020; Se establece que existe una incidencia positiva, de nivel muy alto con el desarrollo, al establecerse una correlación de incidencia de Spearman de 0,961 y una significatividad estadística bilateral de 0,01. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido siguiente: Las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020. En tanto coincidimos con Requena, L. (2006), al afirmar



que: El 74% de madres poseen conocimiento de medio. El 76.7% tienen prácticas inadecuadas en cuanto a la preparación de loncheras. En cuanto al estado nutricional predominan los preescolares con problemas de desnutrición (34%) y obesidad (16.7%).



CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Se arribó a las siguientes conclusiones:

1. Se determinó que las loncheras saludables en tiempos de Covid-19 y el desarrollo físico, mental y actitudinal en los niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020; y de acuerdo a la correlación de incidencia de Spearman de 0,961 y una significatividad estadística bilateral de 0,01, se concluye que las loncheras saludables se relacionan o inciden positivamente con el desarrollo de los niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I Nro. 225 Miraflores - Tamburco, 2020.
2. Se determinó que la dimensión alimentos reparadores tienen una relación en el desarrollo físico de los niños de 3,4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020; y de acuerdo a la correlación de incidencia de Spearman de ,925 y una significatividad estadística bilateral de 0,00, se concluye que la dimensión alimentos reparadores se relacionan o inciden positivamente con el desarrollo físico de los niños.
3. Se determinó que la dimensión alimentos reguladores tienen una relación en el desarrollo mental de los niños de 3,4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020; y de acuerdo a la correlación de incidencia de Spearman de ,939 y una significatividad estadística bilateral de 0,00, se concluye que la dimensión alimentos reguladores se relacionan o inciden positivamente con el desarrollo mental de los niños.
4. Se determinó que la dimensión alimentos energéticos tienen una relación en el desarrollo actitudinal de los niños de 3,4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020; y de acuerdo a la correlación de incidencia de Spearman de ,918 y una significatividad



estadística bilateral de 0,00, se concluye que la dimensión alimentos reguladores se relacionan o inciden positivamente con el desarrollo actitudinal de los niños.

6.2 Recomendaciones

1. La I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020, debe de fortalecerse a través de programas, capacitaciones, talleres orientados a los docentes y padres de familia en temas como la importancia de las loncheras saludables en tiempos de Covid-19, en el desarrollo de los niños, debido a su alta correlación que tienen estas variables, además de eso el docente debe estar predispuesto a compartir sus saberes mediante estrategias para que los papitos concienticen en qué alimentos mandar en las loncheras de sus niños.
2. El docente de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020, debe fomentar realizando actividades virtuales de incidencia con los niños y con los padres de familia para que en forma conjunta ayuden a establecer en qué alimentos encontrar las vitaminas necesarias para el desarrollo físico de los niños de 3,4 y 5 años y de esa manera se sientan motivados y desarrollen sus actividades.
3. El docente de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020, debe desarrollar y realizar de manera permanente trabajos prácticos virtuales de arte plástico por ejemplo y así despierten el interés por realizar esta actividad que es de gran importancia para su desarrollo mental de los niños de 3,4 y 5 años.
4. El docente de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020, debe desarrollar estrategias de aprendizaje educativo virtual para asegurar una educación de calidad basada en principios y valores. De forma tal, se vea reforzada el desarrollo actitudinal de los niños de 3,4 y 5 años.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Bejerano (2009) Actividad y descanso en educación infantil. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/04/fbg2.htm>
- 2.- Cortez, R. (2010). La nutrición de los niños en edad preescolar: aproximando los costos y beneficios de la inversión pública. S/E. Lima – Perú.
- 3.- Cruz, C. (2012) El descanso en el preescolar. Recuperado de: <http://mamaextrema.com/2012/09/11/el-descanso-en-la-edad-preescolar/>
- 4.- De Andrés (2011) Importancia del sueño en los niños. Recuperado de: <http://www.sontushijos.org/articulos.php?id=10&a=1088>
- 5.- Flores, J. (2006). “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi del distrito de Lima Cercado en noviembre del 2004” en Lima 2006, pág.16.
- 6.- Hernández Sampieri, R. F. (2010, p.81). Metodología de la Investigación. Perú: (Quinta ed.). Empresa Editorial El Comercio S.A.
- 7.- Hernández, f. y. (2001). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.
- 8.- Huachaca, C. (2009). Efectividad de la técnica de sesiones demostrativas en el incremento de conocimientos sobre la prevención de anemia ferropénica en las madres de niños entre 6 y 23 meses del centro de salud Conde de la Vega. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2009. Pág.17.
- 9.- INEI (2012) Primer informe anual de avances del Plan Nacional de Acción por la infancia y la adolescencia 2012.Ley N°27666. Recuperada de: <http://www.unicef.org/peru/spanish/primer-informe-anual-avances-plan-nacional-accion-infancia-adolescencia-2012-2021.pdf>
- 10.- Izarra (2012) Actividad física y nutrición en los niños en edades preescolar y escolar. Recuperada de: <http://www.laloncherademihijo.org/padres/actividad-fisica-nutricion.asp>



