



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE ENFERMERIA**

### **UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**



### **TRABAJO ACADÉMICO**

**MEJORAMIENTO DE LA LONCHERA ESCOLAR DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 311 DE CABANILLAS -**

**SAN ROMÁN, PUNO-2019**

**PRESENTADO POR**

**DIANA SUSANA YANA CHOQUE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**PUNO – PERÚ**

**2022**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

MEJORAMIENTO DE LA LONCHERA ESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 311 DE CABANILLAS - SAN ROMÁN, PUNO-2019

AUTOR

DIANA SUSANA YANA CHOQUE

RECUENTO DE PALABRAS

12091 Words

RECUENTO DE CARACTERES

64175 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

81 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.6MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 27, 2023 10:21 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 27, 2023 10:22 AM GMT-5

● 13% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

  
Dr. Mangito Aguilar Olivera  
PROFESOR DEL CURSO

  
Mirra Masha Al Castin Apaza  
ENFERMERA  
CEP 31350  
U030



## DEDICATORIA

*A Dios, por haberme dado la vida, la salud y permitirme llegar hasta este momento  
importantede mi formación profesional.*

*A mis hijos Alejandro y Thiago, por ser mi razón de ser, a mi esposo, y a mis padres por  
sucomprensión, y apoyo incondicional.*

*Diana*



## AGRADECIMIENTOS

A la Directora y plana docente de la Institución Educativa Inicial N° 311 de Cabanillas, por haberme permitido realizar la intervención en esta institución.

A las madres de familia del salón de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 311 de Cabanillas, por haber colaborado en la intervención.

A mi asesor del proyecto Dr. Manglio Aguilar Olivera, por haberme dirigido con sabiduría académica y profesional, en todo el proceso de desarrollo del Proyecto de intervención, y también, por alentarme a culminar el trabajo.

**Diana**



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**RESUMEN ..... 10**

**ABSTRACT..... 11**

## **CAPÍTULO I**

### **INFORME FINAL DE INTERVENCIÓN**

**1.1. TÍTULO ..... 12**

**1.2. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN ..... 12**

**1.3. TÁCTICAS ..... 13**

1.3.1. Metodologías educativas..... 13

1.3.2. Grupo social objetivo de intervención ..... 13

**1.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ..... 14**

**1.5. VISIBILIDAD..... 14**

**1.6. SOSTENIBILIDAD..... 15**

**1.7. LIMITACIONES..... 15**

**1.8. RESULTADOS ALCANZADOS ..... 15**

**1.9. PRODUCTO ALCANZADO ..... 23**



<b>1.10. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>28</b>

## **CAPÍTULO II**

### **PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

<b>2.1. TÍTULO .....</b>	<b>49</b>
<b>2.2. ASPECTOS GENERALES .....</b>	<b>49</b>
2.2.1. Responsable .....	49
2.2.2. Ámbito de estudio .....	49
2.2.3. Tiempo y periodo de ejecución.....	49
2.2.4. Presupuesto .....	50
<b>2.3. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>50</b>
<b>2.4. SITUACIÓN ACTUAL .....</b>	<b>51</b>
<b>2.5. SITUACIÓN OBJETIVO.....</b>	<b>53</b>
<b>2.6. BASES TEÓRICAS .....</b>	<b>54</b>
2.6.1. Lonchera escolar .....	54
2.6.2. Beneficios de una lonchera saludable .....	54
2.6.3. Principios básicos de una lonchera saludable .....	54
2.6.4. Composición de la lonchera escolar .....	55
2.6.5. Lonchera para prescolares 2-5 años.....	55
2.6.6. Lonchera escolar saludable .....	56
2.6.7. Alimentos naturales .....	56
<b>2.7. MATERIAL Y MÉTODOS.....</b>	<b>61</b>



2.7.1. Objetivo general .....	62
2.7.2. Objetivos específicos .....	62
<b>2.8. ESTRATEGIAS.....</b>	<b>62</b>
<b>2.9. LÍNEAS DE ACCIÓN .....</b>	<b>63</b>
<b>2.10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>69</b>

**Área:** Ciencias médicas y de Salud: Ciencias de la Salud

**Tema:** Mejoramiento de la lonchera escolar

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 27 de diciembre de 2022



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b>	Conocimiento sobre una lonchera escolar adecuada, por las madres de familia de la IEI N° 311, 2019.....	16
<b>Tabla 2.</b>	Importancia de la lonchera escolar para las madres de familia de la IEI 311, 2019.....	17
<b>Tabla 3.</b>	Conocimiento sobre alimentos que contiene una lonchera escolar, de las madres de la IEI 311, 2019. ....	17
<b>Tabla 4.</b>	Conocimiento sobre alimentos que no debe de contener una lonchera escolar por las madres de la IEI 311, 2019. ....	18
<b>Tabla 5.</b>	Tiempo de preparación de una lonchera escolar, por las madres de familia de la IEI 311. 2019.....	18
<b>Tabla 6.</b>	Conocimiento sobre que alimentos pueden comprar en la tienda para la lonchera escolar por las madres de la IEI 311, 2019. ....	19
<b>Tabla 7.</b>	Conocimiento sobre la lonchera escolar, en docentes de la IEI 311, 2019..	19
<b>Tabla 8.</b>	Conocimiento sobre que alimentos contiene la lonchera escolar, en docentes de la IEI 311. 2019.....	20
<b>Tabla 9.</b>	Conocimiento de los docentes sobre la función que cumple la lonchera escolar en los niños de la I.E.I 311, 2019. ....	21
<b>Tabla 10.</b>	Conocimiento sobre alimentos que no debe de tener la lonchera escolar, en docentes de la IEI 311. 2019.....	21
<b>Tabla 11.</b>	Alimentos que contienen las loncheras escolares de la IEI 311, 2019. ....	22
<b>Tabla 12.</b>	Tipo de loncheras escolares de la IEI 311, 2019. ....	22
<b>Tabla 13.</b>	Sensibilización a madres del salón de 4 años y docentes de la IEI 311.....	23
<b>Tabla 14.</b>	Sesiones educativas a madres del salón de 4 años y docentes de la IEI 311. ....	24





<b>Tabla 15.</b> Sesiones demostrativas a madres del salón de 4 años y docentes de la IEI	
311.....	25
<b>Tabla 16.</b> Supervisión de loncheras escolares después de la intervención. ....	25
<b>Tabla 17.</b> Comité de supervisión de loncheras escolares. ....	26



## RESUMEN

El proyecto de intervención tuvo como objetivo general, mejorar las loncheras escolares de los niños de la Institución Educativa Inicial 311 de Cabanillas – San Román, Puno, donde se contó con la participación de 26 madres de familia de niños de 4 años y la plana docente de la institución. Las estrategias de intervención utilizadas fueron: abogacía, andragogía, educación en salud, y empoderamiento social. Los resultados alcanzados fueron incrementar el número de loncheras escolares adecuadas, logrando que el 92,3% de las loncheras contenían agua (pura o de frutas), el 100% de las loncheras contenían frutas, el 80,8% contenían un sólido (sandwich), y el 15,3% contenían en su lonchera algún alimento procesado (golosinas, galletas, jugos), y estos resultados obtenidos fue debido a la internalización de conocimientos y aplicación de lo aprendido en las sesiones educativas y demostrativas, así como en la sensibilización realizada, y para sostenibilidad de la intervención se conformó un comité de supervisión de loncheras escolares para dar continuidad a la intervención.

**PALABRAS CLAVES:** Alimentos Naturales, Alimentos Procesados, y Loncheras Escolares.



## ABSTRACT

The intervention project had as a general objective, to improve the school lunch boxes of the children of the Initial Educational Institution 311 of Cabanillas - San Román, Puno, where 26 mothers of 4-year-old children and the teaching staff participated. of the institution. The intervention strategies used were: advocacy, androgogy, health education, and social empowerment. The results achieved were to increase the number of suitable school lunch boxes, achieving that 92.3% of the lunch boxes contained wáter (pure or fruit), 100% of the lunch boxes contained fruits, 80.8% contained a solid (sandwish ), and 15.3% contained some processed food (sweets, cookies, juices) in their lunch box, and these results were due to the internalization of knowledge and application of what was learned in the educational and demonstration sessions, as well as in the sensitization carried out, and for the sustainability of the intervention, a school lunch box supervision committee was formed to give continuity to the intervention.

**KEY WORDS:** Natural Foods, Processed Foods, School Lunch Boxes.



# CAPÍTULO I

## INFORME FINAL DE INTERVENCIÓN

### 1.1. TITULO

MEJORAMIENTO DE LA LONCHERA ESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 311 DE CABANILLAS - SAN ROMÁN, PUNO 2019.

### 1.2. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

**Abogacia:** Se realizó abogacía en docentes y madres de familia de la Institución educativa inicial 311 de Cabanillas, para lograr la comprensión de la importancia de las loncheras escolares saludables y su compromiso en el mejoramiento de las mismas.

**Educación en salud:** A través de esta estrategia, se promovió la participación de las madres de familia en la preparación de las loncheras escolares saludables, la Organización Mundial de la Salud afirma que estos procesos de educación con diferentes estrategias genera aprendizaje para el cuidado de la salud de población, en este caso la de sus menores hijos (1), estas madres aportaron su creatividad, aplicaron lo aprendido en las sesiones, y utilizando los diferentes alimentos proporcionados lograron preparar loncheras escolares saludables. Así mismo se logró el compromiso de los docentes para motivar a las madres de familia de la institución educativa inicial 311 de Cabanillas, para que puedan elaborar correctamente las loncheras escolares saludables que envían a sus hijos y de esta forma se logra la construcción colectiva de la salud (2).

**Andragogía:** Se educó a madres y docentes de la institución educativa a través de sesiones educativas en temas de loncheras escolares, así como también se desarrolló sesiones demostrativas de alimentos en elaboración de loncheras escolares saludables.



**Empoderamiento social:** Se empoderó a los docentes de la institución a través de la conformación de un comité de supervisión de loncheras escolares saludables, esto para garantizar el mantenimiento de la intervención.

### 1.3. TÁCTICAS

#### 1.3.1. Metodologías educativas

- Sesiones educativas sobre loncheras escolares saludables y consecuencias de consumir alimentos industrializados.
- Sesiones demostrativas de preparación de loncheras escolares saludables.
- Supervisión de las loncheras escolares de los niños de 4 años de la IEI 311. Elaboración y entrega de trípticos sobre loncheras escolares saludables.
- Conformación de un comité de supervisión de loncheras escolares.

#### 1.3.2. Grupo social objetivo de intervención

Se promovió la participación de:

- Madres de familia del salón de niños de 4 años de la IEI N° 311 de Cabanillas, en sesiones educativas y demostrativas de preparación de loncheras escolares saludables.
- Docentes de la IEI N° 311 de Cabanillas, En su papel activo de supervisores de las loncheras escolares saludables.



#### 1.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Para medir el conocimiento sobre loncheras escolares se utilizó:

**Técnica** : Entrevista

**Instrumento** : Cuestionario (cuestionario sobre loncheras escolares, es un instrumento de elaboración propia, que fue validado por expertos).

- Para las sesiones demostrativas sobre loncheras escolares se utilizó:

**Técnica** : Sesiones demostrativas

**Instrumento** : Guía de observación (se observaron que cumplieran los pasos de una sesión demostrativa que indica el MINSA).

