



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

TEMA:

Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y contenido dietético sobre lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022.

AUTORAS:

**Baños Ayala, Melissa Marlene
Erazo Muñoz, Denisse Stefania**

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

TUTORA:

Fonseca Pérez, Diana María

Guayaquil, Ecuador

19 de septiembre del 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Baños Ayala, Melissa Marlene y Erazo Muñoz, Denisse Stefania**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética**.

TUTORA

f. _____

Fonseca Pérez, Diana María

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 19 del mes de septiembre del año 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Baños Ayala, Melissa Marlene**
Erazo Muñoz, Denisse Stefania

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y contenido dietético sobre lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022**, previo a la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 19 del mes de septiembre del año 2022

LAS AUTORAS

f. _____

Baños Ayala, Melissa Marlene

f. _____

Erazo Muñoz, Denisse Stefania



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Baños Ayala, Melissa Marlene**
Erazo Muñoz, Denisse Stefania

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación **Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y contenido dietético sobre lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 19 del mes de septiembre del año 2022

LAS AUTORAS

f. _____

Baños Ayala, Melissa Marlene

f. _____

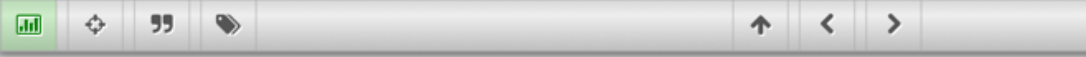
Erazo Muñoz, Denisse Stefania

REPORTE URKUND

URKUND

Documento	Tesis Baños-Erazo.doc (D143838524)
Presentado	2022-09-09 10:44 (-05:00)
Presentado por	Ludwig Alvarez (drludwigalvarez@gmail.com)
Recibido	ludwig.alvarez.ucsg@analysis.orkund.com
Mensaje	Tesis Baños-Erazo Mostrar el mensaje completo

5% de estas 29 páginas, se componen de texto presente en 16 fuentes.



TEMA:

Nivel de conocimiento nutricional dirigido de los padres y/o cuidadores de estudiantes de 2do y 3ero de la Escuela de Educación Básica Particular "Liceo Cristiano Monte Sinaí" en la ciudad de Guayaquil, 2022.

AUTORAS:

Baños Ayala, Melissa Marlene

Erazo Muñoz, Denisse Stefania

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TUTORA:

Fonseca Pérez, Diana María

Guayaquil, Ecuador

(día) de (mes) del (año)

TUTORA

f. 

Fonseca Pérez, Diana María

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por ser mi guía, darme salud y sabiduría para culminar esta etapa de mi vida, nada es posible sin él.

A mi familia, por darme su apoyo desde el primer día, en el cual decidí estudiar esta linda carrera y un agradecimiento especial a mi hermana porque me dio su guía en los momentos más difíciles que pasé a lo largo de mi vida universitaria, sus consejos y por creer en mí a pesar de todo.

A mis profesores que en estos 4 años me fueron dando las herramientas necesarias para ser la profesional de hoy, especialmente a la Dra. Diana Fonseca por su guía y apoyo en la elaboración de este trabajo.

Melissa Marlene Baños Ayala

DEDICATORIA

A mis padres Angel Baños y Marlene Ayala, por apoyarme, llenarme de fuerzas y no dejarme vencer ante cualquier tipo de adversidad, sin ustedes nada de esto hubiera sido posible.

A mi hermana Nicole Baños por ser mi mejor amiga, un gran ejemplo de hija, hermana y profesional. Supo siempre darme las mejores enseñanzas para poder crecer en el ámbito personal y profesional. Sé que siempre estarás a mi lado para cada nuevo reto que desea empezar en mi vida.

Melissa Marlene Baños Ayala

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por darme la salud, la sabiduría y las fuerzas para poder culminar con esta etapa de mi vida.

Doy gracias a mis padres que desde el inicio de mi carrera fueron mi apoyo, mi soporte, sobretodo en los momentos que quería rendirme supieron guiarme, darme las fuerzas y confiaron en mí; siempre hicieron el esfuerzo por darme lo mejor durante todo este tiempo.

A mi esposo que me ayudo todo este tiempo, siendo mi apoyo, mi guía y mi consejero, se mantuvo a mi lado en los momentos difíciles y supo darme el soporte y las palabras adecuadas cuando lo necesitaba.

A la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, que junto con sus profesores no solo me inculcaron conocimientos profesionales, sino que me infundieron principios y valores, que me servirán a lo largo de mi carrera. Quiero agradecer especialmente a mi tutora la Dra. Diana Fonseca que supo guiarnos con paciencia y amor en la elaboración de esta tesis.

Denisse Stefania Erazo Muñoz

DEDICATORIA

La presente investigación se la dedico a mi familia; a mi esposo quien ha sido mi apoyo; por el que siento una gran admiración y por el que estoy agradecida por todos sus conocimientos y enseñanzas compartidas. A mi hijo, mi motor, mi motivo para salir adelante y seguir preparándome y luchando en este camino que todavía queda por recorrer.

A mis padres que no solo fueron mi sustento, fueron mi apoyo y mis consejeros; tengo hacia ellos gratitud y admiración por todo lo brindado a través de estos años, sé que podré contar con todos ellos ante cualquier reto que siga en mi vida.

Denisse Stefania Erazo Muñoz



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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

CELI MERO MARTHA MARÍA
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

POVEDA LOOR CARLOS LUIS
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

ÁLVAREZ CÓRDOVA LUDWIG ROBERTO
OPONENTE

ÍNDICE

RESUMEN.....	XVI
ABSTRACT	XVII
INTRODUCCIÓN.....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.1 Formulación del Problema	8
2. OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo General.....	9
2.2 Objetivos específicos	9
3. JUSTIFICACIÓN	10
4. MARCO TEÓRICO	11
4.1 Marco Referencial	11
4.2 Marco Teórico.....	12
4.2.1 Nutrición en la edad escolar.....	12
Definición de nutrición	12
Edad escolar.....	12
Etapas escolares.....	13
Características de una alimentación correcta	13
Requerimientos nutricionales.....	14
4.2.2 Lonchera Escolar	17
Definición.....	17
Objetivo	18
Contenido de la lonchera	18

4.2.3 Grupos de alimentos	19
Alimentos energéticos	19
Alimentos constructores	19
Alimentos reguladores	20
4.2.4 Macronutrientes	20
Hidratos de carbono	20
Grasas.....	21
Proteínas.....	21
4.2.5 Estructura de una lonchera saludable.....	22
Aporte calórico de la lonchera	23
Alimentos que debe contener una lonchera saludable.....	23
4.2.6 Medidas caseras utilizadas en Ecuador	24
Características de los alimentos de la lonchera saludable.....	26
Alimentos que se deben evitar en la lonchera.....	27
4.2.7 Guía de alimentación para escolares.....	28
Alimentos que más consumen los escolares	28
Tiempos de comida	28
Culturizar la forma de alimentación.....	28
Recomendaciones de hábitos nutricionales para escolares.....	29
Influencias positivas hacia el escolar	29
4.3 MARCO LEGAL.....	30
5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	33
6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES.....	34

6.1 Variable Independiente	34
6.2 Variable Dependiente	34
6.3 Variable Interviniente	34
6.4 Operacionalización de las variables.....	35
7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
7.1 Justificación de la elección del diseño	37
7.2 Población y Muestra	37
7.3 Criterios de inclusión	37
7.4 Criterios de exclusión	37
7.5 Técnicas de instrumentos de recogida de datos.....	38
7.6 Técnicas.....	38
7.7 Instrumentos	38
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	41
8.1 Análisis e Interpretación de Resultados.....	42
9. CONCLUSIONES.....	54
10. RECOMENDACIONES	55
11. REFERENCIAS	56
12. ANEXOS.....	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Alimentos por grupo recomendados para una lonchera	22
Tabla 2. Recomendaciones de macronutrientes en Ecuador	23
Tabla 3. Medidas caseras	25
Tabla 4. Características de los alimentos que deben ser incluidos en la lonchera.....	27
Tabla 5. Correlación entre el conocimiento y contenido de la lonchera escolar	53

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución porcentual de la población por género	42
Gráfico 2. Distribución porcentual de la población según su rango de edad	43
Gráfico 3. Distribución porcentual de personas que habitan en la vivienda..	44
Gráfico 4. Distribución porcentual de personas que aportar económicamente en el hogar.....	45
Gráfico 5. Distribución porcentual del ingreso mensual de la familia.....	46
Gráfico 6. Conocimiento sobre la definición, importancia y composición nutricional de lonchera saludable.....	47
Gráfico 7. Conocimiento sobre qué tipo de alimentos son fuente de carbohidratos y proteínas.	48
Gráfico 8. Conocimiento sobre alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento	49
Gráfico 9. Conocimiento sobre líquidos que debe contener la lonchera saludable	50
Gráfico 10. Conocimiento sobre si la lonchera del hijo es o no saludable	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Lonchera Saludable	20
------------------------------------	----

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: un desempeño escolar inadecuado se caracteriza por el rendimiento por debajo de sus capacidades cognitivas, reflejado en una dificultad del aprendizaje. La lonchera escolar es una colación muy importante debido al tiempo de comida. El objetivo de este estudio es medir el nivel de conocimiento nutricional de los padres/cuidadores y el contenido dietético de la lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de una Institución Educativa. **MÉTODOS:** se realizó un estudio no experimental en 60 padres y/o cuidadores de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí”. Los participantes realizaron una encuesta CAP. Se realizó un análisis descriptivo. Las variables se probaron Chi cuadrado. **RESULTADOS:** se encontró que en la lonchera de contenido adecuado (N=20) existe un mismo porcentaje entre conocimiento (N=10, (50%)), y no conocimiento (N=10, (50%)) sobre la lonchera escolar saludable, mientras que en la lonchera de contenido no adecuado (N=40) el mayor porcentaje (N=34 (57%)) no tiene conocimiento sobre la lonchera escolar saludable y un menor porcentaje (N= 26 (43%)) si la tiene. **CONCLUSIÓN:** la falta de conocimiento de la lonchera saludable repercute en la preparación de una lonchera con contenido no adecuado.

Palabras Claves: Conocimiento, Actitudes y Prácticas en la Salud, Escolares, Padres, Valor Nutritivo, Conducta Alimentaria.

ABSTRACT

INTRODUCTION: inadequate school performance is characterized by performance below their cognitive abilities, reflected in a learning difficulty. The school lunch box is a very important snack due to meal times. The objective of this study is to measure the level of nutritional knowledge of parents/caregivers and the dietary content of the school lunch box of 2nd and 3rd grade students of an Educational Institution. **METHODS:** a non-experimental study was conducted on 60 parents and/or caregivers of 2nd and 3rd grade students from the "Liceo Cristiano Monte Sinaí" Private Basic Education School. Participants completed a CAP survey. A descriptive analysis was made. The variables were tested Chi square. **RESULTS:** it was found that in the lunch box with adequate content (N=20) there is the same percentage between knowledge (N=10, (50%)), and non-knowledge (N=10, (50%)) about the school lunch box healthy, while in the lunch box with inappropriate content (N=40) the highest percentage (N=34 (57%)) do not have knowledge about the healthy school lunch box and a lower percentage (N= 26 (43%)) do. has it. **CONCLUSION:** the lack of knowledge of the healthy lunch box affects the preparation of a lunch box with inappropriate content.

Keywords: Knowledge, Attitudes and Practices in Health, Schoolchildren, Parents, Nutritional Value, Eating Behavior.

INTRODUCCIÓN

A partir del incremento de las defunciones y las comorbilidades relacionadas con alimentos insalubres la Organización Mundial de la Salud (OMS) exhorta a todos los gobiernos al promover hábitos de alimentación saludable a través de la compra, suministro, distribución, elaboración, restauración y venta de alimentos saludables en establecimientos públicos, como son las residencias de ancianos, hospitales, centros penitenciarios, comedores de los establecimientos públicos, guarderías y escuelas (1).

Paralelamente al desarrollo económico y la urbanización que ocurre en países de economías menos desarrolladas ocurre un fenómeno conocido como doble carga de desnutrición. En países de Latinoamérica, se observa una sobrealimentación y desnutrición por deficiencia de su población infantil relacionados con los desiguales niveles socioeconómicos y educativos. Mientras que la dieta rica en carbohidratos, grasas, alto consumo de bebidas azucaradas y actividades sedentarias producen cambios en el microbiota intestinal contribuyendo a la obesidad y resistencia a la insulina misma que se relaciona con enfermedades de tipo cardiovascular incluyendo la hipertensión arterial, diabetes mellitus, algunos tipos de cánceres y muerte prematura (2), la deficiencia nutricional se relaciona con el retraso del crecimiento, desarrollo psicomotor, emanación y mayor riesgo de mortalidad (3).

Estas evidencias permiten considerar una prevalencia global de niños con desnutrición crónica por deficiencias frecuente en países africanos y asiáticos con más del 30% en menores de cinco años, quienes también presentan una insuficiente talla para la edad (4). En América Latina, Guatemala presenta una tasa de desnutrición del 47%, seguido de Ecuador con un 25,3% y Honduras con 22,6% (5), en cuanto a la obesidad y el sobrepeso uno de cada tres niños europeos tiene sobrepeso llegando a duplicarse la prevalencia de sobrepeso en el 30% de los países y de obesidad en el 10% (6). Por su parte, la prevalencia de obesidad en niños menores de 5 años alcanza el 9%, en Latinoamérica representa entre el 20-25%, son Chile (10,3%); México (9,8%) y Perú (6,9%) los países que presentan las cifras más altas (7).

En Ecuador los datos emanados de la Encuesta ENSANUT-EC 2014, plantean una prevalencia de obesidad de 1% en niños entre 5-11 años y de 7% en adolescentes entre 12-19 años (8) por lo cual, se debe tener en cuenta los factores ambientales asociados a la dieta, donde se destaca el entorno social formado por la familia, compañeros de clases, maestros y padres, quienes de una manera u otra ejercen influencia de forma directa o indirecta sobre el niño/a. Precisamente, son los padres quienes supervisan los hábitos de consumo de alimentos y quienes deben dar ejemplo de comportamientos saludables que respalde los comportamientos saludables (9).

A partir de estas consideraciones se entiende que una alimentación adecuada desde la etapa escolar le permite al niño un crecimiento y desarrollo armónico por lo cual, tanto padres como maestros deben ser los encargados de promover hábitos de alimentación saludable a partir del refrigerio o lonchera escolar preparado en el hogar mismo que debe aportar entre el 15-20% de calorías diarias a partir de alimentos ricos en vitaminas, proteínas y carbohidratos. En este sentido, la Dirección Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública recomienda incluir una porción de verduras, fruta de temporada, cereal y agua, leche o yogur descremado evitando siempre las bebidas ricas en azúcar como los refrescos y gaseosas (10).

En Arizona, Alemán et al. (11) en su investigación titulada “Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos” cuyo objetivo fue valorar el efecto de una intervención en educación nutricional como estrategia para modificar la calidad de los refrigerios escolares de acuerdo con los estándares gubernamentales. Se formaron dos grupos integrados por 6 escuelas cada uno que incluyeron 1, 569 escolares entre 8 y 11 años de edad a los cuales se le revisaron la lonchera diariamente en la medida que se les brindó un programa de prevención de obesidad durante siete semanas. Los resultados obtenidos evidenciaron que después de la intervención se disminuyeron las calorías, proteínas, azúcar, grasas y carbohidratos generando cambios cognoscitivos en los procesos alimentario, por lo cual se debe seguir reforzando la promoción de salud para mejorar los hábitos de alimentación desde edades escolares.

En Australia, durante 2020, Sutherland et al. (12) titulado “Un estudio transversal para determinar la densidad energética y la calidad nutricional de las loncheras de niños de primaria” con el objetivo de describir el contenido energético de las loncheras de niños de primaria y la proporción de alimentos de la lonchera considerados discrecionales. El estudio de tipo transversal se realizó con las loncheras pertenecientes a 1,769 estudiantes de doce escuelas primarias católicas de los cuales el 51% son del sexo masculino. Los alimentos más frecuentes fueron carbohidratos (81%); frutas (86%); dulces (67%) y 20% vegetales. El estudio determinó que la mayoría de los niños consumen alimentos por encima de las pautas dietéticas recomendadas que puede estar relacionado con la obesidad y el sobrepeso.