- 11.- Mamani, S. (2010). Efectividad de un programa educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 “María Montessori”. Comas, en Lima 2010, pág. 16.
- 12.- Mendoza (1994) Estilo de vida. Recuperada de: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html
- 13.- Meza, C. (1974). “Manual de educación alimentaria para una comunidad” Lima-Perú.
- 14.- Dirección de Promoción de la Salud. (2005). Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas. Guía de implementación y Organización. Documento de Trabajo. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/006.pdf>
- 15.- Ministerio de Salud. (2012). Modelo de abordaje de Promoción de la Salud en el Perú: Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición Saludable.
- 16.- Ministerio de Salud. (2007). Requerimientos Nutricionales. Ministerio de Salud. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/pre_escolar.asp
- 17.- MINSA. (2004). Programa de alimentación y nutrición. Ed. Bracamonte. Lima. Pág. 25-35.
- 18.- OMS (2016) Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- 19.- Organización Panamericana de la Salud. (2005). Lineamientos de nutrición Infantil del Perú. Ed. Prisma. Lima- Perú.
- 20.- Paris, E., Sánchez, I., Beltramino, D. y Copto, A. (2007). Meneghello “Pediatria medica”. 5ta edición. Tomo II. Ed. Panamericano. Buenos Aires- Argentina.
- 21.- Romanous, M. (2014) Importancia de la alimentación de los niños y niñas de edad preescolar. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas2.shtml#bibliograa>



22.- Rodríguez (2013) Definiciones de actitud. Recuperado de: <http://edukavital.blogspot.com/2013/01/definicion-de-actitud.html>

23.- Requena, L. (2006). Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en octubre del 2005 en Lima, 2006 pág.18.

24.- Loreto (2015) Ventajas de una alimentación saludable en niños. Recuperada de: <http://hazloportusninos.weebly.com/blog/category/all>

25.- La real académica española (2008) Definición de actitud. Recuperado de: <http://definicion.de/actitud/>

26.- Santillana, A. L. (2013) en su trabajo investigador titulado “Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan Jiquipilco, Estado de México” Universidad autónoma de Estado de México.

27.- Sánchez, N. (2010). Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, Oaxaca - México, pág. 14.

28.- Valdivieso, D. (2008) Tipos de conocimiento. Recuperado de: <https://danielvn7.wordpress.com/2008/07/09/tipos-de-conocimiento/>



ANEXOS



MATRIZ DE CONSISTENCIA**LONCHERAS SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y ACTITUDINAL EN NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DE LA I.E.I N°. 225 MIRAFLORES - TAMBURCO 2020**

