

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS**

**EDUCACIÓN FÍSICA**



**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la  
Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta, 2025.

**Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación**

**AUTOR**

RUIZ BARRIENTOS, Kenny Mikel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0959-4079>

**ASESOR**

Dr. PINEDA TAPIA, Freddy Roland

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5108-1504>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Atención integral del infante, niño y adolescente

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ**

**2026**



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	13	02	2026

<b>ENTIDAD</b>	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			<b>DRE</b>	AYACUCHO		
<b>CÓDIGO MODULAR</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>GESTIÓN</b>	<b>CREACIÓN</b>	<b>DIRECCIÓN</b>	JR. RAZUHUILCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	<b>PROVINCIA</b>	HUANTA	<b>DISTRITO</b>	HUANTA

<b>FORMACION INICIAL DOCENTE</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN</b>	RM N°420-2024-MINEDU

<b>DIRECTOR GENERAL (E)</b>	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
<b>DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN</b>	RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

<b>AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN</b>	RD No 0065-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
<b>NOMINACIÓN DE JURADOS</b>	RD No 0066-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL:**  
 GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

<b>JURADO EXAMINADOR</b>	<b>PRESIDENTE</b>	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	<b>SECRETARIO</b>	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	<b>VOCAL</b>	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

LONCHERA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA, 2025.

<b>LINEA DE INVESTIGACIÓN</b>	ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE
-------------------------------	---

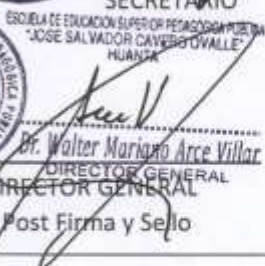
<b>FECHA</b>	13 / 02 / 2026	<b>HORA</b>	6:00 P.M.
<b>LUGAR</b>	AUDITORIO DE LA EESP Púb. "JSCO"		

N° Matricula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
77200746	RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL	16	15	16	15

  
 PRESIDENTE

  
 VOCAL

  
 SECRETARIO

  
 Dr. Walter Mariano Arce Villar  
 DIRECTOR GENERAL  
 vº Bº DIRECTOR GENERAL  
 Firma, Post Firma y Sello

- INTRUCCIONES:**
- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
  - El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatario con tinta roja.
  - La nota aprobatoria de la sustentación es 14, no hay medio punto a favor del sustentante.
  - Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las 6:00 P.M. del 13 DE FEBRERO DEL 2026, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, el **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN "LONCHERA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA, 2025. Línea de investigación: ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE**, presentado por el egresado **RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL** con código de matrícula **77200746**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN FÍSICA**, sustentación autorizada por la **RD No 0065-2026-EESPPÚB. "JSCO"/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 066-2026-EESPPÚB. "JSCO"/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 15 (QUINCE).

Por tanto, el **Jurado Examinador de la Sustentación**, emite el siguiente **DICTAMEN**:

**RESULTADO FINAL:** APROBADO

El **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTO** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.

  
  
PRESIDENTE JURADO  
PRESIDENTE

  
  
VOCAL JURADO  
VOCAL

  
  
SECRETARIO JURADO  
SECRETARIO

  
  
DIRECCIÓN GENERAL  
HUANTA  
Dr. Walter Mariano Arce Villar  
DIRECTOR GENERAL  
Vº Bº DIRECTOR GENERAL



*"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"*

## ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0052-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"LONCHERA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA, 2025"**, presentado por el egresado Ruiz Barrientos, Kenny Mikel, del Programa de Estudios de Educación Física, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **2%** de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:

[https://drive.google.com/drive/folders/1QBfe8YegQPzt6WTc6kVY8654rC1IbMD9?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1QBfe8YegQPzt6WTc6kVY8654rC1IbMD9?usp=drive_link)

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 5 de marzo de 2026



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
HUANTA  
Prof. José Luis Pateros Pino  
Área de Validación de Originalidad

Archivo  
JLPP/AVO  
jvm/Sec. Acad.

# Validaciones JSCO

## RUIZ BARRIENTOS, Kenny Mikel B Rev

- 064 RUIZ BARRIENTOS, Kenny Mikel B
- Validaciones JOSACO 2026
- Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3498611151

Fecha de entrega

5 mar 2026, 12:32 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

5 mar 2026, 12:35 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

RUIZ\_BARRIENTOS\_Kenny\_Mikel\_B\_Rev.docx

Tamaño del archivo

149.9 KB

52 páginas

14.806 palabras

85.039 caracteres




## 2% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 25 palabras)

### Fuentes principales

- 2%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 1%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

### Fuentes principales

- 2% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 1% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
2	Internet	revistaold.nutricion.org	<1%
3	Internet	revista.nutricion.org	<1%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
5	Internet	www.famailahoy.com	<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE**

**EDUCACIÓN FÍSICA**



**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la  
Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta, 2025.

**Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación**

**AUTOR**

RUIZ BARRIENTOS, Kenny Mikel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0959-4079>

**ASESOR**

Dr. PINEDA TAPIA, Freddy Roland

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5108-1504>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Atención integral del infante, niño y adolescente

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ**

**2026**



Dr. Walter Mariano Arce Villar  
Presidente



Mg. Edhgar Héctor Valencia Aguilar  
Secretario



Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo  
Vocal

A Dios, a mi madre, Tina Obet; a mis hermanas Kely y Steffy, mi cuñado José. Su apoyo incondicional, sus consejos y su constante motivación me brindaron la fuerza necesaria para culminar con éxito mi formación profesional

**El autor**

## **AGRADECIMIENTO**

A mi querida Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” expreso mi sincera gratitud por ofrecerme una formación sólida y por inculcar en mí los valores que sustentan mi vocación de docente.

A mis docentes, Freddy Roland Pineda Tapia y Máximo Contreras Cconovilca quienes con su dedicación, guía y ejemplo me inspiraron a continuar aprendiendo y a confiar en mi capacidad para investigar, enseñar y transformar. Su apoyo ha sido esencial para alcanzar este logro

Al sub director de la Institución Educativa “María Auxiliadora” Alix Aponte Cervantes por abrirme sus puertas y permitir el desarrollo de este trabajo. Su colaboración y confianza fueron fundamentales para llevar a cabo esta investigación.

Y con especial afecto, a los estudiantes del 4° grado “A”, cuya alegría, compromiso y entusiasmo hicieron posible la realización de este estudio y dieron sentido a cada esfuerzo.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado examinador, expongo ante ustedes el trabajo de investigación titulada: Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa “María Auxiliadora”- Huanta, 2025”, cuyo objetivo es describir la situación de la lonchera saludable en los niños del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”.

Este trabajo se desarrolla en cumplimiento al Reglamento de Grados y títulos para optar el Grado Académico de Bachiller en Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógico Publico “José Salvador Cavero Ovalle “de Huanta.

Con la convicción de haber realizado una investigación responsable y pertinente, someto este estudio a vuestra consideración, esperando cumplir con los criterios y exigencias establecidos para su aprobación

**Kenny Mikel**

**DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD**

Yo, Ruiz Barrientos Kenny Mikel identificado con DNI N.º77200746, egresado del Programa de Estudios de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autor del trabajo de Investigación Descriptiva titulada: Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa “María Auxiliadora “- Huanta, 2025, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

1. El Trabajo de Investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación de trabajo académico; por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

Si, el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la Escuela, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 21 de enero 2026



Kenny Mikel Barrientos Ruiz

DNI N.º 77200746

Firma y huella



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTO .....	iv
PRESENTACIÓN .....	v
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD .....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRAC.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.	Descripción del Problema.....	15
1.2.	Formulación del Problema.....	18
1.2.1.	<i>Problema General</i> .....	18
1.2.2.	<i>Problemas Específicos</i> .....	18
1.3.	Justificación e Importancia .....	19
1.4.	Objetivos.....	22
1.4.1.	<i>Objetivo general</i> .....	22
1.4.2.	<i>Objetivos específicos</i> .....	22
1.5.	Limitaciones de la Investigación .....	22

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

1.6.	Antecedentes del Problema.....	25
2.2.	Bases Teóricas .....	29
2.2.1.	Lonchera Saludable.....	29
2.2.2.	<i>Características de la Lonchera Saludable</i> .....	30
2.2.3.	<i>Importancia de la Lonchera Saludable</i> .....	31
2.2.4.	<i>Clasificación de Grupos Alimentarios de la Lonchera Saludable</i> .....	32
2.2.5.	<i>Recomendaciones para la Lonchera Escolar</i> .....	33
2.2.6.	<i>Beneficios de una Buena Lonchera Escolar</i> .....	34
2.2.7.	<i>Dimensiones</i> .....	35
2.3.	Definición de Términos Básicos.....	39
2.4.	Variables y Dimensiones .....	40
2.5.	Operacionales de las variables de estudio.....	41

2.5.1.	Cuadro de Operacionalización.....	41
--------	-----------------------------------	----

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1.	Tipo y Nivel de Estudio.....	43
3.1.1.	Tipo de Investigación.....	43
3.1.2.	Nivel de Investigación .....	43
3.2.	Método de Estudio.....	44
2.2.	Diseño de Investigación.....	45
2.3.	Población y Muestra .....	46
2.5.	Técnica de Muestreo.....	47
2.6.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	48
2.7.	Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos. ....	50
2.8.	Aspectos Éticos.....	51

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

4.1.	Presentación y Descripción de los Resultados.....	53
4.2.	A Nivel Descriptivo.....	53
4.3.	Discusión de Resultados .....	57
	CONCLUSIONES.....	61
	RECOMENDACIONES .....	62
	Referencias .....	63

**INDICE DE ANEXO**

Anexo 1. RD. de aprobación del Proyecto de Investigación.....	71
Anexo 2.R.D. de Expedito de Trabajo de Tesis .....	76
Anexo 3.R.D. de fecha de Sustentación de Tesis .....	80
Anexo 4.R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación de Tesis.....	82
Anexo 5.Matriz de Consistencia.....	84
Anexo 6. Matriz Operacional .....	85
Anexo 7.Matriz Instrumental.....	89
Anexo 8.Instrumentos de Recolección de Datos.....	89
Anexo 9.Informe de Opinión de Expertos.....	90
Anexo 10. Prueba de Confiabilidad del Instrumento .....	93
Anexo 11. Matriz de Datos.....	94
Anexo 12. Carta de Autorización emitida por la I.E que Autoriza la Aplicación de la investigación.....	97
Anexo 13. Evidencia fotográfica.....	96

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes del cuarto grado .....	46
Tabla 2. Muestra de estudiantes del cuarto grado “A” .....	47
Tabla 3. Cuadro de validacion del instrumento de investigación.....	49
Tabla 4. Estadística de fiabilidad.....	49
Tabla 5. Estadística total de elementos.....	50
Tabla 6. Descripción de los niveles de la variable Lonchera Saludable .....	54
Tabla 7. Descripción de la dimensión frecuencia de consumo .....	54
Tabla 8. Descripción de la dimensión tipos de alimentos .....	55
Tabla 9. Descripción de la dimensión conocimiento sobre la alimentacion saludable ..	56

## RESUMEN

La presente investigación, titulada “Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa ‘María Auxiliadora’ – Huanta, 2025”, tuvo como objetivo describir la situación de la lonchera saludable en los estudiantes del cuarto grado “A”, considerando las dimensiones frecuencia de consumo, tipos de alimentos saludables, conocimiento sobre la alimentación saludable. El estudio fue descriptivo simple, no experimental y transversal; la población estuvo conformada por 106 estudiantes y la muestra por 22, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Se aplicó un cuestionario estructurado para evaluar la calidad de los componentes de la lonchera. Los resultados mostraron que la frecuencia de consumo (63.6% de los estudiantes se ubica en el nivel medio) seguido de tipos de alimentos se aprecia que el 40.9% (9 estudiantes) pertenece al nivel alto y el conocimiento sobre la alimentación saludable muestran que el 40.9% de ellos alcanza un nivel alto de conocimiento. A nivel general, indican que el 72.7% presenta un nivel medio, lo que refleja una variedad aceptable de alimentos, aunque con aspectos que requieren fortalecimiento. Se concluye que la situación es moderadamente adecuada, pero requiere mejoras para cumplir las recomendaciones nutricionales escolares.

**Palabras clave:** Lonchera Saludable, alimentación escolar, hábitos alimentarios.

### **ABSTRAC**

This research, entitled “Healthy Lunchboxes Among Primary School Students at the ‘María Auxiliadora’ Educational Institution – Huanta, 2025,” aimed to describe the situation regarding healthy lunchboxes among fourth-grade students in section A, considering the dimensions of frequency of consumption, types of healthy foods, and knowledge about healthy eating. The study was a simple, descriptive, non-experimental, and cross-sectional study. The population consisted of 106 students, and the sample comprised 22, selected through purposive non-probability sampling. A structured questionnaire was used to evaluate the quality of the lunchbox components. The results showed that the frequency of consumption (63.6% of the students) was at a medium level, followed by the types of food, where 40.9% (9 students) were at a high level. Regarding knowledge about healthy eating, 40.9% of the students also demonstrated a high level of knowledge. Overall, the report indicates that 72.7% of students have a medium level of food availability, reflecting an acceptable variety of foods, although some areas need improvement. It is concluded that the situation is moderately adequate, but requires enhancement to meet school nutrition recommendations.

**Keywords:** Healthy lunchbox, school meals, eating habits

## INTRODUCCIÓN

La lonchera saludable cumple un papel muy importante en la alimentación diaria de los niños, pues les brinda la energía y los nutrientes que necesitan para crecer, aprender y jugar, preparar una lonchera con alimentos variados y naturales como frutas, cereales, lácteos y proteínas, ayuda a formar buenos hábitos desde pequeños, además cuando los niños comen de manera equilibrada se sienten más concentrados, asimismo durante las clases lo que contribuye a su bienestar y aún mejor desempeño en la escuela.

Bajo esta perspectiva surge la necesidad de analizar la pregunta general ¿Cuál es la situación de la lonchera saludable en estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025?

Y las preguntas específicas ¿Con qué frecuencia consumen de manera saludable los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025?, ¿Cuál es el nivel de adecuación nutricional, basado en los tipos de alimentos que la componen, de las loncheras saludables en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025?, ¿Qué nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable tienen los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025?

Tiene como objetivo general describir la situación de la lonchera saludable en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025. Asimismo, se presentan los objetivos específicos describir la frecuencia de consumo saludable en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025, describir el nivel de adecuación nutricional, basado en los tipos de alimentos que la componen, las loncheras escolares

en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025, Describir el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable que tienen los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025

Se justifica en el plano teórico ya que aporta al cuerpo de conocimientos relacionados con la nutrición infantil, los hábitos alimentarios y su vínculo con el desarrollo escolar. Además, se fundamenta en teorías sobre educación alimentaria y nutrición escolar que destacan la relevancia de una dieta balanceada para el rendimiento cognitivo, el crecimiento físico y el bienestar emocional del niño, por otro lado, en la justificación práctica esta investigación busca generar información útil para los padres de familia, docentes y autoridades escolares respecto a la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables desde la infancia. Finalmente, desde lo metodológico esta investigación se justifica en la necesidad de observar, identificar y caracterizar los elementos que componen las loncheras escolares en niños de primaria, sin intervenir en su dinámica habitual.

La presente investigación está estructurada en cuatro capítulos según los siguientes detalles. En primer lugar, el capítulo I desarrolla la descripción del problema, la formulación de los problemas, objetivos y justificación del trabajo. Siguiendo con el capítulo II se presentan los antecedentes, las bases teóricas y la definición de términos. Posteriormente, el capítulo III especifica la metodología de la investigación, el tipo, nivel y diseño de investigación, los métodos utilizados, la población y muestra, la técnica e instrumento, así como las técnicas de análisis y procesamiento de los datos. Finalmente, en el capítulo IV se presentan los resultados y análisis de la investigación de nivel descriptiva, además se incluyen las tablas y la discusión de los resultados.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción del Problema

La alimentación escolar representa un aspecto clave para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños en edad primaria. Una lonchera saludable debe aportar una proporción equilibrada de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales; es decir, debe estar equilibrada, variada y libre de alimentos ultra procesados, con altos niveles de azúcar o grasas saturadas (World Health Organización [OMS], 2023). Sin embargo, esa recomendación no siempre se cumple, y actualmente se observa un incremento tanto de la obesidad como de la desnutrición infantil en muchos contextos escolares. En numerosas instituciones educativas los estudiantes siguen llevando loncheras con elevado contenido de azúcar y grasas, lo que compromete su aporte nutricional esencial

En Colombia, a pesar de la existencia de normas dirigidas a fomentar loncheras escolares saludables, en la práctica muchas de ellas continúan repletas de alimentos ultra procesados, ricos en azúcar y grasas. Esta situación implica que los niños no reciben los nutrientes necesarios para crecer sanos y aprender adecuadamente; la falta de alimentos nutritivos en sus loncheras puede afectar su desarrollo físico, su capacidad de concentración, su aprendizaje e incluso su rendimiento escolar. En Chile, el Ministerio de Salud (2021) establece que la lonchera que los niños llevan a la escuela resulta fundamental para su desarrollo diario, pero estudios realizados por la entidad revelan que muchas loncheras carecen de valor nutritivo, pues se basan en productos ultra procesados

altos en grasa y azúcares, lo que condujo a que aproximadamente el 50 % de los niños presentara sobrepeso u obesidad

Por otro lado, en Ecuador la alimentación escolar también constituye un desafío significativo. Aun cuando los niños llevan refrigerios o reciben loncheras en la escuela, no siempre estos aportan los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades diarias. Como consecuencia, varios estudiantes continúan enfrentando problemas como sobrepeso, obesidad o malnutrición, condiciones que inciden negativamente en su crecimiento y aprendizaje. El Ministerio de Educación del Ecuador señala que el programa de alimentos escolares, que incluye entrega de refrigerios, puede cubrir hasta el 15 % de la energía diaria recomendada; sin embargo, cuando los alimentos que reciben no son variados ni nutritivos, su salud, bienestar y desempeño académico se ven comprometidos

En el Perú muchos niños y niñas llevan a la escuela loncheras que contienen más azúcar de la recomendada y productos ultra procesados. Esta circunstancia no es anecdótica: influye directamente en el crecimiento y la salud de los estudiantes. De hecho, investigaciones peruanas han informado que las loncheras escolares superan en promedio en un 50 % el límite saludable de consumo de azúcar (Ministerio de Salud del Perú, 2019). Además, las cifras de salud infantil son preocupantes: en el grupo de 6 a 13 años alrededor del 38.4 % de los estudiantes presenta sobrepeso u obesidad (UNICEF, 2023). Estos datos muestran una realidad alarmante: la alimentación escolar está afectando no solo el bienestar físico de los niños, sino también su aprendizaje, rendimiento en clases y en general su calidad de vida

En la región del Cusco y en diversas zonas del Perú, estudios recientes muestran que una proporción significativa de escolares no lleva loncheras con los componentes nutricionales recomendados, lo que puede limitar su energía y atención durante la jornada educativa. Por ejemplo, en un estudio transversal realizado en dos instituciones educativas públicas de Lima se observó que solo el 20 % de los escolares llevaba loncheras adecuadas, mientras que la mayoría contenía alimentos con alto contenido calórico y baja proporción de frutas y verduras, lo cual no cumple con las normas de salud pública establecidas por el Ministerio de Salud de Perú (Cereceda et al, 2024). Asimismo, el Ministerio de Salud del Perú recomienda que una lonchera escolar aporte entre el 10 % y 15 % de los requerimientos calóricos diarios para favorecer la energía y concentración de los estudiantes, aunque en la práctica muchas loncheras no alcanzan ese

estándar (Ministerio de Salud, 2025). Esta situación adquiere mayor relevancia en regiones con condiciones geográficas y económicas adversas, como Cusco, donde el acceso a alimentos variados y saludables es más limitado, generando un desafío persistente para la salud infantil y la equidad educativa.