- Para valorar la lonchera escolar de los niños

**Técnica** : Supervisión

**Instrumento** : Guía de supervisión (esta guía de supervisión es de elaboración propia, en base a lo que indica el MINSA sobre los alimentos que debe de tener una lonchera escolar saludable. Fue validado por expertos).

#### 1.5. VISIBILIDAD

Al término de la intervención, la visibilidad de la misma, fue a través de la elaboración de loncheras escolares saludables por las madres de familia, quienes, comprometidas con el desarrollo y crecimiento de sus hijos, mejoraron su alimentación, nutrición, y además colaboraron con el inicio de la adquisición de hábitos saludables de alimentación. por otro lado, el personal docente a través del comité de supervisión, verificara constantemente las loncheras escolares sean saludables y de esta forma dar sostenibilidad al trabajo realizado (9) (10).



## **1.6. SOSTENIBILIDAD**

La sostenibilidad del presente proyecto está ligada al compromiso que han adquiridos las madres de familia con la salud de sus hijos y el compromiso de los docentes para lograr ser una Institución Educativa Saludable, favoreciendo de esta forma la continuidad de elaborar loncheras escolares saludables, además se conformó un comité de supervisión que está integrado por los docentes de la institución (03 profesores recientemente incorporados a esta institución educativa, lo que garantiza su permanencia en la misma por un periodo mínimo de tres años), quienes se encargaran de la supervisión constante de las loncheras escolares y que estas sean saludables. Además, existe el compromiso del centro de salud Cabanillas de realizar actividades de promoción de la salud respecto a loncheras escolares saludables de manera continua en la Institución.

## **1.7. LIMITACIONES**

Las principales limitaciones encontradas fueron el retraso en el desarrollo de las sesiones educativas y demostrativas ya que las madres llegaban tarde debido a sus actividades cotidianas pese a informar el horario de las actividades.

## **1.8. RESULTADOS ALCANZADOS**

A continuación, se describe los resultados obtenidos al ejecutar el Proyecto de intervención.

## **CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS ESCOLARES POR LAS MADRES DE FAMILIA DE LA IEI N° 311.**



**Tabla 1.** *Conocimiento sobre una lonchera escolar adecuada, por las madres de familia de la IEI N° 311, 2019.*

<b>Conocimiento sobre la lonchera escolar</b>	<b>PRE TEST</b>		<b>POS TEST</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Es un conjunto de alimentos naturales o procesados.	11	42.3	4	15.4
Es un recreo que se envía a los niños	10	38.5	1	3.8
Son un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños	5	19.2	21	80.8
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se muestra, el conocimiento de las madres de familia de la IEI 311 sobre una lonchera escolar saludable. En el pre test el 42.3% refieren que es un conjunto de alimentos naturales o procesados, el 38,5% dijo que es un recreo que envían a sus hijos, y solo el 19.2% contestó que son un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños. En el post test el 80.8% refiere que la lonchera es un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños y el 3.8% respondió que es un recreo que se envía a los niños. Con estos resultados podemos decir que se ha logrado el propósito a través de las actividades (sesiones educativas y demostrativas) que se han desarrollado durante la intervención.



**Tabla 2.** *Importancia de la lonchera escolar para las madres de familia de la IEI 311, 2019.*

<b>Importancia de la lonchera escolar</b>	<b>PRE TEST</b>		<b>POS TEST</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Es importante porque tiene que comer algo en el jardín	12	46.2	2	7.7
No es importante porque de su casa viene desayunando y llega a almorzar	8	30.8	0	0
Es importante porque le ayuda en sus estudios y en su salud.	6	23.1	24	92.3
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se muestra, la importancia de la lonchera escolar para las madres de familia de la IEI 311. En el pre test el 46.2% refiere que es importante porque tiene que comer algo en el jardín, el 30.8% contestó que no es importante, porque de su casa viene desayunando y llegara a almorzar, y el 23.1% respondió que es importante porque le ayuda en la salud y sus estudios. En el pos test el 92.3 % refiere que es importante porque le ayuda en la salud y en sus estudios y el 7.7% refieren que es importante porque tiene que comer algo en el jardín.

**Tabla 3.** *Conocimiento sobre alimentos que contiene una lonchera escolar, de las madres de la IEI 311, 2019.*

<b>Alimentos que contiene una lonchera escolar</b>	<b>PRE TEST</b>		<b>POS TEST</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Agua, frutas y verduras.	6	23.1	21	80.8
platos o comidas preparadas.	9	34.6	5	19.2
Gaseosas caramelos y galletas	11	42.3	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se puede observar, el conocimiento de las madres de la IEI 311, sobre los alimentos que contiene una lonchera escolar. En el pre test el 42.3% refiere que contienen gaseosas caramelos y galletas, el 23.1% contesto que contiene agua, frutas y verduras, y el 34.6% respondió que contiene platos o comidas preparadas. En el pos test el 80.8% respondió que contiene la lonchera escolar agua, frutas y verduras y el 19.2% contesto que contiene platos o comidas preparadas.

**Tabla 4.** *Conocimiento sobre alimentos que no debe de contener una lonchera escolar por las madres de la IEI 311, 2019.*

<b>Alimentos que no contiene una lonchera escolar</b>	<b>PRE TEST</b>		<b>POS TEST</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Golosinas y gaseosas	4	15.4	26	100
Frutas	2	7.7	0	0
No se evita ningún alimento.	20	76.9	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se muestra el conocimiento de las madres de la IEI 311, sobre los alimentos que no debe contener una lonchera escolar. En el pre test el 76.9% refiere que no se evita ningún alimento, el 15.4% que no contiene golosinas y gaseosas. En el pos test el 100% contesto que no contiene golosinas y gaseosas.

**Tabla 5.** *Tiempo de preparación de una lonchera escolar, por las madres de familia de la IEI 311, 2019.*

<b>Tiempo de preparación de una lonchera escolar</b>	<b>PRE TEST</b>		<b>POS TEST</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Menos de 5 minutos	19	73.1	3	11.5
Más de 5 minutos	7	26.9	23	88.4
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se muestra el tiempo de preparación de una lonchera escolar por las madres de la IEI 311. En el pre test el 73.1% refiere menos de 5 minutos, el 26.9% más de 5 minutos. En el pos test refieren el 88.4% que se debe de demorar más de 5 minutos, y el 11.5% menos de 5 minutos.

**Tabla 6.** *Conocimiento sobre que alimentos pueden comprar en la tienda para la lonchera escolar por las madres de la IEI 311, 2019.*

Alimentos que compra en la tienda para la lonchera escolar	PRE TEST		POS TEST	
	N°	%	N°	%
Frutas	5	19.2	21	80.8
Golosinas	20	76.9	0	0
Jugos	1	3.8	5	19.2
<b>TOTAL</b>	26	100	26	100

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla podemos observar los alimentos que pueden comprar las madres de la IEI 311 en la tienda para la lonchera escolar. En el pre test el 76.9% refiere golosinas, el 19.2% frutas y el 3.8% jugos. En el pos test el 80.8% contestó que se pueden comprar frutas y el 19.2% jugos.

#### CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS ESCOLARES POR LOS DOCENTES DE LA IEI N°311.

**Tabla 7.** *Conocimiento sobre la lonchera escolar, en docentes de la IEI 311, 2019.*

Conocimiento sobre la lonchera escolar	PRE TEST		POS TEST	
	N°	%	N°	%
Es un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños	3	50.0	6	100
Es un tiempo de comida para los recreos	2	33.3	0	0
Son alimentos que deben de llevar los niños.	1	16.6	0	0



<b>TOTAL</b>	6	100	6	100
--------------	---	-----	---	-----

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se muestra el conocimiento de los docentes IEI 311, sobre la lonchera escolar. En el pre test el 50% refiere que la lonchera es un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños, el 16.6% contestó que son alimentos que deben de llevar los niños. En el pos test el 100% respondió que es un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños.

**Tabla 8.** *Conocimiento sobre que alimentos contiene la lonchera escolar, en docentes de la IEI 311. 2019.*

<b>Alimentos que debe contener una lonchera escolar</b>	<b>PRE TEST</b>		<b>POS TEST</b>	
	N°	%	N°	%
Frutas, líquidos y sólidos naturales	2	33.3	6	100
Comidas y refrescos	0	0	0	0
Cualquier tipo de alimentos	4	66.7	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se muestra, el conocimiento de los docentes IEI 311 sobre los alimentos que contiene la lonchera escolar. En el pre test el 66.7% refiere que contiene cualquier tipo de alimentos, el 33.3% que contiene frutas, líquidos y sólidos naturales. En el pos test el 100% contestó que contiene frutas, líquidos y sólidos naturales.

**Tabla 9.** *Conocimiento de los docentes sobre la función que cumple la lonchera escolar en los niños de la I.E.I 311, 2019.*

Función de la lonchera	PRE TEST		POS TEST	
	N°	%	N°	%
Reemplaza al desayuno	0	0	0	0
Es un tiempo de comida	4	66.7	6	100
Reemplaza al almuerzo.	2	33.3	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

En la tabla se muestra, el conocimiento de los docentes IEI 311, sobre la función de la lonchera escolar. En el pre test el 66.7% refiere que es un tiempo de comida, el 33.3% contestó que reemplaza al almuerzo. En el pos test el 100% refiere que es un tiempo de comida.

**Tabla 10.** *Conocimiento sobre alimentos que no debe de tener la lonchera escolar, en docentes de la IEI 311, 2019.*

Alimentos que no debe de tener una lonchera escolar	PRE TEST		POS TEST	
	N°	%	N°	%
Golosinas y gaseosas	4	66.7	6	100
Agua	2	33.3	0	0
Frutas	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos (pre y pos test).

La tabla muestra el conocimiento de los docentes IEI 311 sobre los alimentos que no debe de tener la lonchera escolar. En el pre test el 66.7% refiere que no contiene golosinas y gaseosas, y el 33.3% agua. En el pos test el 100% contestó, que no debe de contener galletas y gaseosas.

## CONTENIDO DE LAS LONCHERAS ESCOLARES

**Tabla 11.** Alimentos que contienen las loncheras escolares de la IEI 311, 2019.

Alimentos	Antes de la intervención		Después de la intervención	
	N°	%	N°	%
Agua pura o de frutas naturales	5	19.2	24	92.3
Fruta	12	46.2	26	100
Sandwich.	3	11.5	24	80.8
Alimentos procesados (golosinas, gaseosas, jugos)	20	76.9	3	15.4

Fuente. Base de datos (ficha de supervisión).

En la tabla podemos observar cual es el contenido de alimentos en las loncheras escolares de IEI 311. En la supervisión antes de la intervención, el 76.9% de las loncheras contenían alimentos procesados (golosinas, gaseosas, jugos), el 19.2% agua pura o de frutas y el 11.5% sándwich. En la supervisión después de haber realizado la intervención, el 92.3% de las loncheras contenía, agua pura o de frutas, el 100% fruta y 15.4% contenía alimentos procesados (golosinas, gaseosas, jugos).

**Tabla 12.** Tipo de loncheras escolares de la IEI 311, 2019.

Tipo de lonchera	Antes de la intervención		Después de la intervención	
	N°	%	N°	%
Lonchera escolar saludable	5	19.2	23	88.5
Lonchera escolar no saludable	21	80.8	3	11.5
<b>TOTAL</b>	26	100	26	100

Fuente: Base de datos (ficha de supervisión).