Problema	Objetivos	Hipotesis	Variables	Metodología	Población y Muestra
<p><u>Problema General</u></p> <p>¿De qué manera inciden las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?</p> <p><u>Problemas Específicos</u></p> <p>PE1: ¿Cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?</p> <p>PE2: ¿Cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo mental en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?</p> <p>PE3: ¿Cómo se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020?</p>	<p><u>Objetivo General</u></p> <p>Determinar el nivel de incidencia de las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p> <p><u>Objetivos Específicos</u></p> <p>OE1 Determinar como se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo físico, en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p> <p>OE2 Determinar como se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo mental, en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p> <p>OE3 Determinar como se relacionan las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 en el desarrollo actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p>	<p><u>Hipótesis General</u></p> <p>HG: Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo físico, mental y actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p> <p><u>Hipotesis Específicos</u></p> <p>HE1: Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo físico en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p> <p>HE2: Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo mental en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p> <p>HE3: Si las loncheras saludables en tiempos de COVID-19 inciden positivamente, entonces mejora el desarrollo actitudinal en niños de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p>	<p>V. INDEPENDIENTE 01 Loncheras saludables</p> <p>V. DEPENDIENTE 02 Desarrollo físico, mental y actitudinal</p>	<p>TIPO No experimental</p> <p>NIVEL Descriptivo</p> <p>Correlacional</p> <p>MÉTODO Inductivo – deductivo</p> <p>DISEÑO Transeccional descriptivo</p>	<p>POBLACIÓN 03 profesores de aula.</p> <p>61 padres de familia</p> <p>61 niños y niñas de 3, 4 y 5 de la I.E.I N° 225 Miraflores - Tamburco 2020.</p> <p>MUESTRA No probabilística, equivalente a la población total por ser pequeña, tomando grupos intactos, no aleatorizados.</p>



docs.google.com/forms/d/1DKZJIDzHHD_xYI-YGjGBLMzbLvUsqixPArH-IdCl2yQ/e... ☆ J

Encuesta: "Loncheras saludables en tier" J

Preguntas Respuestas

Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac

El presente formulario es una ENCUESTA dirigida a los padres de la familia. El objetivo general es determinar el nivel de incidencia en el siguiente de investigación: "Loncheras saludables en tiempos de covid-19 y su relación con el desarrollo físico, mental y actitudinal en los niños de 3, 4 y 5 años de la I.E.I N° 225 Miraflores-Tamburco, 2020". Agradecemos anticipadamente su gentil participación.

1.- En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de mantener una dieta balanceada en los niños:

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo
- Otra...

2.- En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de favorecer la memoria de los niños:

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

3.- En su opinión, cree Ud. que las loncheras saludables que se envían cumplen con la función de reemplazar el desayuno de los niños:

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo



4.- Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Un sándwich, una fruta, y refresco natural

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo
- Otra...

5.- Cree Ud. que la lonchera saludable del niño debe contener los siguientes alimentos: Papitas Lays, frugos, una galleta dulce y saladita.

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

6.- Sabía Ud. que los carbohidratos cumplen la función de: Brindar energías a las células del organismo

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

7.- Sabía Ud. que las proteínas tienen la función de: Crear defensas para prevenir infecciones; nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos como la piel, las uñas, los tendones

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

8.- Sabe Ud. que las vitaminas tienen la función de: favorecer el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

9.- Cree Ud. que los siguientes alimentos aportan más energía al niño y que deben de contener las loncheras saludables: Huevo sancochado y pollo deshilachado

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

10.- Cree Ud. que los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben de contener una lonchera saludable sería: leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos.

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

11.- Cree Ud. que el pan no contiene vitamina?:

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

12.- Cree Ud. que el huevo sancochado y la mandarina son alimentos que contiene vitamina A y que debe ser considerado en la lonchera saludable?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

13.- Una lonchera saludable es: Pan con con torrejita de verduras y limonada

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

14.- Una lonchera saludable es: Gaseosa, Galleta salada, manzana, frugos, pan.

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

15.- El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en la lonchera es: mandarina y naranja?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

16.- Cree Ud., que el refresco natural como una bebida debe estar presente en toda lonchera saludable es:

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

17.- El tipo de alimentos que debe de contener una lonchera saludable sería: Energéticos, constructores y reguladores

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

18.- Sabía Ud. que la función más importante de los alimentos reguladores: están relacionado directamente al funcionamiento del organismo.

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

19.- Los alimentos energéticos los encontramos en los cereales, tubérculos y legumbres?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

20.- En la acción de alimentación diaria su niño (a), agarra correctamente los utensilios?