Durante el año 2018, Tarqui y Álvarez (13) realizaron un estudio titulado “Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario” con el objetivo de determinar la prevalencia de su uso entre 8, 185 escolares. El estudio de tipo observacional trasversal determinó que solo tres de cada cinco niños peruanos en edad escolar llevan lonchera (59%), de ellos el 5,6% tienen loncheras saludables, por lo cual el estudio concluye que la existencia de loncheras en estudiantes peruanos es baja sugiriéndose intervenciones educativas en estudiantes sobre su utilización e implementar vigilancia nutricional para corregir alguna deficiencia.

En Perú, Chunga (14), en el año 2017, realizó un estudio titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de Loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa inicial No. 1447 San José-La Unión, marzo-abril.2017” con el objetivo de determinar la efectividad de las Loncheras saludables. El estudio de tipo cuantitativo, preexperimental. Longitudinal de tipo prospectivo en una población de 50 madres de familia a las cuales se les aplicó un cuestionario tipo encuesta. El estudio arrojó un deficiente conocimiento relacionado con la preparación de la lonchera antes de la intervención y después este aumentó al 84% lo cual muestra la necesidad de mejorar continuamente la educación referente a la elaboración de las loncheras para una mejor nutrición del niño.

En Ecuador, Navarrete (15) durante el 2020, en su tesis de pregrado titulado “Recetario saludable de Loncheras para niños de 5 a 10 años de edad durante el período escolar” con el objetivo de realizar un recetario saludable para niños sanos a partir de una encuesta realizada a 131 niños entre 6 y 11 años que preferían los alimentos procesados, por lo cual se recomiendan un grupo de recetas basadas en la guía alimentaria de alimentos según el MSP. El estudio concluye que cada receta debe ser suficiente, equilibrada e higiénica que permita incorporar todos los grupos de alimentos a la alimentación de niños y adolescentes.

Por su parte Cordero (16), en Quito, realizó su investigación titulada “Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de 2do de básica de dos instituciones educativas de la ciudad de Quito en el período septiembre 2018-enero 2019”. Su objetivo fue comparar la composición nutricional de las loncheras escolares y su relación con sobrepeso y obesidad, a través de la evaluación del estado nutricional con indicador IMC/edad para determinar sobrepeso-obesidad. Mediante el método observacional descriptivo en una muestra de 132 loncheras pertenecientes a niños entre 5 y 6 años de edad se pudo determinar un mayor aporte de grasas y carbohidratos a predominio de alimentos procesados e industrializados con alto contenido en azúcar y grasas saturadas mismas que se relacionan con el sobrepeso y la obesidad observado en el 34% de los estudiantes, lo cual es necesario promover educación sanitaria y consejería nutricional a niños, padres y maestras para fomentar hábitos de alimentación saludable.

En consecuencia, la bibliografía revisada aporta conocimientos referentes al tema de estudio destacándose la importancia de la nutrición en la etapa escolar, por lo cual se debe incrementar los conocimientos relacionados con la elaboración de la lonchera por parte de los padres, para que contribuyan a una alimentación sana en beneficio de sus hijos, lo cual mejora sus capacidades académicas e intelectuales lográndose un mejor aprendizaje.

Analizando la información precedente, el presente estudio presenta como problema fundamental ¿Cómo elaborar una lonchera saludable para padres

de una unidad educativa? Para dar respuesta a esta pregunta se plantea como objetivo general: Medir el nivel de conocimiento nutricional que poseen los padres y/o cuidadores de estudiantes de 2do y 3ero de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022. Todo ello con el fin de recopilar y brindar información actualizada que facilite conocimientos relacionados con los requerimientos nutricionales necesarios para lograr un balance calórico y nutrimental que garantice un adecuado estado nutricional y de salud de los niños en edad escolar mediante la elaboración de una lonchera saludable.

Para garantizar los objetivos propuestos, se realizará un estudio cuantitativo, descriptivo de tipo transversal mediante una revisión sistemática documental de artículos publicados sobre loncheras saludables durante el período 2017-2022 en idioma inglés y español utilizando las bases de datos PubMed, Scielo y Google Académico. Finalmente, los resultados serán expuestos y podrán servir como base para futuras investigaciones y como material de consulta para profesionales, padres y estudiantes sobre el tema de investigación.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los niños aprenden temprano y las opciones de alimentos que deben elegir les facilitan el consumo de mucha comida chatarra, lo que les aporta una alta ingesta calórica y una baja nutrición. La nutrición es el componente principal que conduce al crecimiento y desarrollo de los niños (17).

Los padres de familia de Educación Inicial carecen de ciertos conocimientos necesarios para la alimentación de sus niños, específicamente relacionados a la lonchera escolar y en temas como manipulación, conservación y ciertas nociones de nutrición, al ser estos desconocidos suponen un riesgo muy alto al niño ya que podrían generar alteraciones en la salud, en su nutrición y también en otros factores sensitivos (18).

En un estudio realizado en Lima-Perú se observa la tendencia del exceso de peso (sobrepeso u obesidad) en los niños entre los cinco a nueve años, siendo los principales factores los cambios de hábitos alimentarios, la ingesta y la dieta hipercalórica, mayor ingesta de bocadillos, bebidas azucaradas, el consumo de comidas rápidas, y la baja actividad física en los escolares. Retamozo, reporto que el 87,5% de los escolares peruanos en edad preescolar tuvieron loncheras no saludables;

mientras que Salazar en su estudio publica que, por el desconocimiento de la madre del escolar sobre el contenido de una lonchera saludable, apenas el 50% de los escolares ecuatorianos tienen loncheras de buena o mediana calidad y el otro 50% consume refrigerio de baja calidad (13).

Así mismo en el estudio realizado por Chunga se demostró que del 100% de las madres encuestadas, sólo el 30% tenían conocimientos sobre la preparación de la lonchera, mientras que el 70% incrementaron su conocimiento después de participar en el ensayo, incrementaron los conocimientos y prácticas sobre los tipos de alimentos y preparación de la lonchera (14).

Con esta investigación se espera lograr cambios en las madres y padres respecto a la preparación de las loncheras de sus hijos y poder alcanzar desde casa mejores hábitos alimenticios que ayuden a favorecer desarrollo y crecimiento del escolar en la Escuela de Ecuación Básica Particular "Liceo Cristiano Monte Sinaí" en la Ciudad de Guayaquil.

1.1 Formulación del Problema

¿Cuál es el nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores en relación con los alimentos que ponen en la lonchera escolar de sus hijos en la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Medir el nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y contenido dietético sobre lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022.

2.2 Objetivos específicos

1. Determinar las características sociodemográficas de los padres y/o cuidadores de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí”.
2. Evaluar el nivel de conocimiento nutricional de los padres de familia y/o cuidadores sobre las loncheras saludables mediante cuestionarios CAP.
3. Valorar el contenido de las loncheras escolares mediante la técnica de observación directa en campo.
4. Elaborar una propuesta de loncheras saludables para niños y niñas en etapa escolar, con la utilización de alimentos de la región.

3. JUSTIFICACIÓN

El crecimiento acelerado de enfermedades no transmisibles se relaciona con la mayor cantidad de alimentos procesados e industrializados ricos en grasas saturadas y azúcar que lejos de alimentar al niño producen un desbalance entre las necesidades y la oferta lo que trae aparejados estilos de vida poco saludables con el consecuente incremento de sobrepeso y obesidad misma que se traduce en un grupo importante de comorbilidades que merman a mediano y largo plazo la calidad de vida (2).

El presente estudio se justifica por el interés de la investigadora de elaborar una lonchera saludable dirigido a padres de niños de una unidad educativa, de tal manera que exista un adecuado balance entre los requerimientos nutricionales y la oferta de nutrientes necesarios para que los niños y niñas garanticen un crecimiento y desarrollo adecuado sin daños a la salud.

La investigación, es de impacto porque permitirá actualizar conocimientos sobre el tema de estudio mismo que brindará beneficios a padres, niños e instituciones educativas al brindar información de interés relacionados con la composición nutricional y alimenticia de la lonchera escolar que los padres de familia preparan a sus hijo/as, al mismo tiempo que permite a profesionales y estudiantes de nutrición profundizar los conocimientos en esta área.

Finalmente, la investigación es factible, porque se cuenta con el tiempo y el apoyo institucional para la realización de la investigación a partir del acceso de información a través de publicaciones sobre el tema de estudio en revistas científicas, tesis de doctorales, libros obtenidos a través del motor de búsqueda de Google y las páginas web: PubMed, Google Académico y Scielo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Marco Referencial

Un estudio realizado en la ciudad de Lima, Perú, evidenció que la calidad nutricional de las loncheras de los escolares es diferente según el conocimiento del cuidador. Las loncheras contenían mayores alimentos industrializados, hidratos de carbono y menos presencia de frutas y verduras. Se realizó un cuestionario a 30 madres de niños de preescolares sobre la elaboración de loncheras saludables. El 45% tenían conocimiento sobre cómo realizar apropiadamente una lonchera saludable, mientras que el 55% manifestó que sólo utilizaban panes, galletas y alimentos procesados que carecen de nutrientes. Al terminar el estudio, 100% de las madres encuestadas aumentaron sus conocimientos para la preparación de loncheras saludables (19).

En la ciudad de Quito en el 2013, se realizó un estudio observacional, analítico, transversal; la muestra fue de 111 madres. Se utilizó una encuesta para las madres, con la finalidad de identificar conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias. Los resultados revelaron que, los conocimientos alimentarios de las madres no se relacionan con el estado nutricional de los hijos (20).

Un estudio realizado en Lima, Perú en el año 2013, de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 60 madres. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Con una muestra de 60 madres de familia demostró que el 57% no conoce sobre la preparación de loncheras saludables y el 43% conoce. También se concluyó que 73% desconoce los alimentos energéticos y 27% conoce; 63% desconoce los alimentos constructores y 37% conoce; 58% desconoce los alimentos reguladores y 42% conoce (21).

4.2 Marco Teórico

4.2.1 Nutrición en la edad escolar

Definición de nutrición

Nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos, metabólicos y biológicos que ocurren en el organismo con la ingestión de los alimentos propios de la dieta regular del ser humano; mediante el cual los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento y el desarrollo, a la vez que mantenimiento de sus funciones vitales. A excepción de la ingesta del alimento, el resto del proceso es involuntario.

La nutrición es considerada como uno de los principales componentes para alcanzar el estado de salud óptimo y garantizar una buena calidad de vida; es uno de los principales determinantes del estado de salud de la persona, convirtiéndose en la primera prioridad para mejorar la salud en la población. Para mantener las funciones vitales y de relación es necesario aportar al organismo los nutrientes que precisa en función de su sexo, edad y actividad física y esto se realiza a través de la alimentación (22).

Edad escolar

Los niños en edad escolar (de 6 a 12 años) necesitan alimentos saludables y refrigerios nutritivos. Tienen una tasa de crecimiento constante pero lenta y, por lo general, comen de 4 a 5 veces al día (incluidos los refrigerios). Muchos hábitos alimenticios, gustos y disgustos se establecen durante este tiempo. La familia, los amigos y los medios de comunicación (especialmente la televisión) influyen en sus elecciones de alimentos y hábitos alimenticios. Los niños en edad escolar a menudo están dispuestos a comer una mayor variedad de alimentos que sus hermanos menores. Comer refrigerios saludables después de la escuela también es importante, ya que estos refrigerios pueden contribuir hasta una cuarta parte de la ingesta total de calorías del día. Los niños en edad escolar han desarrollado habilidades de alimentación más avanzadas y pueden ayudar con la preparación de comidas (23).

Etapa escolar

Dividida en dos etapas: años iniciales y años finales; toda la Educación Primaria se organiza en cinco áreas de conocimiento. Cada una de ellas está dividida en componentes curriculares (o disciplinas) y presenta competencias específicas del área (24).

La Educación Infantil es la primera etapa de la Educación Básica, el inicio y fundamento del proceso educativo. Atendiendo a niños de 0 a 5 años y 11 meses, esta etapa escolar es obligatoria en el país para los niños de cuatro a cinco años, siendo optativa la admisión en años anteriores.

La etapa de Educación Primaria es la más larga de la Educación Básica. Con una duración de nueve años, esta etapa de escolarización atiende a estudiantes de entre 6 y 14 años. De acuerdo con el Ministerio de Educación, esta etapa escolar “tendrá por objeto la formación básica del ciudadano”, a través de:

- El desarrollo de la capacidad de aprender, teniendo como medio básico el pleno dominio de la lectura, la escritura y el cálculo;
- Comprender el medio natural y social, el sistema político, la tecnología, las artes y los valores en los que se basa la sociedad;
- El desarrollo de la capacidad de aprendizaje, con miras a la adquisición de conocimientos y habilidades ya la formación de actitudes y valores;
- El fortalecimiento de los lazos familiares, de los lazos de solidaridad humana y de tolerancia mutua en que se fundamenta la vida social.

Características de una alimentación correcta

Antropológicamente se puede definir a la alimentación como un proceso biocultural, es decir, las funciones fisiológicas básicas del hombre son modificadas por la cultura y la sociedad, esto implica que cada cultura tenga su propio concepto de “alimentación correcta”. La idea de “alimentación

correcta” define qué se debe comer, en qué momento y lugar, cómo se debe preparar, con quién se debe consumir, con qué y por qué.

Nos referimos al conjunto de alimentos y platos que se consumen diariamente, los cuales deben tener las siguientes características:

- **Completa:** que contenga todos los nutrientes. Se recomienda en cada comida alimentos de los 3 grupos.
- **Equilibrada:** que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua:** su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, debe estar libre de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes; se consume con moderación y no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutriente.
- **Suficiente:** deberá cubrir las necesidades de todos los nutrientes, de esta forma la persona tendrá una buena nutrición y un peso saludable en el caso de los adultos, y en el caso de los niños/as que crezcan y se desarrollen de forma correcta.
- **Variada:** Incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- **Adecuada:** que sea acorde a los gustos y la cultura de quien los consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus características (25).

Requerimientos nutricionales

La calidad de la dieta saludable en la infancia es esencial para el desarrollo físico y cognitivo adecuado de los niños, así como para prevenir una variedad de resultados adversos para la salud, como la obesidad infantil (26). A medida que los niños se desarrollan, requieren los mismos alimentos saludables que comen los adultos, junto con más vitaminas y minerales para apoyar los cuerpos en crecimiento. Esto significa cereales integrales (trigo integral, avena, cebada, arroz, mijo, quinoa); una amplia variedad de frutas y verduras frescas; calcio para los huesos en crecimiento (leche, yogur o sustitutos si es

intolerante a la lactosa); y proteínas saludables (pescado, huevos, aves, carne magra, nueces y semillas) (27).

Para los niños de 5 a 12 años, la palabra clave es variedad. Las ideas creativas para servir contribuirán en gran medida a mantener hábitos alimenticios saludables.

Verduras: de 3-5 porciones por día. Una porción puede ser una taza de verduras de hoja crudas, 3/4 de taza de jugo de verduras o 1/2 taza de otras verduras, crudas o cocidas (28).

Frutas: de 2-4 porciones por día. Una porción puede consistir en 1/2 taza de fruta en rodajas, 3/4 taza de jugo de fruta o una fruta entera de tamaño mediano, como una manzana, un plátano o una pera.

Granos Integrales: 6-11 porciones por día. Cada porción debe equivaler a una rebanada de pan integral (cuidado con los panes con solo "trigo" versus "integral/grano integral", 1/2 taza de arroz o 1 onza de cereal integral (manténgase alejado de los cereales con alto contenido de azúcar).

Proteína: de 2-3 porciones de 2-3 onzas de carne magra cocida, aves o pescado por día. Una porción de este grupo también puede consistir en 1/2 taza de frijoles secos cocidos, un huevo o 2 cucharadas de mantequilla de maní por cada onza de carne magra.

Productos lácteos: 2-3 porciones (tazas) por día de leche o yogur bajos en grasa, o queso natural (1.5 onzas = una porción).