En la tabla se muestra, el tipo de loncheras escolares de los niños del salón de 4 años de la IEI 311. Antes de la intervención el 80.8% de las loncheras eran no saludables,

porque contenían alimentos industrializados (gaseosas, jugos, galletas, caramelos) altos en azúcares simples, grasas saturadas y bajos en proteínas, minerales y vitaminas; y el 19.2% eran loncheras escolares saludables. Después de la intervención el 88.5% son loncheras saludables, porque contienen los alimentos naturales (agua pura, agua de frutas naturales, frutas, sándwich), además que la composición de la lonchera es completa, porque cuentan con un sólido, líquido y un alimento de origen vegetal (frutas) y el 11.5% de las loncheras son inadecuadas. Estos datos indican que las loncheras escolares han mejorado en cuanto a su composición, ya que cumplen con las características de una lonchera escolar saludable, de esta forma contribuyen en el desarrollo físico y fomentan buenos hábitos alimentarios; además para que la intervención realizada tenga sostenibilidad en el tiempo, se conformó un comité de supervisión de loncheras escolares que está integrado por los docentes de la Institución Educativa Inicial.

### 1.9. PRODUCTO ALCANZADO

**Tabla 13.** *Sensibilización a madres del salón de 4 años y docentes de la IEI 311.*

Reuniones de sensibilización Actividades	Meta programada		Meta alcanzada	
	N°	%	N°	%
Sensibilización a madres y docentes.	1	100	1	100

Fuente: Elaborado propia.

En la tabla se muestra la reunión de sensibilización dirigida madres y docentes de la IEI 311 de Cabanillas, esta primera etapa se desarrolló al 100%, así mismo se planteó como base la asistencia de los 6 docentes de la institución y asistió el 100% a esta actividad, y se planteó la asistencia de 24 madres de familia de las 26 que integran el salón de 4 años, sin embargo, logramos un 100% de asistencia. En esta reunión se les presento el proyecto de intervención, las actividades que se desarrollarían, y se les invitó



a ser partícipes del proyecto mejoramiento de las loncheras escolares, preguntándoles si están de acuerdo en participar. En esta sensibilización se les mostro, datos estadísticos del estado nutricional de niños menores de 5 años, cual es la influencia de la alimentación de los niños en esta etapa de su vida y cuáles son las consecuencias que pueden tener en el futuro.

**Tabla 14.** *Sesiones educativas a madres del salón de 4 años y docentes de la IEI 311.*

Actividades	Meta programada		Meta alcanzada	
	N°	%	N°	%
Sesiones educativas	3	100	3	100
N° de madres y docentes asistentes a sesión educativa.	32	100	32	100
N° de docentes asistentes a sesión educativa.	6	100	6	100
N° de madres asistentes a sesión educativa.	26	100	26	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla se muestra las sesiones educativas desarrolladas, que fueron dirigidas a madres y docentes; en la primera sesión educativa se abordó el tema de efectos del consumo de alimentos industrializados; en la segunda y tercera sesión educativa se abordaron los temas de a) loncheras escolares, b) composición de una lonchera escolar saludable c) preparación de loncheras escolares saludables, donde se resolvieron dudas de los participantes. En las sesiones educativas se obtuvo un 100% de asistencia, tanto de madres de familia y docentes.



**Tabla 15.** *Sesiones demostrativas a madres del salón de 4 años y docentes de la IEI 311.*

Actividades	Meta programada		Meta alcanzada	
	N°	%	N°	%
Sesiones demostrativas	2	100	2	100
N° de docentes asistentes a sesión demostrativa.	6	100	6	100
N° de madres asistentes a sesión demostrativa.	24	100	26	100

Fuente: Elaborado por la ejecutora.

En la tabla se muestra las sesiones demostrativas desarrolladas que fueron dirigidas a madres y docentes, en dichas sesiones se elaboraron loncheras escolares saludables, para estas preparaciones utilizaron alimentos naturales y saludables (frutas, agua pura y agua de frutas, huevos, pollo, frutos secos entre otros), y se prepararon loncheras escolares.<sup>7 9</sup> Así mismo se planteó como base, la asistencia de un 100% de docentes y madres de familia cumpliéndose con la meta establecida.

**Tabla 16.** *Supervisión de loncheras escolares después de la intervención.*

Actividades	Meta programada		Meta alcanzada	
	N°	%	N°	%
Supervisión de loncheras	3	100	3	100
Loncheras saludables en la 1ra supervisión.	20	76	24	92
Loncheras saludables en la 2da supervisión.	20	76	22	84
Loncheras saludables en la 3ra supervisión.	20	76	23	88

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla se muestra el número de supervisiones que se desarrollaron después de



la intervención, y se tuvo como objetivo en nuestro proyecto encontrar en las supervisiones un promedio de 76% (20) loncheras escolares saludables y se alcanzó un promedio de 88.5 % de loncheras escolares saludables superando nuestra meta planteada.

**Tabla 17.** *Comité de supervisión de loncheras escolares.*

<b>Actividades</b>	<b>Meta programada</b>		<b>Meta alcanzada</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Conformación de comité de supervisión de loncheras	1	100	1	100

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla se muestra la creación de un comité de supervisión de loncheras escolares de la IEI 311 de Cabanillas, este fue conformado por los docentes de la institución, lo que garantiza la sostenibilidad de la intervención, los miembros se comprometieron a continuar con la supervisión de loncheras escolares de forma continua.



## 1.10. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las madres de familia continuar sostenidamente con la elaboración de loncheras escolares saludables, incorporando preferentemente alimentos nutritivos propios de la zona.
- Se recomienda a los responsables del centro de salud Cabanillas realizar supervisiones periódicas de las loncheras escolares saludables como parte de la estrategia de promoción de la salud del MINSA.
- Se recomienda a los docentes quienes conforman el comité de supervisión de loncheras escolares, realizar su función de manera continua y eficiente.



## ANEXOS

### ANEXO 01

#### PRE TEST: LONCHERAS ESCOLARES PARA MADRES DE FAMILIA

##### DATOS GENERALES:

Nombres y Apellidos.....

Sexo: F (.....) M ( )

##### CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA ESCOLAR

1. **¿Qué es una lonchera escolar?**
  - a. Es un conjunto de alimentos
  - b. Es un recreo que se envía a los niños
  - c. Son un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños
2. **¿Porque es importante la lonchera escolar que le envía su hijo?**
  - a. Es importante porque tiene que comer algo en el jardín
  - b. No es importante porque de su casa viene desayunando y llega a almorzar
  - c. Es importante porque le ayuda en la salud y sus estudios
3. **¿Usted alguna vez ha recibido alguna capacitación sobre loncheras escolares?**
  - a. Si
  - b. No
4. **¿Qué alimentos se debe enviar en la lonchera?**
  - a. Frutas y verduras.
  - b. Agua y comidas
  - c. Gaseosas dulces y galletas
5. **¿Que alimentos se debe evitar en la lonchera escolar?**
  - a. Golosinas y gaseosas
  - b. Frutas
  - c. No se evita ningún alimento.
6. **¿Cuánto tiempo se demora en preparar la lonchera escolar?**
  - a. Menos de 5 minutos
  - b. Más de 8 minutos
7. **¿Qué alimentos le compra usted en la tienda para la lonchera?**
  - a. Frutas
  - b. Golosinas
  - c. Jugos



## ANEXO 02

### POST TEST DE LONCHERAS ESCOLARES PARA MADRES DE FAMILIA

#### DATOS GENERALES:

Nombres y Apellidos.....

Sexo: F ( ) M ( )

#### CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA ESCOLAR

1. **¿Qué es una lonchera escolar?**
  - a. Es un conjunto de alimentos
  - b. Es un recreo que se envía a los niños
  - c. Son un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños
2. **¿Porque es importante la lonchera escolar que le envía su hijo?**
  - a. Es importante porque tiene que comer algo en el jardín
  - b. No es importante porque de su casa viene desayunando y llegara a almorzar
  - c. Es importante porque le ayudara en la salud y estudios
3. **¿Qué alimentos se debe enviar en la lonchera?**
  - a. Frutas y verduras.
  - b. Agua y comidas
  - c. Gaseosas dulces y galletas
4. **¿Qué alimentos se debe evitar en la lonchera escolar?**
  - a. Golosinas y gaseosas
  - b. Frutas
  - c. No se evita ningún alimento.
5. **¿Cuánto tiempo se demora en preparar la lonchera escolar?**
  - a. Menos de 5 minutos
  - b. Más de 8 minutos
6. **¿Qué alimentos compra usted en la tienda para la lonchera?**
  - a. Frutas
  - b. Golosinas
  - c. Jugos



## ANEXO 03

### PRE TEST DE LONCHERAS ESCOLARES PARA DOCENTES

#### DATOS GENERALES:

**Nombres y Apellidos**.....

**Sexo:** F ( ) M ( )

#### CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA ESCOLAR

1. **¿Qué es una lonchera escolar?**
  - a. Es un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños
  - b. Es un tiempo de comida para los recreos
  - c. Son alimentos que deben de llevar los niños.
  
2. **¿Qué alimentos debe contener una lonchera escolar?**
  - a. Frutas, líquidos y sólidos
  - b. Comidas y refrescos
  - c. Cualquier tipo de alimentos
  
3. **¿Qué función cumple la lonchera?**
  - a. Reemplaza al desayuno
  - b. Es un tiempo de comida
  - c. Reemplaza al almuerzo.
  
4. **¿Qué alimentos no debe de tener una lonchera escolar?**
  - a. Golosinas y gaseosas
  - b. Frutas y agua
  - c. Sandwich.
  
5. **¿Ha recibido antes alguna capacitación sobre loncheras escolares?**
  - a. Si
  - b. No



## ANEXO 04

### POST TEST DE LONCHERAS ESCOLARES PARA DOCENTES

#### DATOS GENERALES:

Nombres y Apellidos.....

Sexo: F ( ) M ( )

#### CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA ESCOLAR

**1. ¿Qué es una lonchera escolar?**

- a. Es un conjunto de alimentos naturales que nutren a los niños
- b. Es un tiempo de comida para los recreos
- c. Son alimentos que deben de llevar los niños.

**2. ¿Qué alimentos debe contener una lonchera escolar?**

- a. Frutas, líquidos y solidos
- b. Comidas y refrescos
- c. Cualquier tipo de alimentos

**3. ¿Qué función cumple la lonchera?**

- a. Reemplaza al desayuno
- b. Es un tiempo de comida
- c. Reemplaza al almuerzo.

**4. ¿Qué alimentos no debe de tener una lonchera escolar?**

- a. Golosinas y gaseosas
- b. Frutas y agua
- c. Sandwish.