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

Anexo 03: Validación de instrumento

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

Escuela Académico Profesional de Educación Inicial Intercultural Bilingüe: 1ra y 2da Infancia

**Ficha de validación del instrumento****I. INFORMACIÓN****1.1. DEL EXPERTO**

Apellidos y Nombres: Mg. Miguel Ángel Juro Llamocca

1.2. DEL AUTOR DEL INSTRUMENTO

Proyecto de investigación:

LONCHERAS SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y ACTITUDINAL EN NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DE LA I.E.I N°. 225 MIRAFLORES-TAMBURCO, 2020.

Responsables: Bach. Mayru Castañeda Huamani y Bach. Sonia Juyo Ferro

Instrumento:

Lista cotejo adaptado () Formato de Encuesta virtual (X)

FACTORES DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

N°	INDICADORES	CRITERIOS	COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD ALFA				
			Deficiente	Regular	Bueno	Muy	Excelente
			(0-20%)	(21-	(41-60%)	(61-80%)	(81-
1	CLARIDAD	Formulación con lenguaje apropiado					96%
2	OBJETIVIDAD	Se expresa en conductas observables					98%
3	ACTUALIDAD	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					89%
4	ORGANIZACIÓN	Muestra una organización lógica					97%
5	SUFICIENCIA	Alcanza los aspectos en cantidad y calidad					98%
6	INTENCIONALIDAD	Apropiado para valorar aspectos de las					95%
7	CONSISTENCIA	Sustenta en aspectos teórico científicos					96%
8	COHERENCIA	Entre dimensiones , indicadores e índices					95%
9	METODOLOGIA	Responde al propósito del problema					96%
10	OPORTUNIDAD	Instrumento adecuado y oportuno					91%

II. OPINION DEL EXPERTO

Visto el instrumento diseñado y adaptado a la circunstancia, en relación con las variables, dimensiones, e indicadores y en cumplimiento al Reglamento de Investigación-UNAMBA, queda validado el presente instrumento en todos sus contenidos para el proceso de levantamiento de información, por tanto:

(x) Se valida

() No se valida

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
Mg. Miguel Ángel Juro Llamocca
DOCENTE

.....
... Firma y
sello

Abancay, noviembre del 2020





Ficha de validación del instrumento

I. INFORMACIÓN

1.1. DEL EXPERTO

Apellidos y Nombres: **Dr. Rober Luciano Alipio**

1.2. DEL AUTOR EL INSTRUMENTO

Proyecto de investigación:

LONCHERAS SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO FÍSICO, MENTAL Y ACTITUDINAL EN NIÑOS DE 3, 4 Y 5 AÑOS DE LA I.E.I N°. 225 MIRAFLORES-TAMBURCO, 2020.

Responsables: Bach. Mayru Castañeda Huamani y Bach. Sonia Juyo Ferro

Instrumento:

Lista cotejo adaptado ()

Formato de Encuesta virtual (X)

FACTORES DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

N°	INDICADORES	CRITERIOS	COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH				
			Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
			(0-20%)	(21- 40%)	(41-60%)	(61-80%)	(81-100%)
1	CLARIDAD	Formulación con lenguaje apropiado					95%
2	OBJETIVIDAD	Se expresa en conductas observables					96%
3	ACTUALIDAD	Acorde al avance de la ciencia y tecnología					89%
4	ORGANIZACIÓN	Muestra una organización lógica					93%
5	SUFICIENCIA	Alcanza los aspectos en cantidad y calidad					98%
6	INTENCIONALIDAD	Apropiado para valorar aspectos de las estrategias					95%
7	CONSISTENCIA	Sustenta en aspectos teórico científicos					94%
8	COHERENCIA	Entre dimensiones , indicadores e índices					91%
9	METODOLOGIA	Responde al propósito del problema					92%
10	OPORTUNIDAD	Instrumento adecuado y oportuno					91%

II. OPINION DEL EXPERTO

Visto el instrumento diseñado y adaptado a la circunstancia, en relación con las variables, dimensiones, e indicadores y en cumplimiento al Reglamento de Investigación–UNAMBA, queda validado el presente instrumento en todos sus contenidos para el proceso de levantamiento de información, por tanto:

(X) Se valida

() No se valida

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN
Dr. Rober Aníbal Luciano Alipio
DOCENTE

Abancay, noviembre del 2020