Zinc: Los estudios indican que el zinc puede mejorar la memoria y el rendimiento escolar, especialmente en los niños. Buenas fuentes de zinc son las ostras, la carne de res, la carne de cerdo, el hígado, los frijoles y guisantes secos, los cereales integrales, los cereales fortificados, las nueces, la leche, el cacao y las aves.

Agua: 6-8 vasos cada día.

Las grasas saludables también son importantes para el desarrollo de un niño. Estos incluyen grasas monoinsaturadas de aceites vegetales como el aceite

de canola, aceite de maní y aceite de oliva, así como aguacates, nueces (como almendras, avellanas y nueces) y semillas (como calabaza, sésamo y grasas poliinsaturadas, incluidos Omega- 3 y ácidos grasos Omega 6, que se encuentran en los pescados grasos, como el salmón, el arenque, la caballa, las anchoas y las sardinas, o en los aceites de girasol, maíz, soja y linaza sin calentar, y en las nueces (27).

Aproximadamente un tercio de los alimentos que consumen los niños se encuentra en la escuela. Por este motivo, es importante que los niños tengan una dieta equilibrada a diario, ya sea mediante meriendas y almuerzos saludables envasados o mediante un plan de alimentación saludable. Desafortunadamente, muchas escuelas continúan ofreciendo almuerzos con alto contenido de alimentos y bebidas procesados y con alto contenido de azúcar (28).

En los niños, el requerimiento calórico diario se calcula en función de la edad, el sexo y el estado de actividad del niño. Para un niño de entre 2 y 3 años, la ingesta calórica diaria recomendada es de 1000 a 1400 kcal/día; este requisito aumenta con la edad del niño. Los niños durante un estirón de crecimiento requieren mayores cantidades de calorías para mantener el cuerpo, así como para crecer. La ingesta calórica diaria recomendada para niños de 11 a 12 años oscila entre 1800 y 2200 kcal/día. Otra forma de generalizar la necesidad calórica es que un bebé necesita 100 kcal/kg/día, de 1 a 3 años necesita 80 kcal/kg/día, de 4 a 5 años necesita 70 kcal/kg/día, de 6 a 8 años necesita 60 a 65 kcal /kg/día y 9+ necesita de 35 a 45 kcal/kg/día. Las tablas de crecimiento son vitales para dirigir el asesoramiento nutricional en los niños (24).

La ingesta diaria recomendada (IDR) de agua depende de la edad, el sexo, el peso, el estado de actividad, la temperatura del aire y la humedad. El agua simple sirve como la mejor manera de cumplir con este requisito. En un estudio reciente, la ingesta adecuada de agua corriente en los niños fue mayor en los hogares de ingresos altos, mientras que el 75 % de los niños no alcanzan el IDR. Para lactantes que pesan entre 3,5 kg y 10 kg, el requerimiento diario de líquidos es de 100 ml/kg. Para niños de 11 kg a 20 kg,

el requerimiento diario de agua es de 100 ml/kg para los primeros 10 kg y 50 ml/kg por cada kg por encima de 10 kg. Para niños de más de 20 kg, el requerimiento de líquido se calcula en 1500 ml por 20 kg y 20 ml/kg por cada kg de más de 20 kg, pero no se deben administrar más de 2400 ml de líquido de una vez (26).

Otra forma de calcular los requerimientos diarios de líquidos es la regla 4-2-1 con 4ml/kg/hr para los primeros 10kg de peso y luego 40ml/hr +2ml/kg/hr para los kg 10 a 20 y luego 60ml/hr +1ml /kg por cada kg >20. Con esta fórmula, un niño de 5 kg necesitaría 20 ml/h o 480 ml/día, y un niño de 25 kg necesitaría 65 ml/h o 15860 ml/día. La desnutrición es responsable de más de 3 millones de muertes en niños < 5 años por año en todo el mundo. Los factores que resultan en una dieta de baja calidad incluyen falta de conocimiento, pobreza, palatabilidad, escasez de tiempo y falta de disponibilidad (28).

4.2.2 Lonchera Escolar

Definición

Siña y Valencia definen la lonchera escolar como un recipiente de cualquier material, fundamentalmente de vidrio, plástico o cartón, que tiene la función de transportar alimentos aportadores de calorías y nutrientes necesarios para que el niño/a tengan un óptimo crecimiento y desarrollo mientras crea conciencia y hábitos adecuados de alimentación (27), en otras palabras la lonchera escolar es el conjunto de alimentos suplementarios que repone las necesidades nutricionales del niño durante las actividades escolares mismo que debe contener carbohidratos, proteínas y vitaminas como energía adicional para que el niño preste atención y concentración durante la jornada escolar (28).

En este sentido la Defensoría del Pueblo del Ecuador considera la lonchera saludable como los alimentos que no sustituyen el desayuno y el almuerzo que se caracteriza por proporcionar la las y los niñas, niñas y adolescentes, en etapa escolar, los nutrientes indispensables para realizar sus actividades físicas, mentales y promover sus funciones vitales a través de la selección de alimentos con alto contenido nutritivo como frutas, verduras, hortalizas y

legumbres en proporciones adecuadas según la edad, sexo, peso, talla y actividad física desarrollada (28).

Objetivo

Cada lonchera en la etapa escolar persigue como objetivo, proporcionar las suficientes reservas de nutrientes para un adecuado crecimiento, recuperar las energías perdidas durante las actividades realizadas, del mismo modo que permiten crear hábitos saludables de alimentación durante los 2 a 5 años de edad en la medida que los padres y el niño adquieren conciencia de la importancia de una alimentación saludable (28).

Contenido de la lonchera

Cada lonchera debe contener alimentos formadores o constructores que ayudan a reparar y construir tejidos como las proteínas presentes en carnes y lácteos; energéticos como carbohidratos, cereales y leguminosas para proporcionar energía y reguladores como las vitaminas presentes en frutas y verduras quienes permiten que los grupos anteriores sean utilizados adecuadamente (22).

Debe presentar alimentos variados y balanceados con adecuada presentación, de tal manera que contenga entre 10-15% del valor calórico total de los alimentos a consumir en el día, lo cual unas 150-350 Kcal para lo cual ha de tenerse en cuenta la edad, actividad física que desarrolla el niño y las medidas antropométricas como peso y talla (26).

Desde el punto de vista energético-nutricional la lonchera debe estar integrada por alimentos de tipo energéticos, constructores, reguladores y líquidos que en todo momento deben mantener su inocuidad, ser fáciles de preparar, variados e idóneos según la edad del niño/a (10)(16)(26) así, como ser proporcionales y aceptables según representatividad de los grupos culturales del país (15).

4.2.3 Grupos de alimentos

Alimentos energéticos

Son considerados como tales, aquellos capaces de aportar la energía necesaria para realizar las distintas actividades físicas. Son los carbohidratos y las grasas quienes aportan la mayor parte de energía; dentro de los primeros son mencionados los azúcares procesados y los naturales presentes en frutas, verduras y leche; almidones como los presentes en el pan, distintos cereales y pasta, verduras (papas, guisantes y maíz) y las fibras presentes en frutas, verduras, nueces, semillas, frijoles y granos integrales. En cuanto a las grasas se debe consumir: maní, pecanas, palta, aceitunas (23).

Alimentos constructores

También conocidos como alimentos plásticos, intervienen en la formación de los diferentes tejidos, órganos y sistemas que forman el organismo humano. Se compone fundamentalmente por proteínas de origen animal o vegetal, en las cuales se destacan los derivados de la leche, carne, huevo, pescado, legumbres, frutos secos y cereales (24).

Las dietas con carnes permiten el aporte de proteínas, vitamina B₁₂ y minerales como: hierro, potasio, fósforo y zinc, lo cual permite el desarrollo del tejido muscular, de glóbulos rojos y la formación de diferentes la anemia. El pescado aporta proteínas, vitamina D y yodo, Su contenido en aceite omega 3 permite la reducción de colesterol y triglicéridos y protegiendo el sistema cardiovascular. Por su parte los huevos son excelente fuente de proteínas que aportan vitamina A, D y B₁₂, fósforo y selenio esenciales para el crecimiento del niño, mientras que las legumbres, por su parte, son fuente de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales al igual que la leche y derivados misma que es rica en calcio necesaria para la formación y crecimiento de los huesos (29)(30).

Alimentos reguladores

Son los alimentos que aportan vitaminas y minerales. Su función es antioxidante y reguladora de los diferentes procesos metabólicos. Se encuentran en verduras y frutas secas (24).

En el caso específico de las frutas, verduras y hortalizas, brindan al organismo agua, azúcar, vitamina A y C y minerales como ácido fólico, potasio, selenio como protectores del sistema inmunológico y prevención de malformaciones y en la cicatrización de heridas (29)(30).

Figura 1. Lonchera Saludable



Fuente: Ministerio de Salud Pública

4.2.4 Macronutrientes

Están presentes en mayor o menor medida en los diferentes grupos de alimentos siendo su unidad de medida en gramos, ellos son los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas.

Hidratos de carbono

Conocidos como carbohidratos, constituyen la fuente de energía fundamental de la cual se nutre el organismo, se clasifica en: simples y complejos según su fuente, en tal sentido se encuentran en los cereales (arroz, cebada, quinua, avena, trigo, maíz), las raíces y tubérculos (remolacha, zanahoria blanca, papa,

camote, yuca, mellocos), las leguminosas (frejol, arveja, haba, soya, garbanzo, lenteja) y las frutas mismas que tienen como función fundamental, brindar la energía necesaria para las actividades y funciones vitales del organismo y síntesis de órganos y sistemas y ahorradores de proteínas (9)(29).

Grasas

También conocidos como lípidos tienen la función, al igual que los carbohidratos, de brindar la energía necesaria para las actividades y funciones vitales del organismo, produciendo mayor energía, 1g de grasa proporciona 9 Kcal de energía superior a los 4 Kcal que producen los carbohidratos, con el consiguiente almacenamiento de aquella no utilizada. Son clasificados en grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturados.

Las grasas saturadas predominan en la leche y derivados, carnes, aves y aceites vegetales; las monoinsaturados y poliinsaturadas en productos de origen vegetal como el aceite de oliva y el maní las primeras y en el aceite de girasol, maíz, soya y aceites de pescado quienes son ricos en omega 3, 6 y 9 los segundos.

Dentro de sus funciones se destacan ser la fuente de reserva de energía del organismo, proteger órganos vitales como el riñón e hígado; transportar vitaminas (A, D, E y K) y mantener el equilibrio de algunas funciones como la presión arterial, coagulación y función sexual a través de mecanismos hormonales (9)(29).

Proteínas

Son consideradas necesarias para el crecimiento y reparación estructural de órganos y tejidos, formación de anticuerpos participantes en la defensa del organismo, formación y secreción de hormonas para la regulación de diversas funciones y mantener la homeostasis. Se encuentra en la leche y derivados, en las carnes rojas, las vísceras, pescados y en vegetales como los cereales y leguminosas (9)(29).

4.2.5 Estructura de una lonchera saludable

En cuanto a la estructura de una lonchera es necesario acotar que esta debe estar determinada por la edad del escolar, estado nutricional, tipo, intensidad y frecuencia de actividad física que desarrolla, preferencias alimentarias, hábitos y costumbres alimentarias en dependencia de los patrones culturales y dietéticos de cada familia, no obstante, en su composición deben estar incorporados varios alimentos nutritivos de tipo natural o elaborados de tipo energéticos, constructores, reguladores e incorporar líquidos (31).

Como se planteó más arriba los alimentos que conforman la lonchera saludable se resume en brindar alimentos inocuos, prácticos, variados e idóneos como se exponen en la siguiente tabla.

Tabla 1. Alimentos por grupo recomendados para una lonchera

Energéticos	Constructores	Reguladores	Líquidos
Pan blanco	Huevo o tortillas	Frutas:	Refrescos naturales
Pan integral	Queso fresco	Manzana,	Agua de avena,
Papa	Yogurt	plátano, pera,	quinua, cebada
Camote	Pollo	mango, uvas,	Infusiones de
Yuca	Pescado cocido	duraznos, piña,	manzanilla,
Choclo	Atún	entre otros.	anís, boldo
sancochado		Verduras:	Agua hervida o
Maíz tostado		Lechuga, tomate,	de fuentes
Frutos secos		pepino,	aptas para su
Palitos de ajonjolí		zanahoria,	consumo

Fuente: Modificado de Navarrete (15)

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Aporte calórico de la lonchera

En relación con el aporte calórico algunos autores (26)(30) consideran que la lonchera saludable debe representar hasta el 15% del valor total diario de los cuales el 50% debe corresponderse a carbohidratos, un 15% a proteínas y el 33% a grasas. Por edades, lo adecuado es la energía aportada por los alimentos, en niños entre 2 a 5 años (200 Kcal); 6-12 (250 Kcal) y, entre 12-17 (300 Kcal).

No obstante, debe ser tomado en consideración el metabolismo de los niños en general particularizando en la edad, talla y actividad física. No obstante, la encuesta ENSALUD-2012, encontró que el 78% de los niños de 5-10 años mantienen una actividad sedentaria por lo cual recomienda un aporte del 15% en calorías de acuerdo con la actividad sedentaria.

Tabla 2. Recomendaciones de macronutrientes en Ecuador

Macronutrientes	Porcentaje (%)
Carbohidratos	40-65
Grasas	30-35
Proteínas	15

Fuente: ENSALUD-12 (8)

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Alimentos que debe contener una lonchera saludable

Cada lonchera contiene alimentos variados en dependencia de factores culturales, geográficos y situación económica de cada familia siempre y cuando sean de tipo energéticos, constructores, reguladores, además se debe incorporar líquidos.

Energéticos: pan, arroz, trigo, quinua, maíz, cebada, avena; tubérculos como papas, camote, melloco, zanahoria blanca; plátanos como maduro, verde, orito, guineo y cereales integrales (30)

Constructores: carnes, pescado, huevos, legumbres, leche y derivados (30)(32).

Reguladores: frutas, verduras y hortalizas (32).

Líquidos: se recomienda el agua misma que puede incluir sabores, también coladas e infusiones de hierbas con escasa cantidad de azúcar (29)(30).

En este sentido el MSP recomienda las siguientes opciones para cada día de la semana (10).

Día 1: Pan con pollo, yogur y manzana.

Día 2: Granola: avena, quinua, salvado de trigo; yogur natural y agua

Día 3: Pan con queso, jugo natural de manzana y mandarina

Día 4: Pan con tortilla de huevo, agua y plátano.

Día 5: Sánduche de queso, yogur y pera

Día 6: Ensalada de pollo, jugo fruta, papaya picada

4.2.6 Medidas caseras utilizadas en Ecuador

En Ecuador como en otros países de Latinoamérica y el mundo se presentan un grupo de medidas conocidas como caseras que permiten ser usadas para determinar las porciones de alimentos recomendados para su consumo. Para esta investigación se presentan las más utilizadas según las recomendaciones de los Ministerios de Salud Pública (MSP) y del de Educación (MINEDUC) como se expone a continuación (32).