**5. ¿Ha recibido antes alguna capacitación sobre loncheras escolares?**

- a. Si
- b. No



## ANEXO 05

### FICHA DE SUPERVISIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR

<b>LONCHERA ESCOLAR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Trajo lonchera	1	0
<b>ALIMENTOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Agua natural o de frutas	5	0
Fruta	5	0
Sándwich	5	0
Galletas	1	0
Golosinas	1	0
Gaseosas o jugos	1	0
<b>TOTAL</b>		
<b>Lonchera escolar saludable 10-15</b>		
<b>Lonchera escolar no saludable MAL 0-9</b>		





## ANEXO 06

### PLAN DE SESIÓN EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA

#### LONCHERAS ESCOLARES

##### DATOS GENERALES

- TEMA** : LONCHERAS ESCOLARES
- DIRIGIDO A** : DOCENTES Y MADRES DE FAMILIA DE LA I.E.I. 311
- LUGAR** : INSTITUCION EDICATIVA INICIAL 311
- RESPONSABLE** : LIC. DIANA SUSANA YANA CHOQUE

##### I. JUSTIFICACIÓN

La alimentación del niño en la edad preescolar está dirigido básicamente al crecimiento y desarrollo adecuado teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

En la actualidad, son mayores los problemas nutricionales a causa del desbalance de la dieta que los ocasionados por carencia o falta de alimentos. El exceso de calorías por un alto consumo de carbohidratos simples, grasas saturadas y los malos hábitos alimentarios son las causas más reconocidas.

Estos hábitos alimentarios empiezan a tener relevancia en esta etapa de la vida donde comienzan a formar hábitos alimentarios y una lonchera escolar saludable promueven buenos hábitos de ahí la importancia de consumir una lonchera escolar saludable que no solo contribuye al buen desarrollo del estado nutricional, sino que también forma adecuados hábitos alimentarios.

La promoción de la salud a través de loncheras escolares saludables, generara



cambios nutricionales y estilos de vida saludables no solo en los estudiantes sino también en la de su familia, que permitirá prevenir enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, que se pueden dar por el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y carbohidratos simples que suelen ser comprados en tiendas o kioscos, y estos proporcionan una cantidad elevada de energía con poca densidad de nutrientes y un aporte excesivo de azúcares simples.

## **II. OBJETIVOS**

### **1.1. OBJETIVO GENERAL**

- Elevar el consumo de loncheras escolares saludables utilizando metodologías educativas para las madres de familia.

### **1.2. OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Sensibilizar a madres de familia de la I.E.I. 311
- Sensibilizar a docentes de la I.E.I. 311

**III. METODO DE ENSEÑANZA:** Expositivo, demostrativo y participativo.

## **IV. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. LONCHERA ESCOLAR**

Es un grupo de alimentos diseñados para proporcionar a los estudiantes la energía y los nutrientes necesarios para: cumplir con sus recomendaciones dietéticas, mantener un rendimiento físico y mental adecuado y alcanzar su potencial en etapas adecuadas de desarrollo y crecimiento. Los kits de almuerzo escolar complementan las comidas básicas y por tanto no las sustituyen. Contiene entre el 10% y el 15% del total de calorías de los alimentos consumidos durante el día, lo que corresponde a aprox. 150 a 350 kcal (según edad, peso, altura y actividad física); Dependiendo del día escolar se puede



impartir por la mañana o por la tarde.

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los estudiantes 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 3.

#### **4.2. 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 3.

#### **4.3. 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 4.

#### **4.4. COMPOSICIÓN**

Nutricionalmente estará compuesto por productos energéticos, alimentos y líquidos ergogénicos y acondicionadores 4.

Alimentos energéticos: aportan a los niños la energía que necesitan. Normalmente nos fijamos en los carbohidratos y las grasas que entran en esta categoría. Además de la importancia de los carbohidratos complejos, que están formados por fibra. Busque: Pan (pan blanco, pan integral), copos de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, nueces, aceite de palma, aceitunas, etc. 4



Elaborar alimentos: Ayudan a producir tejidos (músculos, órganos, huesos) y líquidos (sangre). En este grupo encontramos proteínas de origen animal y vegetal, pero pondremos más énfasis en el uso de proteínas de origen animal en la dieta, porque tienen mejor valor nutricional y son más fáciles de utilizar para los organismos en crecimiento. Por ejemplo: lácteos (yogurt, queso), huevos, carne, etc.

Alimentos reguladores: ayudan a regular las funciones del organismo. En esta categoría encontramos alimentos que nos aportan vitaminas y proteínas, como frutas, verduras y pescado.

#### **4.5. LONCHERA PARA PREESCOLARES 2-5 AÑOS**

Las loncheras deben diseñarse y prepararse según la edad del niño, su nivel de actividad y su tiempo al aire libre, así tenemos: Esta merienda aporta aproximadamente 200 kcal de energía. (Ejemplo: media barra de pan con queso, rodajas de mango y refresco de maracuyá) 5.

En cuanto a la fruta, lo ideal es cortarla en trozos, conservar la piel y añadir unas gotas de limón para evitar que se oxiden y se oscurezcan.

#### **4.6. ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE**

Cada lonchera escolar deberá contar con una lonchera de cada grupo (energético, constructivo y normativo); es importante saber combinar cada lunch box para que la lonchera sea atractiva y completa.

Considere el tamaño de la porción de cada alimento según la edad y el nivel de actividad física del estudiante 5.



ENERGETICOS	CONSTRUCTOR ES	REGULADOR ES	BEBIDAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan blanco</li> <li>• Pan integral</li> <li>• Papa, camote, yuca</li> <li>• -Choclo sancochado</li> <li>• Maíz tostado</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Palitos de ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo o tortillas</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Yogurt</li> <li>• Pollo</li> <li>• Pescado cocido</li> <li>• Atún</li> <li>• Sangrecita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas: manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc.</li> <li>• Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)</li> <li>• Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)</li> <li>• Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., exceptoté)</li> <li>• Agua hervida o mineral.</li> </ul>

#### 4.7. ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR EN UNA LONCHERA

Sabemos que el tiempo de la mañana puede parecer corto con las muchas cosas que tiene que hacer una madre antes de que los niños vayan a la escuela; pero aun así deben evitarse por completo aquellos alimentos que no sólo introducen a los niños en hábitos nocivos, sino que no los benefician. Alimentos que contribuyen a generar malos hábitos alimentarios y no aportan a su bienestar, crecimiento y nutrición. Entre ellos, están:

- Los dulces o piqueos salados.
- Bebidas artificiales, como jugos procesados o gaseosas.
- Los embutidos: desde jamonada hasta hot dogs.



#### **4.8. EJEMPLOS DE LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES**

##### **LONCHERA 1**

Hidratante: Agua de manzana

Formador, energético y regulador: Pan integral con pollo deshilachado, lechuga y tomate.

##### **LONCHERA 2**

Hidratante: Refresco de maracuyá

Formador: Pan integral con atún

Regulador: Una mandarina

##### **LONCHERA 3**

Formador: Un huevo entero

Energético: Galletas integrales

Regulador: Un plátano pequeño

##### **LONCHERA 4**

Hidratante: Agua de cebada

Formador: 50 gr de queso

Energético: 8 pecanas ó 15 manís

Regulador: Una manzana



## MOMENTOS DE LA SESIÓN EDUCATIVA

MOMENTO	ESTRATEGIA	RECURSO	INDICADOR	TIEMPO
<b>MOTIVACIÓN</b>	Presentación  Se buscará la participación activa de todos los asistentes a quienes les interese el tema	Recurso humano	Asistentes con deseos de adquirir más conocimiento.  Participan activamente	15 min
<b>BÁSICO</b>	Se explica sobre la lonchera escolar saludable.	Recurso humano  Retroproyector  Plumones  imágenes	Los asistentes prestan atención e interés sobre el tema	10 min
<b>PRÁCTICO</b>	Preparación de las loncheras escolares saludable	Recurso humano  Alimentos para la preparación de loncheras	Los asistentes ponen en práctica lo aprendido preparando algunas loncheras escolares	20 min
<b>EVALUACIÓN</b>	Se realizará preguntas sobre el tema tratado	Cartillas de preguntas	Los asistentes responden al interrogatorio en un 85%	5 min.



## ANEXO 07

"Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad"

Puno, 22 de Agosto de 2019

Sra:

Prof. ROSIFLOR E. MELENDES COAQUIRA

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 311 DE  
CABANILLAS

Presente:

ASUNTO: Solicito autorización para realizar actividad de promoción de la salud.  
.....

De mi mayor consideración.

Es grato dirigirme a usted con la finalidad de solicitarle autorización para realizar una actividad de promoción de la salud referida al **mejoramiento de loncheras escolares**, dirigido a madres de familia, padres de familia y plana docente de la Institución Educativa Inicial 311, hecho que repercutirá en el bienestar de la población estudiantil.

Sin otro particular le agradezco la atención prestada a la presente y le reitero mis consideraciones y estima personal.

Atentamente

Lic. Diana S. Yana Choque  
NUTRICIONISTA  
CNP 4919

Rosiflor E. Melendes Coaquira,  
DIRECTORA  
RECIBIDO  
22/08/2019  
HORA 12:15 PM



## ANEXO 08

### TRIPTICO

# LONCHERAS ESCOLARES

## NUTRITIVAS Y RICAS

DIANA SUSANA YANA  
CHOQUE  
NUTRICIONISTA

### ¿QUÉ SON LAS LONCHERAS ESCOLARES?

La lonchera escolar saludable es un grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar.

La lonchera escolar **NO REEMPLAZA** el desayuno o almuerzo, sino más bien es un tiempo de comida, que en casos de los niños es muy importante.

### ¿CÓMO ESTA COMPUESTO UNA LONCHERA ESCOLAR?

Proteínas: pollo, atún, huevo, carnes rojas, hígado, etc.

Carbohidratos: pan integral, tortillas de trigo o maíz, arroz integral, quinua, trigo, choclo, papa, yuca, camote, galletas de arroz, barras de granola, etc.

Vegetales: frutas y verduras.

Agua, puede ser agua natural o agua de frutas.

### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UNA LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE?

- Contribuye con una buena alimentación y nutrición.
- Contribuye a un buen rendimiento físico.
- Contribuye a un buen rendimiento intelectual
- Contribuye a establecer hábitos saludables de consumo de alimentos.
- Disminuye riesgo de padecer alguna enfermedad crónica.

### ¿CUÁNTO DEMORA PREPARAR UNA LONCHERA ESCOLAR?

Una lonchera escolar saludable no demora mucho tiempo, te puede tomar de 10 a 15 minutos hacerlo.

### ¿CUANTO AMAS A TU HIJO? MUCHISIMO?

¿CUANTO AMAS A TU HIJO?  
MUCHISIMO?



ENTONCES, QUE ESPERAS  
PREPARALE UNA LONCHERA  
ESCOLAR SALUDABLE, TU  
PUEDES.



EJEMPLOS DE LONCHERAS  
ESCOLARES SALUDABLES

1



2



3



4



5



## ANEXO 09

### FOTOS

Realizando la sesión educativa sobre loncheras escolares en el aula de 4 años



Realizando la sesión demostrativa sobre preparación de loncheras escolares saludables  
en el aula de 4 años de la IEI 311



## Madres y padres de familia realizando la preparación de loncheras escolares saludables



Niños que estuvieron presentes en la sesión demostrativa consumiendo los alimentos



## ANEXO 10

### RELACIÓN DE ASISTENCIA DE LA MADRES DE FAMILIA A LA SESIÓN EDUCATIVA

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA	HUELLA DIGITAL
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
27			



## ANEXO 11

### RELACIÓN DE ASISTENCIA DEMADRES A LA DEMOSTRATIVA DE LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA	HUELLA DIGITAL
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
27			



## ANEXO 12

### RELACIÓN DE ASISTENCIA DE DOCENTES A LA SESIÓN EDUCATIVA Y A LA SESIÓN DEMOSTRATIVA DE LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS		FIRMA	HUELLA DIGITAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
27				





## CAPÍTULO II

### PROYECTO DE INTERVENCIÓN

#### 2.1. TÍTULO

Mejoramiento de la Lonchera Escolar de la Institución Educativa Inicial N° 311 de Cabanillas - San Román, Puno 2019.