En la región de Ayacucho la INEI (2020) señaló que el 51,3% de niñas y niños de 6 a 35 meses de edad, residente en el área rural del departamento de Ayacucho tiene anemia y en menor proporción aquellos que reciben en el área urbana (40,0%). En la Institución Educativa “Angelitos de Jesús” se observó que, en la hora de la lonchera, algunos niños consumían alimentos saludables y otros no tan saludables; esta diferencia se atribuye a que las madres desconocen la importancia de una lonchera saludable durante la etapa escolar. Por ello, los padres eligen alimentos inapropiados para sus menores hijos sin considerar su valor nutricional, dejándose llevar muchas veces por anuncios publicitarios de comidas chatarra (Trelles, 2019)

En la provincia de Huanta, según Zambrano (2024) menciona que en la Institución Educativa “El mundo del saber” se presenta un círculo problemático: la falta de conocimiento y conciencia de los padres sobre la alimentación saludable se traduce en loncheras inadecuadas; en lo que esto genera efectos fisiológicos y cognitivos negativos visibles en los estudiantes (sueño, desinterés, irritabilidad) los cuales, a su vez, comprometen directamente la eficacia del proceso de enseñanza de aprendizaje. La ausencia de una intervención educativa sistemática desde la escuela (como una escuela de padres) para romper este círculo permite su perpetuación

En la Institución Educativa “María Auxiliadora” se ha observado que durante las horas de recreo algunos estudiantes llevan loncheras que comprenden productos procesados como huevitos de chocolate, golosinas, galletas o snacks, a pesar de que ya cuentan con una comida prevista por la docente de aula quien prioriza la alimentación balanceada de sus estudiantes. Esta situación permite inferir que muchos padres y madres no consideran la importancia de las loncheras saludables y prefieren enviar comidas no saludables o solamente dinero, con el cual el estudiante se dirige al cafetín y consume alimentos no saludables o guarda el dinero para la salida, momento en que también aprovecha la falta de orientación para consumir raspadillas, helados, gomitas o gaseosas. También se observa que el cafetín escolar solo vende productos procesados y comidas rápidas, lo que con frecuencia produce en los niños dolores estomacales, obesidad, colesterol elevado, triglicéridos, anemia o diarrea. Como resultado, los estudiantes a

veces sufren acoso (bullying) por parte de sus compañeros, se les excluye de actividades colaborativas físicas y muchos de ellos presentan fatiga prematura durante las clases de educación física, lo cual conduce a que algunos dejen de asistir a clases.

Estos elementos permiten identificar una problemática concreta: las loncheras de los estudiantes del cuarto grado “A” del nivel primario de la Institución Educativa “María Auxiliadora” no siempre cumplen con los criterios de una alimentación saludable, lo que podría estar afectando su bienestar, hábitos alimentarios, salud y rendimiento académico. Por ello, resulta necesario describir de manera precisa la situación actual de las loncheras saludables en este grupo de estudiantes, a fin de generar información que oriente estrategias educativas y acciones preventivas dentro de la institución.

## **1.2. Formulación del Problema**

La formulación del problema consiste en expresar de manera clara, precisa y verificable, la situación que se desea investigar, delimitando las variables y su relación dentro de un contexto determinado” (Tamayo, 2004, p.45):

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la situación de la lonchera saludable en estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ✓ ¿Con qué frecuencia consumen de manera saludable los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, Huanta 2025?
- ✓ ¿Cuál son los tipos de alimentos que la componen las loncheras saludables de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, -Huanta 2025?
- ✓ ¿Qué nivel de conocimiento acerca de la alimentación saludable tienen los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, Huanta 2025?

### **1.3. Justificación e Importancia**

Desde el plano teórico, la presente investigación surge de la necesidad de profundizar en el conocimiento sobre la lonchera saludable como una práctica alimentaria cotidiana que influye directamente en el desarrollo integral de los estudiantes del nivel primario. Diversos organismos internacionales coinciden en señalar que la alimentación durante la infancia constituye un factor determinante para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional, especialmente cuando se desarrolla en el contexto escolar, donde los niños permanecen varias horas al día (Organización Mundial de la Salud, 2023).

En ese sentido, la lonchera escolar se convierte en un componente clave de la alimentación diaria, ya que complementa las comidas principales y refleja, en gran medida, los hábitos alimentarios promovidos en el entorno familiar y escolar. Estudios recientes destacan que una alimentación equilibrada durante la jornada escolar contribuye a mejorar la concentración, el rendimiento académico y la disposición para el aprendizaje, mientras que una dieta deficiente puede generar fatiga, dificultades de atención y problemas de salud a corto y mediano plazo (UNICEF, 2022).

Asimismo, esta investigación se fundamenta en los aportes de la educación alimentaria y la nutrición escolar, las cuales resaltan la importancia de fomentar hábitos saludables desde edades tempranas para prevenir enfermedades asociadas al consumo excesivo de alimentos ultra procesados, azúcares y grasas saturadas. La Organización Panamericana de la Salud ha señalado que la infancia es una etapa crítica para la adquisición de hábitos alimentarios, y que las prácticas reiteradas, como el contenido de la lonchera, influyen significativamente en la conducta alimentaria futura (OPS, 2021).

Desde esta perspectiva, el estudio contribuye al fortalecimiento del marco conceptual relacionado con la nutrición infantil y los hábitos alimentarios escolares, al describir la situación real de la lonchera saludable en un contexto educativo específico. Además, al analizar la lonchera como una manifestación concreta de la cultura alimentaria familiar y escolar, se amplía la comprensión de los procesos mediante los cuales se construyen los hábitos nutricionales desde la niñez, aportando evidencia empírica útil para futuras investigaciones en contextos similares.

### ***1.3.1. Justificación Teórica***

Desde el plano teórico, la presente investigación surge de la necesidad de profundizar en el conocimiento sobre la lonchera saludable como una práctica alimentaria cotidiana que influye directamente en el desarrollo integral de los estudiantes del nivel primario. Diversos organismos internacionales coinciden en señalar que la alimentación durante la infancia constituye un factor determinante para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional, especialmente cuando se desarrolla en el contexto escolar, donde los niños permanecen varias horas al día (Organización Mundial de la Salud, 2023).

En ese sentido, la lonchera escolar se convierte en un componente clave de la alimentación diaria, ya que complementa las comidas principales y refleja, en gran medida, los hábitos alimentarios promovidos en el entorno familiar y escolar. Estudios recientes destacan que una alimentación equilibrada durante la jornada escolar contribuye a mejorar la concentración, el rendimiento académico y la disposición para el aprendizaje, mientras que una dieta deficiente puede generar fatiga, dificultades de atención y problemas de salud a corto y mediano plazo (UNICEF, 2022).

Asimismo, esta investigación se fundamenta en los aportes de la educación alimentaria y la nutrición escolar, las cuales resaltan la importancia de fomentar hábitos saludables desde edades tempranas para prevenir enfermedades asociadas al consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas. La Organización Panamericana de la Salud ha señalado que la infancia es una etapa crítica para la adquisición de hábitos alimentarios, y que las prácticas reiteradas, como el contenido de la lonchera, influyen significativamente en la conducta alimentaria futura (OPS, 2021).

Desde esta perspectiva, el estudio contribuye al fortalecimiento del marco conceptual relacionado con la nutrición infantil y los hábitos alimentarios escolares, al describir la situación real de la lonchera saludable en un contexto educativo específico. Además, al analizar la lonchera como una manifestación concreta de la cultura alimentaria familiar y escolar, se amplía la comprensión de los procesos mediante los cuales se construyen los hábitos nutricionales desde la niñez, aportando evidencia empírica útil para futuras investigaciones en contextos similares.

### ***1.3.2. Justificación Práctica***

En el plano práctico, esta investigación resulta relevante porque genera información descriptiva y contextualizada sobre la situación de la lonchera saludable en los estudiantes del cuarto grado de educación primaria, lo cual permite identificar fortalezas y aspectos que requieren mejora en las prácticas alimentarias escolares. Contar con este tipo de diagnóstico es fundamental para orientar acciones educativas dirigidas a la promoción de hábitos alimenticios saludables, tanto en el ámbito escolar como familiar.

Los resultados del estudio pueden servir como insumo para docentes, directivos y padres de familia, al evidenciar la frecuencia de consumo de alimentos saludables, los tipos de alimentos que predominan en las loncheras y el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes sobre alimentación saludable. Diversos informes señalan que el desconocimiento y la falta de orientación adecuada influyen en la elección de alimentos poco nutritivos, por lo que la información obtenida puede contribuir al diseño de talleres, charlas o estrategias educativas que promuevan elecciones alimentarias más saludables desde la infancia (Ministerio de Salud del Perú, 2021).

Asimismo, la investigación puede apoyar la toma de decisiones institucionales orientadas a fortalecer entornos escolares saludables, en concordancia con las políticas públicas que buscan prevenir el sobrepeso, la obesidad y otros problemas nutricionales en la niñez. En este sentido, disponer de evidencia local permite que las acciones propuestas sean más pertinentes, realistas y acordes a las características socioculturales de la comunidad educativa estudiada.

### ***1.3.3. Justificación Metodológica***

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se justifica por la aplicación de un enfoque descriptivo y un diseño no experimental, los cuales resultan adecuados cuando el propósito es observar y caracterizar un fenómeno tal como se presenta en su contexto natural, sin manipular variables. Este enfoque permite describir de manera objetiva la situación de la lonchera saludable en los estudiantes, garantizando la validez de la información recolectada y la coherencia con los objetivos planteados.

La utilización de un cuestionario estructurado como instrumento de recolección de datos facilita la obtención de información sistemática sobre la frecuencia de consumo, los tipos de alimentos y el conocimiento sobre alimentación saludable, permitiendo

organizar y analizar los datos de forma clara y ordenada. Este tipo de metodología es ampliamente recomendado en estudios diagnósticos en el ámbito educativo y de la salud, ya que posibilita establecer una línea de base que puede ser utilizada en investigaciones posteriores de tipo explicativo o propositivo (Hernández et al., 2022).

Finalmente, desde una perspectiva ética, el enfoque descriptivo empleado minimiza riesgos para la población estudiada, ya que se limita a la observación y recopilación de información sin intervenir en las prácticas alimentarias de los estudiantes. Ello refuerza la pertinencia del estudio ante el comité de ética y asegura el respeto a los principios de confidencialidad, voluntariedad y protección de los participantes, especialmente tratándose de niños en edad escolar.

#### **1.4. Objetivos**

El objetivo de una investigación debe expresar con claridad lo que se desea conocer, explicar o comprobar, constituyendo la meta hacia la cual se orientan todos los esfuerzos del estudio”. (Arias, 2012, p.56).

##### ***1.4.1. Objetivo general***

Describir la situación de la lonchera saludable de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025.

##### ***1.4.2. Objetivos específicos***

- ✓ Describir la frecuencia de consumo saludable de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa, “María Auxiliadora”, Huanta 2025.
- ✓ Describir los tipos de alimentos de la lonchera saludable de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, Huanta 2025.
- ✓ Describir el nivel de conocimiento acerca de la alimentación saludable de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa, “María Auxiliadora”, Huanta 2025

#### **1.5. Limitaciones de la Investigación**

Según Hernández Sampieri et al. (2014), en el contexto de la investigación científica, las limitaciones se refieren a aquellos factores internos o externos que pueden restringir la validez, confiabilidad o generalización de los resultados de un estudio, tales

como el diseño metodológico, el contexto de aplicación, la muestra utilizada o los instrumentos de medición disponibles.

Como toda investigación, este estudio presenta ciertas limitaciones que es importante reconocer para comprender adecuadamente el alcance de sus resultados. En primer lugar, debido a que se trata de una investigación de tipo descriptivo, su propósito principal es observar y detallar las características de las loncheras que consumen los estudiantes, sin intervenir en las variables ni establecer relaciones de causa y efecto. Esto significa que los resultados permiten conocer qué tipo de alimentos predominan en las loncheras y cuáles son los hábitos más frecuentes, pero no permiten explicar en profundidad las razones que motivan dichas elecciones alimentarias.

Otra limitación se relaciona con el tamaño y la representatividad de la muestra. El estudio se realizó dentro de la institución educativa “María Auxiliadora” nivel primario, por lo que los resultados reflejan la realidad particular de ese entorno. En consecuencia, los hallazgos no pueden generalizarse a todos los contextos escolares, ya que los hábitos alimentarios pueden variar significativamente según factores como el nivel socioeconómico, la cultura familiar o la disponibilidad de alimentos saludables en cada comunidad.

Asimismo, la veracidad de la información constituye una posible fuente de limitación ya que los datos se obtuvieron mediante un cuestionario, donde los niños dieron sus respuestas, quienes, en algunos casos, podrían haber respondido de acuerdo con lo que consideran socialmente aceptable o más saludable.

El tiempo y los recursos disponibles también representaron una restricción. La investigación se desarrolló en un periodo determinado y con medios limitados, lo que redujo la frecuencia de observaciones y la posibilidad de analizar en profundidad los componentes nutricionales de las loncheras esto impide identificar posibles cambios en los hábitos alimentarios a lo largo del año escolar o en diferentes temporadas.

Finalmente, existen factores externos que escapan al control del investigador y que pudieron influir en los resultados. Entre ellos se encuentran las campañas escolares de promoción de la alimentación saludable, las normas internas de la institución, la oferta de alimentos en los alrededores del colegio y de las cumbres familiares relacionadas con la preparación de las loncheras. Estos elementos, aunque ajenos al diseño del estudio, pueden haber incidido en la composición de las loncheras observadas.

En conjunto, estas limitaciones no restan valor al estudio, sino que delimitan su alcance y contribuyen a interpretar los resultados de manera objetiva. Reconocerlas permite comprender mejor el contexto en el que se desarrolló la investigación y brinda una base sólida para que futuros trabajos profundice en los factores que influyen en la preparación y el consumo de loncheras saludables.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 1.6. Antecedentes del Problema

##### 2.1.1. Internacionales

Sánchez (2024) desarrolló el estudio titulado *Relación entre contenido calórico y estructura de loncheras escolares en alumnos de nivel primario, realizado en la ciudad de Quito, Ecuador*, cuyo objetivo principal consistió en evaluar el contenido calórico y la estructura nutricional de las loncheras enviadas por los estudiantes de instituciones públicas. La investigación empleó un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo simple y diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por escolares de educación primaria y la muestra se integró mediante selección intencional. Como técnica se utilizó la observación estructurada y como instrumento una ficha de registro del contenido calórico y de la organización de la lonchera. Los resultados evidenciaron que las loncheras presentaban, en promedio,  $335,4 \pm 129,4$  kcal, y que el 88,2 % superaba el contenido energético recomendado, mientras que el 41,2 % no cumplía con una estructura saludable. En consecuencia, se concluyó que existía una elevada prevalencia de loncheras con aporte calórico excesivo y organización nutricional deficiente, situación que refleja la necesidad de fortalecer la educación alimentaria escolar en Ecuador.

Arévalo (2022) desarrolló la tesis titulada *Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI "Mi Mundo de Colores"*, realizada en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. El estudio tuvo como objetivo determinar la influencia que ejercía la lonchera saludable en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel inicial. Empleó un enfoque

cuantitativo, nivel descriptivo simple y diseño no experimental transversal, aplicando técnicas de observación estructurada y registro del contenido de la lonchera a una población conformada por niños de 4 y 5 años de un centro infantil ecuatoriano. Los resultados evidenciaron que la falta de una lonchera saludable se relacionaba con cansancio, baja energía y dificultades de concentración, afectando el desempeño escolar. En función de estos hallazgos, la autora concluyó que una adecuada composición de la lonchera contribuye significativamente al desarrollo académico y bienestar integral de los niños.