Tabla 3. Medidas caseras

Alimentos	Gramos	Medida casera
Vainitas, Arveja Zanahoria, Remolacha Brócoli, Col, Coliflor, Zapallo, Zambo, Espinaca y Acelga	100	½ tasa cruda en pedacitos ½ tasa cocido o en puré
Apio, Col, Lechuga, Tomate riñón, Pepinillo, Pimiento y Zanahoria	60	1 taza de hojas crudas
Durazno, Guaba Granadilla, Mandarina, Mango, Manzana, Naranja Pepino, Pera y Tuna	80	1 unidad mediana
Claudia	80	3 unidades
Babaco, Papaya, Sandía, Piña, Capulí, Frutilla, Mora, Uva, Uvilla Chirimoya y Níspero	75	½ taza
Guanábana, Guayaba, Naranjilla, Mora, Naranja Piña, Tomate de árbol, Taxo	80	1 vaso 8 cucharadas de fruta
Arroz	53	5 cucharadas
Avena, Quinoa, Maíz y Trigo	10	1 cucharada
Fideo	100	2/3 taza
Pan blanco, integral, Tostadas, Tortas y Tortillas	40	1 unidad pequeña

Guineo, Plátano verde, Maqueño, Plátano rosado	75	½ unidad
Leche de vaca	240	1 vaso
Queso fresco	45	1 ½ onza
Yogurt natural	240	1 vaso
Huevo de gallina	50	1 unidad
Huevo de codorniz	50	3 unidades
Pescado	60	2 onzas
Carne de Res, Chivo, Cerdo o Borrego	60	2 onzas
Pollo	120	2 onzas
Hígado, Corazón, Riñón, Pulmón, Intestino y Molleja	60	2 onzas
Fréjol, Lenteja, Garbanzo, Arveja, Soja y Chocho	40	4 cucharadas
Maní, Nuez, Semillas, Sambo, Zapallo y Girasol	30	3 cucharadas

Fuente: MSP/MINEDUC (32)

Características de los alimentos de la lonchera saludable

Toda lonchera saludable debe ser simples, prácticas, fáciles de preparar, transportar y de comer, económica, divertida visualmente y, sobre todo, con alto valor alimenticio, por lo cual debe incluir las siguientes características (33):

- a. Ser agradable,
- b. De fácil digestión,

- c. No debe reemplazar al desayuno ni el almuerzo,
- d. Ser variada
- e. Ser apetitosa
- f. De fácil preparación y,
- g. No incluir alimentos de rápida descomposición

Tabla 4. Características de los alimentos que deben ser incluidos en la lonchera

Inocuos	Prácticos	Variados	Idóneos
Previenen enfermedades, por lo que se deben utilizar un recipiente adecuado que permita su preservación por un determinado tiempo.	Se proponen alimentos económicos de fácil preparación.	Estos alimentos deben combinar textura y color.	Deben ser adecuados a la edad, talla, peso, tiempo y tipo de actividad física.

Fuente: Modificado de Garibay (30)

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Alimentos que se deben evitar en la lonchera

Los autores consultados recomiendan evitar alimentos de rápida descomposición, fermentación y capaces de oxidarse a altas temperaturas debido a su potencial de producir enfermedades gastrointestinales (29), alimentos procesados altos en azúcar, sal o grasas como son las golosinas, alimentos fritos, galletas, chocolates, bebidas azucaradas o gaseosas (11)(34).

Deben evitarse embutidos y bebidas artificiales, cereales azucarados, dulces y pasteles, snack, comida chatarra, alimentos de origen animal o vegetal que han pasado por un proceso de preparación de tipo físico, químico o biológicos hasta productos ultra procesados como cereales, galletas, caramelos, Nuggets, helados, chocolates, hamburguesas, hotdog, papas fritas, conservas en almíbar, mermeladas y pizza, entre otros que por alto contenido en sal, aceite, azúcares, preservantes y aditivos se hallan relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, diabetes mellitus y algunos tipos de cáncer (2)(30).

4.2.7 Guía de alimentación para escolares

Alimentos que más consumen los escolares

Es evidente que en la mayoría de los establecimientos educativos en donde se comercializan alimentos, estos son en su gran mayoría procesados y con poco valor nutricional, a la larga pueden desembocar en un aumento de riesgos metabólicos y nutricionales. Además, poseen altas calorías y bajo nivel de vitaminas y minerales. Siendo estos últimos, micronutrientes que en edades escolares resultan fundamentales para el desarrollo, y deben ser ingeridos en mayores proporciones (35).

Tiempos de comida

Es aconsejable que se efectúen 3 comidas principales y entre 2 a 3 secundarias en el transcurso del día. Se debe tomar en cuenta la importancia del desayuno, ya que constituye dos tercios de las recomendaciones diarias alimenticias.

La alimentación de los menores en etapa escolar debe ser lenta y sin distracciones, además de equiparada al horario de la comida familiar (36).

Culturizar la forma de alimentación

Resulta muy importante que los menores consuman las cantidades correspondientes de alimentos con nutrientes, para así solventar de forma

correcta su crecimiento. Según las Pautas dietéticas para estadounidenses 2020–2025, se recomienda equilibrar las calorías que se consumen con la actividad física, mejorar los hábitos alimenticios, reducir riesgos de enfermedades y mitigar el sobrepeso.

Además, se recomiendan los siguientes alimentos para los niños de 2 años en adelante:

- Frutas, verduras, nueces, semillas sin sal y cereales integrales.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que pueden ser leche, yogur, queso y/o bebidas no lácteas fortificadas.
- Una variedad de alimentos con proteínas, incluidos mariscos, carnes magras y aves, huevos y legumbres (37).

Recomendaciones de hábitos nutricionales para escolares

La correcta alimentación en los niños de etapa escolar proporciona un mejor desempeño tanto físico como intelectual. Para la correcta implantación de hábitos alimenticios se recomienda lo siguiente:

- Regular el horario de las comidas
- Brindar los alimentos con una presentación que pueda ser fácilmente dominada por el niño.
- Hacer agradable el tiempo de la comida
- Incentivar al menor para que participe en las comidas familiares
- Establecer reglas de comportamiento en la mesa
- Determinar el horario y lugares donde se come (38).

Influencias positivas hacia el escolar

Las recomendaciones anteriormente mencionadas deben ser socializadas de forma correcta en los establecimientos educativos. Haciendo campañas sobre las correctas normas alimenticias y concientizando a los menores sobre problemas metabólicos que pueden surgir en el corto o largo plazo, como la obesidad, hipertensión, diabetes, etc.

La nutrición escolar es un tema social al cual se le debe dar mucha importancia y atención de los diferentes actores y entidades implicadas (38).

4.3 MARCO LEGAL

La Constitución del Ecuador (2008), dispone en su artículo Art. 44. El Estado, la sociedad y a la familia promoverá de forma prioritaria el desarrollo integral de niños y adolescentes, asegurará el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos de prevalecer sobre las demás personas.

Por lo que los individuos desde pequeños deben estar inmersos en este ambiente participativo en el cual le conduce a un desarrollo social armónico.

Según el Código de la Niñez y Adolescencia (2003), se establece en el artículo 37 numeral 4, que el Estado debe garantizar el acceso eficaz a la educación inicial de cero a cinco años, para lo cual se desarrollarán programas y proyectos flexibles y abiertos, acorde a los requerimientos culturales de los educandos.

En la educación es imprescindible el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y así constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional junto a la comunidad educativa.

Art. 40 de la LOEI, prescribe que el nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que consideran los aspectos cognitivos, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y regiones de los niños desde los tres años hasta los 5 años de edad, garantizará y respetará sus derechos a la diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento, aprendizaje y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas.

Por lo que el estado protege la etapa inicial, brindando espacios que garantizan cumplir con el desarrollo pleno de los niños y niñas en un ambiente con espacios físicos adecuados y docentes comprometidos, permitiendo la formación de buenos líderes docentes, motivados por la parte emocional ya

que todos los educadores tenemos los mismos derechos como obligaciones de contribuir con la educación de los infantes desde edades tempranas.

En el Marco Legal de Educación muestra en el Título I. de los principios generales capítulo único del ámbito, principios y fines Art. 2 .- Principios.- literal i) Educación en valores.- La educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto a la diversidad de género, generacional, étnica, social, por identidad de género, condición de migración y creencia religiosa, la equidad, la igualdad y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación.

La ley fortalece la práctica de valores, los mismos que generan una buena relación con sus pares en un margen de respeto, justicia e igualdad. Aislado cualquier tipo de discriminación.

En el Marco Legal Literal t) Cultura de paz y solución de conflictos. - El ejercicio del derecho a la educación debe orientarse a construir una sociedad justa, una cultura de paz y no violencia, para la prevención, tratamiento y resolución pacífica de conflictos, en todos los espacios de la vida personal, escolar, familiar y social. Se exceptúan todas aquellas acciones y omisiones sujetas a la normatividad penal y a las materias no transigibles de conformidad con la Constitución de la República y la Ley.

El dar seguimiento a este documento legal demuestra que no hay nada suelto y que cualquier acción tiene una normativa plena.

Según la Ley orgánica de educación intercultural (2011):

Art. 3.-Fines de la educación. - Son fines de la educación: literal g) La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay.

Por lo que el desarrollo saludable de los pequeños en un marco del buen vivir permite un progreso emocional, equilibrado y con el apoyo docente busca formar seres seguros, críticos e independientes.

5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

El nivel de conocimiento nutricional de los padres influye sobre la preparación de la lonchera escolar.

6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES

6.1 Variable Independiente

- Contenido nutricional de la lonchera escolar

6.2 Variable Dependiente

- Nivel de conocimientos de los padres sobre alimentación saludable.

6.3 Variable Interviniente

- Edad de los niños

6.4 Operacionalización de las variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala	Instrumento
Lonchera escolar	Recipiente de cualquier material, fundamentalmente de vidrio, plástico o cartón, que tiene la función de transportar alimentos aportadores de calorías y nutrientes necesarios para que el niño/a tengan un óptimo crecimiento y desarrollo.	Tipos de alimentos que transporta	Naturales Procesados Combinados	Cualitativa ordinal	Cuestionario
Edad	Período de tiempo entre el nacimiento y la actualidad.	Años cumplidos	Número exacto	Cuantitativa continua	Cuestionario
Estado nutricional	Situación en la que se encuentra un individuo en relación con su peso y talla.	Peso Talla	IMC	Cualitativa ordinal	Cuestionario

Hábitos alimenticios	Son costumbres que determinan el comportamiento del individuo en relación con los alimentos que consumen.	Pirámide nutricional Carbohidratos Frutas y verduras Lácteos y carnes Grasas Dulces	1 2 3 4 5	Cualitativa ordinal	Cuestionario
Nivel de conocimiento de los padres sobre alimentación saludable	Son los conocimientos adquiridos por los padres en el transcurso del tiempo sobre nutrición y costumbres alimenticias.	Tiene conocimiento No tiene conocimiento	1 2	Cualitativa nominal	Cuestionario

7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

7.1 Justificación de la elección del diseño

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo ya que se cuantificaron los datos recopilados y estos a su vez fueron analizados.

El alcance del estudio es de tipo observacional descriptivo el cual busca especificar las propiedades, características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Solo se busca medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren.

La investigación corresponde a un diseño no experimental-transversal. Ya que se lo realiza sin la manipulación deliberada de las variables y solo se observa los sucesos o fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos, y transversal porque se recopila los datos en único momento (39).

7.2 Población y Muestra

La muestra está conformada por 60 padres y/o cuidadores de los estudiantes de 2do y 3ero de Básica que acudían a la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí”, en la ciudad de Guayaquil, la población se obtuvo mediante los criterios de inclusión establecidos para el trabajo de investigación.

7.3 Criterios de inclusión

1. Padres y/o cuidadores de estudiantes inscritos en el año lectivo 2022-2023, que asistían a la convocatoria y preparen la lonchera de su hijo/a de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí”, en la ciudad de Guayaquil.

7.4 Criterios de exclusión

1. Padres y/o cuidadores que no acepten participar en el estudio

7.5 Técnicas de instrumentos de recogida de datos

La recolección de información para el presente estudio se realizó mediante las siguientes técnicas e instrumentos de estudio:

7.6 Técnicas

La recolección de la información se realizó mediante técnicas de investigación como: encuestas CAP a los padres y/o cuidadores de escolares de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil.

7.7 Instrumentos

Entre los instrumentos utilizados para llevar a cabo el presente estudio fueron, las encuestas CAP, para evaluar el conocimiento de los padres y/o cuidadores sobre lonchera escolar y el uso de plantilla para valorar el contenido de las loncheras escolares.

Encuestas CAP

Los estudios CAP relacionados en el estudio de la nutrición evalúan y exploran los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas en relación con la nutrición, dieta, alimentos, y la relación entre la higiene y salud. Los estudios CAP tienen dos propósitos principales: recolectar información clave en el análisis de una situación, que podrán ser después utilizadas en intervenciones nutricionales y para evaluar intervenciones nutricionales educativas (40).

Medición de conocimiento

Elección de preguntas

Se seleccionaron preguntas que nos permitieran obtener la información que se necesitaba (es decir relevante para la investigación y los objetivos). Se utilizaron los objetivos de la encuesta para determinar el equilibrio entre las preguntas sobre conocimientos, actitudes y las prácticas. Se realizaron preguntas cerradas, algunas de selección doble donde solo una respuesta era la correcta; y selección múltiple donde podrían escoger varias opciones.

También se colocaron preguntas abiertas donde se media el conocimiento de los padres y/o cuidadores según su respuesta y al tabularlas se las media por si “Conoce” o “Desconoce” del tema.

Cuantificación de conocimiento

Al cuantificar el conocimiento puede ser reportado en términos de números, porcentajes o puntuaciones.

Número

Cuantificar numéricamente incluye:

- Número de encuestados que conocen la respuesta correcta de una pregunta.
- Número de encuestados que desconoce la respuesta correcta de una pregunta.
- Número de encuestados que conocen dos respuestas correctas de todas las preguntas.
- Número de encuestados que conocen tres respuestas correctas de todas las preguntas.

Porcentaje

Son indicadores de conocimiento y se determinan a partir de los indicadores numéricos. Al cuantificar por porcentaje incluye:

- Porcentaje de encuestados que conocen la respuesta correcta de una pregunta.
- Porcentaje de encuestados que no conocen la respuesta correcta de una pregunta.
- Porcentaje de encuestados que conocen todas las respuestas correctas de una pregunta.
- Porcentaje de encuestados que conocen dos, tres y así sucesivamente las respuestas correctas.

Plantilla

La plantilla fue diseñada en Excel con la información obtenida de la lonchera escolar saludable. La plantilla presenta los siguientes datos: el número de lonchera, alimentos y líquidos/ bebidas adecuadas, alimentos y líquidos/bebidas no adecuadas, valoración de la lonchera cuya casilla está clasificada por no adecuada y adecuada.

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de la evaluación del conocimiento de la lonchera escolar se analizaron de acuerdo con las reglas de la encuesta CAP.

En este estudio el análisis preliminar se realizó una vez finalizado el estudio. Para cuantificar el conocimiento se da en términos de números y porcentajes. Los datos específicos se registraron en la base de datos creada en Excel, los mismos que fueron tabulados y analizados.

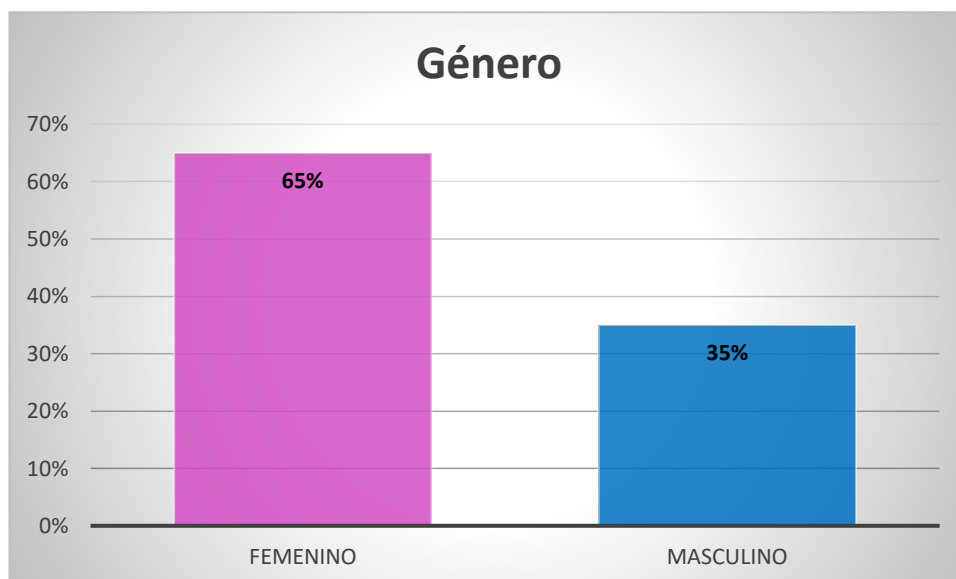
Con los resultados obtenidos en la planilla de Excel se pudo valorar el conocimiento de los padres acerca del contenido de la lonchera escolar. Se clasifico los resultados sobre los alimentos que pertenecen a cada grupo alimentario, los alimentos que deben colocar en las loncheras y líquidos dentro de la lonchera saludable. Se valoró los conocimientos de los padres sobre la lonchera escolar según sus respuestas acerca de la misma.