#### 2.2. ASPECTOS GENERALES

##### 2.2.1. Responsable

Lic. Nutrición Diana Susana Yana Choque

##### 2.2.2. Ámbito de estudio

El proyecto de intervención se realizará en el distrito de Cabanillas que es uno de los cuatro Distrito que conforman la provincia de San Román y allí habita una población que sobrepasa los 5,180 habitantes. El Distrito de Cabanillas cuenta con tres Instituciones Educativas Iniciales, uno de ellos es la institución educativa inicial 311 que se encuentra ubicada en el Jirón Puno N° 216, cuenta con la cantidad de 87 estudiantes, de los cuales 48 son estudiantes de 5 años, 26 de cuatro años, y 18 de 3 años, su plana docente la conforman la directora, 3 profesores de aula, 1 auxiliar y 1 personal de servicio; cuentan con todos los servicios básicos (agua potable, desagüe, y luz), cuentan con infraestructura necesaria(4 salones, 01 dirección, 01 cocina, 01 comedor y 6 baños); las madres de la institución educativa tienen en su mayoría nivel educativo secundario en menor proporción nivel educativo primario.

##### 2.2.3. Tiempo y periodo de ejecución



Se ejecutó en 3 meses en el periodo de octubre a diciembre de 2019.

#### **2.2.4. Presupuesto**

El presupuesto total requerido para la ejecución del presente proyecto de intervención asciende a la suma de 592.00 soles.

### **2.3. INTRODUCCIÓN**

La lonchera escolar es un conjunto de alimentos (frutas, verduras, frutos secos, carnes, agua, tubérculos, derivados lácteos, huevos, granos y derivados) que tiene por finalidad proveer a los estudiantes energía y nutrientes necesarios para cubrir sus requerimientos nutricionales, permitiéndoles su desarrollo físico e intelectual y potencializando su crecimiento en esta etapa. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por consiguiente, no es un reemplazo de alguna de ellas. La lonchera escolar saludable nos brinda beneficios para la salud y colabora en establecer adecuados hábitos alimentarios, 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. Una lonchera saludable es aquella que no supone riesgos para la salud.<sup>11</sup>

En la institución educativa inicial 311 de Cabanillas la lonchera escolar es no saludable, porque contienen elevada cantidad de alimentos industrializados, y esto ayuda a formar hábitos alimentarios negativos en estos niños que posteriormente podrían causarles problemas de malnutrición.

La malnutrición es actualmente uno de los problemas más relevantes en los países desarrollados y en países en vía de desarrollo, en algunas partes del mundo principalmente en Latinoamérica y países del Asia Oriental los problemas de mal nutrición que se



presentan no solo es la desnutrición, sino también el sobrepeso y obesidad, estas patologías están presentes en todos los grupos etarios; a nivel del mundo existe un 60% de personas que presentan sobrepeso y el 15% tiene problemas de obesidad, estando los más altos porcentajes en México, estos problemas se han presentado por el cambio de hábitos y costumbre alimentarias, que hoy día principalmente son alimentos industrializados con alto contenido de grasas saturadas y azúcares simples, los cuales repercuten negativamente en nuestra salud; sin embargo, con una adecuada educación alimentaria disminuye el riesgo de presentar algunas patologías.<sup>12</sup>

En el Perú el 58% de personas tienen sobrepeso y el 27% obesidad, esto debido al alto consumo de alimentos procesados y a la inactividad física que los caracteriza, en la región Puno el 48% de personas presentan sobrepeso y el 23% son obesos, en edad infantil 1 de cada 9 niños tiene sobrepeso y este es un problema alarmante, los indicadores de sobrepeso u obesidad a temprana edad, se deben principalmente por malos hábitos de consumo alimentario de la familia, que se acentúan estos hábitos en gran medida en la edad preescolar a través de la lonchera escolar que consumen y a la poca educación en temas de alimentación que reciben.<sup>13</sup>

El objetivo de esta intervención es mejorar las loncheras escolares de los niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial 311 de Cabanillas, para ello se buscará disminuir los alimentos industrializados en las loncheras escolares a través de sesiones educativas y demostrativas e implementar la supervisión de las loncheras escolares, buscando incrementar de esta manera alimentos naturales en la lonchera escolar.

## **2.4. SITUACIÓN ACTUAL**

En la Institución educativa inicial 311 de Cabanillas, tiene 92 alumnos de 3 a 5 años de edad de los cuales 18 niños son de 3 años, 26 niños son de 4 años y 48 de 5 años.



Los estudiantes llevan todos los días de labores académicas su lonchera escolar, los alimentos que contienen estas loncheras son alimentos procesados en su mayoría, y estos son consumidos en el receso; de los 26 niños de la sección de 4 años, el 80.7% consumen alimentos procesados (gaseosas, galletas, caramelos) y solo el 19.3% consumen alimentos naturales (frutas, agua de frutas, yogurt natural). El 80% de los docentes de esta institución tienen poco conocimiento sobre la importancia y la preparación de una lonchera escolar adecuada, es por este motivo la poca exigencia a las madres sobre la lonchera escolar que envían a sus hijos, de esta manera también evitan tener algún enfrentamiento e incomodidad en la relación docente-madre. Desde el inicio de las labores que fue en marzo de 2019 no se ha revisado a cada niño su lonchera escolar, justificando este hecho con el poco tiempo que cuentan y el difícil manejo de los niños de esta edad, restándole importancia.

Del 80.7% de los niños llevan en su lonchera escolar alimentos industrializados, y esto se debe principalmente a la falta de conocimiento de la madre sobre la importancia y la composición de una lonchera escolar saludable, solo el 19.3% de las madres sabe porque es importante la lonchera escolar y el 80.7 % no sabe la importancia y aduce que cree que la lonchera escolar es una forma de premio para sus hijos por ir al centro educativo; 69.3% de las madres no tienen conocimiento adecuado de cómo y que alimentos debe llevar una lonchera escolar y es por esta razón que permiten que sus hijos sean los que escojan los alimentos de su lonchera, y estos eligen alimentos llamativos agradables a su paladar que son pues los alimentos industrializados (Golosinas). El 80.7% de las madres preparan la lonchera en una tienda cercana al centro educativo, con productos industrializados y no les lleva más de tres minutos, este tiempo corto beneficia sus quehaceres diarios, y solo el 19.7% preparan la lonchera en casa.

El 76% de las madres de los niños de 4 años nunca han recibido algún tipo de



capacitación sobre loncheras escolares o alguna capacitación relacionado al tema y debido a esto no saben que tan bien o mal realizan sus preparaciones, el 78% de las madres piensa que la lonchera que envía a sus hijos es de buena calidad y solo 22% dice que no le parece tan buena la lonchera que preparan para sus hijos; de acuerdo a todos estos datos podemos decir que las madres de familia por la falta de capacitación sobre loncheras escolares no realizan una adecuada preparación. De intervenir en estos aspectos se contribuirá a mejorar la composición de la lonchera escolar que llevan los niños a su centro educativo, además de introducir hábitos alimentarios saludables y por lo tanto disminuir el riesgo de presentar malnutrición y desnutrición.

## **2.5. SITUACIÓN OBJETIVO**

Contribuir a mejorar las loncheras escolares de los niños de la Institución Educativa Inicial 311 de Cabanillas-San Román, Puno 2019.

Se pretende lograr el objetivo del proyecto mediante los siguientes propósitos:

- Incrementar a un 75% de loncheras escolares saludables y preparadas por madres de niños de la institución educativa, con el propósito de que los niños lleven una lonchera escolar saludable.
- Disminuir los alimentos industrializados en las loncheras escolares de los niños, con el propósito de que las loncheras escolares cumplan con tener alimentos naturales.
- Incrementar la supervisión de las loncheras escolares conformando un comité de supervisión con el propósito de que el 100% de las loncheras sean supervisados constantemente.
- Incrementar los alimentos naturales en la lonchera escolar, con el propósito de que los niños tengan y consuman una lonchera escolar saludable.



## **2.6. BASES TEÓRICAS**

### **2.6.1. Lonchera escolar**

Es un grupo de alimentos diseñados para proporcionar a los estudiantes la energía y los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener niveles físicos e intelectuales adecuados y ayudar a desarrollar su potencial en las etapas adecuadas de desarrollo y crecimiento. 11, 5

Los refrigerios escolares constituyen un tiempo adicional a las tres comidas (desayuno, comida y cena) y por tanto no las sustituyen. Contiene entre el 10 y el 15 % del total de calorías consumidas al día, lo que corresponde a entre 150 y 350 calorías (dependiendo de la edad, el peso, la altura y la actividad física del estudiante); Se puede servir por la mañana o por la tarde, dependiendo del día escolar. 5

### **2.6.2. Beneficios de una lonchera saludable**

Una lonchera saludable 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 5.

### **2.6.3. 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 5.



#### **2.6.4. Composición de la lonchera escolar**

Nutricionalmente está compuesto por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

**Alimentos energéticos:** Aportan la energía que necesitan los niños. En este grupo consideramos los carbohidratos y las grasas en general; a excepción de la importancia de los carbohidratos complejos que se componen de fibra, como el pan integral, copos de maíz, avena, maíz, etc. Podemos encontrar grasas buenas en maní, nueces, aguacates, aceitunas y otros 5.

**Alimentos constructores:** estos alimentos contribuyen a la formación de tejidos (músculos, órganos, huesos) y líquidos (sangre); en este grupo encontramos proteínas de origen animal y vegetal, pero prestaremos más atención a las proteínas de origen animal para consumo por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en organismos en crecimiento. Por ejemplo: lácteos (yogur, queso), huevos, carne, etc. 5.

**Alimentos Reguladores:** Estos alimentos ayudan a regular las funciones corporales; en este grupo encontramos alimentos que nos aportan vitaminas y minerales, como frutas, verduras y pescado 5.

#### **2.6.5. Lonchera para prescolares 2-5 años**

Las loncheras deben diseñarse y prepararse según la edad del niño, su nivel de actividad y su tiempo fuera de casa, así tenemos: Este refrigerio aporta aproximadamente 200 kcal de energía. (Ejemplo: media barra de pan con queso, rodajas de mango y refresco de maracuyá) 14.

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 14.

### 2.6.6. Lonchera escolar saludable

Cada lonchera escolar debe tener una lonchera de cada grupo (energético, constructivo y regulador), es importante saber armar cada lonchera para que la lonchera quede bonita y completa. 11-5

Considere el tamaño de las porciones de cada alimento según la edad y el nivel de actividad física del estudiante 11.