Mora-Adarve (2023) desarrolló el estudio titulado “*Calidad nutricional de las loncheras enviadas por los padres de familia a los estudiantes de básica primaria en una institución educativa pública de Antioquia, realizado en la ciudad de Medellín, Colombia*”. El objetivo principal consistió en describir el nivel de calidad nutricional de las loncheras consumidas por estudiantes de primaria. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo simple y diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por estudiantes de primero a quinto grado, seleccionándose una muestra mediante muestreo no probabilístico. Se emplearon como técnicas la observación directa y el registro fotográfico del contenido de la lonchera, a través de una ficha estructurada de evaluación nutricional. Los resultados evidenciaron que más del 70 % de las loncheras contenía alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, mientras que el aporte de frutas y preparaciones caseras fue inferior al recomendado. En consecuencia, el estudio concluyó que la mayoría de las loncheras no cumplía los estándares de una lonchera saludable, destacando la necesidad de fortalecer la educación alimentaria dirigida a las familias.

### **2.1.2. Nacionales**

Quispe (2024), en su investigación titulada “*Loncheras saludables y aprendizaje cooperativo en estudiantes de nivel inicial de una institución pública en Pebas, 2024*”, realizada en la provincia de Mariscal Ramón Castilla, región Loreto, Perú, tuvo como objetivo general determinar la relación entre las loncheras saludables y el aprendizaje cooperativo en estudiantes del nivel inicial de una institución pública de dicha localidad. El proceso metodológico se desarrolló bajo un tipo básico, enfoque cuantitativo, método hipotético-deductivo, nivel correlacional y diseño no experimental. La población estuvo constituida por 106 estudiantes y la muestra, de 83, se calculó mediante muestreo aleatorio estratificado. Para la recolección de datos se emplearon cuestionarios validados

por juicio de expertos, cuya confiabilidad se estableció mediante el coeficiente Kuder-Richardson KR-20 = 0.734 y el alfa de Cronbach = 0.959, lo que evidenció una alta consistencia interna. Los resultados mostraron una correlación positiva media (Rho = 0.579,  $p < 0.05$ ) entre ambas variables. Por tanto, el estudio concluyó que, a mayor nivel de loncheras saludables, mejor es el aprendizaje cooperativo en los niños del nivel inicial.

Ricaldi et al., (2024) en su investigación titulada “*Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú*”. La investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. Contó con una muestra no probabilística por conveniencia formada por 133 escolares de ambos sexos de las edades de 6 a 12 años y también participaron sus respectivas madres y edad promedio de 23 años (DE=2.3). el resultado del estado nutricional de los escolares según IMC/ Edad fue 73.6% normal y 2.3% delgadez; el 91% presentaron talla normal, 7.5% talla baja y 1.5% talla alta. El nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de las madres fue bajo con 2.3%, regular con 50.4% y alto con 47.4%. la conclusión muestra la obesidad y sobrepeso se asocia al conocimiento sobre lonchera saludable, una lonchera alta en calorías incrementa las necesidades energéticas del alumno, sin embargo, en la talla no hubo relación debido a factores como el costo y preferencias culturales y sociales.

De La Cruz y Morales (2022) en su tesis titulada “*Estrategia Lonchera nutritiva para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas, 2022*”, para obtener el grado de licenciatura en educación primaria, tuvo como objetivo general demostrar que la estrategia de Lonchera nutritiva mejora los hábitos de la alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de educación primaria de una institución educativa de Comas, 2022, la población de esta investigación fueron 15 estudiantes de 2do grado, la metodología utilizada fue el enfoque es cuantitativo, tipo de investigación aplicada, nivel explicativo y diseño pre experimental. Se determinaron dos dimensiones para la variable hábitos de alimentación saludable: higiene y tipos de alimentos, los cuales fueron medidos a través de una ficha de observación, la conclusión a las cuales llegó fue que la estrategia de lonchera nutritiva es fundamental en la dieta saludable para los alumnos de las instituciones de educación primaria.

Cereceda et al, (2024) realizaron un estudio titulado “Estado nutricional y características de la lonchera escolar en dos instituciones educativas públicas de Lima”,

cuyo objetivo principal fue evaluar las características nutricionales del refrigerio escolar en niñas de 9 a 11 años del nivel primario. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo-analítico y diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por 474 escolares de cuarto, quinto y sexto grado de dos instituciones públicas de la ciudad de Lima, Perú, evaluándose mediante mediciones antropométricas (peso, talla e IMC) y un cuestionario validado sobre el contenido de la lonchera. Los resultados mostraron que más del 30 % de las niñas presentaban sobrepeso y más del 20 % obesidad, mientras que solo el 20 % llevaba loncheras adecuadas. En consecuencia, se concluyó que las loncheras escolares eran mayormente inadecuadas y contribuían a un entorno obeso génico, evidenciando la necesidad de estrategias escolares de educación nutricional en el contexto urbano limeño.

### **2.1.3. Regionales y Locales**

Ayme (2024) en su tesis titulada “*Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024*”, desarrollada para optar por el título de licenciatura en Enfermería, tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y la calidad de las loncheras elaboradas por madres de preescolares en dicha institución. La metodología adoptada fue de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 30 madres y las loncheras de sus hijos preescolares. La variable “conocimiento sobre alimentación saludable” se midió mediante entrevista y cuestionario estructurado, mientras que la variable “calidad de la lonchera” se evaluó mediante observación directa y lista de cotejo. Los resultados evidenciaron una correlación mínima entre el conocimiento nutricional materno y la calidad sensorial ( $p = 0,458 < 0,5$ ) y nutritiva ( $p = 0,248$ ) de las loncheras. No se encontró una relación significativa respecto a la calidad sanitaria ( $p = 0,609 > 0,5$ ) ni económica ( $p = 0,726 > 0,5$ ) de los alimentos preparados.

A nivel local, en la provincia de Huanta, no se identificaron investigaciones desarrolladas durante los últimos cinco años que abordaran específicamente la variable lonchera saludable en estudiantes del nivel primario. Tras la revisión sistemática de repositorios institucionales, archivos académicos locales y bases de datos regionales, no se hallaron estudios recientes que cumplan con los criterios metodológicos establecidos para esta investigación, tales como: enfoque cuantitativo, diseño descriptivo simple, una

sola variable centrada en la lonchera escolar y población perteneciente al nivel primario. Esta ausencia de antecedentes actualizados evidencia una brecha de conocimiento en el ámbito local respecto a la evaluación de las prácticas alimentarias escolares y la calidad nutricional de las loncheras enviadas por las familias. En consecuencia, el presente estudio adquiere pertinencia, al aportar información empírica reciente y contextualizada que contribuirá a fortalecer la comprensión del comportamiento alimentario escolar en Huanta.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Lonchera Saludable**

La Organización Mundial de la Salud (2020) las loncheras saludables son las preparaciones alimenticias que fueron planeadas para ser consumidas fuera de casa, generalmente por los escolares, estas loncheras deben cumplir requisitos como el equilibrio nutricional, diferencia y seguridad alimentaria, una muy buena alimentación sanitaria durante la etapa de la infancia es importante para el crecimiento adecuado y el buen desarrollo cognitivo y así evitar enfermedades crónicas durante la adultez.

Asimismo, el Ministerio de Salud del Perú (2021) señala que una lonchera saludable debe tener frutas, vegetales, cereales, fuentes de energía, lácteos, evitando el consumo de los productos ultra procesados como los azúcares y grasas altas.

Para preparar una lonchera saludable es importante tener en cuenta los aspectos culturales y económicos de las familias, promoviendo hábitos alimentarios sostenibles y accesibles. (Díaz et al. 2019).

Ante esto podemos mencionar que una lonchera es un refrigerio nutritivo que ayuda a complementar la comida principal aportando energía y concentración a los niños durante el día, estas loncheras incluyen el valor nutricional, variedad y estar bien preparada con limpieza.

De acuerdo con Harvard T.H Chan School of Public Health (s.f), una lonchera saludable se caracteriza por contener una combinación equilibrada de alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños. En este sentido, puede entenderse como una selección planificada de comidas que incluyen frutas, verduras, cereales integrales, proteínas saludables y productos lácteos o sustitutos en proporciones adecuadas. Su propósito es ofrecer energía suficiente, favorecer la

concentración y el bienestar infantil evitando al mismo tiempo los productos ultra procesados y con alto contenido de azúcar (Harvard T.H. Chan School of Public Health).

### **2.2.2. Características de la Lonchera Saludable**

De acuerdo con Santoyo y Paras (s.f.), una lonchera saludable debe incluir de manera equilibrada alimentos pertenecientes a los principales grupos nutricionales como cereales integrales, fuentes de proteínas, frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, evitando a su vez el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas y productos ultra procesados. Asimismo, los autores resaltan la importancia de que los alimentos estén correctamente distribuidos y conservados en recipientes adecuados, para asegurar su inocuidad facilitar su consumo durante el horario escolar.

En este sentido, una lonchera saludable puede definirse como aquella que contiene una proporción balanceada de los distintos grupos alimentarios. Cereales integrales que aporten energía sostenida, proteínas que contribuyan al desarrollo y reparación del cuerpo, frutas y verduras que proporcionen vitaminas y minerales, y lácteos a sus alternativas que brinden calcio. Todo ello debe presentarse de manera higiénica y práctica, promoviendo el bienestar y la atención de los niños a lo largo del día (Santoyo y Paras, s.f.).

Una lonchera saludable se caracteriza por ser equilibrada y variada, ya que debe incluir alimentos pertenecientes a los tres grupos básicos: los energéticos, que aportan la energía necesaria para las actividades diarias y están representados por cereales integrales, pan, avena o tubérculos; los constructores que contribuyen al crecimiento y la formación de tejidos, como el huevo, el queso, el yogurt o las carnes; y los reguladores que proporcionan vitaminas y minerales esenciales, presentes en las frutas y verduras frescas.

De acuerdo con el Ministerio de Salud del Perú (2018), esta combinación permite que los niños reciban los nutrientes indispensables para su desarrollo integral. Asimismo, una lonchera saludable debe ser natural y nutritivo, priorizando el consumo de alimentos frescos y evitando aquellos procesados o ultra procesados, como galletas rellenas, gaseosas y snack con alto contenido de azúcar o sal, tal como lo señala la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020). También es fundamental que sea segura e higiénica, es decir, que los alimentos se conserven en buenas condiciones dentro de recipientes limpios y bien cerrados, para prevenir posibles enfermedades.

Por otro lado, las porciones deben ser adecuadas a la edad y nivel de actividad del niño, evitando excesos que puedan generar desbalances calóricos. Además, la lonchera debe resultar atractiva y colorida, incorporando alimentos de distintos colores y texturas que estimulen el apetito y el interés por comer. Finalmente, es importante que sea hidratante, acompañándose siempre de agua o bebidas naturales sin azúcar, para mantener una correcta hidratación durante la jornada escolar.

Ante esto podemos asegurar que una lonchera debe tener alimentos de los diferentes grupos como los energéticos, formadores y reguladores, asimismo se debe establecer alimentos naturales y evitar los alimentos altos en azúcar, sal o grasa. Se debe lavar bien las manos, las frutas, las verduras, los contenedores de la lonchera y utilizar agua hervida para preparar los jugos o bebidas, tenemos que elaborar loncheras divertidas y atractivas, se debe involucrar a los niños al momento de prepararlas, debemos evitar enviar gaseosas, chocolates, caramelos o snack.

Las loncheras deben tener alimentos energéticos como pan integral, galletas o cereales, proteínas como queso, leche o huevo y bebidas como agua o jugos.

### ***2.2.3. Importancia de la Lonchera Saludable***

La lonchera escolar cumple un rol clave en el mantenimiento de una alimentación equilibrada durante la jornada escolar, ya que complementa la ingesta nutricional diaria del niño y contribuye significativamente a su desarrollo físico y cognitivo.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019), una alimentación adecuada en la infancia mejora la capacidad de aprendizaje, el rendimiento académico y previene el riesgo de sobrepeso y enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida. En este contexto, ofrecer loncheras saludables es una estrategia efectiva para fomentar hábitos alimentarios positivos desde edades tempranas

Morales et al. (2020) sostienen que una lonchera nutritiva y balanceada promueve la concentración y el rendimiento escolar, al evitar fluctuaciones en los niveles de glucosa que afectan la atención y el comportamiento. Por ello, su planificación debe ser una prioridad tanto en el hogar como en las políticas educativas.

Rendimiento escolar, una lonchera saludable ayuda a mantener la energía y concentración necesarias para un buen rendimiento académico.

Desarrollo físico y mental, los nutrientes de una lonchera adecuada contribuyen al crecimiento, desarrollo y bienestar general.

Prevención de enfermedades, una alimentación equilibrada desde la infancia reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y problemas cardiovasculares.

Fomento de hábitos saludables, preparar y consumir loncheras saludables ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios desde temprana edad.

#### **2.2.4. Clasificación de Grupos Alimentarios de la Lonchera Saludable**

La lonchera escolar se facilita gracias a los grupos alimentario ya que podemos organizar los alimentos de manera equilibrada y asegurar el aporte de los nutrientes fundamentales durante la jornada escolar.

El Instituto Nacional de Salud del Perú (2020) una lonchera debe tener al menos un alimento de cada grupo: debe tener productos energéticos, constructores y reguladores. Los alimentos como los cereales, tubérculos nos dan la energía para realizar actividades diarias, los huevos, carnes o lácteos, son una fuente de proteínas que ayudan al crecimiento y desarrollo muscular y las frutas y verduras aportan vitaminas. Minerales y fibra que mejoran la digestión y fortalecer el sistema inmunológico.

Por otro lado, Flores y Méndez (2021) combinar de manera adecuada los grupos en la lonchera del día a día es importante para evitar deficiencias nutricionales y fomentar el correcto hábito desde la niñez.

La clasificación de los grupos alimentarios en una lonchera saludable se basa en la guía visual de MyPlate desarrollada por el *United States department of Agriculture* (USDA), la cual propone una alimentación equilibrada a partir de cinco grupos esenciales: cereales, frutas, verduras, proteínas y lácteos o sus alternativas. Según el USDA (s.f.), esta distribución busca orientar a las familias en la elección de alimentos que contribuyan a una nutrición completa y balanceada.

En ese sentido, una lonchera saludable debe incluir alimentos variados provenientes de estos grupos. Los cereales, preferentemente integrales, son una fuente importante de energía que permite mantener la vitalidad a lo largo del día. Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, esenciales para fortalecer el sistema inmunológico y favorecer una buena digestión. Por su parte las proteínas presentes en

carnes magras, legumbres o huevos, ayudan al crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Finalmente, los lácteos o sus alternativas fortificadas proporcionan calcio y otros nutrientes que fortalecen los huesos y dientes

Asimismo. La clasificación de los alimentos en una lonchera son los alimentos energéticos como el pan integral, tortillas, papa, quinua estos alimentos proporcionan energía para el funcionamiento del cuerpo. Los alimentos formadores que ayudan al crecimiento y desarrollo del cuerpo, como el pollo, atún, huevo, menestras. Los alimentos reguladores que contienen vitaminas, minerales y fibra que regulan el funcionamiento del cuerpo como las frutas, verduras y minerales las bebidas que ayudan a mantener hidratado el cuerpo, como la leche, el yogurt, los jugos.

### ***2.2.5. Recomendaciones para la Lonchera Escolar***

Para obtener una lonchera saludable es necesario introducir alimentos de los tres grupos como son los carbohidratos, proteínas, vitaminas. Es importante evitar los alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas, snack que son altos en grasas y sal, y se debe tomar principalmente los alimentos como frutas, verduras, panes integrales, yogurt, agua.

Según Mass (2025) ofrece una mezcla de grupo de alimentos: proteínas carbohidratos, frutas y verduras, hidratación.

Toril (2025) señala que la clave de una buena alimentación escolar comienza en casa, con la selección y preparación adecuada de los alimentos. Es fundamental que los padres se involucren en la compra y preparación de los alimentos para garantizar que los niños lleven una lonchera nutritiva y equilibrada.

Palomino (2025) una buena lonchera

- Busca equilibrio y variedad.
- Evita los productos ultra procesados.
- Mantiene una buena hidratación.
- Involucra a los escolares en la elección.
- Cuida la presentación y el contenido.

Carbohidratos, son moléculas de azúcar, almidón y fibra como pan integral, tortillas, arroz, quinua, yuca, camote, galletas. Proteínas, son los aminoácidos y se

encuentran en carnes, pescado, huevos, pescado, atún, queso, yogurt. Vitaminas y minerales, se encuentra en las frutas, verduras, ensaladas o frutos secos. Bebidas, se encuentran el agua, infusiones jugos naturales.

Se de evitar el consumo de bebidas azucaradas, los jugos envasados, los snacks fritos, las galletas, asimismo la presentación debe ser en recipientes coloridos y creativos para que el niño despierte su interés, las frutas y verduras deben ir cortadas de manera divertida.

Planificar un menú semanal para que la lonchera pueda ser balanceada esto tomando en cuenta la edad y necesidad de los estudiantes, la higiene es fundamental lavarse bien las manos y los alimentos antes de empacar la lonchera.

### ***2.2.6. Beneficios de una Buena Lonchera Escolar***

De acuerdo con Holley Grainger (2017), preparar una lonchera saludable no tiene por qué ser complicado, sino una oportunidad para ofrecer a los niños alientos variados y nutritivos que disfruten comer. La autora sugiere comenzar eligiendo una fuente de proteína como yogur, huevo, carnes magras o legumbres, ya que estos alimentos son esenciales para el crecimiento y la reparación del cuerpo. Luego, recomienda añadir una porción de verduras, que pueden acompañarse de un dip o salsa ligera para hacerlas más atractivas, junto con una fruta fresca que brinde un toque de dulzor natural. Finalmente, se puede incluir un pequeño “extra saludable”, como palomitas de maíz saludable, y frutos secos o un trozo de chocolate oscuro, para ofrecer variedad sin recurrir a productos ultra procesados.