Después de la obtención de los resultados de los conocimientos sobre la lonchera escolar y la valoración, se midió las prácticas de los padres y/o cuidadores como con conocimiento o desconocimiento de los alimentos de una lonchera saludable.

8.1 Análisis e Interpretación de Resultados

8.1.1 Datos de las características sociodemográficas de los padres y/o cuidadores

Gráfico 1. Distribución porcentual de la población por género



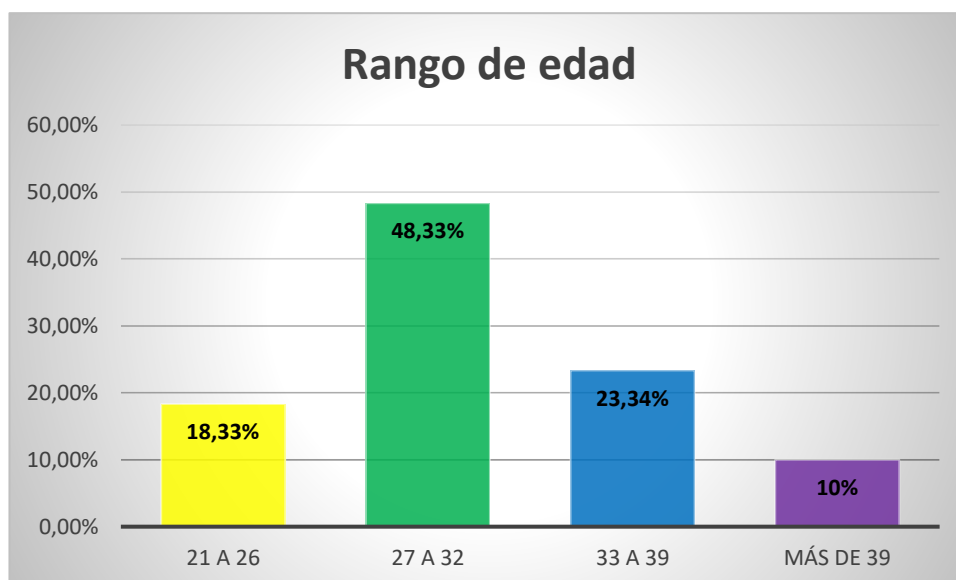
Fuente: Encuesta Sociodemográfica

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

En el gráfico de población según su género, el 65% (N=39) corresponde para el género femenino, mientras que para el género masculino su porcentaje es de 35% (N=21).

Gráfico 2. Distribución porcentual de la población según su rango de edad



Fuente: Encuesta Sociodemográfica

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

Por medio del gráfico, se observa que la muestra N=60, el grupo de encuestados que posee mayor porcentaje con un 48,33% es en los adultos de 27 a 32 años, seguido de un 23,34% a los de 33 a 39 años, el 18,33% se encuentran los adultos de 21 a 26 años y el 10% es para los adultos de más de 39 años.

8.1.2 Encuesta Socioeconómica

Gráfico 3. Distribución porcentual de personas que habitan en la vivienda



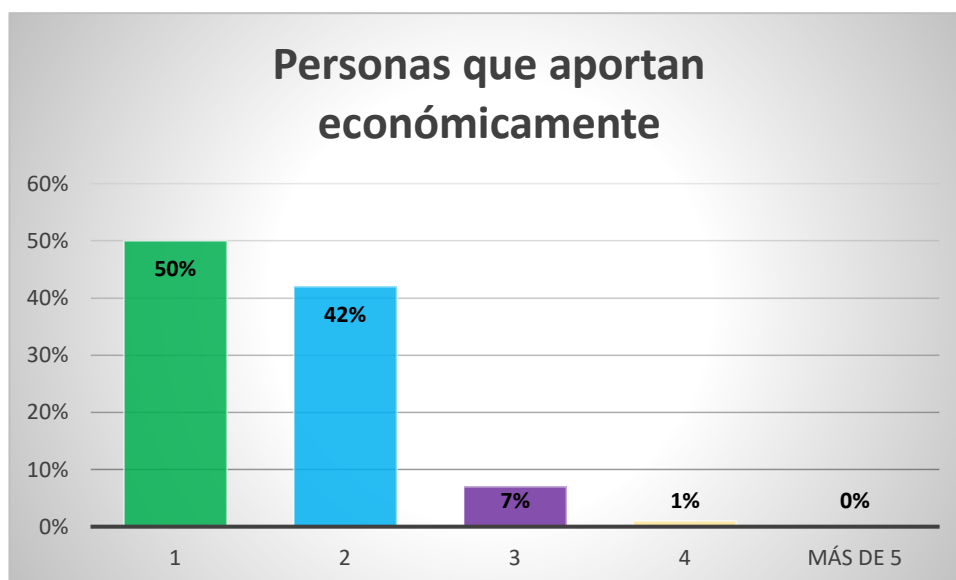
Fuente: Encuesta Socioeconómica

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 32% (N=19) habitan con cuatro personas en su vivienda, seguido por el 28% (N=17) en donde viven con más de cinco personas. Mientras que el 22% (N=13) vive con tres personas. El 13% (N=8) viven con cinco personas en sus hogares y el 5% (N=3) restante vive con dos personas. Como se puede observar en los resultados, el mayor porcentaje son personas que viven con cuatro personas en sus hogares, lo que podría ser un indicador de que estas personas no tendrían accesibilidad a una buena calidad y cantidad de alimentos según los requerimientos nutricionales de cada persona.

Gráfico 4. Distribución porcentual de personas que aportan económicamente en el hogar



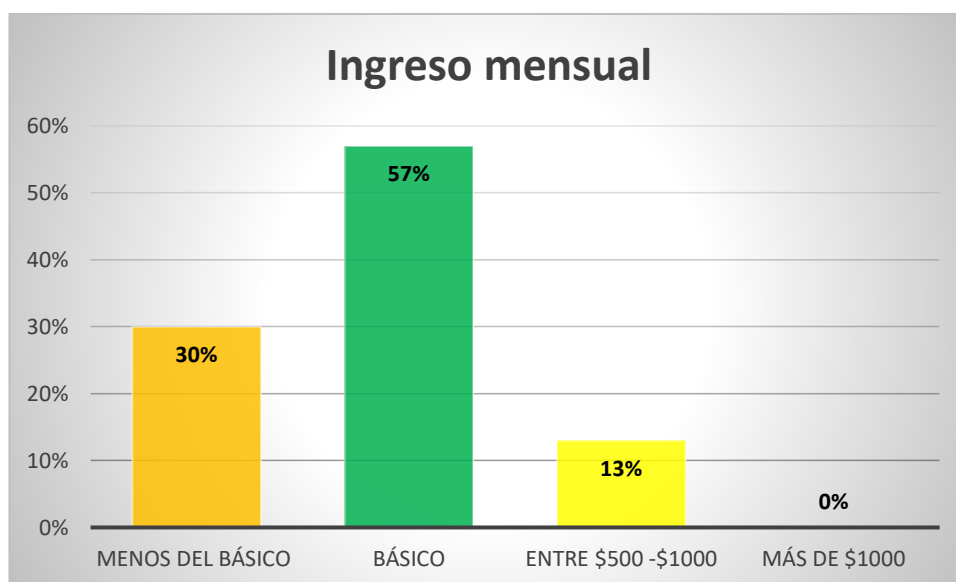
Fuente: Encuesta Socioeconómica

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 50% (N=30) de la muestra, una persona es la que aporta económicamente en su hogar, seguido de un 42% (N=25) dos personas son las que aportan, el 7% (N=4) son 3 personas que aportan y el 1% (N=1) son cuatro personas que aportan económicamente en su hogar.

Gráfico 5. Distribución porcentual del ingreso mensual de la familia



Fuente: Encuesta Socioeconómica

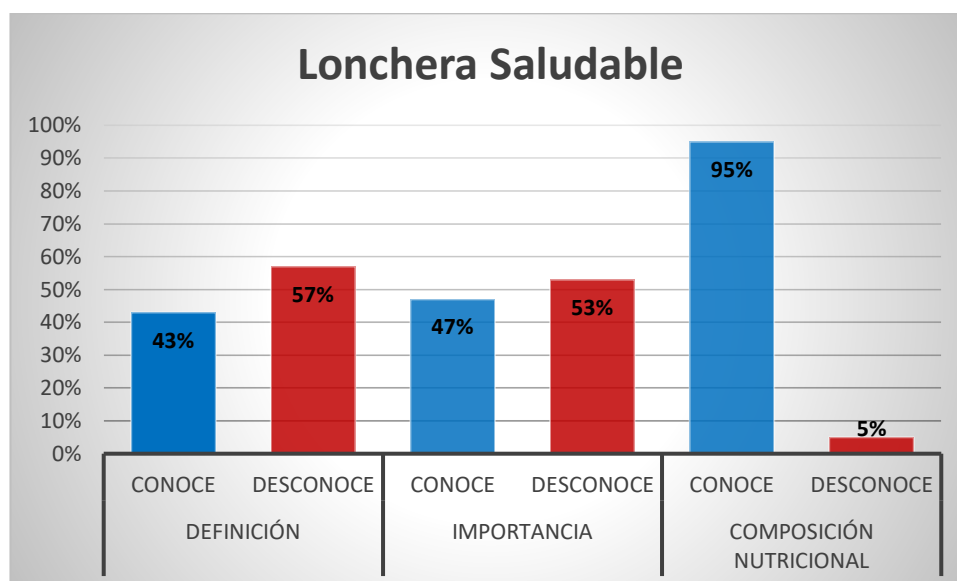
Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 57% (N=34) tiene un ingreso básico mensual (\$425), el 30% (N=18) tienen un ingreso mensual que es menor al básico. El 13% (N=8) restante tiene el ingreso entre \$500-\$1000. Si el mayor porcentaje (57%) tiene un sueldo básico, según la cantidad de personas con las que viven, este sueldo no podría alcanzar para adquirir alimentos suficientes y de calidad para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

8.1.2 Conocimiento de los padres y/o cuidadores

Gráfico 6. Conocimiento sobre la definición, importancia y composición nutricional de lonchera saludable



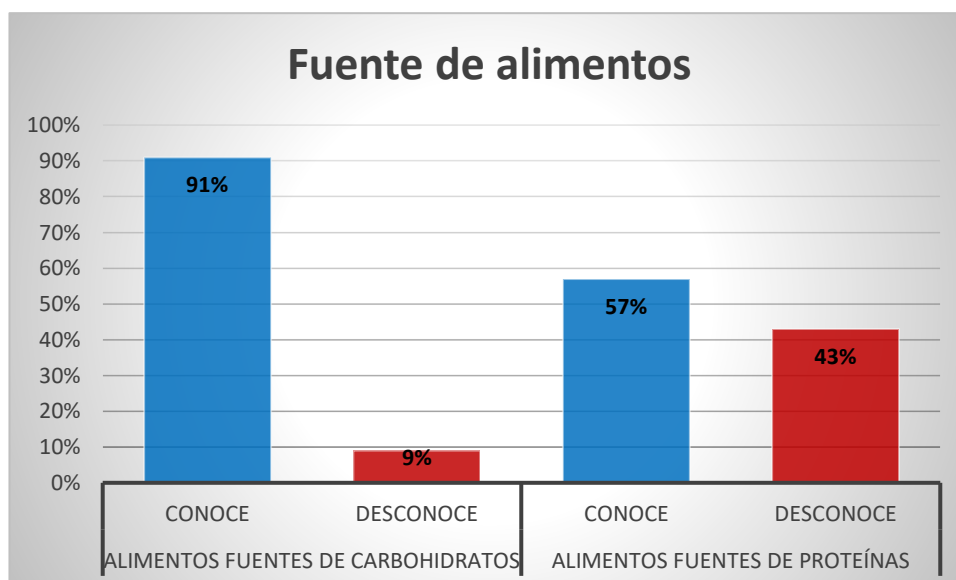
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 57% (N=34) desconoce la definición de lonchera escolar saludable y el 43% (N=26) conoce, lo que indica que el tema no es ampliamente utilizado. Por otro lado, tenemos que 53% (N=32) desconoce la importancia de la lonchera escolar y el 47% (N=28) si la conoce, lo que demuestra que los padres y/o cuidadores no le dan un valor significativo a la lonchera escolar. Finalmente, el 95% (N=57) conoce la composición nutricional de la lonchera escolar y el 5% (N=3) la desconoce. El mayor porcentaje de padres y/o cuidadores conocen sobre la composición nutricional de la lonchera escolar saludable, lo que podría ser un indicador que les están enviando alimentos adecuados a los niños en las loncheras.

Gráfico 7. Conocimiento sobre qué tipo de alimentos son fuente de carbohidratos y proteínas.



Fuente: Encuesta CAP

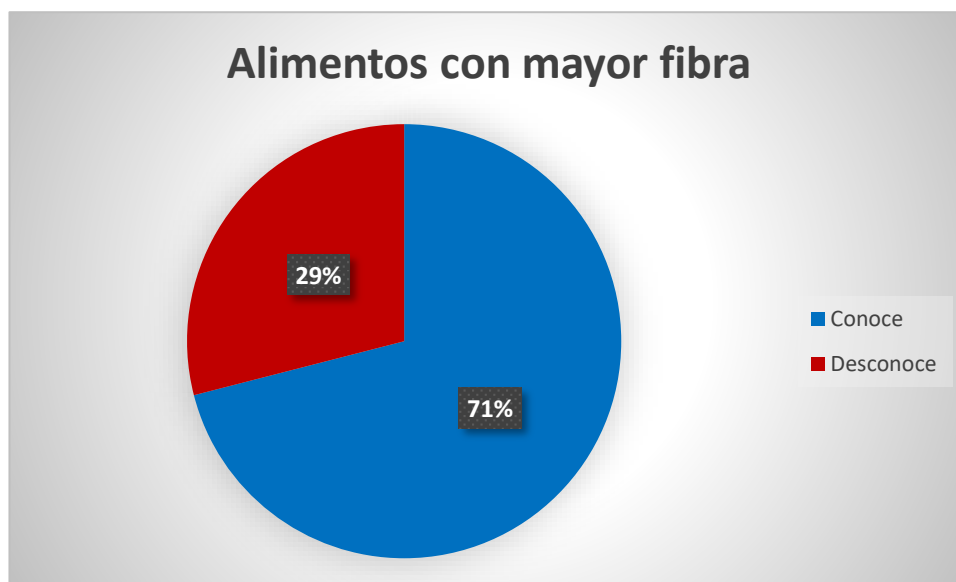
Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 91% (N=55) conoce sobre los alimentos que son fuente de energía (carbohidratos, hidratos de carbono) y el 9% (N=5) la desconoce, lo que demuestra que el mayor porcentaje de padres y/o cuidadores que conocen los alimentos que brindan energía al organismo, mientras que, el 57% (N=34) conoce sobre los alimentos que son constructores (proteínas) y el 43% (N=26) la desconoce, lo que indica que si saben que alimentos proteicos pueden ser enviados en las loncheras y así ayudarán a que los niños tengan un crecimiento correcto y su sistema inmunitario se fortalezca.

Gráfico 8. Conocimiento sobre alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento

Pregunta realizada: ¿Cuáles son los alimentos que tienen mayor fibra y previenen el estreñimiento?