<b>ENERGETICOS</b>	<b>CONSTRUCTORES</b>	<b>REGULADORES</b>	<b>BEBIDAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pan blanco</li><li>• Pan integral</li><li>• Papa, camote, yuca</li><li>• -Choclo sancochado</li><li>• Maíz tostado</li><li>• Frutos secos</li><li>• Palitos de ajonjolí</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevo o tortillas</li><li>• Queso fresco</li><li>• Yogurt</li><li>• Pollo</li><li>• Pescado cocido</li><li>• Atún</li><li>• Sangrecita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas: manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc.</li><li>• Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)</li><li>• Cocimiento decereales (avena, quinua, cebada, etc.)</li><li>• Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., exceptoté)</li><li>• Agua hervida o mineral.</li></ul>

### 2.6.7. Alimentos naturales

Los alimentos naturales se definen como aquellos que se cultivan, procesan, envasan y almacenan sin el uso de aditivos químicos.<sup>15</sup> El concepto de naturismo o nutrición saludable, muy relacionado con el vegetarianismo, promueve la sustitución de elementos naturales. Productos más originales y sencillos, como la miel o el sirope de frutas en lugar de sacarosa, con importantes





procesos de elaboración. 15 Reemplazar las grasas animales por otras grasas vegetales tiene un efecto positivo en nuestro organismo y en el medio ambiente, manteniendo una dieta saludable. Esta definición incluye también la distinción entre alimentos naturales y procesados, considerando que los alimentos crudos son los alimentos naturales por excelencia<sup>15 16</sup>.

También se considera el proceso de preparación en contraposición a los alimentos naturales y su preparación para el consumo. Se cree que el calor provoca cambios importantes en los alimentos a nivel molecular, destruyendo la mayoría de los nutrientes, especialmente vitaminas, minerales y enzimas.<sup>16</sup>

Uno de los alimentos más populares y considerados naturales es el yogur y otros derivados de la leche fermentada. Son una gran fuente de calcio, proteínas y son muy bajos en grasas. En los últimos 30 años el consumo de yogur ha aumentado casi un 400%, es popular en varios sabores y es el favorito de los niños, lo que se ha traducido en un aumento en la ingesta de calcio y una mejora significativa en la calidad de las personas.<sup>16</sup>

#### **2.6.8. Beneficios de los alimentos naturales**

- Sabores más intensos.
- Mayor cantidad de nutrientes al respetar los procesos de maduración.
- Ausencia de productos químicos
- Ausencia de aditivos que alarguen la duración natural de los productos elaborados.
- Mayor cuidado del planeta y del medio ambiente al prohibir el uso de agro-tóxicos.
- Eliminación de peligrosos anabólicos y antibióticos en los alimentos



cárnicos que pueden pasar al cuerpo humano 16.

### **2.6.9. Alimentos procesados**

Los alimentos procesados son alimentos que han sufrido alguna mutación antes de que los comamos. Suelen contener elevadas cantidades de grasas, azúcares y sodio, por lo que se recomienda reducir su consumo y preferir alimentos en su estado natural.<sup>17</sup>

A menudo contienen grandes cantidades de ingredientes artificiales, productos químicos y aditivos alimentarios que no necesariamente están estrechamente relacionados con la atención médica. Su sabor también resulta muy atractivo para los consumidores e incluso adictivo. <sup>17 18</sup>

Alimento procesado es cualquier alimento que ha sido modificado o sometido a algún procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa para que lo comamos. La industria alimentaria estableció el estándar de lo que comemos e influyó tanto en nuestras decisiones de compra que hoy anteponemos los alimentos enlatados, congelados y listos para comer a las frutas y verduras frescas y de temporada. <sup>18</sup>

Si bien nadie duda de que comer saludable es sinónimo de elegir alimentos integrales, los alimentos procesados juegan un papel importante en nuestra dieta. Proporcionan variedad y diversión, pero normalmente no son tan nutritivos como los alimentos frescos. <sup>17</sup>

### **2.6.10. Supervisión**

La supervisión es una actividad técnica y especializada, cuyo objetivo principal es hacer un uso razonable de los factores que permiten que el proceso de



trabajo se desarrolle y alcance resultados: personas, materias primas, equipos, máquinas, herramientas, dinero y otros elementos, directos o indirectos. La intervención La realización de bienes, servicios y productos diseñados para satisfacer las necesidades del mercado de consumo, cuyas demandas aumentan día a día, con la ayuda de su gestión puede contribuir al éxito de la empresa o institución. 19

La supervisión eficaz requiere: planificación, organización, asesoramiento, ejecución y retroalimentación constante. Requiere resistencia, dedicación, perseverancia y la persona que lleva a cabo esta misión debe tener cualidades personales especiales 19.

#### **2.6.11. Objetivos de la supervisión**

- Mejorar el producto final.
- Un uso óptimo de los recursos disponibles
- Favorecer el desarrollo constantemente de los colaboradores
- Monitorear las actitudes de los colaboradores.
- Contribuir a mejorar las condiciones en un momento determinado.
- Plantear alternativas de solución para la mejora continua.

#### **2.6.12. Papel del supervisor**

No hay trabajo más importante, difícil y exigente que supervisar el trabajo de los demás. Una buena supervisión requiere más conocimientos, habilidades, sentido común y previsión que casi cualquier otro tipo de trabajo. El éxito o fracaso de los supervisores en el desempeño de sus funciones determina el éxito o fracaso de los planes y objetivos del departamento 19.

Una persona puede convertirse en un buen gerente sólo con gran



dedicación a un trabajo tan exigente y adquiriendo experiencia ilustrativa y satisfactoria a través de programas de capacitación formales y métodos de trabajo informales. Cuando un gerente funciona normalmente, su rol puede resumirse o generalizarse en dos categorías o categorías de deberes extremadamente amplias, mientras que en su función real son simplemente aspectos diferentes de una actividad; Ninguno puede existir sin el otro. Estos aspectos siguen principios regulatorios y utilizan métodos o técnicas regulatorias. Ambos deben contribuir al logro de los objetivos de la organización 19.

### **2.6.13. Concepto de supervisor**

El término supervisor se aplica a todos los niveles de gestión y se refiere a una persona que dirige la actividad de otra. Pero normalmente sólo está disponible para quienes se encuentran en la jerarquía administrativa más baja.

Los supervisores son un elemento clave en cualquier organización. De ello dependen la calidad del trabajo, el desempeño, la moral y la formación de buenas actitudes entre los compañeros.

El supervisor orienta y evalúa el trabajo y el producto final y conoce a todos los colaboradores. En lugar de ser líderes naturales de operadores y equipos, los supervisores de hoy se están convirtiendo en expertos en comportamiento humano, ejerciendo habilidades de gestión y los aspectos técnicos de su trabajo 19.

### **2.6.14. Características del supervisor**

Las características que debe de tener una supervisión son: Presentar atención al producto final y comprenda a todos los participantes. Conocimiento



del puesto: Esto significa que debe comprender la tecnología de la función que está supervisando, las propiedades de los materiales, las propiedades requeridas, los costos esperados, los procesos requeridos, las propiedades que debe tener el producto final, etc. 19

Conozca sus responsabilidades: Esta cualidad es muy importante porque significa que un gerente debe comprender las políticas, reglas y prácticas de la empresa o institución de la que es responsable, el alcance de su autoridad y su relación con los demás. En la sección Seguridad, producción, calidad y otras normas y reglamentos. 19

Habilidades de coaching: El supervisor debe entrenar a sus empleados para lograr resultados óptimos de modo que el gerente comprenda cada paso, proceso y característica del producto final; en otras palabras, debes ser un experto en la materia.

La información e instrucciones que proporcione a sus socios comerciales deben ser claras y precisas. 19

Capacidad de mejora de métodos: Los supervisores deben asumir un papel central en toda su gestión y aprovechar al máximo los recursos humanos, materiales, técnicos y todos los recursos proporcionados por la empresa o institución, es decir, mejorar continuamente todos los procesos de trabajo para que el producto final alcance el estado ideal.

Habilidades de liderazgo: los supervisores deben liderar y dirigir a los empleados con la confianza necesaria para ganarse la confianza de sus pares.19

## 2.7. MATERIAL Y MÉTODOS



### 2.7.1. Objetivo general

- Mejorar las loncheras escolares de los niños de la Institución Educativa Inicial 311 de Cabanillas – San Román, Puno 2019.

### 2.7.2. Objetivos específicos

- Disminuir los alimentos industrializados en las loncheras escolares de los niños de la I.E.I. 311 de Cabanillas – San Román, Puno 2019.
- Incrementar el conocimiento de las madres y docentes de la I.E.I. 311 de Cabanillas sobre loncheras escolares saludables.
- Incrementar la supervisión de las loncheras escolares por los docentes de la Institución Educativa Inicial 311 de Cabanillas – San Román, Puno 2019.

## 2.8. ESTRATEGIAS

La alimentación de un niño es una de las satisfacciones más importantes que tiene, y que no solo son los tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena) si no también los refrigerios a media mañana y a media tarde, y estos refrigerios a partir de los 3 años lo consumen en sus instituciones educativas, las loncheras escolares donde llevan estos alimentos deben estar acorde a la edad que tienen, puestos que deben ser de buena calidad, cantidad, vistosos, limpios, adecuados y evitando la presencia de alimentos procesados o industrializados, ya que estos contienen altas cantidades de azúcares y grasas saturadas. Para ello es necesario intervenir de la siguiente manera:

- **Abogacía:** En docentes y madres de familia de la Institución educativa inicial 311 de Cabanillas se promoverá el compromiso y su participación en el mejoramiento de las



loncheras escolares.

- **Educación en salud:** Los docentes y madres de familia de la institución educativa inicial 311 de Cabanillas, recibirán apoyo técnico-académico en la preparación de loncheras escolares saludables.
- **Andragogía:** Se educará a madres y docentes de la institución educativa a través de capacitaciones en temas de loncheras escolares y sesiones demostrativas de alimentos en elaboración de loncheras escolares saludables.
- **Empoderamiento social:** Se empoderará a los docentes de la institución a través de la conformación de un comité de supervisión de loncheras escolares saludables, esto para garantizar mantenimiento de la intervención.

## 2.9. LÍNEAS DE ACCIÓN

**Desarrollo de capacidades:** Se desarrollará sesiones educativas, y sesiones demostrativas a madres de familia y docentes de esta institución educativa en loncheras escolares saludables.

**Seguimiento y monitoreo:** Se conformará un comité de supervisión integrados por la directora y su plana docente quienes supervisaran las loncheras escolares.