En este sentido, una lonchera verdaderamente saludable es aquella que se prepara con equilibrio y conciencia, combinando alimentos que aporten energía, fibra, vitaminas y minerales. Debe incluir una buena proteína que favorezca el desarrollo, vegetales que contribuyan a una buena digestión, frutas que mantengan la hidratación y fortalezcan las defensas, y un snack ligero que permitan disfrutar del momento sin excesos. De esta manera, se promueven hábitos alimenticios sanos desde la infancia y se forma una relación positiva con la comida (Grainger, 2017).

La lonchera escolar debe ser bien preparada nos da muchos beneficios para nuestra salud y el rendimiento escolar en los infantes. Brinda energía, nutrientes, asimismo mejora la concentración y el desempeño escolar ayudando a desarrollar los

hábitos alimenticios saludables. Asimismo, evita contraer enfermedades como la anemia y ayuda al crecimiento adecuado.

Energía y nutrición, una buena lonchera brinda la energía necesaria para lograr mantenerse activo y concentrarse durante las horas de clases, los nutrientes son esenciales para el crecimiento y buen desarrollo.

Mejora la concentración, las frutas, verduras, proteínas, cereales ayudan a tener la mente abierta y mejora la capacidad de concentración, esto mejora el rendimiento escolar. Previene enfermedades: Una correcta lonchera saludable ayuda a prevenir deficiencias nutricionales y las enfermedades como la anemia, del mismo modo fortalece el sistema inmunológico.

Fortalece Hábitos alimenticios saludables, incluir al niño a la hora de preparar su lonchera enseña al niño a seleccionar los alimentos saludables y desarrollar los buenos hábitos alimenticios que lo llevara a lo largo de su vida.

Aporte de vitaminas y minerales, los productos como las frutas y verduras aportan las vitaminas y minerales que contiene vitamina C, el hierro y el calcio son fundamentales en la salud en una persona.

Mejor hidratación, una lonchera saludable debe tener agua, leche o alguna otra bebida que ayude a los niños a tener hidratado su cuerpo durante las horas de clases, principalmente en los climas cálidos. Favorece el crecimiento y desarrollo: La lonchera debe ser equilibrada ya que aporta los nutrientes primordiales para un buen crecimiento y desarrollo del cuerpo durante la etapa de la niñez.

### **2.2.7. Dimensiones**

**Frecuencia de Consumo.** La Organización Mundial de la Salud (2020) al hablar de frecuencia de consumo nos referimos a la cantidad con la que una persona consumir alimentos que aumentan beneficios nutricionales al cuerpo, en cantidades y porciones correctas para mantener una salud fija. Tener una dieta balanceada debe incluir el consumo de frutas y verduras todos los días, asimismo incluir los cereales, proteínas, grasas y sal.

Según Kotler y Keller (2016) los tipos de frecuencia de consumo se dividen en:

Frecuencia alta, se presenta cuando el consumo de un producto o alimento ocurre de forma constante o diaria. Este nivel refleja un hábito consolidado o una necesidad

cotidiana. En el ámbito alimentario, por ejemplo, corresponde al consumo diario de productos básicos como pan, arroz o futas. Según los autores una alta frecuencia de consumo suele ser un indicador de fidelidad o preferencia hacia un producto o servicio.

Frecuencia media, se caracteriza por un consumo intermitente, es decir, varias veces por semana o en momentos determinados. Este tipo de frecuencia está vinculada a productos o alimentos que se consumen de manera moderada o como complemento de la dieta. Shiffman y Wisenblit (2015) explican que este nivel de consumo responde en muchos casos a decisiones planificadas influenciadas por factores como la disponibilidad o la motivación del momento.

Frecuencia baja: se asocia con un consumo ocasional que puede darse una o pocas veces al mes. Generalmente este tipo de frecuencia refleja un interés limitado condicionado por factores económico, culturales o de accesibilidad. Cañete (2017) considera que una baja frecuencia de consumo también puede deberse a la falta de hábito, escasa promoción o una percepción negativa del producto.

A mismo Romero (2018) propone otra forma de clasificar la frecuencia de consumo según el periodo de referencia temporal distinguiendo entre frecuencia diaria, semanal o mensual y ocasional. Estas categorías son especialmente útiles en investigaciones descriptivas en estudiantes sobre hábitos alimentarios ya que permiten identificar la regularidad con la que las personas en especial los niños y jóvenes consumen determinados productos saludables y no saludables

***Importancia de la Frecuencia de Consumo.*** La frecuencia con la que comemos tiene un papel muy importante en cómo cuidamos nuestra salud y mantenemos una alimentación equilibrada. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), organizar los horarios y la frecuencia de las comidas ayuda a que el cuerpo reciba los nutrientes de forma adecuada durante el día, manteniendo la energía constante y favoreciendo el buen funcionamiento del metabolismo.

Por su parte, Monteiro et al. (2019) explican que planificar la frecuencia de consumo también permite prevenir tanto la desnutrición como el sobrepeso, ya que facilita controlar las porciones y elegir alimentos de mejor calidad. Por ejemplo, cuando se incluyen frutas y verduras varias veces al día, se mejora la digestión y se fortalece el sistema inmunológico. En cambio, si se limita el consumo de productos ultra procesados, se reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad o la diabetes tipo 2.

Asimismo, mantener una rutina de alimentación regular contribuye a formar hábitos saludables, especialmente en niños y adolescentes. Comer a horas fijas, en cantidades apropiadas y con alimentos variados ayuda a mejorar la concentración, el rendimiento y el crecimiento físico. Además, seguir un horario de comidas no solo promueve una buena nutrición, sino también el bienestar emocional, al generar orden y equilibrio en la vida diaria.

En conclusión, la frecuencia de consumo es un pilar fundamental para mantener una vida sana. Permite distribuir mejor los nutrientes, regular la energía, fomentar hábitos alimenticios duraderos que benefician al organismo en todas las etapas del desarrollo.

***Tipos de Alimento.*** Los tipos de alimentos se dirigen a la habilidad de saber identificar, clasificar y entender las características nutricionales y las funciones que cumplen los diversos grupos de alimentos en el cuerpo humano. El conocimiento sobre los tipos de alimentos nos ayuda a diferenciar entre los diversos tipos de alimentos como los energéticos, reguladores y constructores, de ese modo facilitando la elección de decidir una correcta alimentación para nuestra salud.

Gutiérrez et al. (2020) menciona “que tener claro los tipos de alimentos es muy importante para fomentar hábitos alimenticios saludables desde la niñez, esto influye de manera directa en la dieta de cada niño.”

Contento (2016) mantiene “que educar en la alimentación debe tener la enseñanza sobre los grupos alimentarios como una clave para prevenir enfermedades y deficiencias.”

Barboza (2025) divide los tipos de alimentos en:

Alimentos simples, son los alimentos que se comen en su manera natural, sin procesar y no son combinados con otros ingredientes, dichos alimentos son: las frutas, verduras, frutos secos, semillas. Estos alimentos contienen vitaminas y minerales, y son bajos en grasas y azúcares.

Alimentos compuestos, surgen al combinar diversos ingredientes simples, los alimentos son procesados y contienen aditivos, conservantes, colorantes y sabores artificiales, algunos alimentos son el pan, la galleta, embutidos, enlatados, platos preparados como la comida.

Según su origen los alimentos se dividen en tres: animal, vegetal y mineral.

***Importancia de los Tipos de Alimentos.*** Conocer los distintos tipos de alimentos es esencial para llevar una alimentación equilibrada y cuidar nuestra salud día a día. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS,2020) entender cómo se agrupan los alimentos y cuál es la función que cumplen en el cuerpo nos permite obtener la energía necesaria, crecer adecuadamente y prevenir enfermedades relacionadas con una mala nutrición.

Cada grupo alimenticio tiene una tarea especial dentro del organismo. Los alimentos energéticos, como los cereales y tubérculos, nos dan la fuerza que necesitamos para realizar actividades diarias. Los constructores, como las carnes, los huevos y las legumbres, ayudan a que el cuerpo crezca, repare tejidos y se mantenga fuerte. Finalmente, los protectores, como las frutas y verduras, fortalecen nuestras defensas gracias a su aporte de vitaminas, minerales y fibra. Tal como destacan Materea (s.f.) y la OMS (2020), incluir alimentos de todos estos grupos en la dieta garantiza un equilibrio nutricional que favorece el bienestar general.

En resumen, reconocer la importancia de los diferentes tipos de alimentos no solo nos ayuda a alimentarnos mejor, sino que también nos permite tomar decisiones más conscientes sobre lo que comemos. Esto contribuye al bienestar físico, mejora el rendimiento diario y fomenta hábitos saludables desde los primeros años de vida.

***Conocimiento sobre la Alimentación Saludable.*** El saber sobre la alimentación correcta y nutritiva se dirige a la comprensión que tiene un ser humano sobre los principios saludables, la excelencia de los alimentos y la rutina alimentaria favorece al bienestar físico y a evitar contraer enfermedades. Dicho conocimiento incluye reconocer alimentos sanos, entender sus ventajas y saber cómo combinar todos los alimentos para obtener una correcta dieta diaria.

Contento (2016), conocer sobre la buena nutrición está compuesta principalmente por la educación alimentaria, ya que autoriza a las personas a tomar decisiones correctas para incluir en una dieta balanceada y equilibrada. Del mismo modo la OPS (2021) resalta que para aumentar el conocimiento sobre la correcta alimentación es importante promover los hábitos alimentarios en los niños, jóvenes y adultos, ya que solo así se puede evitar los problemas diversos como la obesidad, diabetes o enfermedades al corazón.

Bloom (1979) el conocimiento puede clasificarse en tres niveles fundamentales:

**Conocimiento Cognitivo.** Se relaciona con la comprensión teórica sobre los alimentos y la nutrición implica reconocer los diferentes grupos alimenticios, identificar los nutrientes esenciales y entender la importancia de mantener una dieta equilibrada. Según Sánchez y García (2018) este tipo de conocimiento permite que las personas comprendan los beneficios de una buena alimentación u las consecuencias que puede generar una dieta inadecuada convirtiéndose casi en la base para modificar y mejorar los comportamientos alimentarios.

**Conocimiento Procedimental.** Se enfoca en el saber hacer, es decir, en la aplicación de la práctica de los conocimientos adquiridos. En el ámbito de la alimentación saludable este tipo de conocimiento se manifiesta en la capacidad de elegir, preparar y combinar adecuadamente los alimentos, tal como enseña Arias (2020) desarrollar este tipo de saber favorece la autonomía alimentaria ya que permite poner en práctica hábitos correctos como preparar comidas balanceadas, controlar las porciones o interpretar adecuadamente la información de las etiquetas nutricionales.

**Conocimiento actitudinal.** Está vinculado con las emociones, creencias y valores que influyen en la adopción de hábitos saludables. Este tipo de conocimiento implica tener una disposición positiva hacia la alimentación equilibrada y una motivación constante por mantenerla. Delgado (2019) no basta con saber que es una dieta saludable si no existe una actitud favorable o un compromiso personal.

### 2.3. Definición de Términos Básicos

**Lonchera.** Es un recipiente portátil utilizado para transportar alimentos, especialmente para llevar comida a la escuela.

**Saludable.** Es algo beneficioso para la salud física o mental

**Nutrición.** Es el proceso de ingerir y utilizar los nutrientes necesarios para mantener la salud y el funcionamiento

**Desarrollo Físico.** Es el crecimiento y maduración del cuerpo humano

**Salud.** Es el estado de bienestar físico, mental y social de una persona.

**Dieta.** Se refiere a la cantidad y tipo de alimentos que una persona consume regularmente.

**Alimentos.** Son sustancias que proporcionan nutrientes para el crecimiento.

**Prevención de Enfermedades.** Se refiere a las medidas y acciones tomadas para evitar o reducir el riesgo de desarrollar enfermedades.

## **2.4. Variables y Dimensiones**

### ***2.4.1. Definición Conceptual de la Variable***

**Variable** OMS (2020) las loncheras saludables son preparaciones alimenticias diseñadas para ser consumidas fuera del hogar, especialmente por niños en edad escolar, que deben cumplir con criterios de equilibrio nutricional, variedad y seguridad alimentaria.

### ***2.4.2. Definición Operacional de la Variable***

Se utilizó un cuestionario que contiene 15 ítems.

## 2.5. Operacionales de las variables de estudio

### 2.5.1. Cuadro de Operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Lonchera saludable	Las loncheras saludables son preparaciones alimenticias diseñadas para ser consumidas fuera del hogar, especialmente por niños en edad escolar, que deben cumplir con criterios de equilibrio nutricional, variedad y seguridad alimentaria. OMS (2020)	Utilicé el cuestionario que contiene 15 ítems	Frecuencia de Consumo	Planifico con anticipación (un día antes o más) lo que voy a llevar de lonchera saludable.	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)
				Incluyo frutas o verduras en mi lonchera de lunes a Viernes (durante la semana escolar).	
				Consumo toda mi lonchera (o la mayor parte) durante el recreo, sin dejar alimentos saludables.	
				Mi lonchera incluye alimentos de al menos 3 grupos diferentes.	
				Cuando no llevo lonchera de casa, intento elegir opciones saludables en la cafetería o al comprar.	
			Tipos de Alimentos	Tu lonchera incluye frutas frescas (plátano, sandía, piña, Naranja, mandarina, durazno, manzana, granadilla).	
				Tu lonchera incluye vegetales (zanahoria, lechuga, brocoli, apio, espinaca, choclo).	
				Tu lonchera contiene carnes proteínas (carne, pollo, pescado, huevo).	

				<p>Tu lonchera contiene cereales (lenteja, quinua, haba, kiwicha, maíz, ajonjolí, trigo, cebada)</p>	
				<p>Tu lonchera contiene lácteos (yogurt, queso, mantequilla).</p>	
			<p>Conocimiento sobre la alimentación saludable</p>	<p>Reconoce los grupos de alimentos básico que deben incluirse en una lonchera saludable.</p>	
				<p>Sabe que nutrientes esenciales (como proteínas, vitaminas, fibra) deben predominar en una lonchera para niños.</p>	
				<p>Conoce las consecuencias de una lonchera inadecuada (por ejemplo, exceso de azúcares o grasas saturadas)</p>	
				<p>Lee e interpreta las etiquetas nutricionales al elegir productos para la lonchera Controla el tamaño de las porciones de cada alimento en la lonchera.</p>	

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo y Nivel de Estudio

##### 3.1.1. *Tipo de Investigación*

La presente investigación correspondió al tipo básica, dado que buscó generar conocimiento científico orientado a describir un fenómeno educativo sin la intención inmediata de intervenir o modificar la realidad estudiada. Según Fuentes-Doria et al. (2020), la investigación básica se orienta a la comprensión teórica de los fenómenos, priorizando la construcción conceptual antes que su aplicación práctica. Por su parte, Carvajal (2024) sostiene que este tipo de estudio se caracteriza por el análisis sistemático de variables con el propósito de fortalecer los fundamentos teóricos y aportar evidencia que contribuya al desarrollo de modelos explicativos dentro del ámbito académico.

Dado que este trabajo se centró en describir la situación de la lonchera saludable en estudiantes del nivel primario, se enmarca en la lógica de la investigación básica porque aporta insumos conceptuales y empíricos que contribuyen al entendimiento del comportamiento alimentario escolar sin intervenir directamente en él.

##### 3.1.2. *Nivel de Investigación*

El estudio se desarrolló bajo el nivel descriptivo, ya que tuvo como propósito caracterizar de manera sistemática la situación de la lonchera saludable en la población estudiantil. Carvajal (2023) señala que la investigación descriptiva permite detallar cómo se manifiesta una variable en un contexto específico, identificando sus propiedades,

comportamientos y tendencias sin manipulación ni intervención del investigador. Este nivel posibilita, según Fuentes-Doria et al. (2020), la organización, categorización y presentación de los datos con el fin de ofrecer una comprensión precisa del fenómeno investigado.

Asimismo, el documento Diseño Metodológico de la Investigación explica que los estudios descriptivos se caracterizan por analizar un fenómeno tal como ocurre en su realidad natural, limitándose a medirlo, registrarlo y describirlo sin alterar sus condiciones. Bajo este marco, el presente estudio describió el nivel de presencia de prácticas alimentarias saludables en las loncheras de los estudiantes del cuarto grado de primaria

### **3.2. Método de Estudio**

**Método Descriptivo.** El método descriptivo es una de las principales categorías metodológicas en la investigación científica, especialmente en el ámbito de las ciencias sociales y de la salud. Su objetivo principal es observar, medir y describir las características, comportamientos o fenómenos de una población o muestra, sin intervenir en las variables estudiadas (Hernández et al., 2014).

En esta investigación, el método descriptivo permitió analizar de forma objetiva la composición y características de la lonchera saludable de los estudiantes del cuarto grado de primaria, describiendo su frecuencia, tipos de alimentos incluidos y nivel de adecuación nutricional, con base en la información obtenida del cuestionario aplicado.

**Método Inductivo.** Es un enfoque de investigación que parte de la observación de casos particulares a datos específicos para llegar a conclusiones generales o principios amplios. Es decir, se inicia con la recolección y análisis de información concreta para identificar patrones, tendencias o regularidades que permitan formular una teoría o generalización (Arias et al., 2021).

**Método Deductivo.** Romero et al. (2021) señala que en el enfoque cuantitativo “se aplica la lógica deductiva. De lo general a lo específico (de las leyes y teoría a los datos)” (p. 125). Esta cita refleja la esencia del método deductivo en la investigación científica: partir de teorías o leyes generales para examinar casos o situaciones particulares, contrastando así las expectativas teóricas con la evidencia empírica

**Método estadístico.** Este método incluye la tabulación de frecuencia, así como la presentación de grafica de datos, los cuales son fundamentales en la investigación descriptiva para ofrecer una representación objetiva y sistemática de la realidad observada (Bernal, 2010).

## 2.2. Diseño de Investigación

El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, pues no se manipuló deliberadamente la variable de investigación, sino que se observó tal como se presentó en su contexto natural. Según Fuentes-Doria et al. (2020), en los diseños no experimentales el investigador se limita a registrar y analizar los fenómenos sin intervenir en ellos, permitiendo describir su comportamiento real en un momento específico.

De acuerdo con Carvajal (2024), este tipo de diseño es apropiado en investigaciones educativas donde se busca obtener información objetiva sobre una variable observada en la población sin alterar sus condiciones, garantizando que los resultados reflejen de manera fiel la realidad examinada.

El estudio adoptó específicamente el diseño transeccional descriptivo, porque los datos se recolectaron en un único momento, con el propósito de describir el nivel de presencia de la “lonchera saludable” en los estudiantes del cuarto grado de primaria. Carvajal (2023) señala que los diseños transeccionales descriptivos permiten caracterizar una variable en un tiempo dado, identificando sus tendencias y categorías sin realizar seguimiento longitudinal ni comparaciones temporales

Este diseño se representó mediante el esquema propuesto en el documento Diseño Metodológico de la Investigación, donde la observación de la variable se realiza directamente sobre la muestra seleccionada, sin manipulación ni intervención. Dicho esquema se expresa como:

**M.....O**

**Donde:**

**M:** muestra conformada por 22 estudiantes del cuarto grado “A”

**O:** observación (cuestionario)

Tal como lo establece el documento metodológico, este modelo permite evaluar el estado de la variable en el momento de la recolección de datos, ofreciendo una descripción precisa del fenómeno estudiado en condiciones reales.

## 2.3. Población y Muestra

### 2.4.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes matriculados en el cuarto grado del nivel primario de la Institución Educativa “María Auxiliadora” – Huanta, en el año 2025. Según Fuentes-Doria et al. (2020), la población se define como el conjunto total de unidades de análisis que comparten características pertinentes para el estudio y que representan el universo real del cual se obtendrá la información necesaria para responder al problema de investigación.

Asimismo, Carvajal (2023) precisa que la población constituye el grupo completo sobre el cual el investigador desea hacer inferencias, siempre que cumpla criterios claramente establecidos y se encuentre delimitado en tiempo, espacio y características específicas.

En este sentido, la población estuvo integrada por los 106 estudiantes de las secciones A, B, C y D del cuarto grado, tal como se detalla en la Tabla 1

**Tabla 1**

*Población de estudiantes del cuarto grado del nivel primario*

Cuarto Grado	N° de alumnos		Total
	Niños	Niñas	
A	10	12	22
B	16	15	22
C	20	12	32
D	12	19	29
Total			105

**Nota:** Data nómina de matrícula 2025

### 2.4.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por los estudiantes de la sección “A” del cuarto grado, pertenecientes al nivel primario de la misma institución educativa. Carvajal (2024) señala que la muestra corresponde a un subconjunto representativo de la población, seleccionado bajo criterios definidos para recoger información válida y confiable del fenómeno estudiado.

De igual modo, el documento Diseño metodológico de la investigación indica que una muestra debe reflejar adecuadamente las características de la población y permitir la

descripción precisa de la variable investigada, garantizando la coherencia entre los criterios de selección y el propósito del estudio.

En esta investigación, la muestra quedó constituida por 22 estudiantes del cuarto grado “A”, tal como se observa en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Muestra de estudiantes del cuarto grado sección “A” del nivel primario*

<b>Cuarto Grado</b>	<b>N° de alumnos</b>	<b>Total</b>
A	10 niños	10
	12 niñas	12
<b>Total</b>		<b>22</b>

**Nota:** Data tabla número 2.

## **2.5. Técnica de Muestreo**

Para la selección de los participantes del estudio se empleó una técnica de muestreo no probabilístico de tipo intencional. Según Fuentes-Doria et al. (2020), el muestreo no probabilístico se caracteriza por la elección deliberada de los elementos que formarán parte de la muestra, atendiendo a criterios definidos por el investigador y a la accesibilidad de los sujetos, lo cual permite seleccionar unidades que posean las características relevantes para el fenómeno estudiado.

Asimismo, Carvajal (2024) señala que el muestreo intencional es adecuado cuando el propósito del estudio consiste en describir una variable en un grupo específico que cumple condiciones particulares de interés, especialmente en investigaciones educativas donde las secciones o aulas presentan distribución establecida previamente por la institución.

El documento Diseño metodológico de la investigación complementa que este tipo de muestreo permite seleccionar la muestra con base en criterios académicos y prácticos, asegurando su pertinencia para los objetivos del estudio, aun cuando no sea representativa estadísticamente del total de la población, pero sí suficiente para describir la variable analizada.

En coherencia con ello, la muestra estuvo constituida por los 22 estudiantes del cuarto grado “A”, seleccionados porque representaban la sección accesible y adecuada para describir la situación de la “lonchera saludable” en el nivel primario de la institución educativa.

## **2.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

### **2.6.1. Técnica**

La técnica empleada fue la encuesta, adecuada para recolectar información directamente de los estudiantes respecto a la composición y características de sus loncheras escolares. Según Fuentes-Doria et al. (2020), la encuesta constituye un procedimiento sistemático que permite obtener datos de una población mediante preguntas estructuradas aplicadas de forma oral o escrita, facilitando el registro uniforme de la información y su posterior análisis cuantitativo.

Asimismo, Carvajal (2024) sostiene que la encuesta es uno de los métodos más utilizados en investigaciones descriptivas, ya que posibilita recopilar datos de manera eficiente en poblaciones escolares, generando información válida para caracterizar variables específicas en un periodo determinado.

### **2.6.2. Instrumento**

El instrumento empleado fue un cuestionario estructurado, elaborado en función de la variable “lonchera saludable” y construido con ítems cerrados para facilitar su análisis estadístico. De acuerdo con Carvajal (2023), el cuestionario es un instrumento que permite obtener información homogénea y directamente relacionada con los indicadores de la variable, garantizando la sistematicidad en la recolección de datos y la comparación entre los participantes.

El documento Diseño metodológico de la investigación indica que los cuestionarios son adecuados en estudios descriptivos porque permiten medir con precisión la presencia o ausencia de determinados comportamientos o características en una población específica, siempre que sus ítems estén alineados a la operacionalización de la variable.

### **2.6.3. Validez de Instrumento**

El cuestionario fue sometido al juicio de tres expertos, quienes evaluaron la pertinencia, coherencia, claridad y relevancia de cada ítem. Este procedimiento es respaldado por Fuentes-Doria et al. (2020), quienes afirman que la validez de contenido es un proceso mediante el cual especialistas valoran la correspondencia entre los ítems y los indicadores de la variable, garantizando que el instrumento mida adecuadamente el constructo que se pretende evaluar.

Los resultados de la validación se presentan en la Tabla 4, donde se observa que los puntajes otorgados por los expertos permiten clasificar la calidad del instrumento en niveles “casi perfecto” y “considerable”, con un promedio ponderado de 0.866, lo que indica una validez alta.

**Tabla 3**

*Cuadro de validación del instrumento de investigación*

Juicio de expertos	Puntaje	Puntos	Decisión
Experto 1	90	0.90	Casi perfecta
Experto 2	80	0.80	Considerable
Experto 3	90	0.90	Casi perfecta
Ponderación	250	25	86.6

**Nota:** Puntaje de validación de tres expertos

**Interpretación.** La tabla 3 muestra los resultados de la validación de instrumentos por juicio de experto (3). Concluyendo que el instrumento posee una validez de contenido alta y aceptable para su aplicación en investigación. El puntaje promedio de (86.6%) se sitúa en el rango “bueno”, cumpliendo holgadamente con el estándar metodológico mínimo exigido de 0.70.

El instrumento es válido en cuanto a su contenido y puede procederse a ser utilizado

**Confiabilidad.** Kerlin Ger (2002) la confiabilidad hace referencia a la exactitud con la que un instrumento evalúa un fenómeno. No asegura la validez, pero constituye un requisito indispensable para lograrla.

El siguiente trabajo se estimó mediante el Alfa de Combrach como se muestra a continuación.

**Tabla 4**

*Estadística de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,812	15

**Tabla 5***Estadística total de elementos*

	<b>Media de escala si el elemento se ha suprimido</b>	<b>Varianza de escala si el elemento se ha suprimido</b>	<b>Correlación total de elementos corregida</b>	<b>Alfa de Cron Bach si el elemento se ha suprimido</b>
R1	31,47	20,552	,419	,685
R2	32,07	20,781	,172	,711
R3	31,20	19,743	,695	,665
R4	31,87	21,267	,090	,724
R5	31,40	18,686	,551	,662
R6	31,87	19,695	,345	,688
R7	32,13	18,410	,567	,659
R8	31,93	20,067	,224	,707
R9	31,67	21,381	,191	,704
R10	31,67	21,381	,076	,726
R11	31,33	19,810	,601	,669
R12	32,40	19,971	,340	,689
R13	31,33	21,238	,196	,704
R14	31,40	18,971	,503	,668
R15	31,33	21,952	,120	,709

**Interpretación.** En la Tabla 4 se aprecia el análisis de fiabilidad del instrumento, cuyo coeficiente alfa de Cron Bach alcanzó un valor de 0.812, lo que indica una buena consistencia interna. De acuerdo con los criterios psicométricos aceptados en investigaciones educativas, valores por encima de 0.70 evidencian que los ítems (15) del 4to grado “A” del cuestionario presentan una adecuada coherencia entre sí y miden de manera homogénea la variable evaluada. En este sentido, el resultado obtenido confirma que el instrumento posee una estabilidad aceptable en sus mediciones y es apto para su aplicación en estudios descriptivos, garantizando la confiabilidad necesaria para interpretar los puntajes obtenidos por los estudiantes en relación con la variable “lonchera saludable”.

## **2.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.**

Para el procesamiento y análisis de los datos de la presente investigación, se emplearon procedimientos propios del enfoque cuantitativo descriptivo. En primer lugar, los datos obtenidos mediante el cuestionario fueron organizados y codificados en una matriz de datos utilizando el programa Microsoft Excel, asegurando la correcta estructuración de las variables y dimensiones evaluadas. Posteriormente, se trasladaron

al software SPSS V.25 en el cual se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas, tales como frecuencias absolutas, frecuencias relativas y porcentajes, adecuadas para caracterizar el comportamiento de una sola variable en estudios no experimentales.

Conforme señalan Hernández, Fernández y Baptista (2014), el análisis descriptivo permite identificar tendencias y patrones en los datos sin realizar inferencias causales. En ese sentido, se elaboraron tablas y gráficos para facilitar la interpretación de los resultados, permitiendo una comprensión clara del nivel de lonchera saludable en los estudiantes evaluados. Finalmente, la interpretación se realizó contrastando los hallazgos con los antecedentes teóricos y empíricos del estudio, asegurando coherencia metodológica y pertinencia con el objetivo planteado.

## **2.8. Aspectos Éticos**

El presente proyecto de investigación sobre las loncheras saludables en los estudiantes del nivel primario se desarrollará bajo estrictos principios éticos, garantizando en todo momento el respeto, la protección y el bienestar de los participantes. Para ello, se aplicarán los lineamientos éticos nacionales e internacionales establecidos por el Código de Ética del CONCYTEC, el Ministerio de Educación y los principios del Informe Belmont

En primer lugar, se solicitará el consentimiento informado a los padres o apoderados, quienes recibirán información clara sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del estudio antes de autorizar la participación de sus hijos. A su vez, a los estudiantes se les pedirá el asentimiento, explicando el propósito del estudio de manera adecuada a su edad y nivel de comprensión.

Asimismo, se garantizará el principio de confidencialidad, protegiendo la identidad y la información personal de los participantes mediante el empleo de códigos y el resguardo seguro de los datos. Toda la información se utilizará exclusivamente con fines académicos y no se revelarán datos que permitan identificar a los estudiantes

En cumplimiento del principio de beneficencia, se procurará maximizar los beneficios y reducir cualquier posible riesgo. Las actividades previstas no implicarán daño físico, emocional ni psicológico, y se promoverán prácticas alimentarias saludables que contribuyan al bienestar integral de los niños

Finalmente, se aplicará el principio de justicia, asegurando igualdad de trato, inclusión y oportunidad para todos los estudiantes, sin ningún tipo de discriminación. La

participación será completamente voluntaria y ningún niño será excluido sin una razón ética o metodológica fundamentada.

En conjunto, estos lineamientos éticos garantizarán un proceso investigativo respetuoso, seguro y acorde con los estándares científicos exigidos para investigaciones educativas.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **4.1. Presentación y Descripción de los Resultados**

Se aplicó un cuestionario estructurado en la escala de Likert (siempre, a veces, nunca) a 22 estudiantes del 4to grado “A”, distribuidos entre 10 varones y 12 mujeres. El instrumento utilizado fue el cuestionario, conformado por 15 ítems distribuidos en las dimensiones, frecuencia de consumo (5 ítems), tipos de alimentos (5 ítems), conocimiento sobre la alimentación saludable (5 ítems), se aplicó en aula bajo criterios éticos estrictos. El procesamiento de datos se realizó en los programas de Excel y SPSS v.25. empleando la escala de Likert (siempre, a veces, nunca) y validando la consistencia interna mediante el alfa de Cronbach, que reflejo alta confiabilidad.

#### **4.2. A Nivel Descriptivo**

En esta parte de la investigación se muestra los resultados obtenidos de a partir de la recolección de datos sobre la variable lonchera saludable en los estudiantes del 4to grado “A” de nivel primaria de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, de Huanta.

Por otro lado, los resultados están procesado a través de la estadística descriptiva e inferencial, el cual se detalla a continuación:

**Tabla 6**

*Nivel de la variable lonchera saludable en los estudiantes del cuarto grado A*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia absoluta (fi)</b>	<b>Frecuencia porcentual (%)</b>
Alto	5	22.7%
Medio	16	72.7%
Bajo	1	4.5%
Total	22	99.9

*Nota: data de instrumento cuestionario aplicado*

**Interpretación.** Los resultados evidencian que el 72.7% de los estudiantes presenta un nivel medio en la variable lonchera saludable, mientras que el 22.7% se encuentra en el nivel alto y solo el 4.5% en el nivel bajo. Estos datos permiten apreciar que la mayoría de los estudiantes lleva una lonchera con características aceptables en cuanto a variedad y calidad nutricional, aunque existen aspectos por mejorar para alcanzar un nivel óptimo. El bajo porcentaje de estudiantes en el nivel inferior sugiere una tendencia positiva hacia el fortalecimiento de los hábitos alimentarios, desde una mirada descriptiva, estos resultados indican que las prácticas alimentarias de los niños se sitúan en un punto intermedio lo que representa una oportunidad para reforzar la educación nutricional y fomentar la preparación de loncheras más saludables.

**Tabla 7**

*Resultados de la dimensión frecuencia de consumo en los estudiantes del grado "A"*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia absoluta (fi)</b>	<b>Frecuencia porcentual (%)</b>
Alto	5	22.7%
Medio	14	63.6%
Bajo	3	13.6%
Total	22	99.9

*Nota: data de instrumento cuestionario aplicado*

**Interpretación.** En la tabla 7 la mayoría del grupo un 63.6%, equivalente a 14 personas se sitúa en un nivel medio de frecuencia de consumo de lonchera saludable. Estos son los estudiantes que, de manera intermitente, planifican con antelación lo que llevarán, incluyen frutas o verduras algunos días, procuran consumir la mayor parte de lo que empacan, diversifican los grupos alimenticios ocasionalmente y, cuando no llevan comida desde casa, a veces eligen opciones saludables fuera. Su práctica no es constante,

pero demuestra un conocimiento y una intención que fluctúa entre la rutina escolar y el esfuerzo consciente

El 22.7%, (5 estudiantes) muestra un compromiso alto. Son quienes casi siempre planifican con un día de anticipación, incorporan sistemáticamente frutas o verduras de lunes a viernes, consumen toda o casi toda su lonchera en el recreo, regularmente incluyen alimentos de al menos tres grupos diferentes y, cuando no llevan comida casera, buscan activamente alternativas saludables en la cafetería. Su comportamiento refleja hábitos consolidados y una clara priorización de la alimentación saludable en su dinámica diaria.

Finalmente, un 13.6% (3 estudiantes) se encuentra en el nivel bajo. En este segmento predominan las respuestas de "nunca" o "rara vez" a las preguntas formuladas: no planifican con anticipación, no suelen incluir frutas o verduras, dejan alimentos sin consumir, no diversifican regularmente los grupos alimenticios y, al comer fuera, no priorizan opciones nutritivas. Este grupo evidencia mayores barreras ya sean de conocimiento, motivación, acceso o recursos para incorporar prácticas saludables en su rutina de lonchera.

**Tabla 8**

*Resultados de la dimensión tipos de alimentos en los estudiantes del cuarto grado "A"*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia absoluta (fi)</b>	<b>Frecuencia porcentual (%)</b>
Alto	9	40.9%
Medio	7	31.8%
Bajo	6	27.2%
Total	22	99.9

*Nota: data de instrumento cuestionario aplicado*

**Interpretación.** En la tabla 8 revela un patrón de consumo que merece atención tanto por sus aspectos positivos como por sus oportunidades de mejor. Esta dimensión evaluó la frecuencia con la que los estudiantes incluyen cinco grupos alimenticios fundamentales, frutas frescas, vegetales, proteínas, cereales y lácteos en su lonchera saludable.

De los 22 niños evaluados, se aprecia que el 40.9% (9 estudiantes) pertenece al nivel alto, lo que significa que sus loncheras incluyen principalmente alimentos saludables, como frutas frescas, verduras y cereales integrales y fuentes de proteína de

buena calidad. Esto evidencia que un grupo importante de familias está adoptando prácticas alimenticias adecuadas para el bienestar de los estudiantes.

En cambio, el 31.8% (7 estudiantes) se encuentra en un nivel medio, lo que indica que a veces incluyen estos alimentos. Este resultado sugiere una práctica inconsistente, posiblemente influenciada por factores como la disponibilidad, el costo, la conveniencia o la falta de planificación. Son estudiantes que reconocen la importancia de estos alimentos, pero no logran mantener la regularidad.

Por último, el 27.2% (6 estudiantes) presenta un nivel bajo, lo que implica que nunca o casi nunca incluyen esta diversidad de alimentos. Este dato es preocupante, ya que sugiere posiblemente constante, basadas en un solo grupo alimenticio o con predominio de alimentos ultra procesados, lo que puede afectar su rendimiento académico, energía y salud a largo plazo.

En términos generales, los resultados permiten destacar que casi la mitad de los estudiantes (40.9%) lleva una lonchera saludable, lo cual es un avance positivo. Sin embargo, el hecho de que más de la mitad (50.0%) aun mantenga loncheras de nivel medio o bajo evidencia la necesidad de reforzar la educación alimentaria en la comunidad educativa, especialmente con los padres y cuidadores, para promover loncheras más equilibradas, nutritivas y adecuadas a la necesidad de los estudiantes.

### **Tabla 9**

*Resultados de la dimensión conocimiento sobre la alimentación saludable en los estudiantes del cuarto grado "A"*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia absoluta (fi)</b>	<b>Frecuencia porcentual (%)</b>
Alto	9	40.9%
Medio	7	31.8%
Bajo	6	27.2%
Total	22	99.9

*Nota: data de instrumento cuestionario aplicado*

**Interpretación.** En la tabla 9 los resultados revelan un panorama consciente entre los estudiantes encuestados en lo que respecta al conocimiento teórico y aplicado para preparar una lonchera saludable.

El 40.9% (9 estudiantes) que se ubica en un nivel Alto. Estos estudiantes reconocen, en su mayoría, los grupos de alimentos esenciales (energéticos, constructores

y protectores) y saben que el equilibrio no es un lujo, sino una necesidad. Entienden que proteínas, fibras y vitaminas deben ser los protagonistas, y no los invitados ocasionales. Su conocimiento es proactivo: leen etiquetas, descifrando el código oculto de azúcares añadidos y grasas saturadas, y son conscientes de las sombras que proyecta una lonchera inadecuada (el cansancio, la dificultad para concentrarse, los riesgos a largo plazo). Para ellos, el tamaño de la porción no es una casualidad, sino una medida de cuidado.

El 31.8% (7 estudiantes) en el nivel Medio habita un espacio de conciencia intermitente. Saben, pero no siempre aplican; reconocen los conceptos, pero a veces nublados por la prisa o la costumbre. Pueden enumerar los nutrientes importantes y tienen una idea general de lo que "debe llevar" una lonchera, pero su conocimiento puede ser más teórico que práctico. Quizás lean las etiquetas solo ocasionalmente, o controlen las porciones a medias. Conocen las consecuencias de una mala alimentación, pero ese saber no se traduce siempre en acción sistemática. Son conscientes del camino, pero caminan por él con algunos altibajos.

El 27.2% (6 estudiantes) se ubican en un nivel Bajo, que refleja una brecha importante de información o de priorización. Aquí, el conocimiento sobre los grupos básicos de alimentos, los nutrientes esenciales y la interpretación de etiquetas es limitado o no se aplica. La planificación anticipada es la excepción, no la regla. Las consecuencias de una lonchera inadecuada pueden ser subestimadas o desconocidas, y el concepto de "lonchera saludable" puede ser vago, asociado quizás solo a "fruta" o "algo no frito", sin una estructura clara. Es el territorio donde más urge una intervención educativa clara, práctica y motivadora.

### **4.3. Discusión de Resultados**

Los resultados de la tabla 6. Muestran que la mayoría de los estudiantes (72.7%) presenta un nivel medio en la calidad de sus loncheras, mientras que un 22.7% alcanza un nivel alto y solo un 4.5% un nivel bajo. Esto indica que, en general, los niños llevan loncheras aceptables, aunque todavía falta lograr un equilibrio nutricional adecuado.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), una lonchera saludable debe incluir alimentos variados y seguros que favorezcan el crecimiento y el aprendizaje. Sin embargo, los resultados revelan que esta práctica a un no se consolida por completo

Coincidiendo por lo señalado por Chacay y Uvidia (2017), los hábitos alimentarios en la infancia influyen directamente en el rendimiento y bienestar de los niños, por lo que es necesario seguir fortaleciendo la educación alimentaria tanto en la escuela como en el hogar.

En resumen, la situación de las loncheras en los estudiantes del 4to grado “A” es moderadamente adecuado, pero requiere mayor promoción de hábitos saludables que garanticen una alimentación balanceada y segura.

Los resultados de la tabla 7. Evidencian que la mayoría de los estudiantes (63.6%) del 4to grado “A” presentan un nivel medio en la frecuencia de consumo de alimentos saludables, mientras que el 22.7% alcanza un nivel alto y el 13.6% un nivel bajo. Esto indica que los niños mantienen un consumo irregular de alimentos nutritivos, reflejando hábitos alimentarios que aún están en proceso de formación.

Según Kotler y Keller (2016), una frecuencia alta de consumo refleja un hábito consolidado y constante, mientras que una frecuencia media como la predominante en este caso muestra que los estudiantes no han incorporado de manera regular los alimentos saludables en su dieta diaria. Esta situación podría estar influenciada por factores como la falta de orientación saludable en el hogar o la preferencia por alimentos industrializados de fácil acceso.

Estos resultados coinciden con los hallado por Sallo (2024), quien identifico un consumo reducido de alimentos energéticos y constructores en los niños debido al desconocimiento sobre la importancia de una buena lonchera equilibrada. De manera similar, los estudiantes del 4to grado “A” no siempre incluyen alimentos que aporten los nutrientes necesarios para su desarrollo, lo cual podría afectar su energía y rendimiento escolar

Los resultados de la tabla 8 muestran que el 40.9% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto respecto al tipo de alimentos que incluye en su lonchera, el 31.8% en un nivel medio, y el 27.2% en un nivel bajo. Estos datos reflejan que una parte importante de los estudiantes incluye alimentos variados y relativamente saludables, aunque aún existe un grupo considerable que consume productos poco nutritivos o procesados.

Estos hallazgos guardan relación con la investigación de Ayme (2024), quien concluyo que los conocimientos sobre la alimentación saludable de las madres no

siempre se traducen en la calidad de las loncheras preparadas. De manera similar, en el grupo estudiado se observa que, aunque existe cierto conocimiento sobre que alimentos son más saludables, este no siempre se refleja en la práctica cotidiana. Es posible que factores como el tiempo disponible para preparar las loncheras, la economía familiar o las preferencias de los niños influyan en la elección de los alimentos.

Según Barboza (2025), los alimentos se dividen en simples y compuestos. Los alimentos simples, como frutas, verduras, frutos secos y semillas se caracterizan por ser naturales y ricos en nutrientes esenciales, mientras que los alimentos compuestos son procesados y suelen contener aditivos, conservantes o altos en niveles de grasa y azúcar. Desde una perspectiva, los resultados obtenidos indican que, aunque algunos estudiantes priorizan alimentos simples y saludables, otros todavía optan por alimentos industrializados o de bajo valor nutritivo.

En conclusión, se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes combina alimentos simples con productos procesados, evidenciando un consumo mixto. Esto resalta la necesidad de fortalecer la educación alimentaria en la escuela y en el hogar, promoviendo el consumo de alimentos naturales y frescos. En conjunto, los resultados revelan un panorama moderadamente favorable, pero con la urgencia de reforzar estrategias orientadas a mejorar la calidad nutritiva de las loncheras escolares, contribuyendo así al bienestar y el desarrollo integral de los niños.

La tabla 9 refleja el conocimiento sobre la alimentación saludable en los estudiantes del cuarto grado "A". los resultados muestran que el 40.9% de los niños tienen un nivel alto de conocimiento, el 31.8% un nivel medio y el 27.2% un nivel bajo. Esto significa que una parte importante de los estudiantes comprende bien los principios de una alimentación saludable, aunque aún hay un grupo que presenta conocimientos limitados o parciales sobre el tema.

. De manera general, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes posee una base conceptual favorable respecto a la buena alimentación, siendo capaces de reconocer alimentos beneficiosos y su importancia para el crecimiento y el bienestar. No obstante, la presencia de porcentajes medios y bajos ponen en evidencia la necesidad de reforzar la educación alimentaria, fomentando aprendizajes más consientes sobre cómo mantener una dieta equilibrada y variada en la vida diaria.

Estos hallazgos coinciden con lo expuesto por Contento (2016) quien afirma que el conocimiento nutricional se construye a través de la educación alimentaria, permitiendo a las personas tomar decisiones correctas sobre su dieta. De igual forma, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) destaca la importancia de promover hábitos saludables desde la infancia para prevenir enfermedades en el futuro. En este sentido, los resultados obtenidos muestran avances positivos, pero también la necesidad de fortalecer el trabajo educativo en torno a la nutrición dentro del aula.

Asimismo, la investigación de Zambrano (2023) respalda esta idea al demostrar que un programa de loncheras saludables no solo mejora los hábitos alimentarios, sino también el aprendizaje de los niños. Esto sugiere que, en el caso de los estudiantes, potenciar el conocimiento sobre alimentación saludable contribuiría tanto a mejorar su nutrición como a fortalecer su desarrollo integral. En resumen, los resultados muestran un panorama alentador, pero con oportunidades de mejora que pueden abordarse mediante estrategias educativas participativas y continuas que impulsen una verdadera cultura de alimentación saludable en la institución educativa.

En conclusión, destaco que estos hallazgos reafirman el concepto de transición alimentaria en el ámbito escolar, donde lo saludable y lo procesado coexisten de manera cotidiana. Esto sugiere que las familias no carecen totalmente de conciencia, sino que operan en un entorno obeso génico que normaliza el consumo de procesados. Por ello, las intervenciones deben ser sistemáticas: además de la educación, es crucial regular la oferta alimentaria en el entorno escolar y desarrollar políticas de abastecimiento que faciliten el acceso económico a frutas y alimentos frescos, transformando así la elección saludable en la opción más fácil y habitual para todos.

## CONCLUSIONES

1. En cuanto a la lonchera escolar se observa que el 72.7% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio, esto significa que la mayoría lleva loncheras con una variedad aceptable de alimentos y un valor saludable adecuado, sin embargo, aún existen aspectos que podrían mejorar para lograr loncheras más completos y saludables.
2. La frecuencia de consumo el 63.6% de los estudiantes también se ubica en un nivel medio mientras que el 22.7% alcanza en un nivel alto. Este resultado muestra que la mayoría mantiene una frecuencia de consumo moderado es decir consumen ciertos alimentos de forma regular, aunque todavía no de manera constante para formar hábitos saludables sólidos.
3. Los tipos de alimentos que consumen, se evidencia que el 40.9% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto, el 31.8% en un nivel medio y el 27.2% en un nivel bajo. Estos datos indican que una parte importante de los niños incluye alimentos saludables en su dieta diaria pero aún hay un grupo considerable que opta por productos menos saludables o con poca variedad.
4. Conocimiento sobre la alimentación saludable, los resultados mantienen una tendencia similar el 40.9% de los estudiantes muestra en un nivel alto de conocimiento, el 31.8% en un nivel medio y el 27.2% en un nivel bajo, esto revela que muchos estudiantes conocen la importancia de una buena alimentación, aunque no siempre ponen en práctica lo que saben en su vida diaria.

## RECOMENDACIONES

1. A la Ugel que promueva de manera constante programas y campañas educativas que impulsen la preparación de loncheras saludables en las escuelas. Sería valioso que se trabaje en conjunto con el sector salud para desarrollar talleres, ferias nutricionales y jornadas de orientación dirigidas a estudiantes, padres y docentes. Además, se recomienda incluir la temática de alimentos saludables dentro de las estrategias fortaleciendo así hábitos que favorezcan el bienestar físico, la concentración y el rendimiento académico de los niños
2. Al director de la Institución educativa “María Auxiliadora” se propone que desde la dirección se fortalezcan las acciones institucionales orientadas a promover una vida saludable. Esto podría lograrse mediante la elaboración de un plan anual de educación alimentaria, la realización de actividades como el día de la lonchera saludable, y la coordinación con especialistas en nutrición que orienten y acompañen a la comunidad educativa. Asimismo sería importante crear espacios de diálogo y participación con los padres y docentes para sensibilizar sobre la importancia de ofrecer alimentos nutritivos y equilibrados a los estudiantes.
3. A los docentes se recomienda que incluyan contenidos sobre la alimentación saludable en sus clases, especialmente en las áreas de CyT, personal social y educación física. Además, pueden aplicar estrategias didácticas activas, como proyectos, concursos o actividades grupales, que motiven a los niños a reflexionar sobre sus hábitos alimentarios y a involucrarse en la preparación de su lonchera. Es fundamental que los docentes también sean ejemplo de hábitos saludables fomentando el consumo de alimentos naturales y evitando los productos ultra procesados dentro del entorno escolar.
4. A los padres de familia que asuman un rol activo en la formación de hábitos alimentarios saludables preparando loncheras variadas, nutritivas y adecuadas para sus hijos. Es importante evitar los alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasas y en su lugar promover el consumo de frutas, cereales integrales y lácteos. También se recomienda que participen en las actividades escolares relacionadas con la nutrición y que eduquen en casa sobre una alimentación sana

## Referencias

- Arias, F. (2012). *Arias, F. (2012). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.<sup>a</sup> ed.). Episteme.  
[https://www.academia.edu/41189583/El\\_proyecto\\_de\\_investigaci%C3%B3n\\_Fi\\_dias\\_G\\_Arias\\_6%C2%AA\\_edici%C3%B3n](https://www.academia.edu/41189583/El_proyecto_de_investigaci%C3%B3n_Fi_dias_G_Arias_6%C2%AA_edici%C3%B3n)
- Arias, M. (2020). *Arias, M. (2020). Educación nutricional y desarrollo de hábitos alimentarios saludables en escolares*. Editorial Universitaria de Córdoba.  
<https://repositorio.uco.es/handle/10396/19807>
- Arias, G. J., Holgado, J., Tafur, T., & Vásquez, M. (2021). *Metodología de la Investigación. El método ARIAS para hacer el proyecto de tesis*.  
<https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/view/90/133/157>
- Arévalo, D. (2022). *Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores del periodo lectivo 2020–2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana].  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>
- Ayme, Y. (2024). *Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Rivier, Ayacucho 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga].  
<https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a2282ea1-b6e2-41cc-ab31-d0203a89cedd/content>
- Barrero, J. (2025). *Diseño metodológico de la investigación científica para posgrado* (1.<sup>a</sup> ed.). QFOX – Impresores. <https://editorialqfox.com/libro/disenometodologico-de-la-investigacion-cientifica-para-posgrado>.
- Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la investigación* (3<sup>a</sup> ed.). Pearson Educación.  
<https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bautista, J., & Pérez, S. (2011). *Componente proteico-calórico de las loncheras escolares asociado al nivel de conocimiento de las madres en la Institución Educativa Inicial San Miguelito Arcángel, Ayacucho – 2010* [Tesis de

licenciatura, Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga].  
[https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/3776/1/TESIS%20EN528\\_Bau.pdf](https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/3776/1/TESIS%20EN528_Bau.pdf)

Bloom, B. (1979). *Taxonomía de los objetivos educativos: Dominio cognitivo*. Ediciones Morata

Calderón, C., Chávez, L., Panebra, V., & Seminario, M. (2019). *Plan de negocios: Loncheras nutritivas saludables y balanceadas para estudiantes de primaria de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Sur].  
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1189/TB-Calderon%20C-Chavez%20L-et%20al.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Calderón, M., Pérez, L., & Rivas, C. (2019). Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos en escolares de nivel primario. *Revista de Ciencias de la Salud*, 17(3), 45–53. <https://doi.org/10.7705/rcs.v17i3.1123>

Cañete, M. (2017). *Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos en escolares*. Editorial Académica Española.  
<https://www.morebooks.de/store/es/book/h%C3%A1bitos-alimentarios-y-frecuencia-de-consumo-de-alimentos-en-escolares/isbn/9786202003418>

Carvajal, L. (2024). *Cómo hacer tu proyecto de investigación, paso a paso* (Ed. 2024). Poemia. <https://editorialpoemia.com/libro/como-hacer-tu-proyecto-de-investigacion-paso-a-paso/>

Carvajal, L. (2024). *Metodología de la investigación: Curso general y aplicado en 50 lecciones* (33.ª ed.). Poemia.  
<https://editorialpoemia.com/libro/metodologia-de-la-investigacion-curso-general-y-aplicado-en-50-lecciones/>

Cereceda, M., Rojas-Huayta, V., Arteaga, I., La Barrera, M., Estrada, E., & Jaimes-Velásquez, C. (2024). Estado nutricional y características de lonchera escolar en dos instituciones educativas públicas de Lima. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 30(1), 1–12. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-24-0019.\\_Final.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-24-0019._Final.pdf)

Chancay, I., & Urzúa, M. (2017). *Influencia del factor nutricional en el aprendizaje significativo en niños y niñas de 4 a 5 años* [Tesis de licenciatura, Universidad

de Guayaquil]. Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil.  
<https://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/30723>

Contento, I. R. (2016). *Educación nutricional: Vinculando investigación, teoría y práctica* (3.<sup>a</sup> ed.). Jones & Bartlett Learning.  
<https://www.jblearning.com/catalog/productdetails/9781284078008>

De la Cruz, A., & Morales, G. (2022). *Estrategia “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/106427>

Delgado, L. (2019). *Actitudes y comportamientos alimentarios en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad de Granada].

Díaz, M., Ramírez, P., & Gómez, L. (2019). *Alimentación escolar y desarrollo infantil: Guía para la preparación de loncheras saludables*. Editorial Nutrieduca

Del Pilar Cereceda, M., Rojas-Huayta, V. M., Arteaga, I., Barrera, M. L., Estrada, E., & Jaimes-Velásquez, C. (2024). *Estado nutricional y características de lonchera escolar en dos Instituciones Educativas Públicas de Lima*. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 30(3). <https://doi.org/10.1016/j.renc.2024.03.019>

Elmine, R., Kruger, S., Walsh, C., & Nel, M. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre desayuno y lonchera en cuidadores de niños de 3 a 13 años en Bloemfontein, Sudáfrica. *Revista Sudafricana de Nutrición Clínica*, 34(1), 8–15.  
<https://doi.org/10.1080/16070658.2020.1814390>

Flores, R., & Méndez, A. (2021). *Educación nutricional infantil: Una estrategia para mejorar la alimentación escolar*. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 51(1), 22–30. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2021/1/art-3/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2018). *Guías alimentarias para la población infantil*. <http://www.fao.org/3/i5640s/i5640s.pdf>

Fuentes-Doria, D., Toscano-Hernández, A., Malvaceda-Espinoza, E., Díaz-Ballesteros, J., & Díaz-Pertuz, L. (2020). *Metodología de la investigación: Conceptos, herramientas y ejercicios prácticos en las ciencias administrativas y contables* (1.<sup>a</sup> ed.). Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.  
<https://doi.org/10.18566/978-958-764-879-9>

- Gutiérrez, A., Rodríguez, P., & Salas, M. (2020). Conocimiento sobre grupos alimentarios y su relación con hábitos nutricionales en escolares. *Revista de Nutrición y Salud Escolar*, 12(1), 25–33.
- Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, C., & Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis*. INUDI Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s. f.). *Preparando una lonchera saludable*. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/kids-healthy-lunchbox-guide/>
- Chancay García, I. M., & Uvidia Herrera, M. A. (2017). Influencia del factor nutricional en el aprendizaje significativo en niños y niñas de 4 a 5 años de la unidad educativa “Sarah Flor Jiménez” zona: 8 distrito: 7 parroquia Pascuales cantón: Guayaquil provincia: Guayas periodo 2017–2018 (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.
- Instituto Nacional de Salud del Perú. (2020). *Recomendaciones para una lonchera saludable en escolares*. <https://www.ins.gob.pe>
- Jeri, T. (2023). *Perfil nutricional de alimentos de lonchera escolar en estudiantes de nivel primario del Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cbbf59fe-e26f-49fb-ab77-9b4fa2a42969/content>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Dirección de marketing* (15.ª ed.). Pearson Educación.
- La Red. (2025, 7 marzo). Al menos el 18 % de la población en Ayacucho sufre de obesidad. *El Búho*. <https://elbuho.pe/2025/03/al-menos-el-18-de-la-poblacion-en-ayacucho-sufre-de-obesidad/>
- Tiendas Mass. (2025, 28 de agosto). *Lonchera escolar nutritiva: Ideas y recetas para toda la semana*. Tiendas Mass. <https://www.tiendasmass.com.pe/loncheras-escolares-nutritivas/>
- Ministerio de Salud Pública de Tucumán. (2025, 19 de marzo). *Recomendaciones nutricionales para la lonchera escolar: un enfoque saludable para el regreso a clases*. <https://msptucuman.gov.ar/recomendaciones-nutricionales-para-la-lonchera-escolar-un-enfoque-saludable-para-el-regreso-a-clases/>

- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Informe de alimentación escolar*. <https://educacion.gob.ec/>
- Ministerio de Salud del Perú. (2018). *Guía de loncheras saludables para niñas y niños en edad escolar*. <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/handle/INS/1095>
- Ministerio de Salud del Perú. (2025). *Regreso a clases con sabor y salud: Minsa impulsa loncheras nutritivas y económicas* [Noticia oficial]. Perú: Gobierno del Perú. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1126378-regreso-a-clases-con-sabor-y-salud-minsa-impulsa-loncheras-nutritivas-y-economicas> Gobierno del Perú
- Ministerio de Salud del Perú. (2019, 31 marzo). Lonchera de los escolares excede en 50 % el límite del consumo de azúcar. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27072>
- Ministerio de Salud del Perú. (2021). *Guía técnica para la elaboración de loncheras saludables*. <https://www.gob.pe/minsa>
- Ministerio de Salud del Perú. (2023, 28 febrero). Lonchera escolar contribuye al rendimiento físico e intelectual. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/718949>
- Ministerio de Salud del Perú. (2024, 4 marzo). Minsa brinda recomendaciones para adquirir loncheras y útiles escolares saludables. <https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/914713>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2022, 23 enero). *Loncheras saludables para el regreso a clases*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases.aspx>
- Monteiro, C., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J., Louzada, M., Rauber, F., & Jaime, P. (2019). Alimentos ultraprocesados: Qué son y cómo identificarlos. *Nutrición en Salud Pública*, 22(5), 936–941.
- Morales, J., Paredes, A., & León, F. (2020). Nutrición infantil y rendimiento escolar: El papel de las loncheras saludables. *Revista Peruana de Salud Pública*, 37(2), 145–152.


- Mora-Adarve, L. (2023). *Calidad nutricional de las loncheras enviadas por los padres de familia* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Oriente]. <https://repositorio.uco.edu.co/handle/20.500.13064/1480>
- Palomino, R. (2025, 30 de mayo). *La lonchera escolar debe ser un apoyo constante en el aprendizaje y la salud de los niños*. Noticias UPC. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://noticias.upc.edu.pe/2025/05/30/ruth-palomino-docente-de-la-upc-la-lonchera-escolar-debe-ser-un-apoyo-constante-en-el-aprendizaje-y-la-salud-de-los-ninos/>
- Ricaldi, V. D. B., Medina, J. M. S., Rutti, Y. Y. G., & Huamán, F. G. V. (2024). Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 44(2). <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/560/418>
- Romani Lope, F. (2025). Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la IE secundaria “Carlos Ch. Hiraoka” distrito de Iguaín, Ayacucho. <https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales/Endes05/pdf/Cap09.pdf>
- Romero et.al (2021). *Metodología de la investigación*. Edicambre Editorial Corporativa. [Metodologia+de+la+investigacion+2021.pdf](#)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Dieta saludable*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Guías para una alimentación saludable en el entorno escolar*. <https://www.paho.org/es/documentos>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Alimentación saludable en la etapa escolar*. <https://www.paho.org/es/documentos/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Recomendaciones sobre una alimentación saludable*. recuperado el 21 de mayo del 2025. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Quispe, N. (2024). *Loncheras saludables y aprendizaje cooperativo en estudiantes de nivel inicial de una institución pública en Pebas* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/148204>

- Romero, L. (2018). *Patrones alimentarios y su relación con el entorno social* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Córdoba]. Repositorio Digital UNC. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/9423>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. (2014). *Metodología de la Investigación (SA de CV McGraw-Hill/Interamericana Editores, Ed.; 6ta edición)*. <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
- Sallo, M. (2024). *Nivel de consumo de loncheras saludables en los niños de 4 años en la Institución Educativa 1231 Tankarpata – Cusco* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. <https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21328>
- Sánchez, J. (2024). Relación entre contenido calórico y estructura de loncheras escolares en alumnos de nivel primario. *Ciencia Latina*, 8(6), 1–15. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/13360>
- Sánchez, P., & García, R. (2018). Conocimientos y prácticas alimentarias en niños y adolescentes. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 24(2), 95–103.
- Sánchez-Chávez, N., Reyes-Hernández, D., Reyes-Gómez, U., Maya-Morales, A., Reyes-Hernández, U., & Reyes-Hernández, K. (2010). Conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa. *Boletín Clínico del Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 27(1), 30–34.
- Santoyo, A., & Paras, C. (s. f.). *USDA MyPlate: Una guía para loncheras saludables*. CHEF.
- Schiffman, L., & Wisenblit, J. (2015). *Comportamiento del consumidor* (11.ª ed.). Pearson.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Limusa.
- United States Department of Agriculture. (s. f.). *¿Qué es MyPlate?* <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>
- Zambrano, M. (2023). *Programa de loncheras saludables y su influencia en el aprendizaje significativo* [Tesis de licenciatura, Instituto de Educación Superior Pedagógico]. <https://hdl.handle.net/20.500.14661/61>

# ANEXO

**Anexo 1.**

*RD. de aprobación del Proyecto de Investigación*



*“Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario”*

**ESCUELA DE EDUCACIÓN  
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**  
RM. N° 267-2020-MINEDU  
RM. N° 420-2024-MINEDU

**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE**  
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN  
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**PROGRAMA DE ESTUDIOS**  
**EDUCACIÓN FÍSICA - X CICLO**

**R.D. No. 0624-2025-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA**

Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA  
DIRECTORA GENERAL (e)

HUANTA - 2025



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0624-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 09 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta:

VISTO:

El **INFORME N° 047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 09 de octubre de 2025, con número de expediente: **TM20253471-F** en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación, remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y **garantizar su ejecución;**



CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y RM No 420-2024-MINEDU en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caverro Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad de Investigación** elevó el **047-2025-UNIDAD DE INVESTIGACION/EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos.



Que, la Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, o Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física*, por tanto:

**SE RESUELVE:**

**ARTICULO PRIMERO. - APROBAR** los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN** de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Física* que a continuación se detalla:

ORD	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
01	ANAYA LEANDRO, JERIMIN BRANDON	Rendimiento físico en estudiantes del quinto grado de primaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"- Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Jesús Ramírez Gutiérrez
02	AROTOMA HUANACO, BELTRAN	Nivel de coordinación motriz en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa de Aycas - Luricocha, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Lic. Máximo Contreras Cconovilca
03	AVILA CENTENO, MELINA	Actividades lúdicas inclusivas en los estudiantes del nivel primario en la Institución Educativa "María Uribarri Gómez" de Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Prof. Abel Antonio Montesinos Morillo
04	BAUTISTA ANCHÓ, NINO OMAR	Hábitos alimenticios de los deportistas de voleibol en el cuarto grado de la Institución Educativa Nivel Secundaria "González Vigil" de Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Edhgar Héctor Valencia Aguilar
05	CCOCHACHI TAYPE, CARLOS JEFFERSON	Resistencia futbolística en los estudiantes del cuarto de secundaria en la Institución Educativa González Vigil_Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
06	CORPUS CASTRO, JEANPIERE	La motivación extrínseca en el rendimiento deportivo en estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa "Huanta"-, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
07	CRESPO CÁRDENAS, KEVIN WEBSTER	Nivel de agresividad en estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "Luis Cavero Bendezu"- Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
08	CRUZ Quispe, KARINA	La velocidad en carrera de relevos en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Lic. Máximo Contreras Cconovilca
09	FARFAN PARIONA, GUIELTRAN	Alimentación saludable en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" – Huanta 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe



## ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737  
Reapertura RM. N° 228-82-ED  
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

10	GAMBOA CERDAN, MESIAS	Nivel de actividad física en estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Prof. Richar Mendoza Rivera
11	GAMBOA MENDOZA, RODRIGO ALEXIS	La motivación en las actividades físicas en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Prof. Bryan Marlon Palomino Chávez
12	GAVILAN HUAMAN, Maythey Katerin	El sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" – Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Prof. Richar Mendoza Rivera
13	HUAMAN QUISPE, EDWIN	Rendimiento físico del fútbol en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa "María Urribarrí Gómez"-Huanta, 2025 <b>Docente Asesor:</b> Lic. Máximo Contreras Cconovilca
14	IZARRA MENDOZA, YORIELLA FERNANDA	La comunicación no verbal en estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Walter Cangana Canchari
15	LUDEÑA BARBOZA, GINO ANTONI	Técnicas de pases en el fútbol en estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa "Perpetuo Socorro" de Luricocha, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe
16	MALLMA HUAMAN, LINDA NILDA	La Actividad física inclusiva en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramón" de Huanta, 2025 <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe
17	MANRIQUE SABOYA, KAREN SINDEL	Estilos de vida saludable en estudiantes del cuarto año de la Institución Educativa "María Auxiliadora" – Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
18	NAVARRETE PAREDES, MILUZKA	Fundamentos técnicos del voleibol en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa "José Félix Iguain" de Intay-Luricocha, 2025. <b>Docente asesor:</b> Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
19	PACHECO HUAMAN, VICKY ANDREA	Habilidades motoras en el vóley en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa "Nuestra Señora del Perpetuo Socorro" - Luricocha, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe
20	PALOMINO URBANO, JOEL ABRAHAN	Práctica del estilo crol en la natación con estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "González Vigil" de Huanta,2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe
21	PAREDES MERCADO, FLOR KARINA	Preferencias deportivas de los estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"-Huanta,2025. <b>Docente asesor:</b> Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo



22	POMA RICO, JORDIN EDMUNDO	Nivel de situaciones de juego de futsal en la categoría Sub-12 de la Institución Educativa "Inmaculada de Concepción" - Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Walter Cangana Canchari
23	QUISPE TAIPE, JOSE	Consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025 <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe
24	RICRA CARDENAS, JAVIER	La higiene personal en los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora"- Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe
25	RIMACHI PACHECO, Flor Soledad	Dieta equilibrada en los estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa "Gonzales Vigil" – Huanta 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Frida Mayhua Quispe
26	RODRIGUEZ VALENCIA, MAGALY	Nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa "Esmeralda de los Andes" – Huanta, 2025 <b>Docente Asesor:</b> Mg. Walter Cangana Canchari
27	ROJAS YANCE, SUSAN OMARA	Importancia del baile en estudiantes del primer año de secundaria de la institución educativa "González Vigil" 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Walter Cangana Canchari
28	RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL	Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "María Auxiliadora" - Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mag. Freddy Roland Pineda Tapia
29	RUIZ ROJAS, MAYERLY MILAGROS	Capacidades físicas en adolescentes del cuarto año de la Institución Educativa "Carlos CH. Hiraoka"- Iguain, 2025 <b>Docente asesor:</b> Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
30	SIMBRON CHAVEZ, YENI	La flexibilidad en los estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "San Ramon" de Huanta, 2025 <b>Docente asesor:</b> Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
31	TELLO TAGUADA, JEISON ANIBAL	Juegos cooperativos en estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asis"- Huanta 2025 <b>Docente Asesor:</b> Prof. Jesús Ramírez Gutiérrez
32	URRIBURU VARGAS, NEISER	Actividad física y salud en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa "San Martín de Porres" - Luricocha, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Walter Cangana Canchari
33	VILCA MOREYRA, WILFREDO	Nivel de motivación y actividad física en los estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mg. Walter Cangana Canchari
34	YARANGA CURI, ELID RUTMER	La coordinación motriz en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa "José María Arguedas" - Huanta, 2025. <b>Docente Asesor:</b> Mag. Freddy Roland Pineda Tapia

**ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER** que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.

**Anexo 2.**

*R.D. de Expedito de Trabajo de Investigación*

The document cover features a blue background with a white circular area. On the left, a vertical banner contains the text "Frecuando en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario". At the top center is the logo of the Instituto Superior de la Educación Superior Pedagógica Pública (I.S.E.S.P.P.P.), which includes the acronym "J.S.C.O." and the word "HUANTA". Below the logo, the school's name is written in bold: "ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA 'JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE'". Underneath, two resolution numbers are listed: "RM.N° 267-2020-MINEDU" and "RM N° 420-2024-MINEDU". A central box contains the title "FORMACIÓN INICIAL DOCENTE" and the subtitle "RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN", followed by the resolution number "R.D. No. 0053 -2026- EESP.Púb. 'JSCO' /DG.-HTA". Below this, another box identifies the director: "Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR, DIRECTOR GENERAL (e)", with his contact information "RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR". In the bottom right corner, a box indicates the year "HUANTA - 2026". A small portrait of José Salvador Cavero Ovalle is located in the bottom left corner.

*Frecuando en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario*



**ESCUELA DE EDUCACIÓN  
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"**  
RM.N° 267-2020-MINEDU  
RM N° 420-2024-MINEDU

**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE**  
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**  
***R.D. No. 0053 -2026- EESP.Púb. "JSCO" /DG.-HTA***

**Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR**  
DIRECTOR GENERAL (e)  
RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

**HUANTA - 2026**





*"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"*

*Resolución Directoral N° 0053-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA*

Huanta, 28 de enero del 2026

Visto, el **INFORME No.021-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20260363 - F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación**.



**CONSIDERANDO:**

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017\_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas - Privadas y demás normas.

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller en Educación, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y para la realización de estudios de maestría, y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Caveró Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes de Formación Inicial Docente para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos pedagógicos que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el contexto local, regional y nacional, asimismo, garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad.

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación, presentados por los/las egresados de Formación Inicial Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física para garantizar se acreditación como Bachiller en Educación.



Que, teniendo el informe aval de expedito en concordancia al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos 2025 de la Escuela emitido por el responsable del Área de Investigación y en el marco de mis facultades amparado en la RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto:

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO los TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN siguientes:**

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	TRISTAN QUISPE, Guadalupe	Conocimiento sobre señas y señaleros desde la cosmovisión andina en los estudiantes de educación primaria en la IE N° 38254/Mx-P "Luis Cavero Bendezú", Huanta 2025	Intercultural y Bilingüismo
2	GUILLEN LOPÉZ, Yesenia Anel	Hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de educación primaria de Huanta, 2025	Actividad Física y Recreativa
3	MAURI PINEDA, Soledad	El bullying en los estudiantes del segundo grado de nivel primaria de la Institución Educativa N° 38254/Mx-P "Luis Cavero Bendezú", Huanta 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente
4	PÉREZ CONDOR, Elmer Emiliano	Hábitos de estudio en estudiantes de educación primaria de la institución educativa "González Vigil"-Huanta. 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente
5	SULCA ALLCCARIMA, Christian Angelo	Nivel de práctica de los Juegos Tradicionales en Estudiantes de Educación Primaria en la Institución Educativa Pública Huanta, 2025	Intercultural y Bilingüismo

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
Nº	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	PAREDES MERCADO, Flor Karina	Preferencias deportivas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "San Francisco de Asís"-Huanta 2025	Actividad Física y Recreativa
2	RUIZ BARRIENTOS, Kenny Mikel	Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente
3	QUISPE TAIPE, José	Consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta	Actividad Física y Recreativa

REQUISITOS:  
Ley N° 15737  
Decreto N° 001-94  
Decreto N° 002-94  
Decreto N° 003-94  
Decreto N° 004-94  
Decreto N° 005-94



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
HUANTA - AYACUCHO

Ley Creación N° 15737  
Resolución RM N° 226-82-ED  
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM N° 207-2020-MINEDU  
RM No 429-2024-MINEDU

**SEGUNDO. - AUTORIZAR**, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la Sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación y Grados y Títulos 2025 de la Escuela.

**TERCERO.- COMUNICAR**, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE**

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
HUANTA  
Dr. Walter Mariano Ace Villa  
DIRECTOR GENERAL

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesados (as)  
Archivo  
WMAV/D.G.(e)  
prd/sec.

Jr. Razuñilca 624 - Huanta  
Telefax (066) 321070  
www.eesppjsco.edu.pe  
comunicaciones@iesppjsco.edu.pe

### Anexo 3.

R.D. de fecha de Sustentación de abajo de Investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 15737  
Reapertura RM N° 226-82-ED  
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU  
RM 06 420 2024 MINEDU

### Resolución Directoral N.º 0065-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HITA

Huanta, 2 de febrero de 2026

Visto, el Expediente *TM20260432-F* de fecha *30 de enero del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0053-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HITA* de fecha *28 de enero del 2026*;



#### CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017\_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento del Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias y a los Lineamientos Académicos Generales (**RM No 130-2025-MINEDU**) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



Que, de conformidad a los considerandos y facultado por la **RDRS**  
**No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO.- NOMINAR;** a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, tal como se detalla a continuación:

<b>JURADO EXAMINADOR</b>	<b>PRESIDENTE</b>	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	<b>SECRETARIO</b>	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	<b>VOCAL</b>	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

<b>TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
LONCHERA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA, 2025.	
<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>	ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE
<b>FORMACION INICIAL DOCENTE</b>	
EDUCACIÓN FÍSICA	
<b>AUTOR (A)</b>	RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL
<b>FECHA</b>	13 DE FEBRERO DEL 2026
<b>HORA</b>	6:00 P.M.
<b>LUGAR</b>	AUDITORIO INSTITUCIONAL

**SEGUNDO.- COMUNICAR** al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

**TERCERO.- AUTORIZAR** la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

**REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE**

Dr. Walter Mariano Arce Villar  
DIRECTOR GENERAL

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesado/a  
Dir. Adm. (01)  
Sec. Acad. (01)  
Archivo (01)  
WMARV/D.G. (e)  
prd/sec.

## Anexo 4.

### R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación de Trabajo de Investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA  
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"  
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737  
Reapertura RM N° 228-82-ED  
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED  
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU  
RM No 420-2024-MINEDU

### Resolución Directoral N° 0086-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 2 de febrero de 2026

Visto, el Expediente *TM20260432-F* de fecha *30 de enero del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0053-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *28 de enero del 2026*;



#### CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017\_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **Rm No 420-2024-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento de Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, a la **Ley No 30512** Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, a los **Lineamientos Académicos Generales (RM No 130-2025-MINEDU)** y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737  
Reapertura RM. N° 228-82-ED  
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED  
Autorización de Funcionamiento DS. N° 05-94-ED  
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU  
RM No 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por la **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO.- NOMINAR;** a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, tal como se detalla a continuación:

<b>JURADO EXAMINADOR</b>	<b>PRESIDENTE</b>	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	<b>SECRETARIO</b>	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	<b>VOCAL</b>	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

<b>TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>LONCHERA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" – HUANTA, 2025.</b>	
<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE</b>
<b>FORMACION INICIAL DOCENTE</b>	
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>AUTOR (A)</b>	<b>RUIZ BARRIENTOS, KENNY MIKEL</b>
<b>FECHA</b>	<b>13 DE FEBRERO DEL 2026</b>
<b>HORA</b>	<b>6:00 P.M.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>AUDITORIO INSTITUCIONAL</b>

**SEGUNDO.- COMUNICAR** al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

**TERCERO.- AUTORIZAR** la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

**REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE**

Dr. Walter Mariano Arce Villar  
DIRECTOR GENERAL

**DISTRIBUCIÓN:**

Interesado/a  
Dir. Adm. (01)  
Sec. Acad. (01)  
Archivo (01)  
WMARV/D.G. (c)  
prd/sec.

**Anexo 5.**

*Matriz de Consistencia*

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	VARIABLES, DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b><u>Problema general:</u></b></p> <p>¿Cuál es la situación de la lonchera saludable en estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora” de Huanta 2025?</p> <p><b><u>Problemas específicos:</u></b></p> <p>¿Con que frecuencia consumen de manera saludable los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, Huanta 2025?</p> <p>¿Cuáles son los tipos de alimentos que lo componen las loncheras saludables los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”, Huanta 2025?</p> <p>¿Qué nivel de conocimiento acerca de la alimentación saludable tienen los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa María Auxiliadora”, Huanta 2025?</p>	<p><b><u>Objetivo general:</u></b></p> <p>Describir la situación de la lonchera saludable en los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”.</p> <p><b><u>Objetivos específicos:</u></b></p> <p>Describir la frecuencia de consumo saludable de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”.</p> <p>Describir los tipos de alimentos que compone una lonchera saludable de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”.</p> <p>Describir el nivel de conocimiento acerca de la alimentación saludable de los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “María Auxiliadora”.</p>	<p><b>Bases teóricas:</b></p> <p>Lonchera saludable</p> <p>Características de la lonchera saludable</p> <p>Importancia de la lonchera saludable</p> <p>Clasificación de grupos alimentarios de la lonchera saludable</p> <p>Recomendaciones para la lonchera saludable</p> <p>Beneficios de una buena lonchera escolar</p>	<p><b><u>Variable 1:</u></b></p> <p>Lonchera saludable</p> <p><b><u>Dimensiones:</u></b></p> <p>Frecuencia de consumo</p> <p>Tipos de alimentos</p> <p>Conocimiento sobre la alimentación saludable</p>	<p><b>Tipo de estudio:</b> Básica</p> <p><b>Nivel:</b> Descriptivo.</p> <p><b>Método de estudio:</b> Descriptivo Inductivo Deductivo Estadístico</p> <p><b>Diseños de investigación:</b> No experimental.</p> <p><b>Población:</b> 4to A, B, C y D</p> <p><b>Muestra:</b> 4to A</p> <p><b>Técnicas de muestreo:</b> No probabilístico intencional</p> <p><b>Técnicas de recolección de datos:</b> Encuesta (cuestionario)</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Técnicas de procesamiento:</b> Estadística descriptiva</p>

**Anexo 6.**

*Matriz Operacional*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p><b>Lonchera Saludable</b></p>	<p>Las loncheras saludables son preparaciones alimenticias diseñadas para ser consumidas fuera del hogar, especialmente por niños en edad escolar, que deben cumplir con criterios de equilibrio nutricional, variedad y seguridad alimentaria. OMS (2020)</p>	<p>Utilizaré el cuestionario que contiene 15 ítems</p>	<p><b>Frecuencia de Consumo</b></p>	<p>Planifico con anticipación (un día antes o más) lo que voy a llevar de lonchera saludable.</p>	<p><b>Nunca (1)</b>  <b>Casi nunca (2)</b>  <b>A veces (3)</b>  <b>Casi siempre (4)</b>  <b>Siempre (5)</b></p>
				<p>Incluyo frutas o verduras en mi lonchera de lunes a viernes (durante la semana escolar ).</p>	
				<p>Consumo toda mi lonchera (o la mayor parte) durante el recreo, sin dejar alimentos saludables.</p>	
				<p>Mi, lonchera incluye alimentos de al menos 3 grupos diferentes</p>	
				<p>Cuando no llevo lonchera de casa, intento elegir opciones saludables en la cafetería o al comprar.</p>	
			<p><b>Tipos de Alimentos</b></p>	<p>Tu lonchera incluye frutas frescas (plátano, sandía, piña, Naranja, mandarina, durazno, manzana, granadilla).</p>	
				<p>Tu lonchera incluye vegetales (zanahoria, lechuga, broccoli, apio, espinaca, choclo ).</p>	
				<p>Tu lonchera contiene carnes proteínas (carne, pollo, pescado, huevo).</p>	

			<p>Tu lonchera contiene cereales (lenteja, quinua, haba, kiwicha, maíz, ajonjolí, trigo, cebada)</p>
			<p>Tu lonchera contiene lácteos (yogurt, queso, mantequilla).</p>
		<p><b>Conocimiento sobre la alimentación saludable</b></p>	<p>Reconoce los grupos de alimentos básico que deben incluirse en una lonchera saludable.</p>
			<p>Sabe que nutrientes esenciales (como proteínas, vitaminas, fibra) deben predominar en una lonchera para niños</p>
			<p>Conoce las consecuencias de una lonchera inadecuada (por ejemplo, exceso de azúcares o grasas saturadas)</p>
			<p>Lee e interpreta las etiquetas nutricionales al elegir productos para la lonchera</p>
			<p>Controla el tamaño de las porciones de cada alimento en la lonchera</p>

**Anexo 7.**

*Matriz Instrumental*

Variable	Dimensión	N° ítems	Técnicas	Instrumentos	Escala	Valoración
<p><b>Lonchera saludable</b></p>	<p><b>Frecuencia de consumo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planifico con anticipación (un día antes o más) lo que voy a llevar de lonchera saludable.</li> <li>2. Incluyo frutas o verduras en mi lonchera de lunes a viernes (durante la semana escolar).</li> <li>3. Consumo toda mi lonchera (o la mayor parte) durante el recreo, sin dejar alimentos saludables.</li> <li>4. Mi lonchera incluye alimentos de al menos 3 grupos diferentes.</li> <li>5. Cuando no llevo lonchera de casa, intento elegir opciones saludables en la cafetería o al comprar.</li> </ol>	<p>Encuesta</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>Ordinal Escala tipo Likert</p>	<p>Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)</p>
	<p><b>Tipos de alimentos</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tu lonchera incluye frutas frescas (plátano, sandía, piña, Naranja, mandarina, durazno, manzana, granadilla).</li> <li>2. Tu lonchera incluye vegetales (zanahoria, lechuga, broccoli, apio, espinaca, choclo).</li> <li>3. Tu lonchera contiene carnes proteínas (carne, pollo, pescado, huevo).</li> <li>4. Tu lonchera contiene cereales (lenteja, quinua, haba, kiwicha, maíz, ajonjolí, trigo, cebada)</li> <li>5. Tu lonchera contiene lácteos (yogurt, queso, mantequilla).</li> </ol>				

	<b>Conocimiento sobre la alimentación saludable</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reconoce los grupos de alimentos básico que deben incluirse en una lonchera saludable.</li><li>2. Sabe que nutrientes esenciales (como proteínas, vitaminas, fibra) deben predominar en una lonchera para niños.</li><li>3. Conoce las consecuencias de una lonchera inadecuada (por ejemplo, exceso de azúcares o grasas saturadas)</li><li>4. Lee e interpreta las etiquetas nutricionales al elegir productos para la lonchera</li><li>5. Controla el tamaño de las porciones de cada alimento en la lonchera.</li></ol>				
--	---	--	--	--	--	--

## Anexo 8.

*Instrumentos de Recolección de Datos*

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR JOSÉ SALVADOR**

**CAVERO OVALLE CUESTIONARIO SOBRE LONCHERA SALUDABLE**



### INSTRUCCIONES:

Lee con atención cada pregunta y marca con una “X” la opción que mejor refleje tu experiencia.

Las opciones de las respuestas son:

**NUNCA - A VECES – SIEMPRE**

N°	ITEM	Nunca	Aveces	Siempre
		(1)	(2)	(3)
<b><i>Dimensión: Frecuencia de Consumo</i></b>				
1	Planifico con anticipación (un día antes o más) lo que voy a llevar de lonchera saludable			
2	Incluyo frutas o verduras en mi lonchera de lunes a viernes (durante la semana escolar)			
3	Consumo toda mi lonchera (o la mayor parte) durante el recreo, sin dejar alimentos saludables			
4	Mi lonchera incluye alimentos de al menos 3 grupos diferentes (ej. Fruta, sándwich integral, yogur) de manera regular			
5	Cuando no llevo lonchera de casa, intento elegir opciones saludables en el cafetín o al comprar			
<b><i>Dimensión: Tipos de Alimentos</i></b>				
6	Tu lonchera incluye frutas frescas (plátano, sandía, piña, naranja, mandarina, durazno, manzana, granadilla)			
7	Tu lonchera incluye vegetales (zanahoria, lechuga, brócoli, apio, espinaca, choclo)			
8	Tu lonchera contiene carnes de proteínas (carne, pescado, huevo)			
9	Tu lonchera contiene cereales (lenteja, quinua, haba, kiwicha, maíz, ajonjolí, trigo, cebada)			
10	Tu lonchera contiene lácteos (yogur, queso, mantequilla)			
<b><i>Dimensión: Conocimiento de alimentos saludables</i></b>				
11	Reconoce los grupos de alimentos básicos que deben incluirse en una lonchera saludable			
12	Sabe que nutrientes esenciales (proteínas, vitaminas, fibra) deben predominar en una lonchera para niños)			
13	Conoce las consecuencias de una lonchera inadecuada (exceso de azúcares o grasas saturadas)			
14	Lee e interpreta las etiquetas nutricionales al elegir productos para la lonchera			
15	Controla el tamaño de las porciones de cada alimento en la lonchera			







## Anexo 10.

### Prueba de Confiabilidad del Instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,812	15

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
R1	31,47	20,552	,419	,685
R2	32,07	20,781	,172	,711
R3	31,20	19,743	,695	,665
R4	31,87	21,267	,090	,724
R5	31,40	18,686	,551	,662
R6	31,87	19,695	,345	,688
R7	32,13	18,410	,567	,659
R8	31,93	20,067	,224	,707
R9	31,67	21,381	,191	,704
R10	31,67	21,381	,076	,726
R11	31,33	19,810	,601	,669
R12	32,40	19,971	,340	,689
R13	31,33	21,238	,196	,704
R14	31,40	18,971	,503	,668
R15	31,33	21,952	,120	,709

Anexo 11.

Matriz de Datos

LONCHERA SALUDABLE																					
SUJETOS	DIIM 1: Frecuencia de consumo						parcial	DIM 2:						parcial	DIM 3:					parcial	total
	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6		Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12		Item13	Item14	Item15				
1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	
3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	
4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
5	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	
6	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	
7	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	
8	2	3	2	1	3	2	3	1	1	3	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	
9	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	
10	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	
11	2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	
12	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	
13	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
14	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	
15	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	
16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	
17	2	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	
18	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	
19	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	
20	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
21	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	
22	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	

## Anexo 12.

*Carta de Autorización emitida por la I.E. que Autoriza la Aplicación de la Investigación.*



**CODIGO MODULAR: 0422451**

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"**

EL QUE SUSCRIBE, SUB DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARÍA AUXILIADORA" DEL DISTRITO DE HUANTA, PROVINCIA DE HUANTA Y REGIÓN AYACUCHO:

### HACE CONSTAR

Que, **RUIZ BARRIENTOS KENNY MIKEL**, identificada con DNI N° 77200746, estudiante de LA Escuela de Formación Profesional de Educación Superior "José Salvador Cavero Ovalle" del distrito y provincia de Huanta, de la región Ayacucho, ha solicitado y se le autorizó la aplicación de los instrumentos de investigación: **"Lonchera Saludable en los estudiantes del nivel Primaria de la Institución Educativa Pública María Auxiliadora, Huanta 2025"**, cumpliendo dicha aplicación de instrumentos con los protocolos que amerita toda actividad investigativa.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para fines estrictamente investigativos.

Huanta, 12 de junio del 2025.

IE "MARÍA AUXILIADORA"  
HUANTA  
Mg. Ana J. Espinoza Cervantes  
C. M. EDUCADORA  
2025

**Anexo 13.**

*Evidencia fotográfica*

**Fotografía 01**

*Orientación de la encuesta sobre las loncheras saludables*



**Fotografía 02**

*Distribución del cuestionario a los estudiantes del 4to grado "A"*



### Fotografía 03

*Resolución del cuestionario de los estudiantes del 4to grado "A"*



#### **Fotografía 04**

*Apoyo durante el desarrollo del cuestionario aplicado a los estudiantes del cuarto grado "A"*