Fuente: Encuesta CAP

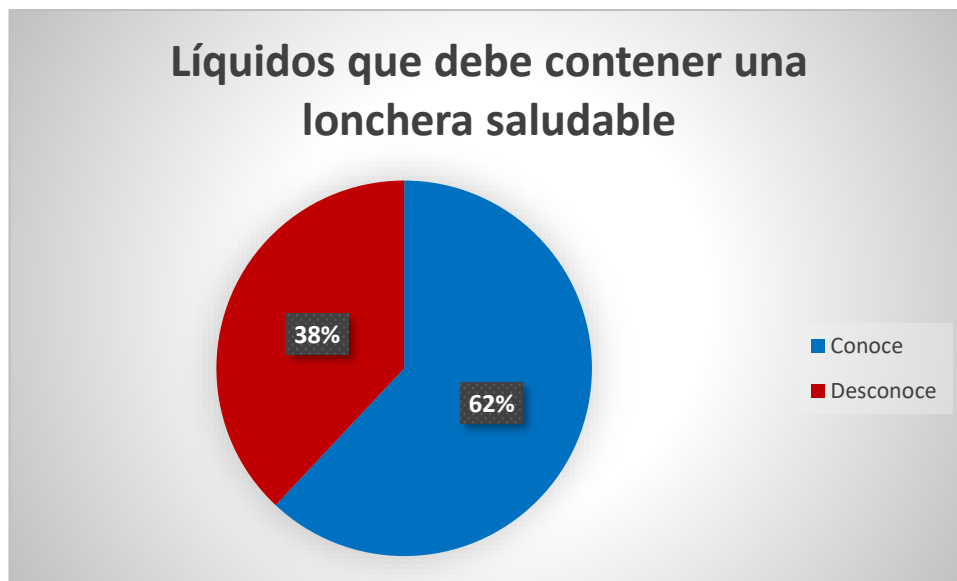
Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 71% (N=43) conoce los alimentos que tienen fibra y previene el estreñimiento y 29% (N=17) desconoce. Un gran porcentaje de padres y/o cuidadores conocen los alimentos que contienen mayor fibra, lo que podría relacionarse con el envío de fruta o alimentos integrales en la lonchera.

Gráfico 9. Conocimiento sobre líquidos que debe contener la lonchera saludable

Pregunta realizada: ¿Qué líquidos debe contener una lonchera saludable?



Fuente: Encuesta CAP

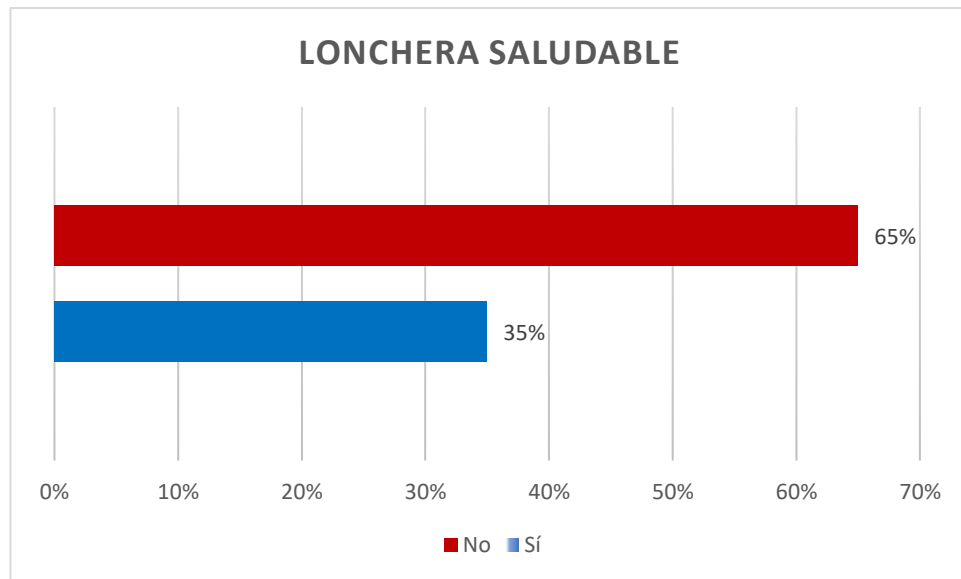
Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 62% (N=37) conoce los líquidos que debe contener la lonchera saludable y el 38% (N=23) desconoce, lo cual podría reflejar que ese tema está siendo correctamente asimilado por parte de la población.

Gráfico 10. Conocimiento sobre si la lonchera del hijo es o no saludable

Pregunta realizada: ¿Usted cree que la lonchera que lleva su hijo a la escuela es saludable?



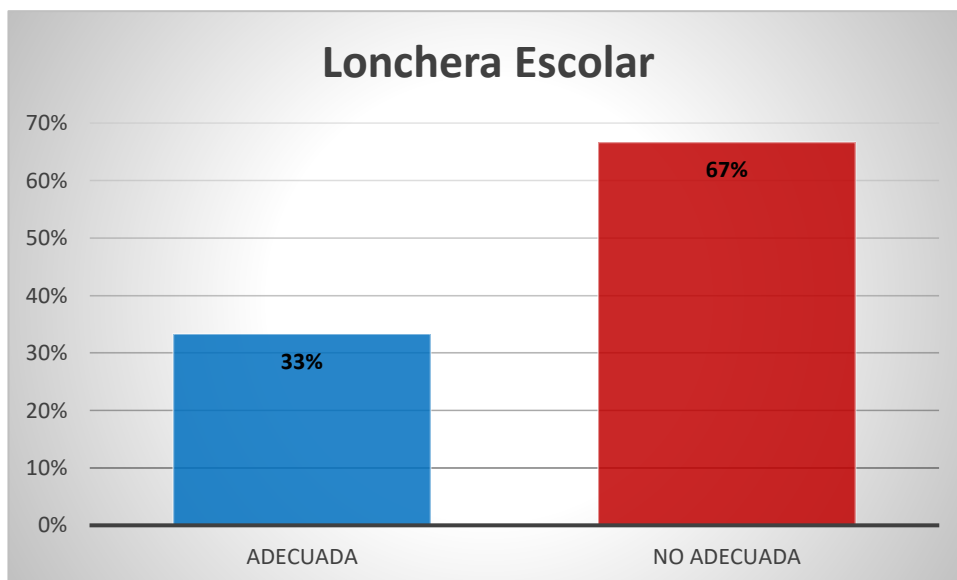
Fuente: Encuesta CAP

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 35% (N=21) considera que la lonchera que su hijo lleva a la escuela es saludable y el 65% (N=39) no lo considera saludable. Esto podría ser un indicador que a pesar de que alguno de los padres y/o cuidadores tiene conocimiento sobre las funciones que cumplen los alimentos en el organismo y la importancia de estos, no envían una lonchera saludable al niño a su escuela.

Gráfico 11. Valoración observacional de la composición nutricional de la lonchera escolar



Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

El 67% (N=40) envía a sus hijos una lonchera no adecuada mientras que el 33% (N=20) envía una lonchera que es adecuada.

Tabla 5. Correlación entre el conocimiento y contenido de la lonchera escolar

		Definición		Total	
		NO	SI		
CONTENIDO DE LA LONCHERA	Lonchera adecuada	Recuento	10	10	20
		% dentro de CONTENIDO DE LA LONCHERA	50,0%	50,0%	100,0%
	Lonchera no adecuada	Recuento	24	16	40
		% dentro de CONTENIDO DE LA LONCHERA	60,0%	40,0%	100,0%
Total	Recuento	34	26	60	
	% dentro de CONTENIDO DE LA LONCHERA	56,7%	43,3%	100,0%	

Elaborado por: Melissa Baños & Denisse Erazo. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética.

Análisis e Interpretación

De las 60 loncheras observadas, tenemos que 20 loncheras son adecuadas, el 50% (N=10) de los padres y/o cuidadores tiene conocimiento de la definición de lonchera escolar y el otro 50% (N=10) desconoce. Mientras que, 40 loncheras no son adecuadas. A pesar de que el 40% (N=16) de los padres y/o cuidadores tienen conocimiento, no envían una lonchera adecuada y el 60% (N=24) desconoce.

9. CONCLUSIONES

- La mayoría de los padres y/o cuidadores no tienen conocimiento sobre la definición de lonchera escolar saludable, por lo tanto envían loncheras no adecuadas a sus hijos.
- Se evidenció que de los 60 padres y/o cuidadores encuestados mediante la encuesta socioeconómica, el 32% vive con cuatro personas en sus viviendas, el 50% tiene una aportación económica de una persona en su hogar y el 57% tiene un ingreso mensual en sus hogares de \$425 (básico).
- Se observó que los padres y/o cuidadores solo presentan conocimiento sobre la composición, función, alimentos con fuentes de carbohidratos, proteínas, fibra, etc. Mientras que en los otros temas carecen, es importante que ellos sepan para poder preparar una lonchera saludable.
- La lonchera escolar debe estar compuesta por alimentos energéticos, constructores, reguladores y bebidas naturales. Se pudo observar que las loncheras de los estudiantes estaban compuestas por alimentos procesados, ultra procesados y bebidas artificiales.

10. RECOMENDACIONES

- Se debe incluir en la lonchera escolar un alimento de cada grupo según las funciones que cumplen (constructores, energéticos y reguladores); además de una incluir líquido que sea sin azúcar.
- Los alimentos de la lonchera escolar deben ser planificados para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables
- La cantidad de alimentos dentro de la lonchera escolar deberá estar relacionada con la edad, peso, talla, cantidad de horas en la escuela y la actividad física del niño.
- La fruta enviada en la lonchera sea entera o en trozos deberá mantener su cáscara para aprovechar la fibra de la misma (si es en trozos agregar jugo de limón para evitar que se oxide y se oscurezca)
- El encargado del niño deberá estar pendiente de la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de las caries.

11. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Vol. 0, Oms. 2021. p. 0.
2. Pérez-Herrera A, Cruz-López M. Childhood obesity: Current situation in Mexico. *Nutr Hosp*. 2019;36(2):463–9.
3. Thurstans S, Sessions N, Dolan C, Sadler K, Cichon B, Isanaka S, Roberfroid D, Stobaugh H, Webb P KT. The relationship between wasting and stunting in young children: A systematic review. 2021; Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34486229/>
4. FAO, FIDA, OMS P y U. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017. Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria. [Internet]. 2017. 144 p. Available from: <http://www.fao.org/3/a-l7695s.pdf>
5. FAO. FAO: Hambre aumenta en el mundo y en América Latina y el Caribe por tercer año consecutivo | FAO [Internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2018. p. 2. Available from: <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1152160/%0Ahttp://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1152160/>
6. Nittari G, Scuri S, Petrelli F, Pirillo I, di Luca NM GI. Fighting obesity in children from European World Health Organization member states. Epidemiological data, medical-social aspects, and prevention programs. 2019; Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31173054/>
7. Aceves-Martins, Magaly; Llauradó, Elisabet; Tarro, Lucia; Solà R, Giralt M. Obesity-promoting factors in Mexican children and adolescents: challenges and opportunities. 2016; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4718931/>
8. Freire WB, Ramírez-Luzuriaga MJ, Belmont P, Mendieta MJ, Silva-Jaramillo K, Romero N, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [Internet]. 2014. Available from: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-

2014.pdf

9. Ayala GX, Monge-Rojas R, King AC, Hunter R, Berge JM. Entorno social y obesidad infantil: implicaciones para la investigación y la práctica en Estados Unidos y en los países latinoamericanos. *Obes Rev* [Internet]. 2021;22(S5):1–12. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34708540/>
10. Ministerio de Salud Pública. El refrigerio escolar: imprescindible para una buena nutrición – Ministerio de Salud Pública [Internet]. 2018. Available from: <https://www.salud.gob.ec/el-refrigerio-escolar-imprescindible-para-una-buena-nutricion/>
11. Alemán-Castillo SJE, Perales-Torres AL, González-Pérez AL, Ríos-Reyna C, Bacardí-Gascón M, Jiménez-Cruz A, et al. Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos. *Glob Health Promot* [Internet]. 2022;0(0):1–10. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34989277/>
12. Sutherland R, Nathan N, Brown A, Yoong S, Reynolds R, Walton A, et al. A cross-sectional study to determine the energy density and nutritional quality of primary-school children’s lunchboxes. *Public Health Nutr* [Internet]. 2020;23(6):1108–16. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/crosssectional-study-to-determine-the-energy-density-and-nutritional-quality-of-primarieschool-childrens-lunchboxes/0E6E3478E5778F20F5CF58B0AB3795DA>
13. Tarqui-Mamani CB, Alvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2018;20(3):319–25. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n3/0124-0064-rsap-20-03-319.pdf>
14. Chunga C. “Efectividad de una intervención educativa sobre Preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial n0 1447 san José - la unión, marzo - abril 2017” [Internet]. 2011. Available from: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15. Navarrete N. Recetario de loncheras saludables para niños de 5 a 10 años de edad durante el periodo escolar. 2020; Available from: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/12256/1/UDLA-EC-TLG-2020-13.pdf>
16. Cordero MJ. Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de 2do de básica de dos instituciones educativas de la ciudad de Quito en el periodo septiembre 2018- enero 2019 [Internet]. 2019. Available from: [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16536/TESIS CORDERO NIETO MARIA JOSE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16536/TESIS%20CORDERO%20NIETO%20MARIA%20JOSE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Manosalvas M. The politics of efectivism and child undernutrition in Ecuador. *Perfiles Latinoam* [Internet]. 2019;27(54):1–28. Available from: <https://www.scielo.org.mx/pdf/perlat/v27n54/0188-7653-perlat-27-54-00013.pdf>
18. Larico M. Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa [Internet]. 2020. Available from: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T03_0_72183230_T LARICO RODRIGUEZ MIRELLA STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3690/T03_0_72183230_T_LARICO_RODRIGUEZ_MIRELLA_STEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Arévalo-Rivasplata L, Castro-Reto S, García-Alva G, Segura ER. Characteristics of the lunch box of pre-school children and nutritional knowledge of the carer: A pilot study in Lima, Peru, 2016. *Rev Chil Pediatr* [Internet]. 2017;88(2):299–300. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v88n2/art19.pdf>
20. Aráuz G. Relación entre los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias sobre el desayuno, lonchera y almuerzo, de las madres de los niños preescolares de 2-5 años que asisten al centro municipal de E.I.M I y su estado nutricional durante el segundo quimestre [Internet]. 2013. Available from: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5994/T-PUCE-6263.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Alvarado La Torre J. Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I . E . I .

- 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo, 2012 [Internet]. 2013. Available from: <http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/handle/123456789/2840?locale=es>
22. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. Suplemento. 2019;2:13–6. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2019/cans191d.pdf>
 23. Soto, Juvita; Villar, Enit; Salinas L. Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. 2019;(2):1–13. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n70/1990-8644-rc-15-70-236.pdf>
 24. Medline Plus. Carbohidratos en la dieta: MedlinePlus en español [Internet]. Health. 2019. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>
 25. Suárez M del C. Significado externo de “alimentación correcta” en México. Salud Colect [Internet]. 2016;12(4):575–88. Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2016.v12n4/575-588/es>
 26. Carcamo E. Programa “Loncheras Saludables” con enfoque conceptual para desarrollar cultura nutricional en niños de 5 años de la Institución Educativa N° 090 del distrito Morales de Tarapoto San Martín, 2016. 2019;100. Available from: http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/6841%0Ahttp://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/6841/BC-3602_CARCAMO_DEL_AGUILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 27. Siña Ticona EC. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria: Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI, Distrito San Juan de Lurigancho, Lima. Univ Norbert Wiener [Internet]. 2018;86. Available from: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2579/TE_SIS_Ayte_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 28. Ramírez M. Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2016 [Internet]. Vol. الحا العدد. 2017. Available from:

- https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/395/Martha_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Peña, Mayra; Ramos L. Efectividad del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento de madres de niños pre escolares Huamachuco 2017 [Internet]. 2018. Available from: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/13558/1807.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 30. Garibay Gonzales LM. Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles, San Juan de Lurigancho- 2017. Univ César Vallejo [Internet]. 2017; Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/7768#.YLMV9Hj9FV4.mendeley>
 31. Salvador Castell J, Mataix Verdú J, Serra Majem L. Grupos de alimentos [Internet]. Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2006. p. 38–51. Available from: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos#:~:text=Los alimentos se encuentran en,el criterio de clasificación utilizado.>
 32. Perugachi, Clara; González M. Lonchera saludable: Herramienta de educación nutricional para implementar buenos hábitos alimenticios para contrarrestar el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 8 a 10 años. 2021;10–47. Available from: <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/10058>
 33. Ministerio de Salud Pública. Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. 2017; Available from: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf>
 34. Defensoría del Pueblo. De regreso a clases con una lonchera saludable - Defensoría del Pueblo [Internet]. 2017. Available from: <https://www.dpe.gob.ec/regreso-clases-una-lonchera-saludable/>
 35. Eguiguren L. Alimentación en escolares [Internet]. 2018. Available from: <https://aulamagna.usfq.edu.ec/?p=6529>
 36. Aroca M. Propuesta de loncheras saludables para escolares de la

Unidad Educativa “Verbo Divino” en el cantón Guaranda provincia de Bolívar en base al acuerdo ministerial 004-10. 2018.

37. Diseases NI of D and D and K. Cómo ayudar a los niños, recomendaciones para padres [Internet]. 2018. Available from: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/seizures/Paginas/How-to-Support-a-Child-with-Epilepsy-Information-for-Parents.aspx>
38. Haro C. Importancia de los hábitos de alimentación desde la infancia [Internet]. Instituto de Nutricion y salud. 2018. Available from: <https://www.insk.com/conoce-mas/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y-escolares/importancia-de-los-habitos-de-alimentacion-desde-la-infancia/>
39. Dzul M. Diseño no-experimental. 2010; Available from: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
40. Food and Agriculture Organization of the United Nations Rome. Guidelines for assessing nutrition-related K nowledge , A ttitudes and P ractices manual Guidelines for assessing nutrition-related K nowledge , A ttitudes and P ractices manual [Internet]. Control. 2014. 1–188 p. Available from: www.fao.org/docrep/019/i3545e/i3545e00.htm

12. ANEXOS

ANEXO 1. Encuesta Socioeconómica

1. ¿Cuántas persona habitan en su vivienda contando con usted?

_____ 2

_____ 3

_____ 4

_____ 5

_____ Más de 5.

Especifique _____

2. De todas las personas que viven en su hogar ¿Cuántas aportan económicamente?

_____ 1

_____ 2

_____ 3

_____ 4

_____ Más de 5.

Especifique _____

3. ¿Cuánto es su ingreso mensual?

_____ Menos del básico

_____ Básico

_____ Entre 500 – 1000

_____ Más de 1000.

Especifique _____

ANEXO 2. Cuestionario

En coordinación con la Institución Educativa estamos realizando un estudio sobre la información que tienen los padres de familia sobre la composición nutricional de las loncheras saludables. Por lo que se solicita responder con sinceridad a fin de obtener información veraz.

DATOS GENERALES

1. Edad de la madre: _____

2. Número de hijos: _____

3. Ocupación

_____ Dependiente

_____ Independiente

_____ Sin empleo

4. Nivel de instrucción

_____ Primaria

_____ Secundaria

_____ Superior

_____ Posgrado

5. Estado civil

_____ Soltera

_____ Casada

_____ Divorciada

_____ Viuda

_____ Unión libre

6. ¿Cuántas veces a la semana prepara los alimentos de la lonchera de su hijo?

_____ A diario

_____ 1 – 2 veces a la semana

_____ 3 – 4 veces a la semana

_____ Compra alimentos ya preparados

Escriba con sus propias palabras sobre lo que usted conoce acerca de lonchera saludable.

1. ¿Qué entiende usted sobre una lonchera saludable?

2. ¿Cuál es la importancia de la lonchera saludable para usted?

A continuación, marque con una (X) una sola opción como respuesta, según usted considere correcto.

3. Cómo debe estar compuesta la lonchera saludable?

_____ Debe estar integrada por alimentos que su fuente sea de cereales y tubérculos, carnes, frutas, grasas saludables y agua

_____ Debe tener únicamente alimentos procesados

_____ Debe contener jugos altos en azúcar

_____ Debe contener alimentos enlatados

4. La función de la lonchera saludable es:

_____ Complementar las comidas principales y brindar energía al niño

_____ Reemplazar el desayuno del niño

_____ Reemplazar el almuerzo del niño

_____ Favorecer la memoria del niño

5. La lonchera escolar saludable brinda beneficios para el niño/a. Indique a continuación con "SI" (las opciones correctas) y NO (las que son incorrectas)

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- El niño se duerme en clases
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable
- Permite interactuar con sus compañeros
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento
- Crea dolores gastrointestinales

6. ¿Cuál de los siguientes alimentos usted cree que son fuente de carbohidratos?

- papa
- queso
- verde
- arroz
- pescado

7. ¿Cuál de los siguientes alimentos usted cree que son fuente de proteína?

- frutos secos
- Pollo
- Aguacate
- Guineo

8. ¿La lonchera saludable debe contener frutas?

- Si
- No

9. ¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento?

- Frutas y verduras.
- Cereales y menestras
- Carnes, leche y huevo.

10. ¿Qué líquidos debe contener una lonchera saludable?

- Agua
- Gaseosas
- Coladas
- Bebidas energéticas
- Jugo de frutas
- Otro: _____

11. ¿Tomar agua es importante para los niños, porque les ayudan a mantenerse hidratados y mejorar la digestión?

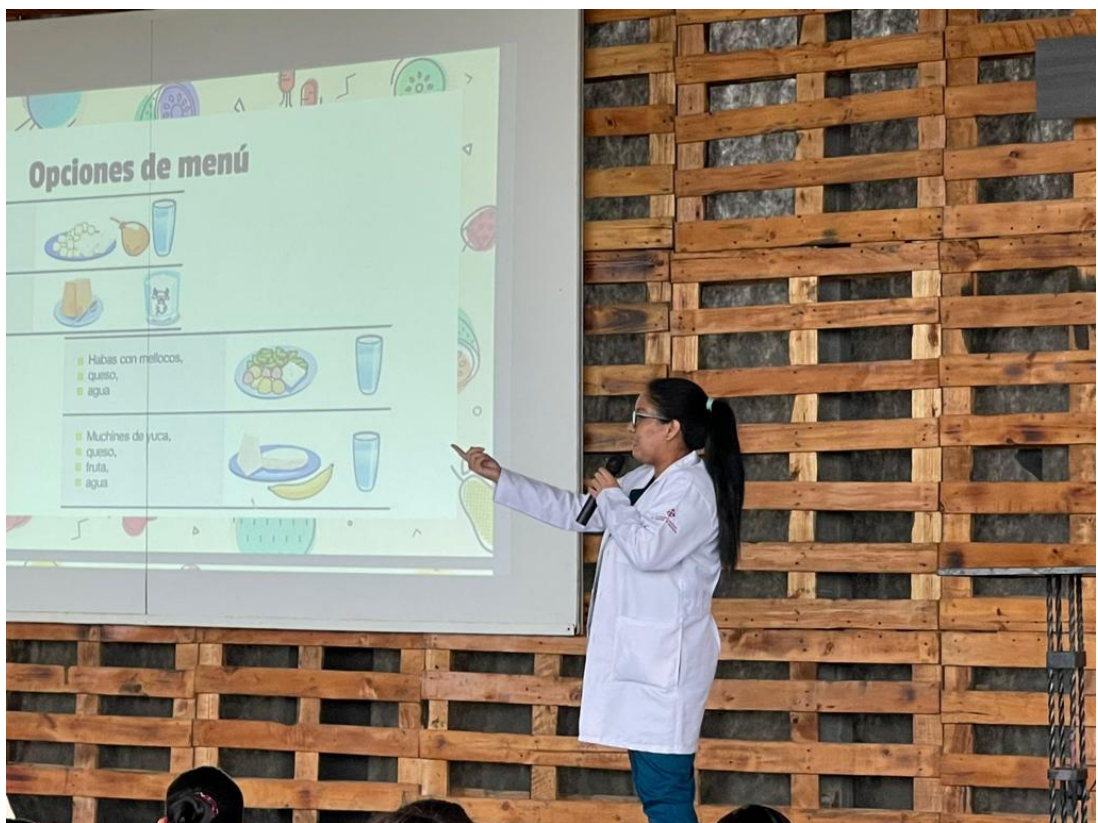
- Si
- No

12. Indique un menú de lonchera que le manda a su hijo/a?

13. ¿Usted cree que la lonchera que lleva su hijo a la escuela es saludable?

- Si
- No

ANEXO 3. Actividad realizada con los padres de familia y/o cuidadores



ANEXO 4. Contenido de loncheras escolar



ANEXO 5. Ejemplos de menú

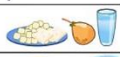


ANEXO 6. Charla dirigida a los padres de familia y/o cuidadores


<h3>Lonchera Escolar Saludable</h3> <p>Integrantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melissa Baños Denisse Erazo 	<h3>Definición</h3> <p>La lonchera saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) de alto contenido nutritivo, consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo.</p> <h3>Objetivos</h3> <p>Tiene como finalidad proveer a los alumnos de energía y nutrientes necesarios para:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cubrir sus recomendaciones nutricionales, Mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual, Desarrollar potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.
<h3>Composición</h3> <p>Constituye una comida adicional a las tres comidas principales. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos a consumir en el día, lo que se traduce en una 150 a 350 kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física).</p> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>NOTA</p> <p>La lonchera saludable NO reemplaza al desayuno, almuerzo o cualquier otro tipo de comida diaria</p> </div>	<h3>Importancia de la lonchera saludable.</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>01. Reponer energía</p> <p>Repone la energía gastada durante las actividades diarias (juego, estudio, caminata).</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>02. Hidrata</p> <p>Mejora su hidratación (reponiendo los líquidos perdido en el sudor y la orina).</p> </div> </div> <p>03. Necesidades nutricional</p> <p>Cubre las necesidades nutricionales, asegurando un rendimiento óptimo.</p>
<h3>Beneficios de la lonchera escolar saludable</h3> <p>Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Establecer 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. 	<h3>Características de la lonchera escolar</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> <p>Variado: Creatividad y variedad en las preparaciones.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> <p>Practicidad: Rápida y sencilla.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3</p> <p>Idoneidad: Proporcionar las sustancias nutritivas necesarias al niño.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4</p> <p>Vista agradable y de fácil digestión.</p> </div> </div>
<h3>Gasificación de los alimentos</h3> <p>Energéticos Granos y derivados, tubérculos, grasas y azúcares.</p> <p>Reguladores (protectores) Frutas y verduras</p> <p>Formadores Alimentos de origen animal, lácteos, huevos, vísceras.</p> <p>Agua y actividad física.</p>	<h3>Recomendaciones para la preparación de lonchera</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Planificación</p> <p>Planifique con anticipación la lonchera</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Higiene</p> <p>Lávese bien las manos antes de preparar los alimentos</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Limpieza</p> <p>Lave bien las frutas y vegetales</p> </div> </div>
<h3>Recomendaciones para la preparación de lonchera</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Seguridad</p> <p>Envuelva los alimentos en bolsas limpias</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Variedad</p> <p>Debe ser atractivo, con colores variados, de consistencia adecuada</p> </div> </div>	<h3>Comida Chatarra vs Comida Saludable</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>Sin valor nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentos en salsa: mayonesa o alimentos muy condimentados. Caramelos, chicles, papas fritas. Bebidas artificiales: gaseosas y jugos de cartón. Embutidos: salchichas, hot dog, etc. </div> <div style="width: 45%;"> <p>Con valor nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentos energéticos: pan, galletas. Alimentos formadores: queso, huevo, pollo, yogurt. Alimentos reguladores: plátano, uva, manzana, durazno. </div> </div>

Opciones de menú


- Mote con queso, agua, fruta natural




- Pastel de zanahoria, leche



- Habas con mellocos, queso, agua



- Muchines de yuca, queso, fruta, agua



Métodos de cocción



Hervido

Consiste en dejar el agua a punto de ebullición y en ese momento agregar los alimentos.



Al vapor

Consiste en utilizar una olla con un poco de agua hirviendo donde se coloca otro recipiente perforado en el que se pone un alimento.



Baño maría

Se coloca un recipiente que contenga un alimento a cocinar dentro de otro más grande y que contenga agua.





Conservación de los alimentos

Vida útil en almacenamiento de productos de origen animal y vegetal

Alimento fresco	Vida Útil
Pescado fresco	Un día
Alimentos que son preparados por cocción como pescado y carne	De uno a dos días
Leche que pasa por diversos procesos como pasteurización y esterilización	De dos a tres días
Aves	De uno a dos días
Carne cruda	Puede permanecer entre cuatro o cinco días
Verdura cruda	Una semana
Raíces comestibles	De siete a veinte días
Frutas	De uno a siete días
Huevos	Tres semanas
Semillas secas	Un año o más
Derivados de la leche	Estos productos poseen específico de conservación, es decir, se etiqueta la fecha de caducidad.

CÓMO ORGANIZAR LA NEVERA

ANEXO 7. Propuesta de loncheras saludables



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

TEMA:

**Propuesta de lonchera saludable, dirigido a los padres
y/o cuidadores de estudiantes de 2do y 3ero de básica
de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo
Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022.**

AUTORAS:

**Baños Ayala, Melissa Marlene
Erazo Muñoz, Denisse Stefania**

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

TUTORA:

Fonseca Pérez, Diana María

**Guayaquil, Ecuador
19 de septiembre del 2022**

Presentación de la Propuesta

Justificación

La instauración de la propuesta de lonchera saludable se realizó mediante datos obtenidos por medio de una encuesta socioeconómica y una encuesta CAP, las cuales se aplicaron a los padres y/o cuidadores de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí”.

Con los datos obtenidos se determinó que los padres y/o cuidadores tienen conocimiento en relación con la composición, alimentos con fuente de carbohidratos, proteínas y fibra de la lonchera escolar, pero la falencia que presentan es que no tienen ideas de menús saludables, por lo que se elaboró la propuesta, de forma cíclica e incorporando alimentos de la región y de bajos costos.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar una propuesta de lonchera saludable, dirigido a los padres y/o cuidadores de 2do y 3ero cd básica de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022.

Objetivos específicos

1. Impulsar el consumo de preparaciones a base de alimentos de la región.
2. Mejorar la aceptabilidad de los alimentos por parte de los estudiantes, mediante: nuevos sabores, preparaciones y presentaciones.
3. Presentar tres ciclos de menú semanales de lonchera saludable para que los padres de y/o cuidadores puedan preparar a sus hijo/as.

Diseño de la propuesta

La propuesta de lonchera saludable se encuentra elaborada mediante tres ciclos de menú, y consta con un recetario en el cual se detalla: receta estándar y análisis nutricional.

Distribución de la molécula calórica en una dieta de 1500kcal (43).

Carbohidratos: 60%

Proteínas: 15%

Lípidos: 25%

Desayuno: 20%

Media mañana: 15%

Almuerzo: 30%

Media tarde: 15%

Merienda: 20%

Molécula calórica de 1500kcal

Media mañana 15%

Tabla 1. Molécula calórica

Macronutrientes	%	Kcal	Gramos
Carbohidratos	9	135	33,75
Proteínas	2,25	33,75	8,44
Lípidos	3,75	56,25	6,25
Total	15%	225	-

Tabla 2. Estructura del menú

Lácteos	Carnes y derivados	Cereales y derivados	Verduras y hortalizas
Leche entera	Huevo	Papa	Tomate
Yogurt	Pollo	Verde	Lechuga
Queso fresco	Pescado	Fideo	Pimiento
	Carne magra	Pan molde	Cebolla blanca
		Yuca	Pepino
			Cebolla blanca
Leguminosas	Frutas	Grasas	
Frejol	Las frutas que le gusta al niño/a	Aceite de oliva	
Lenteja		Aguacate	
		Frutos secos	

Elaborado: Melissa Baños

Tabla 3. Menú de loncheras saludables

<p>Menú 1</p> <p>-Tortilla de verde, media rebanada de queso, huevo duro. -Un guineo.</p>	<p>Menú 2</p> <p>-Arroz integral con menestra, huevo revuelto. -Una manzana verde.</p>	<p>Menú 3</p> <p>-Batido de frutilla, galletas de sal con queso. -Una rebanada de piña.</p>	<p>Menú 4</p> <p>-Tortilla de yuca horneada con una rebanada de queso -Mandarina.</p>
<p>Menú 5</p> <p>-Galletas de sal, un huevo duro. -Un guineo.</p>	<p>Menú 6</p> <p>-Pollo desmechado (cocinado con aceite de oliva) con papitas al vapor, salsa de tomate y mayonesa. -Frutillas</p>	<p>Menú 7</p> <p>-Pancakes de avena con frutas (guineo, frutilla).</p>	<p>Menú 8</p> <p>-Medio choclo cocinado y desgranado, media rebanada de queso, yogurt natural -Papaya</p>
<p>Menú 9</p> <p>-Yogurt, frutas picadas -Frutos secos (pasas, maní, nueces)</p>	<p>Menú 10</p> <p>-Sánduche de pan integral con atún, lechuga, tomate. -Banano</p>	<p>Menú 11</p> <p>-Leche con galletas de sal y mermelada de frutilla -Uvas negras.</p>	<p>Menú 12</p> <p>-Maduro con queso, brócoli y leche. -Mandarina</p>
<p>Menú 13</p> <p>- Mote pillo con huevo y queso. -Pera</p>	<p>Menú 14</p> <p>-Pan integral con rebanada de queso tortilla de huevo y pimientos de colores. -Sandía</p>	<p>Menú 15</p> <p>-Tortilla de fideo con huevo y zanahoria rayada. -Durazno</p>	

Realizado por: Melissa Baños

Recetas estándares

Receta estándar #1

RECETA ESTÁNDAR			
MENÚ 1			
Nombre:	Tortilla de verde con queso, huevo duro. Fruta: banano	Técnica de cocción:	a la plancha
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Verde	60	g	-
Sal	½	cucharadita	
Queso fresco	30	g	desmenuzado
Cebolla blanca	½	cucharadita	Fresca y picada
Mantequilla	½	cucharadita	
Huevo	1	unidad	-
Banano	1	unidad	-

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #1					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Cebolla blanca	5	2,2	0,5	0,1	0,0
Verde	60	40,8	12,4	0,4	0,2
Banano	50	57,6	17,2	0,3	0,2
Queso fresco	30	49,2	1,5	4,1	2,1
Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	4,1	2,6
Mantequilla sin sal	2	14,7	0,0	0,0	1,6
Valor observado		241	32,2	9	6,7
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		107,11 N	95,4 N	106,6 N	107,2 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #2

RECETA ESTÁNDAR			
MENÚ 2			
Nombre:	Arroz integral con menestra de lenteja y un huevo revuelto. Fruta: manzana verde	Técnica de cocción:	-
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Arroz integral	½	taza	-
Lenteja	¼	Taza	-
Ajo	½	Diente	-
Cebolla blanca	½	rama	-
Pimiento Verde	¼	unidad	-
Huevo	1	unidad	-
Manzana verde	1	unidad	-

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #2					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Arroz integral	30	100,1	17,3	2,1	0,6
Lenteja	10	34,0	3,9	2,1	0,2
Ajo	2	3,2	0,5	0,2	0,0
Cebolla blanca	5	2,2	0,5	0,0	0,0
Pimiento rojo	10	2,8	0,5	0,3	0,0
Manzana Verde	40	24,0	5,6	0,0	0,1
Huevo	25	23,5	6,4	0,0	0,1
	45	56,7	0,6	3,1	5,6
Valor observado		246,5	35,3	7,8	6,6
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		109,5 N	104,6 N	92,4 N	105,6 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #3

RECETA ESTÁNDAR			
MENÚ 3			
Nombre:	Batido de frutilla, galletas de sal con queso. Fruta: piña		Técnica de cocción:
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Leche semidescremada	1	vaso	-
Frutilla	5	unidades	-
Azúcar	½	cucharada	-
Galletas de sal	1	Empaque	-
Queso	1	Rebanada	-
Piña	1	rebanada	-

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #3					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Galleta salada	28	130,8	21,8	2,2	3,6
Fresa	20	6,8	1,4	0,1	0,1
Piña	20	11,0	2,5	0,1	0,1
Leche entera	100	50,0	4,8	3,3	1,9
Queso fresco	15	24,6	0,8	3,0	1,1
Azúcar	5	19,8	5,0	0,0	0,0
Valor observado		243	36,3	8,7	6,8
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		108 N	107,5 N	103,1 N	108,8 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #4

RECETA ESTÁNDAR				
MENÚ 4				
Nombre:	Tortilla de yuca horneada con queso. Fruta: mandarina		Técnica de cocción:	horno
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones	
Yuca	1	unidad	-	
Queso	1	rebanada	-	
Cebolla blanca	½	cucharada	-	
Mandarina	1	unidad	-	
Aceite de oliva	½	cucharadita		

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #4					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Cebolla blanca	10	4,4	0,9	0,2	0,0
Yuca	75	91,5	21,2	0,8	0,5
Mandarina	50	26,0	6,0	0,3	0,1
Queso fresco de vaca	50	82,0	2,5	7,5	3,5
Aceite de oliva	2	18,0	0,0	0,0	2,0
Valor observado		221,9	30,6	8,8	6,1
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		98,6	90,6	104,3	97,6
		N	N	N	N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #5

RECETA ESTÁNDAR			
MENÚ #5			
Nombre:	Galletas de sal integral, huevo duro. Fruta: banano.		Técnica de cocción: Hervido
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Galletas de sal integral	1	paquete	-
Huevo duro	1	unidad	-
Banano	1	unidad	-

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #5					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Galleta integral de trigo	28	120,7	19,1	2,4	2,9
Banano	50	48,0	11,0	0,6	0,2
Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	3,6
Valor observado		245,2	30,7	9,1	6,7
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		108,9 N	90,9 N	107,8 N	107,2 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #6

RECETA ESTÁNDAR			
MENÚ #6			
Nombre:	Pollo desmechado con papas al vapor, salsa de tomate y mayonesa. Fruta: frutillas		Técnica de cocción: Al vapor
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Pollo	1	filete	desmechado
Aceite de oliva	3	ml	
Papas	1	unidad	
Salsa de tomate	5	ml	
Lechuga romana	2	Hojas	
Mayonesa	5	ml	
Frutilla	4	unidades	

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #6					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Lechuga romana	15	2,6	0,4	0,2	0,0
Salsa de tomate	5	10,0	2,0	0,0	0,0
Papa amarilla	40	36,4	5,4	0,7	0,0
Fresa	40	13,6	2,8	0,2	0,0
Filete de pollo	40	84,0	25,6	7,4	2,0
Aceite de oliva	3	27,0	0,0	0,0	3,0
Mayonesa	5	36,2	0,2	0,1	1,7
Valor observado		209,8	36,4	8,6	6,7
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		93,24 N	107,8 N	101,9 N	107,2 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #7

RECETA ESTÁNDAR			
Menú #7			
Nombre:	Pancakes de avena con frutas picadas (frutilla y banano)		Técnica de cocción:
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Avena	25	ml	
Leche	50	ml	
Azúcar	5	g	
Huevo	½	unidad	
Frutilla	3	unidades	
Banano	¼	unidad	
Aceite de oliva	¼	cucharadita	

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #7					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Avena (hojuelas)	25	97,5	16,8	4,1	1,6
Fresa	20	6,8	1,4	0,1	0,1
Banano	25	24,0	5,5	0,3	0,1
Leche semidescremada	50	25,0	2,4	1,7	1,0
Huevo entero fresco	25	38,3	0,3	3,0	2,8
Aceite de oliva	1	9,0	0,0	0,0	1,0
Azúcar	5	19,8	5,0	0,0	0,0
Valor observado		220,4	31,4	9,2	6,6
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		97,9 N	93 N	109 N	105,6 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #8

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Choclo cocinado con queso y yogurt natural. Fruta: papaya		Técnica de cocción:
Menú #8			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Choclo	1/3	unidad	
Queso	½	rebanada	
Yogurt natural	1	Botella pequeña	
Papaya	½	Taza	

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #8					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Maíz blanco	30	109,8	21,9	2,1	1,4
Papaya	30	12,9	2,9	0,2	0,0
Yogur natural	90	56,7	4,2	2,7	3,0
Queso fresco	30	49,2	1,5	4,2	2,1
Valor observado		228,5	30,5	9,2	6,5
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		101,6 N	90,4 N	109 N	104 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #9

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Yogurt, con frutas picadas y frutos secos.		Técnica de cocción:
MENÚ #9			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Yogurt	1	frasco pequeño	
Manzana	1/4	Unidad	
Frutilla	2 - 3	Unidades	
Pasas	6	unidades	
Avena	1/4	taza	
Nueces	3	unidades	
Banano	½	unidad	

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #9					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Avena (hojuelas)	20	78,0	13,4	3,2	1,3
Nuez	5	35,6	0,7	0,7	2,6
Fresa	20	6,8	1,4	0,1	0,1
Manzana	20	14,0	3,3	0,1	0,1
Banano	20	19,2	4,4	0,2	0,1
Yogur natural	90	56,7	4,2	3,2	2,3
Pasas sin semilla	5	17,5	3,9	0,2	0,2
Valor observado		227,8	31,3	7,7	6,7
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		101,2 N	92,7 N	91,2 N	107,2 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #10

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Sánduche de pan integral con atún, lechuga, tomate y aguacate. Fruta: Banano		Técnica de cocción:
MENÚ #10			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Pan tipo molde integral	2	rebanadas	
Atún	½	lata pequeña	En agua
Sal	1	pizca	
Tomate	1	rebanada	
Lechuga	1	hoja	
Banano	1	unidad	
Aguacate	1/4	unidad	

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #10					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Pan integral de caja	40	100,4	23,6	2,4	0,5
Aguacate	15	32,1	0,9	0,3	3,1
Tomate	20	4,2	0,9	0,1	0,0
Lechuga romana	10	1,7	0,3	0,1	0,0
Banano	30	28,8	4,8	0,4	0,1
Atún en agua	26	73,1	0,0	5,0	2,0
Valor observado		240,3	30,5	8,3	5,7
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		106,8 N	90,4 N	98,3 N	91,2 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #11

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Galleta integral con mermelada light y leche. Fruta: Uvas negras	Técnica de cocción:	-
MENÚ #11			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Galleta integral de sal	1	paquete	
Uva	1	taza	
Leche entera	½	taza	
Mermelada	1	cucharadita	baja en azúcar

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #11					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Galleta salada	28	130,8	21,8	2,2	3,9
Uva	25	19,8	4,5	0,2	0,2
Leche entera	150	75,0	7,2	5,5	2,7
Mermelada light	5	12,3	3,0	0,0	0,0
Valor observado		237,9	36,5	7,9	6,8
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		105,7 N	108,1 N	93,6 N	108,8 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #12

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Maduro con queso, porción de brócoli y una leche. Fruta: mandarina		Técnica de cocción: Al horno
MENÚ #12			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Maduro	1	unidad	Pintón
Queso	½	Rebanada	fresco
Leche	1	Tetrapak	
Mandarina	1	unidad	
Brócoli	½	taza	Hervido o al vapor

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #12					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Brócoli	40	16,4	2,4	1,4	0,1
Mandarina	40	20,8	4,8	0,2	0,1
Maduro	60	56,4	12,7	0,0	0,1
Leche entera	200	100,0	9,6	4,2	3,8
Queso fresco	20	49,2	1,5	3,1	2,1
Valor observado		242,8	31	8,9	6,2
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		107,9	91,8	105,4	99,2
		N	N	N	N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #13

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Mote pillo. Fruta: pera	Técnica de cocción:	-
MENÚ #13			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Mote	1	taza	cocido
Huevo	½	unidad	
Cebolla blanca	1	Cucharadita	
Perejil	1	Cucharadita	
Pera	1	unidad	

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #13					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Mote	50	181,5	31	3,6	1,1
Cebolla blanca	5	2,2	0,5	0,2	0,0
Perejil	5	3,3	0,5	0,3	0,1
Pera	30	20,7	4,8	0,3	0,1
Huevo	25	38,3	0,3	3,2	4,4
Valor observado		246	37,1	7,6	5,7
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		109,3 N	109,9 N	90,1 N	91,2 N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #14

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Sánduche de pan integral, tortilla de huevo con pimientos de colores. Fruta: sandía		Técnica de cocción:
Menú #14			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Pan integral tipo molde	2	rebanadas	-
Huevo	1	unidad	-
Pimiento rojo	½	unidad	-
Sandía	1	rebanada	-
Aceite de oliva	½	cucharadita	-

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #14					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Pan integral de caja (enriquecido con micronutrientes)	40	100,4	25,6	2,4	0,5
Pimiento morrón rojo	20	5,6	1,1	0,2	0,1
Sandía	50	17,5	3,6	0,3	0,1
Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	4,1
Aceite de oliva	2	18,0	0,0	0,0	2,0
Valor observado		218	30,9	9	7
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		96,8	91,5	106,6	108,8
		N	N	N	N

Elaborado: Melissa Baños

Receta estándar #15

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre:	Tortilla de fideo (huevo y zanahoria). Fruta: manzana verde		Técnica de cocción:
MENÚ #15			
Ingredientes	Cantidad	Medida casera	Observaciones
Fideo (Espagueti)	25	g	
Huevo	1	unidad	
Zanahoria	½	taza	rayada
Manzana verde	1	unidad	

Elaborado: Melissa Baños

Análisis nutricional #15					
Alimento	Cantidad (g)	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Espagueti	25	91,3	20,0	2,1	0,3
Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
Manzana	50	35,0	8,3	0,2	0,2
Huevo	50	76,5	0,6	6,1	5,6
Valor observado		213,2	31	8,5	6,2
Valor esperado		225	33,75	8,44	6,25
% de adecuación		94,8 N	91,9 N	100,7 N	99,2 N

Elaborado: Melissa Baños

Anexo 8. Obsequios a los padres que asistieron a la charla





DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Baños Ayala, Melissa Marlene**, con C.C: 0952360618; **Erazo Muñoz, Denisse Stefania**, con C.C: 1713500336 autoras del trabajo de titulación: **Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y contenido dietético sobre lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular “Liceo Cristiano Monte Sinaí” en la ciudad de Guayaquil, 2022**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

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

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

Guayaquil, 19 de septiembre del 2022

f. _____

Baños Ayala, Melissa Marlene

C.C: 0952360618

f. _____

Erazo Muñoz, Denisse Stefania

C.C: 1713500336



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Nivel de conocimiento nutricional de los padres y/o cuidadores y contenido dietético sobre lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular "Liceo Cristiano Monte Sinaí" en la ciudad de Guayaquil, 2022.		
AUTORAS	Baños Ayala, Melissa Marlene; Erazo Muñoz, Denisse Stefania		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Fonseca Pérez, Diana María		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencia Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	19 de septiembre de 2022	No. DE PÁGINAS:	91
ÁREAS TEMÁTICAS:	Salud, Nutrición, Valor Nutritivo		
PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:	Conocimiento, Actitudes y Prácticas en la Salud, Escolares, Padres, Valor Nutritivo, Conducta Alimentaria.		

INTRODUCCIÓN: un desempeño escolar inadecuado se caracteriza por el rendimiento por debajo de sus capacidades cognitivas, reflejado en una dificultad del aprendizaje. La lonchera escolar es una colación muy importante debido al tiempo de comida. El objetivo de este estudio es medir el nivel de conocimiento nutricional de los padres/cuidadores y el contenido dietético de la lonchera escolar de estudiantes de 2do y 3ero de básica de una Institución Educativa. **MÉTODOS:** se realizó un estudio no experimental en 60 padres y/o cuidadores de estudiantes de 2do y 3ero de básica de la Escuela de Educación Básica Particular "Liceo Cristiano Monte Sinaí". Los participantes realizaron una encuesta CAP. Se realizó un análisis descriptivo. Las variables se probaron Chi cuadrado. **RESULTADOS:** se encontró que en la lonchera de contenido adecuado (N=20) existe un mismo porcentaje entre conocimiento (N=10, (50%)), y no conocimiento (N=10, (50%)) sobre la lonchera escolar saludable, mientras que en la lonchera de contenido no adecuado (N=40) el mayor porcentaje (N=34 (57%)) no tiene conocimiento sobre la lonchera escolar saludable y un menor porcentaje (N= 26 (43%)) si la tiene. **CONCLUSIÓN:** la falta de conocimiento de la lonchera saludable repercute en la preparación de una lonchera con contenido no adecuado.

ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593982867375 +593-969064304	E-mail: melissabayala@gmail.com derazo90@hotmail.com
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	Nombre: Poveda Loor, Carlos Luis Teléfono: +593-993592177 E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec	

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	