## MATRIZ DE PROGRAMACIÓN

CODIGO	ACTIVIDADES	INICIO	FINAL	DURACION	CRONOGRAMA										RESPONSABLE	
					OCTUBRE				NOVIEMB				DICI			
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
1.1	Reunión de sensibilización a las madres y docentes de la institución educativa, realizando abogacía <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinación con el director</li> <li>▪ Convocatoria</li> <li>▪ Planificación</li> <li>▪ Preparación de material y local</li> <li>▪ Ejecución</li> </ul>	05/10	12/10	3 días												Ejecutor
1.2	Sesión educativa a las madres y docentes sobre efectos del consumo de alimentos industrializados. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinación con el director</li> <li>▪ Convocatoria</li> <li>▪ Planificación</li> <li>▪ Preparación de material y local</li> <li>▪ Ejecución</li> </ul>	05/10	21/10	3 días												Ejecutor
2.1	Realizar sesiones educativas a madres sobre loncheras escolares <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinación con el director</li> <li>▪ Convocatoria</li> <li>▪ Planificación</li> <li>▪ Preparación de material y local</li> <li>▪ Ejecución</li> </ul>	09/10	26/10	3 días												Ejecutor
2.2	Realizar sesiones demostrativas a las madres sobre preparación de loncheras escolares. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinación con el director</li> <li>▪ Convocatoria</li> <li>▪ Planificación</li> <li>▪ Preparación de material</li> <li>▪ Ejecución</li> </ul>	05/10	21/10	3 días												Ejecutor
3.1	Realizar sesiones educativas a docentes sobre loncheras escolares. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordinación con el director</li> <li>▪ Convocatoria</li> <li>▪ Planificación</li> <li>▪ Preparación de material y local</li> <li>▪ Ejecución</li> </ul>	25/10	29/10	3 días												Ejecutor
3.2	Realizar sesiones	04/11	06/11	3 días												Ejecutor





	demostrativas a los padres y sobre preparación de loncheras escolares. <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Coordinación con el director</li><li>▪ Convocatoria</li><li>▪ Planificación</li><li>▪ Preparación de material</li><li>▪ Ejecución</li></ul>																	
3.3	Crear un comité de supervisión. <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Coordinación con el director</li><li>▪ Convocatoria</li><li>▪ Planificación</li><li>▪ Ejecución</li></ul>	11/11	15/11	5 días														Ejecutor



## PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

OBJETIVOS	COSTO
<b>1. Disminuir los alimentos industrializados en las loncheras escolares de los niños de la I.E.I. 311 de Cabanillas.</b>	<b>165.20</b>
1.1 Reunión de sensibilización a las madres y docentes de la institución educativa, realizando abogacía.	80.00
1.2 Sesión educativa a las madres y docentes sobre el consumo de alimentos industrializados.	85.20
<b>2. Incrementar el conocimiento de las madres de la I.E.I.311 de Cabanillas sobre loncheras escolares.</b>	<b>248.70</b>
2.1. Sesión educativa a las madres sobre loncheras escolares.	85.20
2.2. Realizar sesiones demostrativas a las madres sobre preparación de loncheras escolares.	78.30
<b>3. Incrementar la supervisión de las loncheras escolares por los docentes.</b>	<b>179.30</b>
3.1. Sesiones educativas a docentes sobre loncheras escolares.	69.00
3.2. Realizar sesiones demostrativas a los docentes sobre loncheras escolares.	78.30
3.3. Crear un comité de supervisión.	32.00
<b>COSTO TOTAL DEL PROYECTO</b>	<b>592.00</b>



## 2.10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINISTERIO DE SALUD. *Promocion de La Salud - Modelo de Abordaje En El Perú.*; 2012.
2. M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta, Margarita Echauri Ozcoidi, Eugenia Ancizu Irure JCSMEC. *Manual de Educación Para La Salud.*; 2006.
3. Sandoya E. Educación médica : de la pedagogía a la andragogía. *Rev Uruguaya Cardiol.* 2013;23(3):78-93.
4. Rodriguez R. Empoderamiento y su papel en promoción de la salud. <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/viewFile/16870/14608>
5. Gaudy Valdivia, Roxana Morán, Edson Quintanilla, Minerva Valderrama, Arianna Cardini MH. MANUAL DEL KIOSCO Y LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE. MINSA In: ; 2017. [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)
6. Abanto Cerna M. Alimentos Ultra Procesados Y Estado Nutricional De Los Niños De 4 Años En La I.E. Inicial N° 652-01 El Paraiso Aula Celeste Turno Tarde, Distrito Villa María Del Triunfo – 2017. *Univ Nac Federico Villarreal.* Published online 2019:48.
7. Villar L, Lázaro M. *Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos Para Población Materno Infantil.* Vol 73.; 2013. [https://www.cnp.org.pe/pdf/DOCUMENTO TÉCNICO DE SESIONES DEMOSTRATIVAS.pdf](https://www.cnp.org.pe/pdf/DOCUMENTO_TÉCNICO_DE_SESIONES_DEMOSTRATIVAS.pdf)
8. Sandoval Cervantes L.;Salvatierra Ruiz R.;Caballero Zavala E. Modulo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable dirigido al Personal de Salud. Published online 2014:1-82. <http://www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp>
9. Serafin P. Manual de la alimentacion escolar saludable. *Inst Nac Aliment y Nutr.* Published online 2012:1-78.
10. Instituto Nacional de Salud- Perú. *Refrigerios Escolares Saludables.*; 2018.
11. CENAN. Lonchera escolar saludable. *Inst Nac Salud.* Published online 2019. <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>
12. OMS. Obesidad y Sobrepeso. *World Heal Organ.* 2019;(Nota de prensa):1-6. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
13. (INS) I nacional de salud. obesidad y sobrepeso en el Perú. Published online 2018.



14. Polanco Allué I. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *An Pediatr Monogr.* 2016;3(1):54-63.
15. Calañas-Continente AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinol y Nutr.* 2015;52(Supl 2):8-24. doi:10.1016/s1575-0922(05)74649-0
16. Peris PG, Enterría PG, Luis D De, Sanz A. Bases científicas de una alimentación saludable. *Rev Med Navarra.* 2017;50(4):7-14.
17. Nieto-Orozco C, Chanin Sangochian A, Tamborrel Signoret N, Vidal González E, Tolentino-Mayo L, Vergara-Castañeda A. Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México. *J Behav Heal Soc Issues.* 2017;9(2):82-88. doi:10.1016/j.jbhsi.2018.01.006
18. OMS, OPS. *Alimentos y Bebidas Ultraprocesados En América Latina: Tendencias, Efecto Sobre La Obesidad e Implicaciones Para Las Políticas Públicas.*; 2015. [http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645\\_es p.pdf?sequence=5](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_es p.pdf?sequence=5)
19. Murcia Tamayo F. Orígenes de la supervisión. Published online 2016.

## ANEXOS

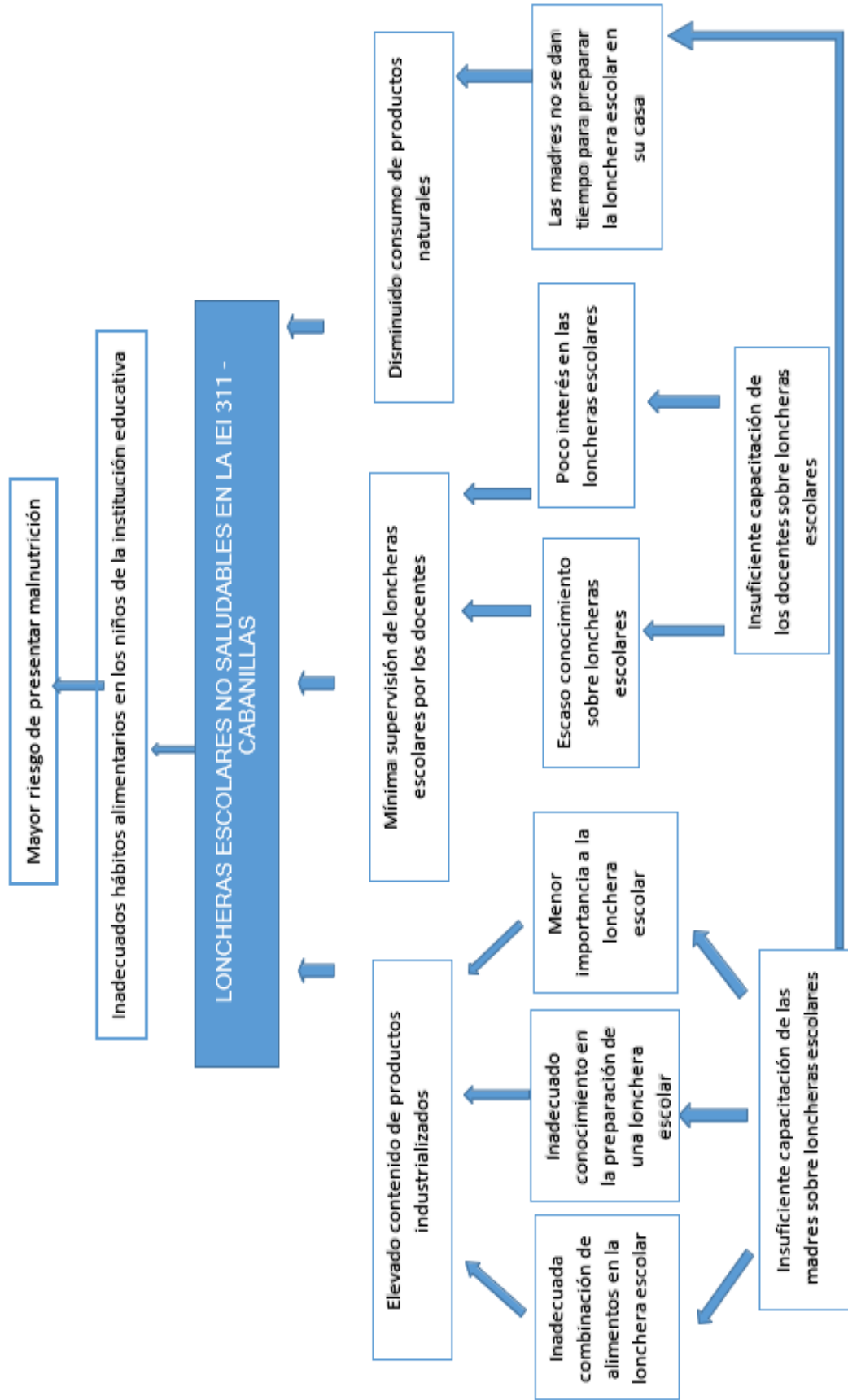
### ANEXO 1. MATRIZ DE PRIORIZACIÓN

Tipo de problema	frecuencia	Gravedad	Características	Tendencia	Posibilidad	Posición	Facilidad	disponibilidad	Accesibilidad	total
loncheras escolares no saludable	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17
Inadecuado manejo de residuos sólidos	2	2	1	2	2	1	2	1	2	15
Inadecuada higiene oral	2	2	1	2	2	0	2	1	2	14

