

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
SEDE CHOTA



**“ALIMENTOS CONTENIDOS EN LAS LONCHERAS DE NIÑOS
PREESCOLARES. CIUDAD DE CHOTA – 2012”**

TESIS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

AUTORES:

Bach. Enf. José Uberli Herrera Ortiz

Bach. Enf. Elcira Rimarachín Díaz.

ASESORA:

MCs. LUZ AMPARO NÚÑEZ ZAMBRANO

CHOTA – 2013

JURADO EVALUADOR:

PRESIDENTA: MCs. NORMA BERTHA CAMPOS CHÁVEZ.

SECRETARIA: MCs. MARÍA ELOISA TICLLA RAFAEL.

VOCAL: MCs. ROSA RICARDINA CHÁVEZ FARRO.

ACCESITARIA: Lic. Enf. SEGUNDA AYDEÉ GARCÍA FLORES.

**“ALIMENTOS CONTENIDOS EN LAS
LONCHERAS DE NIÑOS PREESCOLARES.
CIUDAD DE CHOTA – 2012”**

DEDICATORIA

A DIOS, que con su infinita misericordia me ha dado sabiduría durante todos mis años de formación profesional, por ser el camino que me guía día a día para poder lograr la meta propuesta.

A MI QUERIDO PADRE Segundo Dolores Rimarachín Díaz, de quien observé y asimilé su templanza y optimismo, que me ayudaron en proseguir sin ningún reparo con este proyecto. Del mismo modo a mis hermanos: *Marvil y Janet*, quienes de manera incondicional siempre estuvieron apoyándome a través de sus consejos, comentarios, críticas y sentido del humor.

DOCENTES, AMIGOS Y COMPAÑEROS, quienes con su apoyo han contribuido a mi formación como profesional y como persona, por lo que vivirán en mi mente y mi corazón por siempre.

ELCIRA.

DEDICATORIA

A DIOS, que con su infinita misericordia me ha dado sabiduría durante todos estos años de formación profesional, por ser el camino que me guía día a día para poder lograr la meta propuesta.

A MI PADRE, por su sacrificio, paciencia y amor, cuyo anhelo es verme profesional. Del mismo modo a mis hermanos, los cuales me dan fuerza día a día para poder culminar mis estudios y seguir adelante.

A mi madre Luz Aurora Ortiz Rojas, pilar fundamental de mi familia, quien con su apoyo incondicional tanto económico y emocional hizo posible el logro de mi tan ansiada meta de ser profesional.

UBERLI

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro agradecimiento a nuestra Casa Superior de Estudios, **Universidad Nacional de Cajamarca**, Alma Máter, de nuestra formación, desarrollo y crecimiento profesional, por acogernos en sus aulas durante nuestros estudios y permitirnos formar parte de la gran familia universitaria, así mismo por incentivarnos a seguir superándonos. A la **Escuela Académico Profesional de Enfermería Sede - Chota**, por ser el lugar donde recibimos los conocimientos científicos y permitirnos tener una visión amplia de superación, capacitación y competitividad profesional, mediante los valiosos aportes y dedicación esmerada de su honorable plana docente.

A la M.Cs. **Amparo Núñez Zambrano**, por sus valiosos aportes científicos, que como orientadora, hizo del desarrollo de la Tesis una agradable fase de aprendizaje, motivación, dedicación e incentivo para su culminación.

A nuestros **Docentes**, en especial para aquellos que nos enseñaron el verdadero significado de la educación, la amistad y el compromiso con la Universidad y la sociedad.

A los directores, docentes, madres de familia y/o preescolares de las Instituciones Educativas del Nivel Inicial de la ciudad de Chota, donde se desarrolló el estudio por su apoyo y facilidades concedidas en el desarrollo de la presente investigación.

RESUMEN.

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo describir y analizar los alimentos contenidos en las loncheras de niños preescolares. Es de tipo cuantitativo, descriptivo, no experimental y diseño longitudinal. Muestra 254 pre-escolares, con sus respectivas madres. Instrumentos: un cuestionario elaborado por los autores (Confiabilidad Alfa de Cronbach 0.8) y una ficha de registro. Resultados muestran que los niños y madres se caracterizan por 37.8% de los niños tienen 3 años de edad y el 76.3% de sus madres 21 a 35 años, grado de instrucción secundaria 33,9% y superior no universitaria 31,1%, ocupación ama de casa 59,8%, profesora 14,6%, procedencia urbana 67.7%. El número de hijos promedio por familia es dos 40,9%, el ingreso económico familiar mayormente oscila entre 200 – 400 nuevos soles 24,4%. Los alimentos contenidos en las loncheras de los preescolares se caracterizan por cereales y tubérculos (pan, papas fritas, avena, soya) 50%, bebidas industrializadas (maltín power, cifrut, frugos, gelatina y mazamorra) 32,4%, no obstante las golosinas (galletas, queques, papas light) representa un porcentaje en promedio de 27,4%, los alimentos en su mayoría son preparados por la madre 74,9%, y la razón por la que eligen estos alimentos es porque son nutritivos 50,8%, porque el niño lo pide 21,3% y porque son fáciles de preparar 17,3%. El estudio concluye que los alimentos que contienen las loncheras de los niños de las Instituciones Educativas de Nivel Inicial de la ciudad de Chota son en su mayoría alimentos energéticos los que sobresalen, cereales y tubérculos, bebidas industrializadas, así como las golosinas.

PALABRAS CLAVES: Lonchera, Alimentos, Preescolares.

ABSTRACT

The present research work has as goal to describe and to analyze the contained foods into the lunch box of children preschoolers. It is quantitative and descriptive type, not experimental and of longitudinal design. The sample: 254 preschoolers, with their respective mothers. Instruments: a questionnaire elaborated by the authors (Dependability Alpha of Cronbach 0.8) and a registration sheet. Results show that the children and mothers are characterized for: the children's 37.8% has 3 years old and 76.3% of their mothers are between 21 to 35 years old, Level of education secondary 33,9% and higher education not university 31,1%, occupation housewife 59,8%, teacher 14,6%, come from the city 67.7%. The number of children average for family is two that is equal to 40, 9%, the basic economic salary average oscillates between 200 - 400 Nuevos Soles it is equal to 24, 4%. The contained foods into the lunch box of the preschoolers are characterized by: cereals and tubers (bread, chip, it oatmeal, soya) 50%, industrialized drinks (maltin power, cifrut, juice, jelly and biscuit spoiled) 32,4%, nevertheless the goodies (cookies, cakes, papas light) it represents an average percentage of 27,4%, besides 74,9% of these are prepared by their own mothers, the reason which they choose these food, it is because the 50,8% of these foods are nutritious, and other reason is that because the 21,3% the child requests and besides, the 17,3% of foods are easy to prepare. Therefore, the foods that contain the lunch box of the children of the schools of kindergarten of the city of Chota are in his majority energy foods those that stand out, industrialized drinks, as well as the goodies.

KEY WORDS: Lunch box, Foods. Preescolares.

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA CIENTÍFICO	13
1.1. Definición y Delimitación del Problema.....	13
1.2. Formulación del Problema.....	19
1.3. Justificación.....	19
1.4. Objetivos.....	20

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes del Problema.....	22
2.2 Fundamentos Conceptuales.....	24
2.2.1 Preescolar.....	24
2.2.2 Características del Preescolar.....	24
2.2.3 Alimentación en Edad Preescolar.....	28
2.2.4 Leyes Fundamentales de la Alimentación.....	32
2.2.5 Hábitos Alimentarios.....	34
2.2.6 Las Loncheras.....	36
2.3 Variable de Estudio.....	46

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA	
3.1 Tipo de Estudio y Diseño de la Investigación.....	49
3.2 Área de Estudio.....	49
3.3 Población y Muestra.....	49
3.4 Unidad de Análisis.....	51
3.5 Técnica de Recolección de Datos.....	51
3.6 Procesamiento y Análisis de Datos.....	52
3.7 Presentación de Resultados.....	53
3.8 Fuentes de Verificación.....	53
3.9 Consideraciones Éticas y de Rigor Científico.....	53

CAPÍTULO IV

4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	56
--	----

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

- TABLA 01:** Características Socioeconómicas de los Niños y sus Respectivas Madres. 57
- TABLA 02:** Parentesco de Personas que Acompañan al Preescolar a su Institución Educativa. Ciudad de Chota, 2012. 59
- TABLA 03:** Madres Según Edad. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012. 60
- TABLA 04:** Grado de Instrucción de la Madre del Preescolar. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012. 61
- TABLA 05:** Procedencia de las Madres de los Preescolares. Instituciones Educativas del Nivel INICIAL. Ciudad de Chota, 2012. 63
- TABLA 06:** Ocupación de las Madres de los Preescolares. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012. 64
- TABLA 07:** Número de Hijos por Familia del Preescolar. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012. 66
- TABLA 08:** Ingreso Mensual de la Familia del Preescolar. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012. 67
- TABLA 09:** Alimentos que Consumieron con más Frecuencia los Preescolares. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012. 69
- TABLA 10:** Persona Encargada de Preparar los Alimentos de la Lonchera del Preescolar. Ciudad de Chota, 2012. 72
- TABLA 11:** Razones por la que se Eligen los Alimentos de la Lonchera del Preescolar. Ciudad de Chota, 2012. 74

INTRODUCCIÓN

La edad preescolar es una etapa en la que cambian las necesidades nutricionales del lactante, ya que pasa de una alimentación basada principalmente en la leche a una dieta mixta de alimentos normales en la familia. La alimentación y nutrición adecuada durante esta etapa es un factor que determina un crecimiento y desarrollo normal, por lo tanto merece mucha atención.

La alimentación del niño se inicia en el hogar y son los padres quienes tienen la principal responsabilidad y el mayor impacto sobre los alimentos que este consume, por tanto estos hábitos no solo deben ser formados en el desayuno, almuerzo y comida, sino que además debe incluir la lonchera que debe consumir en la institución inicial ya que representa un 15 a 20% de su alimentación. Asimismo porque ayuda a la formación de los patrones de alimentación del niño, los cuales son fundamentales a lo largo de toda la vida. Otra de las razones por la que los niños deben llevar la lonchera es porque les permite disminuir el espacio de tiempo entre el desayuno y almuerzo y por qué este necesita como mínimo 5 comidas diarias las cuales contribuyen en su rendimiento escolar.

Considerando la importancia del tema, el mismo que en la actualidad no ha sido evidenciado en la ciudad de Chota es que se ha elegido el presente tema de investigación con el cual se espera contribuir a la mejora de la alimentación de los niños en edad preescolar.

Los resultados del estudio muestran que el contenido de las loncheras de los preescolares de las Instituciones educativas de la zona urbana de Chota son inadecuadas en su mayoría porque su contenido no es balanceado, ya que no contienen los tres principales grupos de alimentos como: formadores, energéticos y reguladores, sino que predomina el grupo de los energéticos como cereales y tubérculos, bebidas industrializadas y golosinas, los cuales en su mayoría contribuyen negativamente en la salud del niño.

El estudio es de tipo cuantitativo, para el cual se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario y una ficha de registro, los cuales sirvieron para recolectar la información. Estructuralmente la investigación consta de cuatro capítulos: En el **CAPITULO I**, se trabajó todo lo referente al problema: definición y delimitación, formulación, justificación y objetivos. **CAPITULO II**. Marco teórico: antecedentes del problema, bases conceptuales y variable de estudio.

CAPITULO III. Metodología, donde se ha trabajado el tipo de estudio y diseño de la investigación, área de estudio, población y muestra, unidad de análisis, técnica de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos, presentación de resultados, consideraciones éticas y de rigor científico. **CAPITULO IV.** Presentación de resultados. Conclusiones, sugerencias y finalmente Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

I. EL PROBLEMA CIENTÍFICO.

1.1 DEFINICIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

La nutrición es el factor más influyente en el crecimiento y desarrollo de los niños, su déficit detiene ambos procesos; por ello, el proporcionarla higiénica y balanceada constituye un elemento importante para disminuir el índice de mortalidad en la infancia. La desnutrición proteica energética puede combatirse y prevenirse con una forma de vida más sana, eliminando en lo posible factores de riesgo, entre los cuales revisten importancia el conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios inadecuados. El dominio de estos temas pudiera hacer cambiar el comportamiento de las madres hacia la alimentación de sus hijos ¹.

En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. En general, el niño incorpora la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de una comunidad antes de esa edad. La transición desde una alimentación láctea en el primer año de vida, al esquema de alimentación propio del hogar, es un reflejo de la amplitud de alimentos de consumo humano y de sus modos de preparación. De una alimentación láctea semejante entre todas las culturas durante el primer año de vida se pasa a una variedad de dietas determinadas de acuerdo a la cultura a la que pertenece el grupo familiar. De esta forma en cualquier cultura el grueso de los alimentos y modos de consumirlos de un adulto ya han sido incorporados a la edad preescolar ². El niño aprende a comer principalmente de su madre, quien a su vez ha adquirido en forma oral categorías y conceptos de alimentación infantil; por lo que la lactancia materna es la forma óptima de alimentación y de crianza del niño debido a los innumerables beneficios que brinda a él y a su madre, tanto desde el punto de vista físico como emocional, sin embargo esta práctica ancestral se ha perdido en todo el mundo debido a situaciones múltiples y complejas como factores sociales, culturales, demográficos y económicos ³.

Según los lineamientos de nutrición materno infantil a los seis meses de edad el niño mostrará interés por conocer nuevos sabores y su cuerpo habrá alcanzado el desarrollo

necesario para masticar alimentos por lo que la introducción de dichos alimentos debe hacerse de forma gradual iniciándose con papillas, purés y mazamorras, para luego pasar a alimentación complementaria a partir de los seis meses de edad; por lo que los niños deben de recibir tres comidas principales además de la leche materna. Es necesario hacer hincapié en la dosis adecuada de grasa, pues una dosis menor puede derivar en adelgazamiento infantil y una mayor puede generar obesidad en los niños, incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares en el futuro.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la desnutrición infantil sigue siendo frecuente en muchos lugares del mundo. Según estimaciones recientes, hay 115 millones de niños menores de 5 años con insuficiencia ponderal, y aunque la prevalencia mundial está descendiendo, los avances son desiguales. En África, el estancamiento de la prevalencia, unido al crecimiento demográfico, hizo aumentar la cifra de niños con insuficiencia ponderal de 24 millones en 1990 a 30 millones en 2010. Se estimó que en Asia dicha cifra era aún mayor y rondaba los 71 millones en 2010. En el mundo, alrededor de 178 millones de niños tienen una estatura baja para la edad según los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y ese retraso del crecimiento es un indicador básico de la malnutrición crónica. Cuando el crecimiento se ralentiza, el desarrollo cerebral se rezaga, por lo que los niños con retraso del crecimiento tienen más probabilidades de presentar problemas de aprendizaje. Las mayores tasas de retraso del crecimiento infantil se dan en África y Asia ⁵.

Al evaluar la OMS la situación crítica de la alimentación de los niños se crea la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con la finalidad de buscar la creación de un entorno que motive y proporcione medios a las personas, las familias y las comunidades para adoptar decisiones políticas, con relación a una alimentación saludable. Dicha estrategia menciona que lo importante es el consumo apropiado y no excesivo de los alimentos, subrayando la de disminuir el contenido de azúcares simples, sal, grasas saturadas y aumentar el consumo de frutas y verduras, leguminosas, cereales integrales y frutos secos ⁶.

En muchos países en vía de desarrollo, sobre todo en zonas urbanas, se está incrementando el consumo de alimentos de muy alto contenido energético y con un valor

nutricional escaso (alto contenido de azúcares simples y grasas, con carencia de micronutrientes), lo cual trae como consecuencia el incremento de sobrepeso y obesidad infantil. La infancia es la mejor etapa de la vida para adquirir buenos hábitos alimentarios, ya que éstos, como los demás modelos del comportamiento, son adquiridos por repetición y casi o completamente de forma involuntaria. Por ello los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia se modifican muy poco en los siguientes años, ya que el aprendizaje inconsciente y la formación de las actitudes se producen, principalmente, en esta etapa de la vida ⁷.

La prevalencia de obesidad infantil está aumentando de manera alarmante tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. En América Latina, a pesar de la reducción global de la desnutrición energético-proteica, el déficit de talla para la edad es la manifestación antropométrica más común de la deficiencia nutricional en la región. No debemos olvidar que la obesidad ha dejado de ser un problema exclusivamente estético y que comienza a considerarse como una verdadera enfermedad, a tal punto que la OMS la ha denominado “epidemia del nuevo siglo”, estimándose que 17,6 millones de niños menores de 5 años serían obesos en el mundo ⁸. En 2010, alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados esa cifra es de 8 millones ⁹.

México es uno de los países de América Latina (se ha reconocido que en América Latina alrededor de 25% de los niños tienen desnutrición) con mayores índices de desnutrición y sobrepeso u obesidad infantil (ENAL 1996, ENSANUT, 2006; OMS, 2009¹⁰).

La nutrición es considerada como uno de los pilares fundamentales en el adecuado crecimiento y desarrollo de las estructuras corporales, neurológicas e intelectuales del ser humano, siendo de mayor trascendencia durante los primeros años de vida; sin embargo, en todos los países y culturas existen falencias en cuanto a la práctica correcta y óptima de la nutrición, tal y como lo demuestran los índices de malnutrición a nivel mundial; y esto no solo refleja cifras de desnutrición por carencia de alimentos, sino también por exceso de los mismos por ser mal combinados, conllevando a la ocurrencia de patologías presentes y futuras en los niños, que en muchos casos son irreversibles.

La desnutrición infantil es un problema de salud pública en los países en desarrollo y sobretodo en el Perú, encontrándose entre los diez países del mundo con un nivel crítico de seguridad alimentaria¹¹. Según ENDES 2009, la prevalencia de la desnutrición crónica infantil afectó al 23,8% de niñas y niños menores de cinco años; esta situación reflejaría una tendencia decreciente al observar el año 2000 (31%). El hecho de haberse reducido este indicador en los últimos nueve años, demuestra aun la crítica situación de salud infantil, ya que se muestra aun un alto porcentaje de niños y niñas afectadas. Además el INEI 2009 informó que según las condiciones de nutrición, están directamente asociadas con el ambiente socioeconómico y cultural del niño. Según área de residencia, la desnutrición crónica afectó en mayor proporción a niñas y niños del área rural (40,3%), es decir, 2,8 veces más que en el área urbana (14,2 %). Por región natural, el mayor porcentaje de desnutrición crónica fue en las niñas y niños de la Sierra (37,5%), mientras que en Lima Metropolitana, este porcentaje representó el 7,5 %¹².

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), refiere que el 54% de alumnos peruanos confesó haber consumido gaseosas una o más veces por día en el último mes, alimentos nada nutritivos, por lo que este organismo interesado en erradicar esta práctica perjudiciosa para los niños, está promoviendo la prohibición de la venta de comida chatarra en las instituciones educativas. Siguiendo lo estipulado por la OPS, en nuestro país el Ministerio de Educación y el de Salud coordinará la emisión de una directiva para promover el consumo de alimentos saludables en los quioscos de los colegios del país. Con miras al inicio de año escolar el Ministerio de Educación tiene previsto orientar a los padres de familia sobre la preparación de loncheras saludables y nutritivas que tienen como prioridad el consumo de frutas y otros alimentos de pocas calorías. Lo que se pretende con esta directiva es ayudar a reducir los índices de sobrepeso y obesidad en la población escolar, problemas asociados al consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasa. Este tipo de medidas en pro de la salud de la población escolar irá de la mano con el incremento de las horas de Educación Física en las instituciones educativas, para el caso de Inicial, Primaria y Secundaria (13). En las instituciones educativas iniciales urbanas de Chota, son muy escasas las orientaciones por parte del MINSA, el cual no estaría cumpliendo el rol que le compete de velar por la buena alimentación de éste grupo etario como son los niños menor de 5 años, sin embargo se observó la preocupación de los profesores los cuales a la medida de sus posibilidades

brindan orientación a los padres; es necesario entonces un trabajo multisectorial para mejorar el estado nutricional de los niños.

En el departamento de Huancavelica en el año 2009, se observó que un poco más de la mitad de las niñas y niños (53,6 %), fueron afectados con desnutrición crónica, 2,3 veces más que el promedio nacional; mientras que el departamento de Tacna presentó la menor proporción (2,1 %). En Cajamarca, según el INEI en el año 2009, el porcentaje de menores de 5 años con desnutrición crónica presenta un 31,9%, a comparación con el año 2000 que fue un porcentaje de 43%, ha disminuido notoriamente, pero aun así es un porcentaje alto que afecta a los niños menores de 5 años y que afecta en su crecimiento y desarrollo ¹².

Los Especialistas del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS) del MINSA, advirtieron de los riesgos que significa que las madres por cuestiones de practicidad y rapidez, envíen una lonchera "chatarra" a sus hijos, sin tener en cuenta el balance nutricional adecuado de los alimentos. Este tipo de comidas retardan el crecimiento adecuado de los niños y limita su desempeño académico. Pero no solo eso, pues también propicia la obesidad y sobrepeso ¹⁴.

A nivel de Chota en el 2010 la desnutrición crónica infantil fue de un 28 % convirtiéndose en uno de los principales problemas de salud infantil en nuestro país, por la ingesta de una dieta inadecuada (deficiente en hierro, yodo y micronutrientes) o por la existencia de una enfermedad recurrente, o la presencia de ambas; así mismo la desnutrición crónica está relacionada fuertemente con el grado de instrucción de la madre¹⁵.

En el Perú, Cajamarca y Chota, las cifras de desnutrición (carencia) son alarmantes y queda un arduo trabajo por hacer para reducirlo. Todos los autores convergen en que este problema es multifactorial, es decir que existen determinantes sociales como la cultura de la población, aspectos socioeconómicos, políticos, educacionales, etc. que repercuten negativamente, trayendo consigo la práctica de una alimentación tradicional, espontánea y copiosa, carente de una distribución balanceada, de calidad y nutritiva, tanto para los lactantes como preescolares. Teniendo en cuenta que la lonchera constituye entre el 15 y el 30 por ciento de las calorías, esta debe contener los tres grupos de

alimentos (formadores, energéticos y reguladores) que contribuye en el estado nutricional del infante y en sus hábitos alimentarios; de allí que su valor nutritivo deba ser óptimo.

En cuanto a la cantidad de Instituciones Estatales de educación del nivel inicial, de la ciudad de Chota, existen 6, con un total de 744 niños menores de 5 años, los cuales proceden de familias con un nivel socioeconómico bajo y mediano, que en la mayoría de los casos desconocen el valor nutricional que debería incluir una lonchera ideal a esta edad. A esto se estaría sumando la escasa orientación por parte del sector salud y educación en cuanto a este tema, lo cual origina problemas nutricionales en este grupo poblacional.

Se ha observado que las familias en la ciudad y en la zona rural tienen hábitos y costumbres arraigadas, donde el consumo de dietas en base a carbohidratos es generalizado, tal vez porque la zona produce mayormente papa, maíz y algunas legumbres, las cuales son la base de la dieta en esta zona. Esta situación genera problemas en el crecimiento y desarrollo del niño en esta etapa de la vida, puesto que la alimentación que viene desde la casa a través de la lonchera provocará hábitos alimenticios, los cuales serán continuados en la adultez, generando problemas de obesidad o desnutrición en el futuro.

No se han realizado estudios de investigación respecto a los alimentos contenidos en las loncheras de niños preescolares en la ciudad de Chota, por tanto se desconoce la realidad en este tema, motivo por el cual se realizará el presente trabajo de investigación con la finalidad de que los resultados sirvan para identificar in situ esta realidad en los niños menores de cinco años y se tomen las medidas de prevención y promoción más adecuadas.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cuáles son los alimentos contenidos en las loncheras de niños preescolares de la ciudad de Chota – 2012?

1.3 JUSTIFICACIÓN.

El medio ambiente y los factores personales tienen una gran influencia en el comportamiento alimenticio, así como en la preferencia por determinados sabores, patrones culturales y la disponibilidad de alimentos¹⁶. En los primeros cinco años, son los padres quienes tienen la principal responsabilidad y el mayor impacto sobre los patrones de alimentación de sus hijos, los cuales serán fundamentales a lo largo de toda la vida, y son ellos quienes influyen en las diferentes áreas para la formación de hábitos alimenticios desde la infancia¹⁷.

El presente estudio es importante porque permitirá que las madres conozcan, como están contribuyendo a la formación de hábitos alimentarios desde los primeros años de vida en sus hijos; puesto que si estos son adecuados contribuirían a una salud óptima, ayudando a corregir a tiempo posibles trastornos nutricionales, así mismo un contenido alimenticio adecuado en sus loncheras, evitando trastornos alimenticios como el sobrepeso y la obesidad; además beneficia para complementar las necesidades nutricionales que necesitan durante el día; ya que es una fuente de energía adicionales para que presten mayor atención y concentración en clase y por ende tener un mayor rendimiento académico. Por tanto, es necesario conocer esta realidad con la finalidad de contribuir a mejorar y/o evitar carencias en cuanto a la alimentación y tomar medidas de prevención y control más adecuadas principalmente por las instituciones que tienen que velar por la salud y bienestar de la población infantil.

Son muy pocos los estudios de investigación en este tema en la región Cajamarca, y en Chota no existe trabajos al respecto por lo que el presente constituye un primer aporte al conocimiento en lo que se refiere a los alimentos contenidos en las loncheras en los niños preescolares. Se espera que las instituciones involucradas con la nutrición de este grupo etario así como las familias tengan en cuenta sus resultados los cuales contribuirán a la formación adecuada de hábitos alimentarios en la niñez.

1.4 OBJETIVOS.

A. Objetivo General:

Describir y analizar el contenido de las loncheras de niños preescolares. Ciudad de Chota – 2012.

B. Objetivos Específicos:

1. Caracterizar socioeconómicamente a los niños preescolares y sus madres.
2. Clasificar por grupo los alimentos más consumidos de la lonchera en los niños preescolares.
3. Identificar la persona y razones por las que eligen el contenido de la lonchera de los niños preescolares.

CAPÍTULO II

II. MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA:

En una investigación que realizó Contreras F. sobre el "Aporte nutricional de la refacción a la dieta de los niños en edad preescolar"; en Guatemala en el año 2004, con el objeto de describir el contenido y aporte de energía y macronutrientes de la refacción de los niños en edad preescolar. Para ello se registró durante una semana el contenido de las loncheras de los niños participantes y se les observó para describir algunas prácticas alimentarias. Los alimentos más comunes encontrados en las loncheras fueron galletas, panes, frutas, refrescos artificiales y frituras; sin embargo los alimentos más consumidos por los niños fueron las golosinas, frituras y galletas. Los factores que determinan el contenido de las loncheras según la información dada, por las madres de los niños participantes, en el cuestionario que respondieron se obtuvo que en el 62% la madre elige los alimentos que incluye en la lonchera, 35% la madre y el niño y 3% el niño. Las razones más frecuentes por las que eligen los alimentos que incluyen en orden de frecuencia son: "el niño los pide, son nutritivos, son saludables, son sabrosos y son fáciles de preparar". En la preparación de alimentos se obtuvo que el 78% es la madre quien los prepara, 9% madre y padre y 4% madre y empleada¹⁸.

Requena L. efectuó una investigación sobre "Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la Institución Educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza, octubre 2005" en Lima, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el conocimiento y las prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y el estado nutricional del preescolar. El estudio fue descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 150 madres y sus respectivos hijos. La evaluación fue a través de un cuestionario. La conclusión entre otros fue en relación al nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera del 100% (150), 38% (57) tienen conocimiento medio; 36% (54) bajo. En relación a las prácticas de las madres sobre la preparación de la lonchera del 100% (150), 76.7% (115) tiene prácticas inadecuadas y 23.3% (35) tiene prácticas adecuadas, ello está referido a que las madres envían a sus hijos galletas, infusiones, leche, pan con pollo y mayonesa, en relación al Estado Nutricional del 100%

(150), 49.3% (74) son normales; 34% (51) tienen problemas de desnutrición y 16.7% (25) son obesos¹⁹.

Carrasco M. Investigó sobre “Contenido de loncheras de preescolares de la Institución Educativa Miguel Grau. Lima – Perú” en el año 2006, con una población de 93 niños. El propósito fue evaluar el contenido de las loncheras escolares de niños de educación inicial; fue un estudio descriptivo y transversal. Se encontró que todas las loncheras contenían azúcares extrínsecos líquidos: el 44.3% presentaba azúcares extrínsecos sólidos y el 38.6% azúcares extrínsecos. Los azúcares extrínsecos líquidos más frecuentes fueron los jugos envasados (32.9%) y los refrescos (28.6%). Los lácteos estuvieron presentes en el 21.4% en las loncheras en forma de yogurt, leche chocolatada o leche a la que se le había agregado azúcar. En menor proporción se encontraron las infusiones (14.3%), cocimientos (5.7%) y gaseoso (4.3%). El azúcar extrínseco sólido más frecuente fue la galleta dulce (20.0%), seguido de golosinas (15.7%), cereales azucarados (7.1%) y kekes o tortas (5.7%), los azúcares extrínsecos estuvieron presente bajo la forma de frutas²⁰.

Chamorro I. realizó una investigación sobre “Evaluación del potencial cariogénico de los alimentos contenidos en las loncheras de preescolares del centro educativo ecológico Trilingüe Gonzalo Raúles Benalcázar - 2009”, se realizó un estudio descriptivo cuyo universo fue constituido por 70 niños preescolares entre 2 y 5 años de edad, ubicado en Quito. Los resultados mostraron que algo más de la mitad (57.2%) tuvieron en sus loncheras al menos un alimento con azúcar escondidos en bebidas, y un considerable 49.2% de niños tuvieron alimentos con lactosa. Menos de la cuarta parte de niños (22.9) tuvieron en sus loncheras algún alimento graso y proteico y no más del 15.7% de niños tuvieron un alimento duro y fibroso. Casi la totalidad de niños (96.6%) llevaron en su lonchera al menos un alimento con azúcar, la mayoría (51.4%) contenían dos alimentos azucarados y un (30%) llevaron tres alimentos con azúcar²¹.

Reyes D, Reyes U y Cols. Efectuaron una investigación sobre “Alimentos contenidos en loncheras en niños que acuden a un preescolar - 2010”, la población sujeto de estudio estuvo conformado por alumnos(as) preescolares del primero, segundo y tercer grado del instituto San Rafael, que se encuentra ubicado en San Luis Potosí (México). El estudio fue longitudinal, observacional, descriptivo y cualitativo, la muestra fue 49 niños comprendidos entre 2 a 5 años de edad, en días al azar se revisaron de lunes a viernes las

loncheras, se llevó la bitácora de contenido por alumno por 5 días. Los resultados correspondieron a jugos un total de 188, refrescos 20, malteadas 34, agua de sabor comercial 15, yogurt 77, frutas 34, verduras 2, galletas y pastelitos 80, otros productos 130²².

1.2. TEORÍA RELACIONADA AL TEMA

Teoría del Aprendizaje Social

Esta teoría abordada por Albert Bandura, se basa en el hecho de que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental, es decir en contacto con el entorno que les rodea; la observación e imitación se adquieren como modelo de los padres, amigos o medios de comunicación, los cuales se constituyen en patrones de influencia para llevar a cabo un determinado comportamiento o hábito (Orengo; 2002), en este contexto relacionado con los estilos de alimentación en las familias, los cuales deben ser adecuados debido a que en el futuro serán parte de la alimentación diaria de las personas.

En definitiva el comportamiento depende del ambiente (recursos, consecuencias de las acciones y condiciones físicas) así como de los factores personales (creencias, expectativas, actitudes, conocimientos) y la conducta (acciones individuales, elecciones y declaraciones verbales).

1.3. MARCO CONCEPTUAL.

2.2.1 PRESCOLAR,

El preescolar es el niño con edad comprendida de los dos a los cinco años de vida extrauterina, crece en medio de una gran ampliación del número de personas con las que interactúa; se caracteriza por tener una velocidad de crecimiento menor que la del lactante y por un gran desarrollo en todos los aspectos, que poco a poco lo capacita (le da el aprestamiento) para afrontar la vida escolar²³.

2.2.2 CARACTERÍSTICAS DEL PREESCOLAR.

- a. **Fisiológicas.** Durante los primeros 12 meses de vida, el infante experimenta un crecimiento muy rápido que contrasta en forma notable con el crecimiento de menor velocidad que acontece en la etapa preescolar, entre el primero y los seis años de edad. Desde el nacimiento hasta alrededor del primer año, la estatura del niño aumenta cerca de 50 por ciento. A partir de ese momento, requerirá de cinco años para incrementar su estatura otro 50 por ciento. Con la masa corporal sucede algo semejante: al año, el infante triplica el peso que tenía al nacimiento, sin embargo, necesita toda la etapa pre escolar para duplicar de nuevo su peso. Entre los tres y seis años de edad, los incrementos anuales en el peso y estatura son de alrededor de dos kilogramos y seis centímetros, respectivamente ³.

Todos estos cambios en la velocidad de crecimiento modifican sus necesidades nutricionales con relación al primer año ²¹.

El período que va desde el primer año hasta los seis años de edad se caracteriza por el desarrollo y la adquisición de habilidades ¹⁴.

A los 12 meses empieza a mantenerse erguido sin ayuda y a dar sus primeros pasos. A los dos años camina con más firmeza y mayor rapidez, y sus movimientos son más seguros. El desarrollo de estas habilidades ocurre gracias a la disminución de la grasa corporal, el incremento de la masa muscular y el aumento de densidad ósea ³.

A esta edad no hay diferencias notables entre niños y niñas en cuanto a peso y estatura, aunque en composición corporal hay pequeñas variaciones.

Desde esa etapa es notable la diferencia en el área grasa, que se incrementa más en las niñas que en los niños. Sin embargo no hay diferencias en cuanto a las necesidades nutricionales en uno y otro sexo, pues estas se manifiestan en el final de la etapa escolar ³.

- b. **Psicológicas.** El niño tiene experiencia del mundo y hace contacto con él mediante sus sentidos. Incluso los muy pequeños pueden oír bastante bien y distinguen entre el habla y otros tipos de sonidos. A menudo estiran la mano para tocar las cosas, o bien buscan el olor y el sabor de las cosas circundantes; hasta manifiestan preferencias por los sabores y olores. Sus percepciones del mundo aumentan de manera considerable y se vuelven más significativas con el transcurso de los años. Ello se debe a que el sistema nervioso está madurando y a que están adquiriendo la experiencia directa del mundo. El desarrollo cognoscitivo se refiere a los cambios en la manera en que el niño concibe el mundo a medida que crece ^{14,16,21}.
- c. **Dietéticas.** Al igual que el crecimiento físico no es uniforme ni consistente, tampoco lo es la ingesta de alimentos. El apetito, aunque subjetivo, indica la velocidad de crecimiento y las necesidades nutricionales.

Por estas razones, los patrones alimentarios en este período están caracterizados por la disminución proporcional en el consumo de alimentos en relación a la infancia. Desarrollan caprichos transitorios a ciertos alimentos que antes aceptaban o pidiendo uno en particular en cada comida. Esta conducta puede deberse al aburrimiento con los alimentos habituales o significar que han descubierto independencia. El niño/a prefiere alimentos en preparaciones sencillas y rechaza aquellos con sabores fuertes o muy condimentados, al igual que alimentos mezclados. Con frecuencia este es un tiempo difícil para los padres, pero necesitan comprender que este período es parte del desarrollo y que es temporal. El control rígido no es exitoso ni tampoco dejar al niño hacer lo que quiera. Los padres y otros prestadores de cuidados deben continuar ofreciendo los alimentos favoritos y sustituir aquellos que se rechazan por alguno del mismo grupo alimentario ^{4,14,21}.

En la medida que los niños/as crecen, su mundo se expande y sus contactos sociales toman más importancia. La influencia de los compañeros aumenta con la edad y se extiende a las actitudes y la elección de los alimentos. Esto puede manifestarse por un rechazo súbito de un alimento o la solicitud de un tipo de alimento popular ^{4,14,21}.

Los preescolares, debido a su menor capacidad gástrica y a la variabilidad del apetito, aceptan porciones pequeñas de alimentos que se les ofrecen varias veces al día. El niño/a debe incluir diariamente alimentos para su crecimiento, que le proporcionen energía y que sean reguladores cualitativamente suficientes y como guía bastante segura para darle una cantidad adecuada puede basarse en el apetito de los niños ^{4,14, 21}.

La mayoría de los niños/as come de cuatro a seis veces al día, lo que hace que las refacciones sean tan importantes como el desayuno, almuerzo y cena para ingerir la cantidad necesaria de nutrientes diarios totales. Las refacciones deben elegirse con cuidado de manera que sean ricas en nutrientes y no se limiten a galletas, refrescos y frituras ^{14,21}.

Muchos niños/as pequeños/as son altamente sensibles al mal sabor de los alimentos y pueden detectar con facilidad aquellos que son insípidos o rechazar las verduras recalentadas. Algunos alimentos se rechazan debido al olor más que al sabor. A menudo se requiere una sensación de orden en la presentación de los alimentos ^{14,21}.

Durante los tiempos de comida debe haber un ambiente agradable y una interacción positiva entre el niño/a y quienes lo alimenten. Esto evitará o reducirá el rechazo a los alimentos y la creación de hábitos indeseables que pueden llevar a una mala nutrición ²⁴.

2.2.3 NUTRICIÓN EN EDAD PREESCOLAR.

A. NUTRICIÓN DEL NIÑO DE 2 A 5 AÑOS.

Los niños de esta edad deben seguir consumiendo leche, pero a medida que crecen deben incrementar el consumo de los alimentos que la familia come en los distintos tiempos de comida, especialmente los cereales y los alimentos como pollo, carne de res, huevo, pescado, quesos, etc.

Por lo general, los niños a esta edad no tienen el suficiente apetito para ingerir las cantidades de alimentos necesarios, por lo que sigue siendo necesario alimentarlos cinco veces al día, se debe aprovechar los momentos cuando el niño desea comer, de esta manera se podrá formar buenos hábitos alimentarios. Debe procurar incluir todos los días: granos, cereales o papa, hierbas o verduras y fruta; por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso y al menos una vez por semana hígado o carne. Los postres y meriendas deben ser nutritivos, ricos en proteínas, vitaminas y minerales; tales como flanes, frutas, pan, queso o trocitos de verduras con limón.

Tanto en las comidas como en las meriendas no deben incluirse golosinas, ya que estas no reúnen la calidad nutricional que es necesaria para que los niños crezcan adecuadamente; además tienen la desventaja que "llenan" su estómago y pueden ser la causa de falta de apetito en el siguiente tiempo de comida, por lo que es importante que el niño coma alimentos suficientes y variados.

A esta edad no se necesita tanta leche como en los primeros meses de vida. Debe dársele por lo menos 2 a 3 vasos de leche al día. Los cereales de desayuno listos para consumir, son enriquecidos con vitaminas y minerales pero también debe considerarse que contienen grandes cantidades de azúcar. Estos cereales pueden ser un complemento al desayuno o a la merienda si se acompañan de otros alimentos como frutas, leche, pan, quesos o frijoles (25).

B. EL APETITO EN LA EDAD PREESCOLAR.

Frecuentemente en esta edad, puede presentarse disminución de apetito, siendo las causas de tipo fisiológico o psicológico, pero las consecuencias se refieren a fallas en el crecimiento y en la ganancia de peso, lo cual puede llevar a deterioro del estado nutricional. Se debe prestar atención especial a cada una de estas razones ya que se están formando los hábitos alimentarios del niño y también se estrechan los lazos de afecto y seguridad entre padres e hijos.

Una causa de falta de apetito frecuente en los niños que crecen en ambientes urbanos es la predilección por las golosinas. Esta situación en particular se debe a que los niños tienen acceso, casi en cualquier momento, a las golosinas, y cuando llega la hora de las comidas formales no tiene deseos de comer porque su estómago está lleno. Esta situación es muy delicada porque puede inducir a mal nutrición por deficiencia, en el corto plazo, y por exceso en el mediano o largo plazo; esto significa retardo en el crecimiento por deficiencia de proteínas, vitaminas y minerales en la dieta y sobrepeso u obesidad por exceso de energía (calorías) en la dieta ²⁵.

C. FACTORES QUE DETERMINAN LA INGESTA DE ALIMENTOS.

Numerosas influencias establecen la ingesta alimentaria y los hábitos de los niños/as. La educación en nutrición debería impartirse desde temprana edad, ya que los hábitos, gustos y disgustos se establecen en los primeros años y se llevan hasta la adultez, cuando es más frecuente que el cambio enfrente resistencia y dificultad.

Entre los factores que influyen sobre la ingesta de alimentos en los años de desarrollo están:

- ⇒ **Seguridad Alimentaria.** La seguridad alimentaria en la casa, es decir la disponibilidad adecuada de alimentos para satisfacer los requerimientos de todos los miembros de la familia, dependerá en primer lugar del poder adquisitivo de la misma. No solo el factor económico es importante para la seguridad alimentaria familiar, sino también factores estructurales, socio-culturales y coyunturales.

- ⇒ **Ambiente Familiar.** Para el lactante mayor y el preescolar, la familia es la principal influencia en el desarrollo de los hábitos alimenticios, que implica un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Incluye desde la manera de seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a otras personas. Los factores que determinan

los hábitos alimentarios pueden ser: geográficos, culturales, sociales, biológicos, educativos y ambientales. Los padres y los hermanos mayores son modelos significativos, ya que los niños/as imitan a los individuos en su ambiente inmediato.

Aún no es claro qué tanto de la similaridad de las preferencias alimentarias entre los niños/as y sus padres se debe a factores genéticos o ambientales. Algunos datos sugieren que las preferencias hacia los alimentos dependen en parte de la genética, pero los niños/as no tienen la capacidad innata para elegir una dieta balanceada y nutritiva. Por lo tanto, los padres y otros adultos son responsables de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para el desarrollo, especialmente la madre ya que de acuerdo a los conocimientos, aptitudes y prácticas alimentarias, determina en gran medida el estado nutricional de la familia.

- ⇒ **Tendencias Sociales.** La urbanización acelerada de los países en desarrollo ha transformado los estilos de vida y los hábitos de alimentación de la población.

En décadas recientes, casi tres cuartas partes de las mujeres con niños/as en edad escolar trabajan fuera del hogar. En consecuencia, los niños/as tienen una o dos comidas en guarderías, centros de cuidados diurnos o en las escuelas, lo cual impide comer regularmente en el ámbito familiar. Debido a la limitación de tiempo, es posible que se hayan modificado las rutinas con respecto a la compra de los alimentos y la preparación de las comidas con el fin de incluir alimentos más convenientes o comidas rápidas, que ha tomado auge en los sitios de trabajo, en la escuela y en sitios públicos.

- ⇒ **Enfermedades.** Los niños/as que están enfermos suelen tener un menor apetito con ingesta alimentaria limitada. Las enfermedades agudas virales o bacterianas a menudo son de corta duración, pero pueden requerir aumento de líquidos, proteínas u otros nutrientes.

Las condiciones crónicas, pueden hacer más difícil la obtención de los nutrientes para un crecimiento óptimo. Los niños/as que requieren dietas especiales, no solo tienen que ajustar los límites de alimentos permitidos sino también deben enfrentarse a algunas situaciones conforme van creciendo, como son la independencia y aceptación de los compañeros ²⁶.

2.2.4 LEYES FUNDAMENTALES DE LA ALIMENTACIÓN.

- a. **Ley de Cantidad:** “La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”.

Esta ley abarca dos conceptos:

- ⇒ **Exigencias Calóricas:** A través de un adecuado aporte de alimentos, el cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida.
- ⇒ **Balance:** Se entiende por balance la relación que resulta entre el ingreso y el egreso, fundamentalmente de alimentos plásticos y reguladores (proteínas, vitaminas, minerales, y agua). El balance puede ser positivo, negativo o nulo, es decir, encontrarse en equilibrio. Un balance normal puede tener tanto un resultado positivo (en niños o embarazadas), en equilibrio (adulthood) o negativo (ancianidad).

“Toda alimentación que cumpla con esta ley se considera **SUFICIENTE**; si no cubre con las exigencias calóricas o la cantidad de un nutriente para mantener el balance es **INSUFICIENTE**, y si el aporte es superior a las necesidades se considera **EXCESIVO**”.

- b. **Ley de la Calidad:** “El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran”. El organismo está formado por células y éstas por sustancias elementales como carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, hierro, etc. La reducción de alguno de dichos elementos dificultaría el

funcionamiento normal de las demás sustancias que lo integran. De tal forma, para mantener la salud es necesario ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo, lo cual se logra mediante la ingesta de diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas.

“Toda alimentación que cumpla con esta ley se considera COMPLETA. Aquel régimen en el que un principio nutritivo falta o se halla considerablemente reducido se denomina CARENTE”.

- c. **Ley de la Armonía:** “Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”.

De esta definición surge el concepto de proporcionalidad entre los diferentes componentes. Se establece que del aporte calórico diario las proteínas debe ser entre un 10-15 %, las grasas entre 25-30 % y los hidratos de carbono deben cubrir entre un 50-60 %.

- d. **Ley de la Adecuación:** “La finalidad de la alimentación está superdotada a su adecuación al organismo”.

De esta ley surgen dos conceptos: el de finalidad de la alimentación, que debe satisfacer las diversas necesidades del organismo; y el de adecuación, que sólo puede lograrse si la alimentación se adapta al individuo que la ingiere, en función a sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Esto sucederá en el individuo sano, mientras que en el enfermo se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, síntomas, el momento evolutivo de la enfermedad, entre otros.

“Las cuatro leyes están relacionadas entre sí y se complementan, de modo que llega un momento, que el abandono de una de estas lleva al incumplimiento del resto”.

Se podría considerar que un plan de alimentación es normal cuando cumple con las cuatro leyes de la alimentación.

“La ley universal que siempre debe cumplirse es la LEY DE LA ADECUACIÓN”²⁷.

2.2.5 HÁBITOS ALIMENTARIOS.

A. DEFINICIÓN

Un hábito es algo que nos hemos acostumbrado a hacer, a fuerza de repetirlo o de mirar a alguien que suele obrar de esa forma. Son nuestras costumbres en relación con la selección, adquisición, conservación y combinación de los alimentos²⁸.

Los hábitos alimentarios que durarán toda la vida, se forman en la primera etapa. El acto colectivo de comer es importante como un medio de sociabilización. El niño aprende a controlar sus disgustos en la mesa del comedor de su casa o en otras circunstancias de grupo fuera de ella. De esta manera, el niño aprende diversos hábitos alimentarios y forma nuevas relaciones sociales.

A esta edad ya cuenta con algunos dientes, por lo que se le debe proporcionar alimentos que estimulen la masticación cuando el niño dice que no le gusta algún alimento, debe preguntársele qué es lo que no le gusta, a veces con sólo hacer modificaciones sencillas (tamaño, color, textura, temperatura o sabor), aceptará bien el alimento.

El uso de alimentos, especialmente golosinas, a manera de recompensa o castigo por buen o mal comportamiento, constituye una mala práctica alimentaria y por lo tanto debe evitarse.

Evitar ver televisión mientras se come y mantener el horario de comidas tanto como sea posible.

B. INFLUENCIAS EXTERNAS.

Si el preescolar pasa gran parte del tiempo en una guardería, se debe investigar el tipo de alimentación que allí recibe. De ser posible, se debe escoger un lugar donde se promueva la formación de hábitos alimentarios saludables, de manera que se promuevan los buenos comportamientos que se le están enseñando al niño en el hogar.

Cabe mencionar la influencia que ejercen los medios de comunicación, especialmente la televisión, sobre las preferencias alimentarias del niño a partir de la edad preescolar.

Los comerciales o propaganda que promueven la compra de golosinas, sodas, bebidas y otros alimentos de bajo valor nutritivo, se transmiten comúnmente durante los programas infantiles.

Muchas veces en los comerciales se da a entender que estos productos son nutritivos además de ser deliciosos, lo cual generalmente no es cierto, por lo que este tipo de publicidad trata de explotar la credulidad e ingenuidad en los niños, haciéndoles creer que un sólo alimento les va aportar la energía para "ser igual" al personaje de las caricaturas que tanto admiran, o llaman la atención del niño, colocando en los empaques de los productos calcomanías o premios, que promueven la compra de los productos.

Formar buenos hábitos alimentarios en la edad preescolar, evita las consecuencias de una mala alimentación como: detención del crecimiento, anemias, desnutrición, sobrepeso y otras enfermedades ²⁵.

C. CAMBIO DE HáBITOS ALIMENTARIOS.

Los hábitos alimentarios forman parte de nuestra identidad cultural, por lo tanto su modificación requiere de un proceso paulatino, lo cual no es una tarea sencilla.

Los hábitos no se imponen, sino que son adoptados a partir de las conductas habituales de nuestras familias y del contexto en el que nos encontramos.

Los hábitos alimentarios no son universales, se ven influenciados por diversos factores.

Los hábitos pueden ser racionalmente modificados para mejorar el estado de Salud. Se deben desarrollar actitudes positivas para incorporar nuevos alimentos y así lograr una alimentación más variada ²⁸.

2.2.6 LAS LONCHERAS.

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar ²⁹.

Las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en su formación. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (papa, arroz, pan, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana o durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión,

variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño ³⁰.

A. PASOS A SEGUIR A LA HORA DE PLANEAR UNA LONCHERA

- ⇒ Tener en cuenta los requerimientos calóricos que el niño necesita durante el día y cuál será el porcentaje a cubrir de la lonchera.
- ⇒ Tener en cuenta los gustos y rechazos del niño.
- ⇒ Involucrar a los niños en el proceso de compra, selección y preparación de la lonchera.
- ⇒ Tener una adecuada manipulación de los alimentos y los recipientes donde estos se almacenarán para evitar contaminaciones o posibles intoxicaciones.
- ⇒ La lonchera debe ser variada tanto nutricionalmente como organolépticamente.
- ⇒ Empacar los alimentos en recipientes aptos y fáciles de manipular por los niños.
- ⇒ Empacar solo lo que el niño pueda comer.
- ⇒ Los alimentos y los recipientes deben ser previamente lavados y desinfectados.
- ⇒ Tratar de mantener la temperatura adecuada de los alimentos con el fin de evitar riesgo de intoxicaciones.
- ⇒ Empacar los alimentos por separados, para evitar contaminación cruzada³¹.

B. LONCHERAS DE ACUERDO A LA EDAD PREESCOLAR.

Según el MINSA las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera no debe reemplazar al desayuno o al almuerzo. No es recomendable dar dinero al niño ya que este no sabe diferenciar que alimento es bueno para él.

Axel Ruíz, nutricionista del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) perteneciente al INS, añade que el contenido alimenticio de la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo o cena, pero sí es fundamental para complementar entre 10 y 15 por ciento las necesidades nutritivas que un niño necesita al día.

Señaló que los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras) ³¹.

C. LONCHERA NUTRITIVA.

Es aquella lonchera que incluya todos los nutrimentos esenciales para ese niño que está en pleno crecimiento y con alimentos que contribuyan al mejor desarrollo y bienestar del estudiante.

No es un desayuno, ni un almuerzo; es el alimento que el niño necesita tomar a media mañana, para complementar su alimentación, recuperar el líquido que pierde al jugar, recuperar la energía que gastó durante el juego y no decaer en el rendimiento escolar.

La lonchera es el alimento portátil que recarga de energías y nutrientes a los niños en edad escolar para que su rendimiento académico se mantenga a lo largo de la mañana o de la tarde, representa entre 10 y 20% de lo que el estudiante debe consumir durante el día.

Por lo tanto debe ser nutritiva, es decir con alimentos naturales que brinden las cantidades de energía y nutrientes que el niño necesita según requerimientos (edad, peso, estatura y actividad física). Atractiva y utilizar muchos colores, sabores, texturas y formas, para que al niño le provoque comer la merienda. Variadas con alimentos diferentes para cada día y sencilla con alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad, confianza e independencia.

Aunque la lonchera es muy importante y no nos cansamos de recordar que sirve para darle la energía que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en el colegio, no debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo.

La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros ³².

D. CONTENIDO DE LA LONCHERA.

Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 Kilocorías, pero no reemplazan al desayuno ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de los niños.

Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto debe incluir los siguientes grupos básicos de alimentos:

- ⇒ **Alimentos Energéticos:** Son aquellos alimentos constituidos por biomoléculas orgánicas que proporcionan la energía necesaria para que el organismo cumpla con todas sus funciones metabólicas, entre este tipo de alimentos tenemos: pan, mazamorra, etc.
- ⇒ **Alimentos Formadores o Constructores:** Son los alimentos de origen animal que aportan proteínas, encargadas de formar el organismo y ayudan al crecimiento; asimismo desempeñan diversas funciones de importancia vital por encontrarse en todas las partes de las células, en las que forman su estructura, entre estos alimentos tenemos: queso, huevo, pollo, yogurt, carne, leche.
- ⇒ **Alimentos Reguladores o Complementarios:** Aportan principalmente vitaminas, minerales y fibra. Estos los encontramos en las frutas como: el plátano, uva, manzana, durazno, mandarina, etc. Es necesario incluir siempre una bebida para evitar la deshidratación de los menores ³³.

E. BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE.

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- ⇒ Establece adecuados hábitos alimenticios.
- ⇒ Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- ⇒ Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- ⇒ Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez ²⁹.

F. PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE.

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

⇒ Composición.

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

⇒ Inocuidad.

Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

⇒ Practicidad.

La preparación de los alimentos debe ser adecuada, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.

⇒ Variedad.

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los

alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

⇒ **Idoneidad.**

La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa³⁴.

G. QUÉ NO DEBE CONTENER LA LONCHERA ESCOLAR.

⇒ **Bebidas Artificiales o Sintéticas:** Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.

⇒ **Embutidos:** Como salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.

⇒ **Alimentos con Salsa:** Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

⇒ **Alimentos Chatarra:** Caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades³³.

Enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, sobrepeso y otras como la caries, pueden a largo plazo ser resultado del consumo diario de "loncheras chatarra" en los escolares, advirtieron nutricionistas del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (MINSA).

H. CONSEJOS QUE NOS AYUDARÁN A PREPARAR LAS LONCHERAS SALUDABLES.

- ⇒ Si los períodos entre las comidas superan las 4 horas y el niño o joven tiene apetito, conviene que lleve un refrigerio. Pero si cuando llega a casa no quiere almorzar, debemos revisar qué come y a qué horas lo hace, pues es mejor que almuerce bien, a que se llene con el refrigerio antes de regresar a casa.
- ⇒ El tema de las propinas también es pertinente y conviene evaluar si vale la pena dárselas en la mañana antes de ir al colegio. Un chocolate, unas galletas con relleno, un helado o una porción de salchipapas, pueden terminar con el poco apetito del niño e insistimos, nunca una lonchera debe reemplazar al almuerzo.
- ⇒ Es muy importante fomentar hábitos alimenticios saludables desde la niñez, ya que esto previene el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, entre otras complicaciones que se manifiestan en la adultez.
- ⇒ Evaluar al menos una vez al año, el peso y la talla de nuestros hijos. Es conveniente tener su cartilla de crecimiento, pues nos señala si está con un peso y talla normales para su edad, si está con sobrepeso o si es bajo de peso.

TIPO DE ALIMENTOS QUE DEBE INCLUIR LA LONCHERA ²⁹

- 01** Pan con palta, tomate y lechuga, una mandarina y refresco de piña.
- 02** Pan con huevo revuelto, tuna en trozos y refresco de piña.
- 03** Pan con hamburguesa de atún, una granadilla y limonada.
- 04** Mini sándwiches de queso, un durazno al jugo y agua de piña.
- 05** Pan con lomo saltado, un plátano bizcocho y refresco de maracuyá.
- 06** Pan con tortilla de tomate y cebolla, un durazno y naranjada.
- 07** Pan con hamburguesa, una manzana y refresco de piña.
- 08** Pan con lechuga, tomate y queso, una granadilla y refresco de manzana.

- | | |
|----|---|
| 09 | Mini panes con queso, sandía en trozos y refresco de piña. |
| 10 | Pollo con una tajada de pan, un durazno y chicha morada. |
| 11 | Pan con lechuga, jamón y queso, piña en trozos y chicha. |
| 12 | Pan con palta, uvas y limonada. |
| 13 | Pan con pollo, durazno y maracuyá. |
| 14 | Pan con queso, lechuga y tomate, papaya en trozos y limonada. |
| 15 | Pan con pollo, una granadilla y chicha morada. |
| 16 | Pan con queso, un plátano y refresco de manzana. |
| 17 | Pan con hamburguesa y queso, mango en trozos y naranjada. |
| 18 | Huevos de codorniz, pan de molde con queso, piña en trozos y maracuyá. |
| 19 | Pan con queso, jamón y lechuga, una granadilla y un yogurt. |
| 20 | Pan con palta, tomate y lechuga, una mandarina y refresco de piña ²⁹ . |

⇒ **Preescolares (2 a 5 años):** La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 Kcal. (Ejemplos: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro ²⁹.

I. RECOMENDACIONES.

- ⇒ Se debe recordar que los niños, sobretodo en ambientes calurosos, necesitan abundante agua, por lo que podemos completar la lonchera con una botella de agua natural.
- ⇒ Si el niño tiene sobrepeso, debe ser más cuidadosos en la elaboración de su lonchera. Tratemos de aumentar su actividad física y enseñémosle que deberá comer sólo lo que lleva en su lonchera.
- ⇒ Procure tener en la lonchera de su niño alimentos que le agraden. No sirve de nada enviarle vegetales que rechace consumir. Use su creatividad e ingenio. Varíe los alimentos y hágalos más atractivos para su presentación. Por ejemplo, cuando se trata de niños pequeños, corte los alimentos dándoles alguna forma de animal o flor. No se deje llevar por el impulso de ofrecerle lo primero que encuentre en la bodega o el supermercado. No todo lo que se exhibe es saludable ³⁶.

1.4. VARIABLE DE ESTUDIO.

Alimentos que Contienen las Loncheras.

A. Definición Conceptual.

Son los alimentos que contiene la comida del niño entre desayuno y almuerzo o almuerzo y cena; el cual por ningún motivo puede reemplazar una de las comidas principales³⁷.

B. Definición Operacional:

Los alimentos contenidos en las loncheras son evaluados a través de grupos alimentarios de la siguiente manera:

➤ Formadores:

- ✓ **Leche y Derivados:** Queso, yogurt, mantequilla, queso, quesillo, manjar, otros.
- ✓ **Carnes:** De pollo, res, hot dog, jamonada, otros.
- ✓ **Huevos.**

➤ Energéticos:

- ✓ **Cereales y Tubérculos:** Pan, camote, quinua, soya, cancha, arroz, papa, avena, otros.
- ✓ **Golosinas:** Queques, galletas, papas light, torta, chocolates, caramelos, mermelada, otros.
- ✓ **Bebidas Industrializadas:** Frugos, mazamorra, gelatina, maltin power, gaseosas, refresco de sobres, otros.
- ✓ **Bebidas Preparadas:** Té, limonada, agua con anís, agua con hierba luisa, otros.

➤ Reguladores:

- ✓ **Frutas de Hueso:** Durazno, mango, ciruelas, otros.
- ✓ **Frutas de Pepa:** Pera, manzana, mandarina, fresa, granadilla, papaya, sandía, uvas, lima, naranja, otros.
- ✓ **Frutas sin Semilla:** Plátanos, piña, otros.⁴⁴

CAPÍTULO III

III. METODOLOGÍA.

3.1 TIPO DE ESTUDIO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente estudio de investigación fue de diseño no experimental puesto que no se sometió a los preescolares del estudio a influencias de ciertas variables; tipo descriptivo porque describe el contenido de los alimentos de las loncheras de los niños preescolares de instituciones educativas de nivel inicial de la ciudad de Chota y de corte longitudinal porque se recolecto los datos en varios momentos, a través del tiempo en puntos o periodos, para ser referencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias³⁸.

3.2 ÁREA DE ESTUDIO.

El presente trabajo de investigación se realizó en la zona urbana de Chota, en las Instituciones Estatales de Educación del Nivel Inicial N° 301, 302, 303, 304, 494 y 495 de la ciudad de Chota que corresponde al distrito y provincia de Chota y región Cajamarca. Se ubica en la parte Septentrional del Perú, y se encuentra a 2 228 m.s.n.m. Por el Norte limita con la Provincia de Cutervo, por el Sur con la Provincia de Celendín, Hualgayoc y Santa Cruz, por el Este con la Provincia de Luya (Amazonas) y por el Oeste con la Provincia de Ferreñafe, Chiclayo (Lambayeque).

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA:

a. Población.

La población estuvo constituida por 744 niños de 3 a 5 años 11 meses 29 días con sus respectivas madres que fueron alumnos matriculados en las Instituciones Educativas del Nivel Inicial N° 301, 302, 303, 304, 494 y 495.

b. Muestra.

Para obtener la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$N = \frac{Z^2 P Q N}{(N - 1)E^2 + Z^2 P Q}$$

En Donde:

N = 744 (Población de niños menores de 5 años)

Z = 1.96 Coeficiente de 95 % de confiabilidad (valor Z curva normal).

P = 0.50 (probabilidad de éxito)

Q = 0.50 (probabilidad de fracaso)

E = 0.05 error (5%), error muestral

n = Tamaño de la muestra.

$$N = \frac{(1.96)^2(0.50)(0.50)(744)}{(744 - 1)(0.05^2) + (1.96^2)(0.50)(0.50)}$$

$$N = \frac{714.5376}{1.8575 + 0.9604}$$

$$N = 254$$

La muestra estuvo conformada por 254 niños preescolares de 5 años con sus respectivas madres de las Instituciones Educativas del Nivel Inicial Estatal de la zona urbana del distrito de Chota.

La muestra de estudio se determinó teniendo en cuenta el muestreo aleatorio simple, de acuerdo a cada institución educativa y aula distribuida por edad de manera proporcional.

I.E.I.P. N°	SECCIONES POR EDAD						n	N	
	3 años		4 años			5 años			
	A1	A2	A1	A2	A3	A1			A2
301	9	10	9	8	7	7	8	58	169
302	16	17		10	10	11	11	75	219
303	10	-	11	-	-	8	-	29	85
304	8	-	9	-	-	10	-	27	80
494	11	-	10	-	-	8	-	29	85
495	12	-	12	-	-	12	-	36	106
TOTAL	66	27	51	18	17	56	19	254	744

▪ A= aula. N= población. n= muestra. I.E.I.P. = Institución Educativa Inicial Pública.

c. Criterios de Inclusión.

- ✓ Niños cuyas edades oscilaron entre 3 a 5 años de edad.
- ✓ Niños que asistieron regularmente a su centro de estudios.
- ✓ Madres u otro cuidador que asistieron a la institución educativa a dejar o recoger a sus niños.

d. Criterios de Exclusión.

- ✓ Madres que voluntariamente no desearon participar en la encuesta.
- ✓ Niños cuyas madres no desearon que participen en la investigación.
- ✓ Niños igual o mayores de 6 años.

3.4 UNIDAD DE ANÁLISIS.

Lo constituye cada uno de los niños matriculados en el nivel inicial y sus respectivas madres de la zona urbana de Chota.

3.5 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

La recolección de datos fue a través de la encuesta utilizando como instrumento, el cuestionario.

- ✓ Para la recolección de los datos primero se realizó el trámite administrativo mediante solicitud dirigida al director (a) de cada institución educativa inicial a fin de obtener la autorización respectiva para ejecutar el trabajo de investigación.
- ✓ Se solicitó la autorización a las madres de los niños para verificación del contenido de las loncheras por 3 días de forma alternadas (lunes, miércoles y viernes).
- ✓ Se coordinó con los docentes de cada institución educativa inicial para la verificación del contenido de las loncheras por 3 días.
- ✓ Una vez firmado el consentimiento informado por las madres y haber concluido la verificación y tomar nota del contenido de la lonchera de cada niño, se procedió a clasificarlos según los grupos de alimentos.
- ✓ Se coordinó con las madres de los niños preescolares para la aplicación del instrumento para la recolección de datos, considerando 25 minutos para la aplicación del cuestionario.
- ✓ Finalmente los datos obtenidos del contenido de las loncheras y los datos del cuestionario aplicadas a las madres fueron procesadas en el paquete estadístico SPSS versión 18.0

El contenido del cuestionario para las madres consta de 9 preguntas, 7 sobre nivel socioeconómico y 2 sobre la preparación y elección del contenido de alimentos en la lonchera, este instrumento se sometió previamente a una prueba piloto en 26 niños. Posteriormente se aplicó el Alfa de Crombach obteniéndose una confiabilidad de 0.80.

Para la verificación del contenido de la lonchera, se utilizó una ficha de recolección de datos, donde se colocó la información para luego agrupar los alimentos según grupo.

3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.

En primer lugar se realizó la revisión manual de los datos obtenidos, luego se codificó para elaborar la base de datos, posteriormente se utilizó el paquete estadístico SPSS18.0 for Windows. Los resultados del estudio se presentan en tablas.

El procesamiento y análisis se plasmó a través de: estadística descriptiva

3.7 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados se presentan en tablas personalizadas haciendo uso de la estadística descriptiva como: frecuencias absolutas y porcentajes.

3.8 FUENTES DE VERIFICACIÓN.

Las fuentes de verificación que utilizamos en nuestra investigación fueron: cuestionario de los alimentos de las loncheras en niños preescolares, registro de los alimentos usualmente llevados por los niños, documentos enviados a las instituciones educativas de educación inicial de la ciudad de Chota.

3.9 CONSIDERACIONES ÉTICAS Y DE RIGOR CIENTÍFICO.

La investigación cuantitativa se fundó en criterios que tiene como objeto asegurar la calidad y objetividad de la investigación, considerándose los siguientes criterios:

1. RIGOR ÉTICO.

En relación a la ética: se tuvo en cuenta los siguientes principios éticos que aseguraron la validación del trabajo de investigación:

- a. Principio de autonomía.** La participación fue de carácter voluntario, para garantizar que cualquier participante podría negarse a realizarlo o retirarse en cualquier momento, si considerase que cualquiera de sus derechos pudiera verse amenazado. En nuestro trabajo de investigación las madres de los preescolares

tomaron la decisión de participar o no en la investigación, los cuales no fueron influenciadas por otras personas, para esto firmaron un consentimiento informado.

- b. Principio de no Maleficencia.** Principio de la bioética que afirma el deber de hacer que el beneficio sea mayor que el maleficio. En la investigación se tuvo en cuenta sobre los beneficios, puesto que en esta investigación no hubo riesgo de hacer daño a la persona ya que solo se buscaba obtener información, no se realizó experimentos en las madres y sus niños.
- c. Principio de Justicia.** La muestra se eligió al azar, por lo cual todos los preescolares que asistieron a una institución educativa inicial tuvieron la posibilidad de ser elegidos, con sus respectivas madres u otro cuidador.
- d. Principio de Beneficencia.** El presente trabajo de investigación beneficia a los preescolares y a sus respectivas madres u otros cuidadores, para conocer los alimentos contenidos en la lonchera y de esta manera puedan lograr una lonchera ideal. Además esta investigación sirve de base para que las instituciones públicas como educación y salud, tengan conocimiento sobre la lonchera del preescolar, para luego tomar acciones en beneficio de los preescolares.

2. RIGOR CIENTÍFICO.

- a. Confidencialidad.** Considerando este principio, se mantuvo en reserva la información brindada por los participantes.
- b. Credibilidad.** Se refiere al valor de la verdad, considerándose durante todo el proceso de investigación para la confianza de la información que se obtuvo durante la aplicación del instrumento a los sujetos de estudio. Se logró a través de las observaciones y conversaciones con los participantes del estudio y recolectando la información que produce hallazgos reconocidos por los informantes.
- c. Confirmabilidad.** Los resultados fueron determinados por las respuestas de los participantes, dejando de lado los prejuicios en la investigación.

CAPÍTULO IV

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

TABLA 01
Edad del Preescolar. Instituciones Educativas del Nivel Inicial.
Ciudad de Chota, 2012.

Edad	Nº	%
3 AÑOS	96	37,8
4 AÑOS	76	29,9
5 AÑOS	82	32,3
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

En relación con la edad del preescolar del 100%, se aprecia que un 37,8% (96) son niños de 3 años de edad, un 29,9% son de 4 años de edad y un 32,3% son de 5 años de edad.

Este es el perfil en cuanto a la edad del niño pre escolar sujeto de estudio en las diferentes instituciones educativas de nivel inicial de la ciudad de Chota, edades propicias para iniciar la socialización de los niños estimulando seguridad, confianza en sí mismo y también aprendan a relacionarse con otros niños y niñas en condiciones de igualdad ³⁹. En cuanto a alimentación, éstas son las edades ideales para la formación de hábitos alimenticios, los cuales deben ser conocidos por la familia, la institución educativa, así como la sociedad en su conjunto, pues depende de cómo el niño sea formado en su alimentación en los primeros años para que su salud se vea beneficiada o perjudicada en el futuro.

A nivel local la educación inicial se inicia a partir de los 3 años, proceso que consiste en potenciar periodos sensitivos, momentos oportunos en los que el niño/a asimila con facilidad determinados aprendizajes. Por ello es importante conocer dónde centrar los esfuerzos educativos según las edades de los niños y niñas brindando las oportunidades, donde el niño es el protagonista de su aprendizaje junto a los agentes internos y externos que le brindarán condiciones óptimas para el despliegue de sus capacidades.

Así mismo la educación inicial es imprescindible para favorecer el desarrollo integral del niño/a, a través de un enfoque de derechos donde intervienen los padres (agentes internos), las

personas del entorno del niño/a, educadoras/es, promotoras/es (agentes externos) mediante estrategias basadas en el juego libre y el protagonismo de los niños, por lo que la educación inicial es la base para una buena formación intelectual y social del preescolar.

TABLA 02
Parentesco de Personas que Acompañan al Preescolar a su Institución Educativa.
Ciudad de Chota, 2012

Parentesco	N°	%
Madre	202	79,5
Padre	30	11,8
Trabajadora de casa	8	3,1
Abuelo/a	10	3,9
Otros	4	1,6
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares

La persona que acompaña con mayor frecuencia al preescolar a su I.E.I. Son las madres con un 79,5%, seguido del padre con un 11,8%; resultados que muestran a las madres como las principales responsables del cuidado del preescolar y quehaceres domésticos. Realidad muy frecuente en Cajamarca y sus provincias ya que por el hecho de ser ciudades pequeñas le permiten a la mujer llevar a sus hijos a sus centros de estudio, así como ir a su centro de trabajo sin dificultad, pues el tiempo que se requiere para desplazarse del hogar al centro de estudios del menor es corto a diferencia de ciudades más grandes donde el desplazamiento de sus hijos necesita de mayor tiempo.

A estas edades los niños aún requieren tener cerca a sus padres, por el hecho de ser dependientes necesitan la orientación y cuidado de los mismos; mucho más si se considera que en Chota sobre todo en horas de la mañana existe un gran congestionamiento del tránsito en las calles, por lo que se requiere un apoyo de los padres o personas mayores en el desplazamiento de los niños a sus centros educativos.

TABLA 03

Madres Según Edad. Instituciones Educativas del Nivel Inicial.

Ciudad de Chota, 2012.

Edad de la madre	Nº	%
16-20 años	9	3,5
21-25 años	59	23,2
26-30 años	75	29,5
31-35 años	60	23,6
35 a más años	51	20,1
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

En cuanto a la edad de la madre de los preescolares la mayoría de ellas tiene entre 21 a 35 años con un 76.3%, son muy pocas las madres de 16 a 20 años (3.5%), y un 20.1% son mayores de 35 años. Estos resultados al ser comparados con la ENDES 2011 indican que los porcentajes en la Ciudad de Chota, aún son mayores que los de nivel nacional (48, 2%), lo que posiblemente muestre que en esta zona la fecundidad de las mujeres aún sigue siendo mayor tal vez debido a la ruralidad del lugar.

La mayoría de las madres estudiadas están en una edad adecuada para la crianza de sus menores hijos así como para el cuidado de su salud y la orientación sobre la formación de sus hábitos alimenticios, con los cuales se desarrollará en un futuro cercano programas de orientación en la alimentación del niño. La edad de la madre es importante, ya que demuestra la madurez y el conocimiento que se requiere para un buen crecimiento y desarrollo del niño.

TABLA 04

Grado de Instrucción de la Madre del Preescolar. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012.

Grado de instrucción	Nº	%
Sin instrucción	6	2,4
Primaria	51	20,1
Secundaria	86	33,9
Superior no universitaria	79	31,1
Superior universitaria	32	12,6
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

En la presente tabla el grado de instrucción de la madre del preescolar, el mayor porcentaje lo constituyen las madres de educación secundaria (33,9 %), seguida de un 31,1% con superior no universitaria. Las madres sin grado de instrucción son el 2.4%, porcentaje muy bajo para la zona, ya que al comparar con la cifra a nivel del distrito de Chota según el INEI 2007 el 32.7% de mujeres son analfabetas; pero si se considera que el estudio fue realizado en la zona urbana y sobre todo con madres jóvenes este porcentaje estaría indicando que en la ciudad las mujeres tienen mayores oportunidades para alcanzar un mejor grado de instrucción.

Según el MINSA El niño aprende a comer principalmente de su madre, quien a su vez ha adquirido en forma oral categorías y conceptos de la alimentación infantil, por lo que el dominio de temas como la importancia de una nutrición y hábitos alimentarios adecuados, podrían hacer cambiar el comportamiento de las madres hacia la alimentación de sus hijos; siempre y cuando la madre haya adquirido un nivel de educación adecuado; por lo tanto el nivel de educación de las mujeres influye de manera importante en las actitudes y prácticas relacionadas con la salud, hábitos alimentarios así como en la preparación y alimentos contenidos en la lonchera del preescolar³.

Por otro lado, el nivel de educación de la madre, es la que más influye en el aprendizaje de los niños, pues es la que dedica más tiempo para estar con ellos, además de controlar el desarrollo de sus menores desde que emergen. Por el contrario el carecer de una preparación académica suficiente sería restrictivo orientar a sus hijos en aspectos tales como la formación de buenos hábitos alimenticios y el contenido de la lonchera.

TABLA 05

**Procedencia de las Madres de los Preescolares. Instituciones Educativas del Nivel Inicial.
Ciudad de Chota, 2012.**

Procedencia	Nº	%
Rural	82	32,3
Urbana	172	67,7
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

Según la tabla de la procedencia de las madres de los preescolares podemos observar que el mayor porcentaje es de procedencia urbana representando un 67,7%.

Resultados que guardan relación con las estadísticas de ENDES (2011) en el Perú, donde dice el 74,6 por ciento de las mujeres residían en el área urbana; Sin embargo los resultados de esta investigación no tienen relación con las cifras del Censo 2007 del INEI en el distrito de Chota que tiene como resultado en el área urbana con un 36%, ya que el estudio realizado en el distrito de Chota se realizó solo en la ciudad, mas no en la zona rural.

Chota es una ciudad que está en crecimiento paulatino, sobre todo en la periferie, ya que se aprecia que el número de familias se ha incrementado desde hace pocos años. También se observa la migración del campo a la ciudad, hecho que ocurre por la búsqueda de mayores oportunidades laborales y de superación por la población, por lo que las actividades agrícolas ya no generan los mismos ingresos que en el antaño. Asimismo la migración influye en los hábitos alimentarios porque el campesino Chotano mayormente consume alimentos producidos en sus chacras los cuales como se conoce son mayormente carbohidratos como la papa y el maíz. El hecho de que en la actualidad vivan en la zona urbana permite que el acceso a alimentos sintéticos sea mayor, por lo que éstos por ser fáciles de obtener son incluidos en la lonchera del preescolar, contribuyendo negativamente en su salud y más bien generaría en el niño una escasa nutrición y hábitos alimenticios inadecuados.

TABLA 06

**Ocupación de las Madres de los Preescolares. Instituciones Educativas del Nivel Inicial.
Ciudad de Chota, 2012.**

Ocupación	Nº	%
Enfermera/o	7	2,8
Profesora	37	14,6
Técnico	9	3,5
Comerciante	20	7,9
Ama de casa	152	59,8
Otros	29	11,4
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

Según la tabla de la ocupación de las madres de los preescolares, se puede observar que en su mayoría son amas de casa con un 59,8%, considerando que además existe un regular porcentaje (20,9%) de madres son profesoras.

En cuanto al porcentaje elevado de ocupación ama de casa, se deduce que más de la mitad de las madres de los preescolares, se dedican a los trabajos domésticos incluyendo la crianza de los hijos, permitiendo una adecuada interrelación afectivo-emocional; y por ende contribuye a que el niño desarrolle sus capacidades psicoafectivas. Considerando que no todas las madres que están al cuidado de sus niños carecen de una profesión.

Paradójicamente las otras madres que ejercen alguna ocupación fuera del hogar, por el mismo desarrollo de su trabajo no llegan a cubrir con algunas necesidades de sus hijos, ya que sus actividades laborales abarcan la mayor parte de su tiempo, por lo tanto la madre no se abastece para la preparación de una lonchera saludable como lo establece el Ministerio de Salud, optando por consumir alimentos como comida rápida y bebidas industrializadas contribuyendo negativamente en el crecimiento y desarrollo adecuado de niño, generándose hábitos alimenticios inadecuados y en el futuro obesidad y sobrepeso.

TABLA 07
Número de Hijos por Familia del Preescolar. Instituciones Educativas del Nivel Inicial.
Ciudad de Chota, 2012.

Número de hijos	Nº	%
1 hijo	84	33,1
2 hijos	104	40,9
3 hijos	42	16,5
4 hijos	18	7,1
Más de 4 hijos	6	2,4
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

En cuanto al número de hijos por familia del preescolar, se observa que el mayor porcentaje son dos hijos con un 40,9%, seguido de un 33,1% de tener solo un hijo, solo el 2.4% de las familias tienen más de 4 hijos.

Resultados que guardan relación con las estadísticas de ENDES (2011) en el Perú, donde dice que la tasa global de fecundidad es de 2,6 hijos por mujer⁴⁰. Sin embargo los resultados de esta investigación tienen una mayor relación con las cifras del Censo 2007 del INEI en el distrito de Chota que tienen como resultado 1.6 hijos por mujer.

La reducción del número de hijos en la familia es considerada importante en la actualidad porque en la mayoría de los casos contribuye a proveerles a los hijos de una lonchera ideal, que aporten los nutrientes necesarios para el complemento de su alimentación cotidiana. Así mismo el número de hijos por familia repercute en la calidad y preparación de la lonchera, puesto que si el número de hijos es menor, la madre tendrá más tiempo disponible para preparar una lonchera ideal.

TABLA 08

**Ingreso Mensual de la Familia del Preescolar. Instituciones Educativas del Nivel Inicial.
Ciudad de Chota, 2012.**

Ingreso familiar mensual	N°	%
< S/. 200	49	19,3
S/. 200-400	62	24,4
S/. 400-600	48	18,9
S/. 600-800	35	13,8
S/.800 a más	60	23,6
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

En la presente tabla, podemos apreciar que el 24,4% percibe un ingreso entre s/. 200-400, seguido por un 23,6% entre S/. 800 a más. También se puede observar que existen familias que perciben un ingreso inferior a S/. 200 haciendo un porcentaje de 19,3%.

Resultados que no guardan relación con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), refiriendo que la canasta mínima de consumo a nivel nacional para determinar la pobreza en promedio por persona es de S/.260 al mes ⁴¹; ya que el ingreso económico de las familias del preescolar son relativamente bajos en comparación a lo establecido por el INEI.

Por lo tanto las familias del preescolar en su mayoría no cuentan con un trabajo estable ni con el salario mínimo vital, por lo que repercute principalmente en la canasta básica familiar y por ende constituye una limitante en la calidad de los alimentos contenidos en la lonchera del preescolar; ya que esta proporciona los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento, además la cantidad adecuada de alimentos proporcionados por la lonchera deben ir de acorde con la edad, estatura y actividad física, teniendo en cuenta que solo aporta entre 250 a 300 calorías, por lo que no reemplaza al desayuno ni al almuerzo.

Por otro lado la madre tiene la responsabilidad de preparar una lonchera ideal a los preescolares desde que el niño va al jardín para que puedan participar, aprender y adquirir buenos hábitos alimentarios, además la preparación de la lonchera demanda una gran variedad de

recursos por parte de los padres como económicos, disponibilidad de tiempo, consumos culturales, entre otros.

TABLA 09
Alimentos que Consumieron con más Frecuencia los Preescolares. Instituciones Educativas del Nivel Inicial. Ciudad de Chota, 2012.

TIPO DE ALIMENTOS	LUNES		MIÉRCOLES		VIERNES	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
FORMADORES						
Leche y Tubérculos	49	19,3	53	20,9	59	23,2
Carnes	14	5,5	9	3,5	12	4,7
Huevos	17	6,7	27	10,6	26	10,2
ENERGÉTICOS						
Cereales y tubérculos	127	50,0	126	49,6	128	50,4
Golosinas	59	23,2	76	29,9	74	29,1
Bebidas industrializadas	91	35,8	65	25,6	91	35,8
Bebidas preparadas	19	7,5	15	5,9	15	5,9
REGULADORES						
Frutas de hueso	19	7,5	25	9,8	24	9,4
Frutas de pepa	156	61,4	128	50,4	105	41,3
Frutas sin semilla	40	15,7	60	23,6	74	29,1

Fuente: Ficha de registro de los alimentos usualmente llevados por los preescolares.

En la tabla se muestra que los alimentos que se consume mayormente son los cereales y tubérculos (pan, papas fritas, avena, soya) con un porcentaje promedio de 50%, seguido de las bebidas industrializadas (maltín power, cifrut, frugos, gelatina y mazamorra) en intermedio de un 32,4%, no obstante las golosinas (galletas, queques, papas light) representa un porcentaje en promedio de 27,4%.

Resultados que guardan relación con el estudio realizado por Contreras (2004) en su investigación, titulado: "Aporte nutricional de la refacción a la dieta de los niños en edad

preescolar", donde encontró que los alimentos más comunes encontrados en las loncheras fueron galletas, panes, frutas, refrescos artificiales y frituras. Así mismo Requena (2005) en su investigación titulada: "Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la institución educativa N° 524 nuestra señora de la esperanza", refiere que el 76,7% de las madres tienen practicas inadecuadas, es decir que las madres envían a sus hijos galletas, infusiones, leche, pan con pollo y mayonesa. Mientras que Carrasco (2006) menciona en su investigación titulada: "Contenido de loncheras de preescolares de la Institución Educativa Miguel Grau", encontró que las loncheras de los preescolares fueron los más frecuentes los jugos envasados con un 32,9%. En cuanto a la investigación de Chamorro (2009) titulado: "Evaluación del potencial cariogénico de los alimentos contenidos en las loncheras de preescolares del centro educativo ecológico Trilingüe Gonzalo Raules Benalcázar" demostró que casi la totalidad de niños (96,6%) llevan en su lonchera al menos un alimento con azúcar, la mayoría (51,4%) tiene dos alimentos azucarados y un (30%) llevan tres alimentos con azúcar. Y por último Reyes (2010) menciona que de la investigación titulada: "Alimentos contenidos en loncheras en niños que acuden a un preescolar, encontró más bebidas industrializadas en un mayor porcentaje, seguidamente de galletas y pastelitos.

Los resultados de la presente investigación muestran un inadecuado contenido de las loncheras de los niños en Chota, las cuales contienen en un mayor porcentaje alimentos del grupo energéticos con el 50% de cereales y tubérculos, los cuales tienen como contenido mayormente carbohidratos; asimismo llama la atención las bebidas industrializadas (35.5%) y golosinas (23%), las cuales son derivados de azúcares extrínsecos y tienen un alto contenido de azúcar que pueden ser perjudiciales en la salud de los niños, contribuyendo a la aparición de la caries dental; además los azúcares extrínsecos son considerados como los de mayor potencial cariogénico, encontrándose en los alimentos contenidos en las loncheras de los preescolares en forma de cereales y derivados, bebidas industrializadas y golosinas en altos porcentajes que proporcionan un exceso de calorías a los que normalmente recomiendan la mayoría de los autores (250 a 300 Kcal); los cuales contribuyen a que en el futuro desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, sobrepeso y otras como la caries como lo indica el Ministerio de Salud. El consumo habitual de estos azúcares se ven favorecidos por el agradable sabor, el relativo bajo costo, la publicidad y la accesibilidad hacen que sean consumidos con frecuencia y predilección por los niños. Por lo tanto la lonchera

del preescolar tiene gran importancia, ya que constituye cerca del 20 al 25% de la alimentación del niño.

Además, los niños a esta edad no tienen suficiente apetito para ingerir las cantidades de alimentos necesarios, por lo tanto sigue siendo necesario alimentarlos cinco veces al día, por ende la madre está obligada a incluir en la lonchera alimentos nutritivos que no incluyan altos porcentajes de cereales y tubérculos, bebidas industrializadas y golosinas, tal como se encontró en el estudio ya que estas no reúnen los tres grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), tal como lo establece Montalvo ³⁰.

Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a los niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

TABLA 10

Persona Encargada de Prepararla Lonchera del Preescolar. Ciudad de Chota, 2012.

Persona encargada	Nº	%
Hermana/o	2	0,8
Madre	190	74,9
Tía/o	8	3,1
Abuela/o	21	8,3
Padre	10	3,9
Empleada del hogar	12	4,7
Otros	11	4,3
Total	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

Según la tabla se observa que el 74,9% la madre son las encargadas de preparar los alimentos de la lonchera del preescolar, seguido de un 8,3% que es la abuela; resultados que guardan relación con la investigación de Contreras (2004), cuyos resultados indican que las

madres preparan los alimentos contenidos en las loncheras con un 78%, seguido de madre y padre con un 9%. Resultados que están acorde con el Psicólogo Carlos Castro Roeder, quien dice que las madres son las principales responsables de preparar la lonchera de sus hijos (42), esta interacción madre e hijo crea un vínculo afectivo, generando seguridad, sosiego y agrado en el niño.

En la ciudad de Chota podemos observar que en su mayoría las madres siguen haciéndose cargo del cuidado de sus hijos y son quienes se encargan de preparar los alimentos incluidos en la lonchera y en la formación de hábitos alimentarios, indicando que en la mayoría de los casos es el padre quien se ocupa de generar el ingreso económico familiar, por lo que no participa con frecuencia en la preparación de la lonchera. En la ciudad, la crianza de los hijos incluyendo la formación de hábitos alimenticios y la preparación de la lonchera del preescolar, ya no es una exclusividad de las madres, el padre de las nuevas generaciones poco a poco se encuentra más comprometido con el mundo afectivo y entiende que pasar más tiempo con sus hijos es enriquecedor para ambos. Por otro lado la necesidad económica es uno de los factores que incide en este cambio social y familiar ya que en Chota cada vez existen más mujeres interesadas en desarrollar su rol laboral, dejando a cargo como muestra el estudio, el cuidado del menor ya sea a la hermana, tía, abuela, esposo y/o empleada del hogar.

Por lo tanto la importancia de preparar una lonchera saludable, tiene mucho que ver con la persona y el tiempo que dispone para su preparación, pues si es la madre tuviera los cuidados necesarios de incluir los alimentos adecuados, con una presentación que llame la atención al niño el consumo de una alimentación saludable contribuiría a una mejor alimentación y a la formación de hábitos alimenticios adecuados.

TABLA 11

**Razones por la que se Eligen los Alimentos
de la lonchera del preescolar. Ciudad de Chota, 2012.**

RAZONES	Nº	%
El niño los pide	54	21,3
Son nutritivos	129	50,8
Son baratos	5	2,0
Lo establece la I.E.	22	8,7
Fáciles de preparar	44	17,3
TOTAL	254	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a las madres de los preescolares.

En la siguiente tabla podemos apreciar que la razones por la que eligen los alimentos de la lonchera del preescolar es porque son nutritivos llegando a un 50,8%, seguido por un 21,3% el niño los pide y de un 17,3% porque son fáciles de preparar.

Estos resultados guardan relación con el estudio de Contreras (2004) quien encontró que la razón más frecuente por la que eligen los alimentos para la lonchera son: porque el niño los pide seguido de: son nutritivos, son saludables, son sabrosos y son fáciles de preparar. En esta tabla podemos observar, que la razón más frecuente por la que eligen los alimentos de la lonchera del preescolar es que son nutritivos, estos resultados concuerdan con este estudio donde se concluyó que mayormente contienen carbohidratos; seguido de que el niño los pide y son fáciles de preparar. Llama la atención que algunas madres manifiesten que la elección de los alimentos se hace porque el niño lo pide, lo que muestra el escaso criterio para elegir alimentos nutritivos que beneficien la nutrición de sus hijos. Otro aspecto a resaltar es la elección de alimentos fáciles de preparar tal vez por las tareas del hogar que le toca hacer con el resto de su familia o por cumplir con otros roles dentro y fuera de la casa.

En la ciudad de Chota observamos que la mayoría de niños llevan en su lonchera alimentos industrializados por la factible accesibilidad a estos, bajo costo y menos trabajo para la madre; los cuales no reúnen los tres grupos de alimentos indispensables para un buen crecimiento y desarrollo, repercutiendo en la salud del niño a futuro como muestra las estadísticas del ENDES 2007 ¹².

Una alimentación sana es el resultado de unos hábitos alimentarios saludables. Pero éstos se adaptan de acuerdo a las características sociales, económicas y culturales de la población en general, así como por los gustos y las preferencias de cada sujeto.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos planteados y los resultados encontrados de "Alimentos contenidos en la lonchera de niños preescolares de la ciudad de Chota", llegamos a las siguientes conclusiones:

1. Las características socioeconómicas de los niños y sus respectivas madres fueron: un 37,8% son niños de 3 años, 29,9% de 4 años y un 32,3% de 5 años de edad. La persona que acompaña con mayor frecuencia al preescolar a su institución educativa son las madres, sin embargo también lo hacen los padres. La edad de la mayoría de las madres de los niños que fueron parte de este estudio tienen entre las edades de 21 a 35 años, grado de instrucción secundaria, proceden de la zona urbana, tienen ocupación en su mayoría ama de casa y un ingreso familiar S/ 200-400 nuevos soles.
2. Los alimentos más consumidos de la lonchera por grupo en los niños preescolares fueron los cereales y tubérculos (pan, papas fritas, avena, soya) con un porcentaje promedio de 50%, seguido de las bebidas industrializadas (maltin power, cifrut, frugos, gelatina y mazamorra) en un 32,4%, no obstante las golosinas (galletas, queques, papas light) el porcentaje promedio fue de 27,4%.
3. La persona que prepara el contenido de la lonchera de los niños preescolares fue en un 74,9% la madre. Mientras que las razones por las que eligen el tipo de alimentos es porque son nutritivos en un 50,8%, el niño los pide en un 21,3% y los elige porque son fáciles de preparar en un 17,3%.

RECOMENDACIONES

- **Al Sector Salud y Educación:**
 - ❖ Concertar al Ministerio de Salud y al Ministerio de Educación para elaborar políticas públicas con la finalidad de reducir las tasas de desnutrición crónica en los niños.
 - ❖ Orientar a los padres de familia para incluir en la lonchera del niño los tres grupos de alimentos, como son: energéticos, constructores y reguladores.
 - ❖ Fomentar la formación de kioscos saludables, con la finalidad de que no se expandan productos industrializados y se promuevan alimentos saludables.
 - ❖ Enseñar a los padres a preparar alimentos nutritivos que deben incluir en una lonchera.

- **A la Universidad Nacional de Cajamarca, Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Académico Profesional de Enfermería:**
 - ❖ Proyectarse a formular y ejecutar programas y/o proyectos dirigidos a madres y preescolares con el fin de promover alimentos adecuados que debe incluir la lonchera.
 - ❖ Promover en la comunidad estudiantil universitaria la iniciativa para la elaboración de proyectos de investigación y de producciones científicas, determinando líneas de investigación específicas en el tema.

- **A los Alumnos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca:**
 - ❖ Tomar como referencia el presente estudio como nuevo conocimiento y fuente de información para otros trabajos de investigación relacionados con el tema.
 - ❖ Difundir temas relacionados con el contenido nutritivo de los alimentos en la población de madres y /o familias con la finalidad de promover una adecuada nutrición en los niños.

- **A los Docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca:**
 - ❖ En las asignaturas relacionadas con preescolares promover el consumo de alimentos nutritivos que contribuyan a hacer más saludables las loncheras de los niños y realizar un trabajo en conjunto con las madres y docentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Herrero Aguirre HC, Salas Palacios SR, Álvarez Cortés JT, Pérez Infante. Modificación de conocimientos sobre nutrición y alimentación en madres con niños desnutridos menores de 6 años. MEDISAN. 10 (2). 2006. [En línea] [Fecha de acceso 20 de setiembre de 2011]; URL disponible en:
http://www.bvs.sld.cu/revistas/san/vol10_2_06/san07206.htm.
2. Busdiecker BS, Castillo DC, Salas AI. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Rev Chil Pediatr. 2000; Vol 71(1): 5-11. [En línea] [Fecha de acceso 11 de noviembre de 2011]; URL disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S037041062000000100003&lng=es&nrm=iso. ISSN0370-4106. doi: 10.4067/S0370-41062000000100003.
3. Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. Dirección Nacional de Salud Materno Infantil. Centro de salud amigo de la madre y el niño. Buenos Aires, Argentina: Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. Argentina.; 2004. [En línea] [Fecha de acceso 10 de octubre de 2011]; URL disponible en:
<http://www.bvspediatria.org.ar/lactancia/csamyn.pdf>.
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática, UNICEF. Estado de la niñez en el Perú". 1º Edición. Lima, Perú: INEI; 2011. [En línea] [Fecha de acceso 10 de octubre de 2011]; URL disponible en:
http://www.unicef.org/peru/spanish/Estado_Ninez_en_Peru.pdf.
5. Organización Mundial de la Salud. Estadísticas sanitarias mundiales. Ginebra, Suiza; 2011. [En línea] [Fecha de acceso 25 de setiembre de 2011]; URL disponible en:
http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf.
6. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud". 57ª. Asamblea Mundial de la Salud, who 57 (mayo). 2004. [En línea] [Fecha de acceso 20 de setiembre de 2011]; URL disponible en:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf.

7. Chiesa M. Consumo de Comida Rápida y Obesidad Infantil. [Tesis pregrado]. Rosario, Uruguay: Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad Ciencias Agrarias – Centro Regional Rosario; 2007. [En línea] [Fecha de acceso 10 de octubre de 2011]; URL disponible en: http://www.nutrinfo.com/pagina/info/tesis_final1.pdf

8. Kovalskys I, Bay L, Rausch C, Berner D. Prevalencia de Obesidad en una Población de niños y adolescentes en la consulta pediátrica. Arch. argent, Pediatr 2003. 101(6). [En línea] [Fecha de acceso 10 de octubre de 2011]; URL disponible en: http://www.3.sap.org.ar/congresos/staticfiles/archivos/2005/arch05_4/Kovalskys.pdf

9. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N° 311. 2011. [En línea] [Fecha de acceso 10 de octubre de 2011]; URL disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>.

10. Grupo de Estudios Ambientales A.C. (GEA A.C.). Poder del Consumidor A.C, Impacto de la Presencia de Comida Chatarra en los Hábitos Alimenticios de Niños y Adolescentes en Comunidades Indígenas Campesinas de la Región Centro Montaña Guerrero. México. 2009 - 2010. [En línea] [Fecha de acceso 10 de octubre de 2011]; URL disponible en: http://www.cicemexico.org.mx/~cicemexi/sites/default/files/u1/Trabajo_Final_Guerrero.pdf.

11. Villarreal C. Evaluación Nutricional en Niños Menores de Cinco Años en la Coop. Vivienda Los Chancas de Andahuaylas, distrito de Santa Anita Lima 2002. [Tesis pregrado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad Ciencias de la Salud; 2002. [En línea] [Fecha de acceso 10 de octubre de 2011]; URL disponible en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/pantro/4212139.html>

12. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. 2009. p 243. [En línea] [Fecha de acceso 26 de octubre de 2011]; URL disponible en: <http://www.measuredhs.com/pubs/pdf/fr242/fr242.pdf>.

13. Radio Programas del Perú, Padres de Familia Aprenderán a Elaborar Loncheras Saludables. Perú. 2012. [En línea] [Fecha de acceso 26 de octubre de 2011]; URL disponible en: http://Www.Rpp.Com.Pe/2012-01-30-Padres-De-Familia-Aprenderan-A-Elaborar-Loncheras-Saludables-Noticia_445895.Html

14. Minsa. Advierte sobre Retardo en Crecimiento de los Niños por Loncheras Chatarra, Portal Educativo de Lima Metropolitana. Perú. 2010. [En línea] [Fecha de acceso 26 de octubre de 2011]; URL disponible en:
<http://www.dreim.blogspot.com/2010/02/minsa-advierete-sobre-retardo-en.html>.
15. Análisis Situacional de Salud de Chota. Chota, Perú: Dirección de Salud, Oficina de Epidemiología; 2010.
16. Reyes GU, Reyes HU, López CG y Cols. Aceptación del Sabor de los Antiinflamatorios de Presentación Líquida en un Grupo de Adolescentes. Bol Clin Hosp Inf Edo. 2009; 26(1): 3-7. [En línea] [Fecha de acceso 20 de setiembre de 2011]; URL disponible en:
http://www.artemisaenlinea.org.mx/acervo/pdf/boletin_clinico_hospital_infantil_estado_sonora/Aceptacion%20del%20Sabor.pdf
17. Cullen KW, Rittenberry L, Olvera N, Baranowski T. Environmental Influences on children's diet: results from focus groups with African-, Euro-, Mexican-American children and parents. J NutrEduc.2000; 15: 581-90.
18. Contreras F. Propuesta de un plan de Alimentación para los Beneficiarios de la Guardianía de Guatemala. [Tesis pregrado]. Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala, Facultad Ciencias Químicas y Farmacia, Escuela de nutrición; 2004. [En línea] [Fecha de acceso 26 de octubre de 2011]; URL disponible en:
http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_2223.pdf
19. Requena L. Conocimiento y Prácticas que tienen las Madres sobre el Contenido de la Lonchera y su Relación con el Estado Nutricional del Preescolar. [Tesis pregrado]. Lima-Perú. Facultad Ciencias de la Salud E.A.P. Enfermería, Institución Educativa n° 524 Nuestra Señora de la Esperanza; 2005. [En línea] [Fecha de acceso 24 de octubre de 2011]; URL disponible en: http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2006/requena_rl/pdf/requena_rl-th.1.pdf
20. Carrasco M. Contenido de Loncheras de Preescolares de la Institución Educativa Miguel Grau. Lima, Perú. [Tesis pregrado]. Perú; 2006. [En línea] [Fecha de acceso 26 de setiembre de 2011]; URL disponible en:

<http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2006rv2/kiru4.pdf>,

21. Chamorro I. Evaluación del Potencial Cariogénico de los Alimentos Contenidos en Las Loncheras de Preescolares. [Tesis Especialidad]. Quito; 2009. Mención: especialidad en Odontología. [En línea] [Fecha de acceso 26 de octubre de 2011]; URL disponible en: <http://www.repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/536>.
22. Reyes D, Reyes U y Cols. Alimentos Contenidos en Loncheras en Niños que Acuden a un Preescolar. Bol. FIES Clin Hosp Infant Edo. 2010. Nº: 27 (1). [En línea] [Fecha de acceso 20 de setiembre de 2011]; URL disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>.
23. Posada A, Bastidas M, Ramírez G. El Niño Sano: Crecimiento y Desarrollo del Niño Preescolar. Bogotá, 2005. 3 ed. editorial Médica Internacional. Cap. 14. (125). URL Disponible en: <http://books.google.com.pe/books?id=k0wodPSaT4cC&pg=PA142&lpg=PA142&dq=CRECIMIENTO+Y+DESARROLLO+DEL+PREESCOLAR&source=bl&ots=0dl3IN75eq&sig=RglM4Mgc4R8WkjogszYkYaX2GaQ&hl=es&sa=X&ei=PDRVUOnPC47a8AT2nYGYDg&sqi=2&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=CRECIMIENTO%20Y%20DESARROLLO%20DEL%20PREESCOLAR&f=false>.
24. Restrepo M. nutrición y Salud; Loncheras Saludables para el Cuidado de los Niños. [En línea] Perú. 2008 [Fecha de acceso 25 de setiembre de 2011]; URL disponible en: <http://nutricionistaclinica.blogspot.com/loncheras-saludables-para-el-cuidado-de.html>.
25. Institución de Centro América y Panamá UNCAP/OPS. Alimentación en Edad Preescolar. OPS; 2005. (2-4). [En línea] [fecha de acceso 12 de octubre de 2011]; URL disponible en: <Http://Www.Depadresahijos.Org/Incap/Preescolar.Pdf>.
26. Menchú M. "Definición de la Canasta Básica de Alimentos en el Área de Centroamérica". Guatemala; 2001. INCAP/OPS. 43p. [En línea] [Fecha de acceso 20 de agosto de 2011]; URL disponible en: www.usac.edu.gt/.../ccqnutriprogramaeconomiaalimenta.

27. López L, Suárez M. *Leyes Fundamentales de la Alimentación. “Fundamentos de Nutrición Normal”*. 2002. (1° edición). Bs. As: Editorial El Ateneo. (19-22.), [En línea] [Fecha de acceso 15 de agosto de 2011]; URL disponible en:
http://www.nutrinfo.com/pagina/info/tesis_final1.pdf.
28. Proniño R. “Cuidando la Salud Desde la Escuela”. 2000. Fundasap: Fundación Sociedad Argentina de Pediatría. Capital Federal: Módulo 3. (32), [En línea] [Fecha de acceso 10 de setiembre de 2011]; URL disponible en:
<http://www.libreronline.com/argentina/libros/9029/sin-autor/pronino-2000-cuidando-la-salud-desde-la-escuela-modulo-3-comer-mejor-gastando-igual.html>
29. Municipalidad de Miraflores; Punto saludable. *Manual del Kiosco y Lonchera Escolar Saludable*. Gerencia de Desarrollo Humano. Perú. 2012. [En línea]. [Fecha de acceso 14 de setiembre del 2012]; URL disponible en:
http://www.miraflores.gob.pemanual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
30. Minsa. Bol – Inst Nac Salud año 16 N.º 01 – 2. Perú. 2010. [En línea]. [Fecha de acceso 14 de setiembre del 2012]; URL disponible en:
http://www.ins.gob.perepositorioaps...boletin%20ene_feb_2010.pdf
31. Ministerio de Salud. “Loncheras Chatarras”. Perú, 2011. [En línea]. [Fecha de acceso 12 de setiembre del 2012]; URL disponible en:
http://www.minsa.Gob.pe/portada/prensa/notas_auxiliar.asp?nota:9981.
32. Jiménez G. “Desayunos y Meriendas para los Niños”. Venezuela, 2007. [En línea]. [Fecha de acceso 02 de octubre del 2012]; URL disponible en:
<http://www.mailxmail.com/curso-desayunos-meriendas-ninos/que-es-lonchera>.
33. Montalvo S. “Loncheras Nutritivas”, Revista mayo 2009. [En línea]. [Fecha de acceso 26 de setiembre del 2012]; URL disponible en:
<http://www.nestle.com.pe/novedades/3-1-1/loncheras-saludables.aspx>.

34. Manual Escolar. Punto Saludable: Manual del Kiosco y Lonchera Escolar Saludable. Perú, 2012. En línea]. [Fecha de acceso 20 de setiembre del 2012];URL disponible en: http://www.miraflores.gob.pe/manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
35. Minsa. Cenan. La Discolonchera Escolar. Perú, 2008. [En línea]. [Fecha de acceso 14 de setiembre del 2012];URL disponible en: http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/materi_cenan/Discolonchera.pdf
36. Swayne J. Boletín de Salud N° 303 de Pacifico Sur. Lima. [En línea]. [Fecha de acceso 14 de setiembre del 2012]; URL disponible en: <http://www.pacificoseguros.com/docs/psalud/BoletínPacífico303.pdf>.
37. Minsa. Documento técnico “Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud”. Acciones a Desarrollar en el Eje Temático de Alimentación y Nutrición Saludable. Dirección General de la Promoción de la Salud. Perú, 2006. [En línea]. [Fecha de acceso 10 de setiembre del 2012];URL disponible en <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/147.pdf>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista P. “Metodología de la Investigación”, México, cuarta edición, Editorial Mexicana; 2006.
39. Minedu.Dirección General de Educación Básica Regular. La matrícula en el nivel inicial y primer grado de primaria. Perú. 2012. [En línea]. [Fecha de acceso 14 de setiembre del 2012]; URL disponible en: http://www.ebr.minedu.gob.pe/matricula/matricula_preguntas_frecuentes.html[12/09/2012 7:12:50].
40. Endes. Fecundidad. Perú, 2011. [En línea]. [Fecha de acceso 14 de setiembre del 2012]; URL disponible en: <Http://proyectos.inei.gob.pe/endes/2011/>.
41. La República. Economía. Jefe de INEI: Incremento de la RMV no Cubre la Canasta Mínima familiar. [En línea]. [Fecha de acceso 14 de setiembre del 2012]; URL disponible en: <http://www.larepublica.pe/21-05-2012/jefe-de-inei-incremento-de-la-rmv-no-cubre-la-canasta-minima-familiar>.

42. Panorama Cajamarquino. Rol del Padre en la Actualidad: "Viejo, Mi Querido Viejo". Perú, 2012. [En línea]. [Fecha de acceso 10 de agosto del 2012]; URL disponible en: <http://www.panoramacajamarquino.com/noticia/rol-del-padre-en-la-actualidad-viejo-mi-querido-viejo/>.
43. Orengo J. 2002. Albert Bandura, Teoría del Aprendizaje Social. México. [En línea]. [Fecha de acceso 12 de mayo del 2013]; URL disponible en: http://www.suagm.eduumetbibliotecaReserva_Profesoresjanette_orengo_educ_173Albert%20_Bandura.pdf
44. ESCET. Química y Análisis de Alimentos. Universidad Rey Juan Carlos. España 2007. [En línea]. [Fecha de acceso 12 de mayo del 2013]; URL disponible en: <http://www.escet.urjc.es/~dqja/MemoriaDQIA2010-11.pdf>.

ANEXOS

ANEXO 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES.

Señor(a): Cordial saludo.

Herrera Ortiz, José Uberli y Rimarachín Díaz Elcira, estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UNC Sede Chota, deseamos obtener su aprobación para que Ud. y su hijo (a) participen de la investigación: **"Contenido de los Alimentos de las Loncheras de Niños Preescolares de la Ciudad de Chota"**.

El conocimiento del contenido de la lonchera es muy importante, porque permitirá conocer la formación de hábitos alimentarios a temprana edad así como ayuda a identificar a tiempo algunos trastornos alimentarios. La información que se recolecte será estrictamente confidencial.

Agradecemos su atención y esperamos que Ud. acepte vincularse en este proceso, ya que nuestro deseo es contribuir al mejoramiento de la nutrición de los preescolares de nuestra ciudad.

Desea participar de esta investigación: SI NO

Autoriza la participación de su hijo (a) en esta investigación: SI NO

NOMBRE:.....
DNI:.....

ANEXO 02

**Universidad Nacional de Cajamarca
Facultad Ciencias de la Salud
Escuela Académico Profesional de Enfermería Sede Chota**

CUESTIONARIO

Cuáles son los alimentos contenidos en las Loncheras en Niños Preescolares. Ciudad de Chota 2011.

Presentación.

El presente cuestionario tiene como finalidad obtener información sobre el contenido de la lonchera del preescolar, la cual será confidencial y con fines de investigación. Por lo que se le solicita responder con sinceridad.

MARCAR CON UN ASPA LAS SIGUIENTES ALTERNATIVAS.

I. DATOS GENERALES:

1. Que parentesco tiene Ud. con el preescolar:

- a) Madre ()
- b) Padre ()
- c) Trabajadora de casa ()
- d) Abuela ()
- e) Otros: _____

2. Edad de la madre:

- a. 16 – 20 años ()
- b. 21 – 25 años ()
- c. 26 – 30 años ()
- d. 31 – 35 años ()
- e. 35 a más años ()

3. Grado de instrucción de la madre:

- a) Sin instrucción ()
- b) Primaria ()
- c) Secundaria ()
- d) Superior no universitario ()
- e) Superior universitario ()

4. Número de hijos de la madre:

- a. 1 hijo ()
- b. 2 hijos ()
- c. 3 hijos ()
- d. 4 hijos ()
- e. Más de 4 hijos ()

5. Procedencia de la madre:

- a) Rural ()
- b) Urbana ()

6. Ocupación de la madre: _____

7. Ingreso familiar promedio mensual:

- a) < s/ 200 ()
- b) s/ 200-400 ()
- c) s/ 400-600 ()
- d) s/ 600-800 ()
- e) s/ 800 a más ()

II. CONOCIMIENTOS:

1. ¿Quién prepara los alimentos de la lonchera del niño(a)?

- a) Hermana/o ()
- b) Mamá ()
- c) Tía/o ()
- d) Abuela /o ()
- e) Papá ()
- f) Empleada del hogar ()
- g) otros _____

2. ¿Cuál es la razón por la que se eligen los alimentos contenidos en la lonchera?

- a) El niño los pide ()
- b) Son nutritivos ()
- c) Son baratos ()
- d) Son fáciles de preparar ()
- e) Lo establece la I,E ()
- f) Otros: _____

Gracias por su participación,

ANEXO 03

**Universidad Nacional de Cajamarca
Facultad Ciencias de la Salud
Escuela Académico Profesional de Enfermería Sede Chota**

I.E.I:.....

Aula:.....

Edad:

Sexo:

F

M

REGISTRO DE ALIMENTOS USUALMENTE LLEVADOS POR LOS NIÑOS/AS DEL NIVEL INICIAL.

Día de la semana	Alimentos en la Lonchera
Lunes	
Miércoles	
Viernes	

OBSERVACIONES:.....
.....

ANEXO 04

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO CON ALFA DE CROMBACH

Nº de elementos	Valor p
11	0,801

ANEXO 05

EJEMPLO DE LONCHERA SALUDABLE – MINSA. 2008 ³⁵.