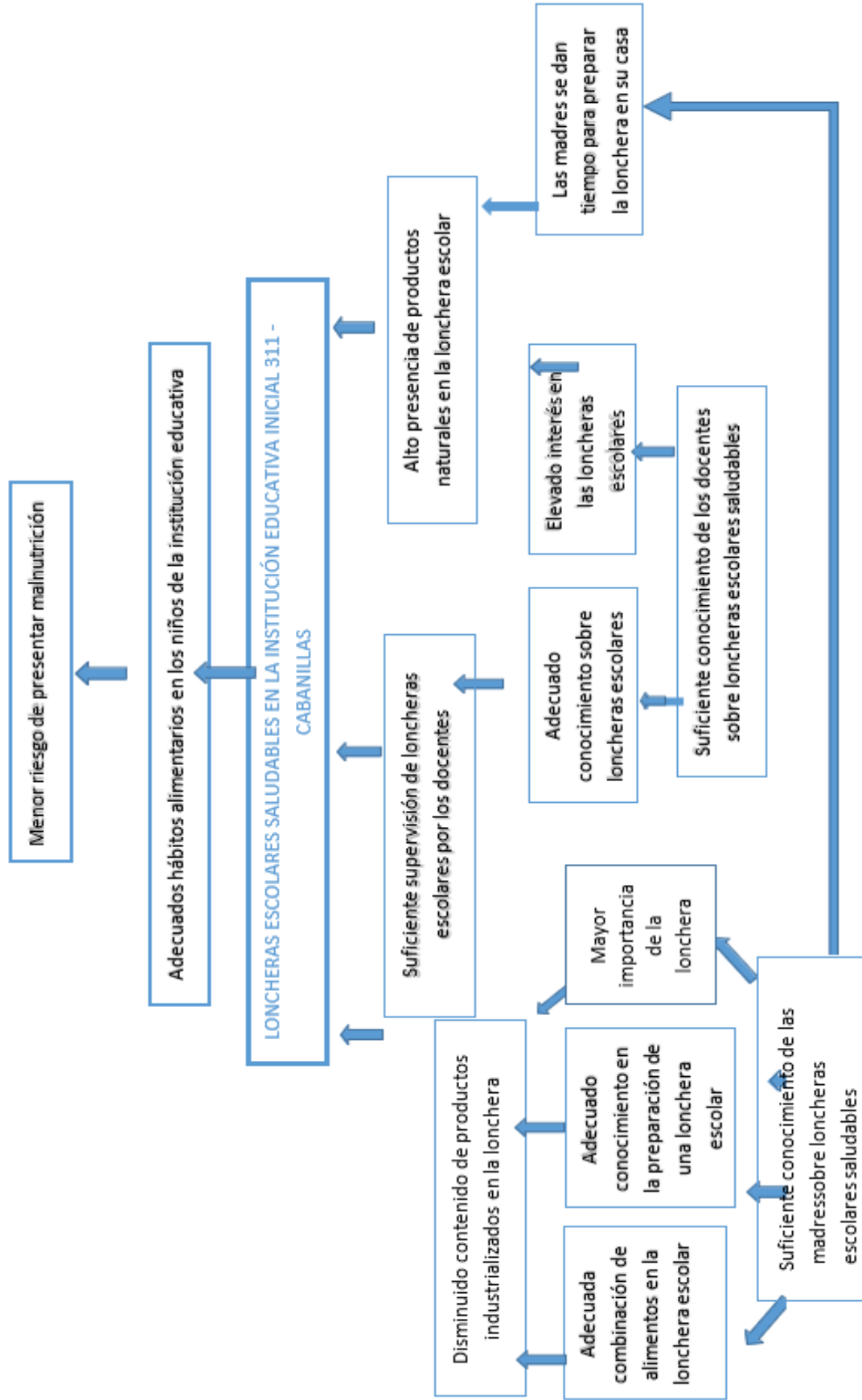
## ANEXO 2. MATRIZ DE INVOLUCRADOS

GRUPOS INVOLUCRADOS	PROBLEMAS	INTERESES	ESTRATEGIA	ACUERDOS Y COMPROMISOS
Madres de familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poco interés en brindar una lonchera escolar saludable.</li> <li>Deficiente conocimiento de alimentos saludables.</li> <li>Tiempo corto para preparar alimentos.</li> <li>La economía es escasa.</li> <li>Sienten pereza para realizar preparaciones saludables para sus hijos.</li> <li>Es más rápido comprarles algo en las tiendas para la lonchera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuál es la importancia de los alimentos saludables</li> <li>Que alimentos son saludables</li> <li>Realizar combinaciones adecuadas en las loncheras escolares</li> <li>Que los alimentos que se usen les agraden a sus hijos</li> <li>Que los alimentos para las loncheras estén disponibles o sean de fácil acceso.</li> <li>Ejemplos de loncheras fáciles para preparar.</li> <li>Que las loncheras saludables no cuesten mucho dinero</li> </ul>	Participación organización	Predisposición para disminuir el contenido de azúcares industrializados en las loncheras
Docentes de la institución educativa inicial 311	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desinterés de que los niños consuman loncheras saludables.</li> <li>No le dan la importancia que merece a la lonchera escolar</li> <li>Disposición de poco tiempo para verificar las loncheras.</li> <li>No sienten que sea muy importante la lonchera saludable para sus niños.</li> <li>Cuando ve que traen alimentos no saludables no hacen la orientación necesaria a los niños.</li> <li>cuando quieren corregir el consumo de alimentos no saludables las madres se molestan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la alimentación de los niños de esta institución educativa.</li> <li>Incrementar o mejorar los conocimientos en temas de loncheras escolares.</li> <li>Mejorar la salud de sus niños.</li> <li>Estrategias para que sus niños puedan comer esas loncheras saludables.</li> </ul>	Participación organización	Predisposición para supervisar las loncheras escolares

### ANEXO 3. ÁRBOL DE PROBLEMAS



#### ANEXO 4. ÁRBOL DE OBJETIVOS





## ANEXO 5. MARCO LÓGICO

<p><b>FIN:</b> Contribuir a disminuir el riesgo de malnutrición en los niños de la Institución Educativa Inicial 311 de Cabanillas.</p>	<p>Disminuir en un 1 % del riesgo de malnutrición en niños de esta institución educativa.</p>	<p>Informe final Evidencia fotográfica Informe del estado nutricional del centro de salud.</p>	<p>Centro educativo inicial institucionaliza el uso de loncheras saludables.</p>
<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Mejorar las loncheras escolares de los niños de la Institución Educativa Inicial 311 de Cabanillas.</p>	<p>Incrementar en 3 meses en un 75% las loncheras escolares saludables elaboradas por las madres de niños de la I.E.I. 311 de Cabanillas.</p>	<p>Ficha de supervisión de la lonchera escolar Evidencia fotográfica.</p>	<p>Los beneficiarios cambian de actitud y asumen el compromiso.</p>
<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> 1. Disminuir los alimentos industrializados en las loncheras escolares de los niños de la I.E.I. 311 de Cabanillas. 2. Incrementar el conocimiento de las madres de la I.E.I. 311 de Cabanillas sobre loncheras escolares. 3. Incrementar la supervisión de las loncheras escolares por los docentes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>El 80% de las loncheras escolares cumplen con no tener alimentos industrializados.</li> <li>El 80% de las madres tengan un conocimiento suficiente sobre preparación de loncheras escolares saludables.</li> <li>Que el 100% de las loncheras son supervisadas por la docente.</li> </ol>	<p>Lista de asistencia de la reunión de sensibilización. Lista de participantes.</p>	<p>Madres de familia con predisposición al cambio y con actividades programadas.</p>
<p><b>ACTIVIDADES</b> 1.1 Reunión de sensibilización a las madres y docentes de la institución educativa, realizando abogacía. 1.2 Sesión educativa a las madres y docentes sobre el consumo de alimentos industrializados.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>el 100% de madres y docentes asisten a la reunión de sensibilización. S/. 80.00</li> <li>el 85% de madres y docentes asisten a la sesión educativa sobre alimentos industrializados. S/. 85.20</li> </ol>		



<p>2.1. Realizar sesiones educativas a las madres sobre loncheras escolares.</p> <p>2.2. Realizar sesiones demostrativas a las madres sobre loncheras escolares.</p> <p>3.1. Realizar sesiones educativas a docentes sobre loncheras escolares.</p> <p>3.2. Realizar sesiones demostrativas a los docentes sobre loncheras escolares.</p> <p>3.3. Crear un comité de supervisión.</p>	<p>2.1. El 80% de los padres aprueban el post test sobre loncheras escolares. S/. 85.20</p> <p>2.2. El 80% de los padres realizan una adecuada lonchera escolar. S/. 78.30</p> <p>3.1. El 80% de docentes aprueban el post test sobre loncheras escolares. S/. 69.00</p> <p>3.2. El 80% de los docentes realizan adecuadas loncheras escolares. S/. 78.303.3.</p> <p>3.3. Un comité de supervisión aprobado. S/. 32.00</p>	<p>Lista de asistencia capacitaciones.</p> <p>Resultados del post test</p> <p>Lista de participantes.</p> <p>Resultados del pos test.</p> <p>Lista de participantes.</p> <p>Evidencias fotográficas.</p> <p>Lista de participantes</p> <p>Acta de conformación comité de supervisión</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



## ANEXO 06. PRESUPUESTO

1.1. Sesiones educativas a madres y docentes sobre los alimentos industrializados y sus consecuencias

RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL	FINANCIAMIENTO
					<b>EJECUTOR</b>
Fotocopias	Unidad	52	0.10	5.20	X
Retroproyector	hora	2 horas	30.00	60.00	X
Manzana	kilo	5 kilos	4.00	20.00	X
<b>Sub total</b>				<b>85.20</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>85.20</b>	

1.2. Sesiones educativas a madres sobre loncheras escolares.

RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL	FINANCIAMIENTO
					<b>EJECUTOR</b>
Fotocopias	Unidad	52	0.10	5.20	X
Retroproyector	hora	2 horas	30.00	60.00	X
Manzana	kilo	5 kilos	4.00	20.00	X
Sub total				85.20	
<b>TOTAL</b>				<b>85.20</b>	

1.3. Realizar sesiones demostrativas a madres sobre loncheras escolares.

RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL	FINANCIAMIENTO
					<b>EJECUTOR</b>
Cartulinas	Unidad	10	0.50	5.00	X
plumones	Unidad	6	2.00	12.00	X
Platano	Unidad	6	0.40	2.40	X
Naranja	Kilo	2	4.00	8.00	X
Manzana	Kilo	3 kilos	4.00	12.00	X
Agua	Litro	3	2.00	6.00	X
Pan	Unidad	12	0.20	2.40	X
huevo	kilo	1	6.00	6.00	X
Carne	Kilo	1	8.00	8.00	X
Palta	Kilo	1	4.00	4.00	X
carteles	Unidad	5	2.50	12.50	X
Sub total				78.30	
<b>TOTAL</b>				<b>78.30</b>	



1.4. Sesiones educativas a docentes sobre loncheras escolares.

RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL	FINANCIAMIENTO
					<b>EJECUTOR</b>
Fotocopias	Unidad	10	0.10	1.00	X
Retroproyector	hora	2 horas	30.00	60.00	X
Manzana	kilo	2 kilos	4.00	8.00	X
Sub total				69.00	
<b>TOTAL</b>				<b>69.00</b>	

1.5. Realizar sesiones demostrativas a los docentes sobre loncheras escolares.

RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL	FINANCIAMIENTO
					<b>EJECUTOR</b>
Cartulinas	Unidad	10	0.50	5.00	X
plumones	Unidad	6	2.00	12.00	X
Platano	Unidad	6	0.40	2.40	X
Naranja	Kilo	2	4.00	8.00	X
Manzana	Kilo	3	4.00	12.00	X
Agua	Litro	3	2.00	6.00	X
Pan	Unidad	12	0.20	2.40	X
huevo	kilo	1	6.00	6.00	X
Carne	Kilo	1	8.00	8.00	X
Palta	Kilo	1	4.00	4.00	X
carteles	Unidad	5	2.50	12.50	X
Sub total				78.30	
<b>TOTAL</b>				<b>78.30</b>	

1.6. Crear un comité de supervisión.

RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL	FINANCIAMIENTO
					<b>EJECUTOR</b>
Naranja	Kilo	7	4.00	28.00	X
plumones	Unidad	2	2.00	4.00	X
Sub total				32.00	
<b>TOTAL</b>				<b>32.00</b>	



## AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Diana Susana Yana Choque  
identificado con DNI 46042034 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
En Promoción de la Salud

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ Mejoramiento de la Lonchera escolar de la Institución  
Educativa Inicial N° 311 de Cabanillas - San Roman,  
Puno 2019 ”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 13 de Octubre del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Diana Susana Jana Choque,  
identificado con DNI 46042034 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
En Promoción de la Salud

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" Mejoramiento de la Lonchera escolar de la Institución  
Educativa Inicial N° 311 de Cabanillas - San Roman,  
Puno 2019 "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 13 de Octubre del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella