



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2 paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno” del cantón Guano, provincia de Chimborazo.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Educación Inicial

Autor:

Tingo Sampedro Dangelá Mishel

Tutor:

Dra. Tannia Alexandra Casanova Zamora PhD

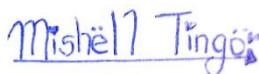
Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Dangela Mishel Tingo Sampedro**, con cédula de ciudadanía **0605310366**, autor (a) del trabajo de investigación titulado: **Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2 paralelo "A" de la Unidad Educativa "Dr. Gabriel García Moreno" del cantón Guano, provincia de Chimborazo**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 20 de febrero del 2024.



Dangela Mishel Tingo Sampedro
C.I:0605310366

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Tannia Alexandra Casanova Zamora, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado; Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2 paralelo "A" de la Unidad Educativa "Dr. Gabriel García Moreno" del cantón Guano, provincia de Chimborazo, bajo la autoría de Dangelá Mishel Tingo Sampedro; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 19 días del mes de diciembre de 2023.



Mgs. Tannia Alexandra Casanova Zamora

C.I:0603912627

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2 paralelo "A" de la Unidad Educativa "Dr. Gabriel García Moreno" del cantón Guano, provincia de Chimborazo, presentado por Dangelá Mishel Tingo Sampedro, con cédula de identidad número 0605310366, bajo la tutoría de Mgs. Tannia Alexandra Casanova Zamora; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 29 de febrero del 2024.

Mgs. Dolores Berthila Gavilanes Capelo
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE
GRADO**



Mgs. Jimmy Vinicio Román Proaño
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE
GRADO**



Mgs. Dina Lucia Chicaiza Sinchi
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE
GRADO**





CERTIFICACIÓN

Que, **TINGO SAMPEDRO DANGELA MISHEL** con CC: **0605310366**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA LONCHERA SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE INICIAL 2 PARALELO "A" DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DR. GABRIEL GARCÍA MORENO" DEL CANTÓN GUANO, PROVINCIA DE CHIMBORAZO**", cumple con el 10%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 21 de febrero de 2024

PhD. Tannia Casanova
TUTORA

DEDICATORIA

El presente proyecto le dedico a:

Dios y la santísima Virgen María Inmaculada, por darme la vida, cuidar de mí, por darme la fuerza y sabiduría para no rendirme y poder cumplir uno de mis objetivos tan anhelados.

A mis padres Medardo Tingo y Patricia Sampedro, quienes han sido mi pilar fundamental, brindándome amor y apoyo incondicional y sobre todo por guiarme por un buen camino con principios y valores.

A mis hermanos Maycol y Marlon, que han sido mi ejemplo a seguir, por nunca dejarme sola y por ser la fuente de motivación para no rendirme.

A mi pareja sentimental Oscar quien ha sido mi compañero en este proceso, por su paciencia infinita, por creer en mí, por escuchar mis miedos y temores, por quererme tal como soy y sobre todo animarme para seguir adelante.

Dangela

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud infinita a la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnología, Carrera de Educación Inicial, por haberme permitido ser parte de ella y brindarme la oportunidad de obtener mi profesión.

A mis docentes quienes fueron parte de mi formación académica, por brindarme sus conocimientos, amor y paciencia en el transcurso de mi vida universitaria.

A mi asesora de tesis Mgs. Tannia Alexandra Casanova Zamora que con su experiencia, vocación, orientación y paciencia supo guiarme adecuadamente en la realización de este proyecto.

A mis amigos y compañeras de viaje quienes estuvieron presentes en esta hermosa trayectoria con sus palabras de aliento, apoyo incondicional, por nunca dejarme sola y hacer feliz mi corazón con sus locuras y sobre todo por animarme y recordarme siempre que todo es posible con esfuerzo.

Dangela

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN	15
1.1 Antecedentes.....	17
1.2 Planteamiento del Problema	18
1.3 Formulación del problema.....	19
1.4 Justificación.....	19
1.5 Objetivos.....	21
1.5.1 General.....	21
1.5.2 Específicos.....	21

CAPÍTULO II..... 22

2. MARCO TEÓRICO	22
2.1 La alimentación y sus nutrientes	22
2.1.1 Aspectos alimentarios	22
2.1.2 Alimentos que proporcionan proteínas:.....	22
2.1.3 Alimentos que proporcionan energía:	22
2.1.4 Alimentos que le proporcionan vitamina y minerales:	22

2.2	Los hábitos alimenticios	23
2.2.1	Importancia de cada comida para el desarrollo integral del niño.....	23
2.3	Higiene y cuidados a la hora de preparar alimentos	24
2.3.1	Mantener la limpieza y las buenas prácticas de higiene	24
2.3.2	Almacenamiento de los alimentos.....	24
2.3.3	Manipulación y lavado de utensilios.....	24
2.3.4	Lavado de frutas y verduras	25
2.4	La lonchera escolar	25
2.4.1	Cinco beneficios de la Lonchera	25
2.5	Preparativos y armado de la lonchera	25
2.5.1	Selección	26
2.5.2	Conservación.....	26
2.5.3	Preparación.....	26
2.5.4	Consumo.....	26
2.5.5	Cómo lograr tener una lonchera saludable y qué aspectos tener presente al hacerlo.....	26
2.6	Sugerencia de alimentos que se pueden enviar en la lonchera	27
2.7	Actividades lúdicas que incentivan la elaboración de una correcta lonchera saludable.....	28
3.	CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	32
3.1	Enfoque de la investigación.....	32
3.2	Tipo de investigación	32
3.2.1	Documental	33
3.2.2	Descriptiva	33
3.3	Diseño.....	33
3.4	Técnicas de recolección de datos	33
3.4.1	Técnica.....	33
3.4.2	Instrumento.....	34

3.5	POBLACIÓN DE ESTUDIO Y TAMAÑO DE MUESTRA	34
3.5.1	Población.....	34
3.5.2	Muestra	34
3.6	MÉTODOS DE ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS	34
4.	CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	35
4.1	Resultados.....	35
4.2	Discusión	44
5.	CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	46
5.1	Conclusiones	46
5.2	Recomendaciones	46
	BIBLIOGRAFÍA	47
	ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Tabla y muestra del estudio.....	34
Tabla 2. La lonchera incluye frutas o verduras.....	35
Tabla 3. Se incluyen alimentos ricos en proteínas en la lonchera	36
Tabla 4. La lonchera contiene bebidas saludables, como agua o jugo natural sin azúcar añadida.....	36
Tabla 5. Se observan alimentos procesados o altos en azúcares en la lonchera.....	37
Tabla 6. Las porciones de la lonchera son adecuadas para la edad del niño/a	38
Tabla 7. Se incluyen lácteos, como leche o yogur, en la lonchera	39
Tabla 8. El niño/a consume todo su refrigerio.....	40
Tabla 9. La lonchera contiene alimentos variados y coloridos.....	41
Tabla 10. El niño/a lleva algún alimento casero preparado por los padres	42
Tabla 11. Se promueven buenos hábitos alimenticios durante el consumo de la lonchera	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. La lonchera incluye frutas o verduras	35
Figura 2. Se incluyen alimentos ricos en proteínas en la lonchera.....	36
Figura 3. La lonchera contiene bebidas saludables, como agua o jugo natural sin azúcar añadida.....	37
Figura 4. Se observan alimentos procesados o altos en azúcares en la lonchera	38
Figura 5. Las porciones de la lonchera son adecuadas para la edad del niño/a.....	39
Figura 6. Se incluyen lácteos, como leche o yogur, en la lonchera.....	40
Figura 7. El niño/a consume todo su refrigerio	41
Figura 8. La lonchera contiene alimentos variados y coloridos	42
Figura 9. El niño/a lleva algún alimento casero preparado por los padres.....	43
Figura 10. Se promueven buenos hábitos alimenticios durante el consumo de la lonchera	44

RESUMEN

La presente investigación, aborda el tema de los hábitos alimenticios y lonchera saludable en los niños de inicial 2 paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno”. El tema resalta la importancia de los hábitos alimenticios y la lonchera saludable, puesto que se puede evidenciar hoy en día que los niños son afectados de manera agresiva al no consumir alimentos saludables teniendo afectaciones de salud, académicas entre otras, por ellos es primordial tomar conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada desde temprana edad. Metodológicamente es una investigación básica con un enfoque cualitativo, un diseño no experimental; por el nivel y alcance documental y descriptiva. Por otra parte, la técnica utilizada fue: la observación directa, con su respectivo instrumento la ficha de observación. A su vez la muestra estuvo compuesta por 26 estudiantes del nivel inicial 2 “A”. Por otro lado, los resultados revelaron que se observaron aspectos positivos como negativos; en cuanto a los aspectos positivos, se evidencia que los niños han adoptado hábitos alimenticios saludables, lo cual se refleja en el contenido equilibrado, variado y colorido de sus loncheras. Sin embargo, también se han identificado aspectos negativos que deben ser abordados como: la falta de implementación de bebidas saludables, también se ha observado que algunos niños presentan dificultades en cuanto a sus hábitos alimenticios al momento de servirse la lonchera, lo cual puede impactar en su forma general de alimentarse.

Palabras claves: hábitos alimenticios, lonchera saludable, niños, alimentos saludables.

ABSTRACT

This research addresses the eating habits and healthy lunch boxes in kindergarten children two parallel "A" of the Educational Unit "Dr. Gabriel García Moreno." The theme highlights the importance of eating habits and a healthy lunchbox since it is evident today that children are aggressively affected by not consuming nutritious food, having health and academic effects, among others, so it is essential to be aware of the importance of a balanced diet from an early age. Methodologically, it is primary research with a qualitative approach and a non-experimental design; due to its level and scope, it is documentary and descriptive. On the other hand, the technique used was direct observation, with its respective instrument, the observation form. The sample comprised 26 students of the initial level 2 "A." On the other hand, the results revealed that both aspects were observed; as for the positive aspects, it is evident that the children have adopted healthy eating habits, reflected in the balanced, varied, and colorful content of their lunch boxes. However, negative aspects have also been identified, such as the lack of implementation of healthy drinks; it has also been observed that some children have difficulties in terms of their eating habits when serving their lunch box, which can impact their general way of eating.

Keywords: Eating habits, healthy lunch box, children, healthy foods.



Firmado electrónicamente por:
SOFIA FERNANDA
FREIRE CARRILLO

Reviewed by:

Mgs. Sofia Freire Carrillo

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604257881

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

La primera infancia es una etapa muy importante, en ella se efectúan cambios constantes, razón por la cual es necesario comprender la importancia de los hábitos alimenticios en esta edad. Partiendo de una alimentación sana, completa y equilibrada, el niño podrá obtener un correcto desarrollo intelectual y físico.

Los niños son las personas más vulnerables en tener una alimentación inadecuada produciéndoles cambios negativos en su desarrollo cerebral, debilita su sistema inmunológico, su aprendizaje, puede causar enfermedades o incluso la muerte. La mala alimentación es asociada como un factor importante en el desarrollo intelectual, por ende, un niño con una inadecuada alimentación tiende a ser inactivo en el aula de clases provocando así la retención de experiencias de aprendizaje educativo.

La lonchera saludable favorece el grado de nutrientes que debe tener un niño durante su jornada escolar, aportándole energía en sus actividades diarias. Su función primordial es conservar una dieta balanceada y nutritiva en el niño.

Actualmente la alimentación saludable es suplantada con un gran consumo de alimentos procesados y ricos en grasa donde la obesidad y el sobrepeso generan problemas físicos e intelectuales. Sin dejar a un lado que cuyos problemas afrontan en gran parte las familias relacionadas con escasa información sobre la dosificación alimentaria, recursos y falta de tiempo laboral por parte de sus padres han limitado en el niño su desarrollo.

Esta investigación tiene un análisis crítico de diversas reseñas relacionadas con los efectos que causa una mala alimentación en el aprovechamiento académico resaltando temas fundamentales de este problema como las causas, efectos, consecuencias de un mal hábito alimenticio infantil en la etapa escolar. La siguiente investigación tiene como objetivo analizar la influencia que tiene la lonchera saludable y los hábitos alimenticios en el aprovechamiento académico de los niños del subnivel Inicial 2.

Al tratar dichos temas relevantes se tomará en cuenta el valor que asume la lonchera saludable en el niño con una adecuada alimentación generando así factores indispensables en su etapa escolar con fines positivos en su crecimiento y desarrollo.

Tomando en cuenta que los infantes necesitan una fuente rica en nutrientes para favorecer su crecimiento rápido y su desarrollo en sus primeros años de vida, la incorrecta alimentación durante esta etapa puede generar consecuencias graves a largo plazo, se considera que si un niño llega a su edad escolar después de haber padecido este problema de

mala alimentación es probable que su aprovechamiento académico sea afectado de una forma negativa.

La elaboración de esta investigación se divide en capítulos que a continuación serán detallados para una mejor comprensión:

Capítulo I, encontraremos el marco referencial el cual tiene una descripción de la problemática planteada sobre la importancia de los hábitos alimenticios, se plantea el problema por medio del marco referencial con el objetivo general, objetivos específicos, la justificación, donde se habla sobre la relevancia e idoneidad de la investigación.

Capítulo II, se manifiesta el marco teórico donde se detalla la importancia, aspectos, beneficios, sugerencias de los hábitos alimenticios y la lonchera saludable.

Capítulo III, encontraremos el marco metodológico que engloba el enfoque, diseño, y la técnica de recolección de datos.

Capítulo IV, se presenta los resultados de la investigación, se da conocer los resultados, el análisis y la interpretación de la ficha de observación aplicada a los niños.

Capítulo V, finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones que se adquirieron después de la investigación.

1.1 Antecedentes

Se llevó a cabo la investigación bibliográfica con el apoyo de ciertos documentos que están relacionados con las variantes del estudio.

En el estudio realizado por Elizabeth Rosalba Ipiál Cortez en el año 2021 titulada *“Conocimientos y practica sobre la lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación Básica Abdón Calderón, Montufar-Carchi,2021”* Con un objetivo claro de obtener más información sobre la lonchera saludable. (Cortez, 2021)

En el estudio de José Miguel Pereira Chaves y María de los Ángeles Salas Meléndez titulada *“Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica”* Con un objetivo evidente de conocer a fondo sobre los hábitos alimenticios en los niños. (Miguel & Ángeles, 2017)

1.2 Planteamiento del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2011), muestra que una alimentación inapropiada en los primeros años de vida es uno de los factores principales de peligro en la salud a lo largo de la vida, dado que pueden existir diversos factores que alteran a la misma como un bajo rendimiento y una escasa eficiencia escolar, un desarrollo infantil inadecuado e incluso una variedad de enfermedades crónicas.

La desnutrición infantil se identifica como uno de los principales desafíos en materia de salud pública y bienestar social en América Latina. Es una de las principales causas evitables de mortalidad y enfermedad en los niños y niñas de la región latinoamericana. Además, está estrechamente vinculada a los deficientes factores sociales, económicos y políticos de salud que prevalecen en la gran mayoría de países de la región con grandes afectaciones de sobrepeso y mal nutrición. (G. Kac, 2010)

Según la ONU (2022), El Ecuador está ubicado como el segundo país de América Latina con mayor dominancia de desnutrición crónica en niños y niñas, la DCI puede causar problemas de aprendizaje en la edad escolar, también enfermedades como; sobrepeso, obesidad y enfermedades en su vida adulta como diabetes o hipertensión. Además, nos menciona que los niños tienen una probabilidad baja de tener acceso a una educación superior, un trabajo digno e incluso las mujeres pueden tener complicaciones en su etapa de embarazo.

Es común, en el cantón Guano, observar a los padres de familia o responsables de los niños comprar comida chatarra como “colación” en sus loncheras, o en el peor de los casos son sustituidos con alimentos no saludables debido a la facilidad, rapidez y comodidad que disponen.

En la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno” del cantón Guano en el nivel inicial 2 “A” mediante la realización de prácticas pre-profesionales y vinculación se ha observado una gran variedad de alimentos que son enviados a los infantes en su lonchera escolar con un 25% alimentos saludables como: chochos, mote con queso, arroz con viste de carne, yogurt, frutas, agua entre otros, mientras que el 75% alimentos procesados como: papas en funda, chitos, chocolates, café, doritos, etc. Generando grandes problemas en su

aprovechamiento académico, su salud, su crecimiento, su falta de atención y su capacidad intelectual.

Este factor se ve reflejado en los niños de la unidad educativa ya que la mala alimentación conduce a que el niño tenga un bajo aprovechamiento académico, sea inactivo, tenga falta de interés y sobre todo esto conduce a que el niño tenga una escasa retención de memoria y un aprendizaje significativo inadecuado.

Por ello, la presente investigación anhela contribuir a la solución de esta problemática a través de la extracción de información de la institución educativa como el ámbito familiar, con el fin de mejorar el desarrollo infantil de los niños.

1.3 Formulación del problema

¿Cuál es la importancia de hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2 paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno” del cantón Guano, provincia de Chimborazo?

Preguntas directrices

- ¿Cuál es la importancia de la lonchera saludable en los niños de inicial 2 paralelo “A”?
- ¿Cuáles son las características primordiales de una lonchera saludable?
- ¿Qué actividades pueden incentivar la elaboración de una correcta lonchera saludable?

1.4 Justificación

Esta problemática surge de la creciente preocupación por la salud y el bienestar de los niños en edad escolar. La infancia es un periodo crucial en el desarrollo humano, y los hábitos alimenticios adquiridos durante esta etapa pueden tener un impacto significativo en la salud a lo largo de la vida. Las instituciones educativas al ser un sitio donde acogen a niños en edades tempranas, representa un entorno propicio para abordar esta problemática y promover hábitos alimenticios saludables desde una etapa temprana.

Durante las practicas preprofesionales, se ha observado que la lonchera escolar es un aspecto crucial en la alimentación de los niños de inicial. Sin embargo, existe una preocupación por la calidad nutricional de los alimentos que componen las loncheras, así como por los hábitos alimenticios que los niños adquieren a través de ellas. Esta

preocupación se fundamenta en la evidencia en las cuales nos dan a conocer que una alimentación equilibrada y saludable es fundamental para el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el bienestar general de los niños.

Por tanto, este trabajo de investigación se justifica en base a la importancia de comprender y abordar los hábitos alimenticios y la lonchera saludable en los niños de inicial. Al identificar los patrones alimenticios predominantes y analizar el contenido nutricional de las loncheras escolares, se busca contribuir a la promoción de una alimentación saludables desde las primeras etapas educativas, además se pretende generar conciencia sobre la importancia de adoptar medidas concretas para mejorar la calidad nutricional de los alimentos consumidos por los niños en edad escolar.

Este estudio no solo beneficiara a los niños de Inicial 2 “A”, sino que también aportara información relevante para diseñar estrategias educativas y nutricionales que promuevan hábitos alimenticios saludables en distintas instituciones educativas. Además, sentará las bases para futuras investigaciones destinadas a mejorar la alimentación infantil y prevenir enfermedades relacionadas con la mala nutrición.

1.5 Objetivos

1.5.1 General

- Determinar la importancia de los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de Inicial 2 paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno” del cantón Guano, provincia de Chimborazo.

1.5.2 Específicos

- Analizar la importancia de la lonchera saludable en los niños y niñas de inicial 2 paralelo “A”.
- Determinar las características del consumo de alimentos en la lonchera de los niños a través de la técnica de observación.
- Proponer actividades lúdicas que incentiven la elaboración de una correcta lonchera saludable.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 La alimentación y sus nutrientes

La alimentación adecuada durante la primera infancia y niñez temprana es indispensable para el desarrollo óptimo completo de cada niño, su período comprende desde el nacimiento hasta los seis donde se presenta una “ventana de tiempo crítica” para alcanzar un crecimiento y desarrollo excelente. (Ministerio de Salud Pública, 2013).

2.1.1 Aspectos alimentarios

Los niños por lo general consumen alimentos que disponen en casa, por eso es indispensable disponer de alimentos saludables para el consumo diario en los diferentes tiempos de comida: desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios, en esta etapa es importante adecuar a los niños con altos niveles de nutrientes alimenticios.

2.1.2 Alimentos que proporcionan proteínas:

Alimentos de origen animal: leche, yogurt, queso, carnes, aves, huevos, mariscos y pescados; Alimentos de origen vegetal: frejol, lenteja, chocho, arveja, haba entre otros.

2.1.3 Alimentos que proporcionan energía:

Cereales como: trigo, cebada, arroz, quinua, avena; raíces y tubérculos como: yuca, papa, zanahoria, melloco, ocas, camote y otras como el plátano verde.

Cabe recalcar algunas grasas que aportan energía deben ser escogidas de preferencia de origen vegetal como el aceite de oliva, girasol, maíz, soya, canola; los azúcares también proporcionan energía los cuales deben ser consumidos en cantidades bajas, la panela es la más recomendada porque contiene hierro. Es preferible el consumo de cereales integrales para que los niños ingieran fibra y minerales.

2.1.4 Alimentos que le proporcionan vitamina y minerales:

Las frutas y verduras son los alimentos que contienen la mayor fuente de nutrientes, por ellos es recomendable el consumo diario de 2 porciones de verduras y 3 porciones de frutas.

Hay que tener en cuenta el límite del consumo de grasas, es necesario evitar las preparaciones fritas, es preferible las preparaciones al vapor, parrilla o al horno. Además, el límite del consumo de comida rápida y los alimentos poco nutritivos como gaseosas, snacks

o jugos artificiales, brindar en su lugar alimentos naturales y agua segura (Ministerio de Salud Pública, 2017).

2.2 Los hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios cuentan con una diversidad de conceptos, pero “la mayoría coincide en que se trata de manifestaciones frecuentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales” (Miguel & Ángeles, 2017).

Los hábitos alimentarios se forman desde el nacimiento y se desarrollan durante la infancia, la alimentación en la primera infancia es proporcionada principalmente por los alimentos brindados por la familia y escuela de los niños, puesto que es el lugar donde más conviven y desarrollan su proceso de aprendizaje y socialización.

2.2.1 Importancia de cada comida para el desarrollo integral del niño

2.2.1.1 El desayuno

El desayuno antes de ir a la escuela es una de las comidas más importantes del día y debe cubrir al menos el 20 a 25% de los nutrientes que necesitan los niños en la edad escolar.

Deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y cereales que estén al agrado de los niños para facilitar y no se desperdicie el desayuno.

2.2.1.2 La media mañana o media tarde

La media mañana o tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo. Su objetivo primordial es que el niño tenga menos hambre al almuerzo o cena, esta distribuye mejor los nutrientes indispensables para el funcionamiento del cerebro y el cuerpo. Deben cubrir de 10 a 15% de los nutrientes que necesitan los niños.

2.2.1.3 Almuerzo

Es la alimentación más resistente que se consume en el día y debe cubrir al menos el 25 a 35% de las necesidades nutricionales de los niños.

2.2.1.4 Cena

Es importante proporcionar la “cena en familia” y la ingesta de alimentos variados para obtener una alimentación saludable. Su consumo no debe ser muy tarde para evitar la

proximidad a la hora de dormir para que no impida el sueño en los niños. Debe cubrir el 25 a 30% de las necesidades nutricionales (Serafin, 2012).

2.3 Higiene y cuidados a la hora de preparar alimentos

2.3.1 Mantener la limpieza y las buenas prácticas de higiene

Los microorganismos peligrosos se encuentran en todo lugar: en el agua, suelo, personas y animales. Por ello es importante lavarse las manos constantemente con abundante agua y jabón, secar las manos con una toalla de un solo uso, mantener utensilios, superficies y pisos limpios.

Se sugiere que al momento de preparar los alimentos es necesario utilizar una malla para la cabeza, gorra o algún objeto que impida caer el cabello es los alimentos y sobre todo las uñas deben estar cortadas y limpias. Los alimentos deben ser colocados en superficies adecuadas como estanterías con fácil acceso a limpieza y eviten el contacto directo con el suelo o paredes.

2.3.2 Almacenamiento de los alimentos

- Los alimentos que no necesitan ser refrigerados se deben almacenar en sitios limpios, ventilados, secos, protegidos de la humedad y de la luz solar.
- Separar los alimentos cocidos de los crudos, si no se puede evitar el contacto al menos separarlos en bolsas o recipientes que contengan tapa ya sea de plástico o vidrio con su respectiva fecha de vencimiento para un mejor control.
- Los utensilios utilizados para la preparación y servicio de los alimentos deben estar en perfecto estado de limpieza, lavados con detergente en líquido y agua caliente.

2.3.3 Manipulación y lavado de utensilios

- No mezclar los utensilios que son usados para la preparación con los que serán usados para servir, puesto que podrían correr con el riesgo de tener una contaminación cruzada.
- Durante la preparación de los alimentos hay que evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, estos deben ser cambiados o lavados cada vez que sea necesario.
- Lo alimentos no pueden estar en contacto con los utensilios que no estén limpios, es indispensable que todas las superficies y utensilios para utilizar deben tener acceso fácil para desinfección y limpieza.

2.3.4 Lavado de frutas y verduras

- Las frutas y verduras enteras y con piel deben ser lavadas con agua tibia y jabón, durante 20 segundos, secar cuidadosamente con papel de cocina o una toalla de un solo uso completamente limpia.
- Los alimentos de origen vegetal se deben ser lavados con abundante agua de forma individual o en porciones pequeños con desinfectantes para alimentos con registro de dependencia competente.
- Una vez cortadas y peladas las frutas y verduras, deben mantenerse en refrigeración hasta el momento de ser consumidas o usarlas (Ministerio de Educación, 2021).

2.4 La lonchera escolar

Una correcta alimentación en la etapa escolar ayudara a los niños a responder y crecer adecuadamente a los retos presentados en la vida cotidiana. Una parte esencial de la alimentación es la lonchera, la cual es un refrigerio ente el desayuno y el almuerzo, la misma que aporta y proporciona energía optima en su rendimiento escolar.

Las loncheras responden a las energías gastadas durante su actividad escolar como estudiar y juga, estas les ayudaran a mejorar su concentración durante sus horas de estudio, hidratan y proporcionan nutrientes que favorecen su desarrollo y crecimiento.

El consumo frecuente de loncheras bien preparadas fortalecerá los hábitos alimenticios de los niños y los mantendrá alejados del consumo de alimentos poco saludables.

2.4.1 Cinco beneficios de la Lonchera

- Aportas energía
- Favorece el desempeño escolar
- Mejora los hábitos alimenticios
- Apoya al crecimiento
- Evita enfermedades

2.5 Preparativos y armado de la lonchera

Aunque es una comida sencilla, debe ser preparada con mucho cuidado.

Desde la selección de alimentos hasta su consumo final, es necesario seguir ciertas recomendaciones de higiene y conservación para evitar enfermedades.

2.5.1 Selección

Al momento de comparar hay que tener en cuenta el estado en el cual se encuentran los alimentos, especialmente las carnes, los lácteos y huevos.

2.5.2 Conservación

Refrigerar los alimentos que lo requieran y los alimentos preparados conservarlos en fundas o envases apropiados.

2.5.3 Preparación

Es indispensable lavarse bien las manos, también los utensilios y sobre todos los alimentos con abundante agua.

2.5.4 Consumo

Utilizar utensilios limpios, lavarse las manos con jabón y agua antes de servirse cualquier tipo de alimento (Nestle, 2018).

2.5.5 Cómo lograr tener una lonchera saludable y qué aspectos tener presente al hacerlo

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos saludables que benefician nutrientes necesarios que no ponen en riesgo la salud.

2.5.5.1 Composición

Debe estar integrado por alimentos energéticos, constructores y reguladores además de líquidos.

- Alimentos energéticos: Estos aportan energía a los niños y están considerados dentro del grupo de los carbohidratos y grasas
- Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (órganos, músculos, masa ósea) y fluidos en la sangre. Este grupo lo encontramos a las proteínas de origen vegetal y animal, pero tiene mayor énfasis el consumo de origen animal.
- Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para combatir con las enfermedades.
- Líquidos: Es indispensable incluir agua a toda preparación natural como los zumos frutas, cocimiento de cereales e infusiones adicionando un poco o nada de azúcar.

2.5.5.2 Inocuidad

Todos los alimentos deben ser manipulados con mucho cuidado para que los mismos no contribuyan como agentes contaminantes. Hay que tomar en cuenta los utensilios utilizados y los que se van a utilizar, sean apropiados, cuiden y no deterioren los alimentos durante el horario escolar.

2.5.5.3 Practicidad

Las preparaciones de los alimentos deben ser sencillas y rápidas, a modo de que sean colocados con seguridad y en condiciones ópticas en la lonchera.

2.5.5.4 Variedad

Un método efectivo para proveer el consumo de alimentos saludables es la creatividad y la variedad en los alimentos enviados como su color, forma, textura y combinaciones. Por ellos es necesario planificar la lonchera con tiempo y que lleven los alimentos adecuados para enviar una lonchera saludable.

2.5.5.5 Idoneidad

La lonchera debe ser elaborada y pensada según la edad del niño, el tiempo que este permanente fuera de casa y su grado de actividad, así como:

Preescolares (2 a 5 años): La energía que será aportada por este refrigerio es de aproximadamente 200 kcal.

Primaria (6 – 11 años): La energía que aportará este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal (Miraflores, 2012).

2.6 Sugerencia de alimentos que se pueden enviar en la lonchera

Al iniciar el día con energía y de buen ánimo es esencial comenzar con un desayuno que contenga alimentos variados, un desayuno equilibrado mejora el comportamiento, el rendimiento académico y sobre todo su productividad en el aula de clases (Carrillo et al., 2021).

Día 1:

- 1/2 bolón de verde (plátano verde machacado) con 1 lamina de queso mozzarella y una mini porción de estofado de carne.
- 1 mini empanada de pollo al horno.
- 100 ml de jugo de maracuyá natural sin azúcar añadida.

Día 2:

- 1 porción pequeña de espumilla (merengue de guayaba) casera.
- 1/2 porción pequeña de tigrillo (plátano maduro con queso fresco y huevo revuelto).
- 100 ml de agua de hierbas (infusión de hierbas como manzanilla o hierbabuena).

Día 3:

- 1 humita (masa de maíz con queso envuelta en hojas de maíz).
- 1 mini porción de ceviche de pollo acompañada de una mini porción de chifles.
- 100 ml de jugo de piña natural sin azúcar añadida.

Día 4:

- 2 llapingachos (tortillas de papa con queso) acompañados de 1/4 de aguacate.
- Porción pequeña de ensalada de frutas variadas (piña, sandía, mango, fresas).
- 100 ml de agua saborizada con limón y hierbabuena.

Día 5:

- 1/2 quimbolito (pastelito a base de harina de maíz y azúcar).
- 1/4 de porción pequeña de choclo desgranado con queso.
- 100 ml de jugo de mora natural sin azúcar añadida.

2.7 Actividades lúdicas que incentivan la elaboración de una correcta lonchera saludable.

Según el Ministerio de Salud de Perú (2007), menciona que las actividades lúdicas son estrategias valiosas que ayudará a que los niños a que puedan escoger alimentos ricos a su preferencia los cuales puedan llevarlos en sus loncheras, son juegos innovadores con un objetivo primordial que es dar a conocer los alimentos que le benefician a obtener un estado de salud bueno.

*Actividad N. °1: "**Chef saludable**"*

Edad: 4 y 5 años

Objetivo: Promover la participación de los niños en la preparación de su lonchera saludable.

Procesos metodológicos: Después de un análisis minucioso sobre el alcance de destrezas del ámbito de identidad y autonomía, ámbito de expresión y motricidad y el ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, establecidos en el Currículo de Educación Inicial, se sugiere desarrollar diferentes actividades mediante la utilización de los materiales requeridos.

- ✚ Pedir al niño que lave sus manos correctamente.
- ✚ Pedir al niño que vista su delantal de cocina.
- ✚ Pedir al niño que lave y corte frutas o verduras a su preferencia con supervisión de un adulto.
- ✚ Pedir al niño que coloque las frutas o verduras de su preferencia en un recipiente y finalmente añada sus aderezos saludables.

Recursos:

Recursos humanos

- Padres de familia

Recursos didácticos

- Ingredientes frescos (frutas o verduras y aderezos saludables)
- Tabla para cortar
- Cuchillo sin filo
- Delantal.

Actividad N. °2: "Caza del tesoro nutricional"

Edad: 4 y 5 años

Objetivo: Fomentar el conocimiento de alimentos saludables y su inclusión en la lonchera.

Procesos metodológicos: Después de un análisis minucioso sobre el alcance de destrezas del ámbito de identidad y autonomía, ámbito de expresión y motricidad y el ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, establecidos en el Currículo de Educación Inicial, se sugiere desarrollar diferentes actividades mediante la utilización de los materiales requeridos.

- ✚ Pedir al niño que mezcle las tarjetas en la mesa.
- ✚ Pedir al niño que elija las tarjetas que más le llamen la atención y las coloque en la cesta o bolsa.
- ✚ Preguntar al niño en base a las cartas elegidas ¿Cuáles son los alimentos saludables? ¿Cuáles no son los alimentos saludables?, ¿Qué alimentos son buenos para mi cuerpo?, ¿Qué alimentos no son buenos para mi cuerpo?

Recursos

Recursos humanos

- Padres de familia

Recursos didácticos

- Mesa
- Tarjetas con imágenes de alimentos saludables y no saludables.
- Cestas o bolsas para recolectar.

Actividad N. °3: "Creando caritas saludables"

Edad: 4 y 5 años

Objetivo: Estimular la creatividad y el interés por los alimentos saludables.

Procesos metodológicos: Después de un análisis minucioso sobre el alcance de destrezas del ámbito de identidad y autonomía, ámbito lógico matemático, ámbito de expresión y motricidad y el ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, establecidos en el Currículo de Educación Inicial, se sugiere desarrollar diferentes actividades mediante la utilización de los materiales requeridos.

- ✚ Pedir al niño que corte el pan en forma circular para simular la cara.
- ✚ Pedir al niño que coloque pasta de tomate y queso en el pan.
- ✚ Con ayuda de un adulto colocar el pan en el microondas por 15 segundos.
- ✚ Con ayuda de un adulto sacar el pan y dejar enfriar.
- ✚ Mientras se enfría el pan cortar las verduras de su preferencia pensando en la forma que le dará a su carita.
- ✚ Finalmente armar su carita saludable.

Recursos

Recursos humanos

- Padres de familia

Recursos didácticos

- Verduras a su preferencia
- Pan integral
- Queso
- Mesa

- Cuchillo sin filo
- Pasta de tomate
- Microondas

*Actividad N. °4: **"Juego de la ruleta nutritiva"***

Edad: 4 y 5 años

Objetivo: Enseñar sobre los grupos alimenticios y promover elecciones adecuadas en la lonchera.

Procesos metodológicos: Después de un análisis minucioso sobre el alcance de destrezas del ámbito de identidad y autonomía, ámbito de expresión y motricidad y el ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, establecidos en el Currículo de Educación Inicial, se sugiere desarrollar diferentes actividades mediante la utilización de los materiales requeridos.

- ✚ Pedir al niño que gire la rueda.
- ✚ Pedir al niño que seleccionan un alimento del grupo alimenticio que le toco, que lo describa y lo incluya en la lonchera.

Recursos

Recursos humanos

- Padres de familia

Recursos didácticos

- Ruleta de colores con los grupos alimenticios
- Tarjetas con imágenes de alimentos.
- Alimentos en perfecto estado
- Recipiente plástico

*Actividad N. °5: **"Carrera de obstáculos saludables"***

Edad: 4 y 5 años

Objetivo: Promover la actividad física y el consumo de alimentos saludables.

Procesos metodológicos: Después de un análisis minucioso sobre el alcance de destrezas del ámbito de identidad y autonomía, ámbito de expresión y motricidad y el ámbito de

relaciones con el medio natural y cultural, establecidos en el Currículo de Educación Inicial, se sugiere desarrollar diferentes actividades mediante la utilización de los materiales requeridos.

- ✚ Pedir al padre de familia que realice un circuito con obstáculos.
- ✚ Invitar al niño y dar instrucciones como: seguir el circuito correctamente y recolectar las imágenes de los alimentos saludables en cada cambio de obstáculos.
- ✚ Finalmente seleccionar las cartas con sus alimentos a su preferencia y preparar su lonchera.

Recursos

Recursos humanos

- Padres de familia

Recursos didácticos

- Conos
- Aros
- Pelotas
- Obstáculos
- Imágenes de alimentos saludables.

3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación cuenta con un enfoque cualitativo, para explorar y comprender en profundidad los hábitos alimenticios de los niños de inicial 2 paralelo “A”. Nos enfocaremos en el análisis detallado de las loncheras saludables que llevan los niños a la escuela, mediante la observación directa y entrevistas a padres, maestros y los propios niños. Buscaremos identificar patrones, preferencias y barreras que influyen en la elección de alimentos saludables, con el objetivo final de proponer estrategias efectivas para fomentar una alimentación equilibrada y nutritiva en esta etapa temprana.

3.2 Tipo de investigación

La presente investigación es básica, puesto que surge de la indagación por comprender el porqué, cuando, para que y como la familia es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo del niño al proporcionar un correcto hábito alimenticio con una adecuada lonchera saludable, lo cual está sustentado netamente en el marco teórico

permitiendo el aumento de conocimiento científicos con ningún propósito de llevarlo a la práctica.

3.2.1 Documental

La investigación cuenta con una serie de técnicas, métodos de búsqueda y almacenamiento de información englobando documentos orientados en temas sobre la primera infancia, dicho de otra manera, es una investigación bibliográfica que facilita organizar, seleccionar, interpretar y analizar información sobre los hábitos alimenticios y la lonchera saludable iniciando desde fuentes tales como: artículos y revistas sobre la importancia de los hábitos alimenticios, sitios web sobre características y estrategias para una adecuada lonchera escolar, libros para educar a padres de familia, documentos y tesis sobre propuestas para una correcta lonchera saludable en niños, brindando confiabilidad y credibilidad a la información obtenida durante este proceso.

3.2.2 Descriptiva

A través de esta investigación se podrá analizar el rol que cumple de la familia en el desarrollo del niño al proporcionar un buen hábito alimenticio y una correcta lonchera saludable en los niños de inicial 2 paralelo “A”, puesto que permite recopilar datos de manera meticulosa sobre la realidad de cada niño.

3.3 Diseño

En este proyecto de investigación, se utilizó un diseño no experimental basado en la recopilación y análisis de datos existentes. Realizaremos una revisión exhaustiva de la literatura científica, estudios previos y documentos relacionados con los hábitos alimenticios y las loncheras saludables en niños de inicial 2 paralelo “A”. Además, emplearemos la técnica de observación estructuradas a padres, maestros y niños. El objetivo principal es obtener información detallada sobre los factores que influyen en los hábitos alimenticios y proponer recomendaciones para mejorar la calidad de las loncheras escolares generando un análisis crítico y reflexivo.

3.4 Técnicas de recolección de datos

3.4.1 Técnica

Observación directa; mediante esta técnica podremos identificar y registrar de manera precisa el tipo de alimentos que consumen los niños de inicial 2 paralelo “A”, así como sus preferencias, hábitos alimentarios y patrones de alimentación. Esto proporciona información

valiosa para evaluar la calidad de la dieta, identificar posibles deficiencias nutricionales y diseñar estrategias de intervención adecuadas.

3.4.2 Instrumento

Ficha de observación; esta nos permitirá registrar de manera sistemática y organizada el tipo de alimentos que consumen los niños, así como otros aspectos relevantes como la cantidad, la frecuencia y la forma de preparación. Esto facilita el análisis posterior de los datos recopilados y la identificación de patrones alimentarios, permitiendo una evaluación más precisa de la dieta infantil.

3.5 POBLACIÓN DE ESTUDIO Y TAMAÑO DE MUESTRA

3.5.1 Población

La población de esta investigación serán 26 estudiantes pertenecientes al nivel inicial 2 paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno” cantón Guano, provincia de Chimborazo.

Tabla 1. *Tabla y muestra del estudio.*

BENEFICIARIOS	NUMERO	PORCENTAJE
<i>Niños</i>	9	34%
<i>Niñas</i>	17	66%
TOTAL	26	100%

Nota. La población suma un total de 26 niños, compuesta por 9 niños y 17 niñas de Inicial 2 paralelo “A”.

3.5.2 Muestra

La muestra no será probabilística por la aplicación del muestreo intencional, puesto que los niños fueron escogidos por el investigador. Motivo por el cual se plantea con la población de 26 niños debido a que es una cantidad pequeña.

3.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para el estudio de los datos de la investigación se utilizaron: tablas y gráficos estadísticos de lo obtenido mediante las distintas técnicas e instrumentos de la recolección de datos. El proceso de datos se realizó mediante software microsoft excel.

4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

A continuación, daré a conocer los resultados obtenidos en la ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel Garcia Moreno”

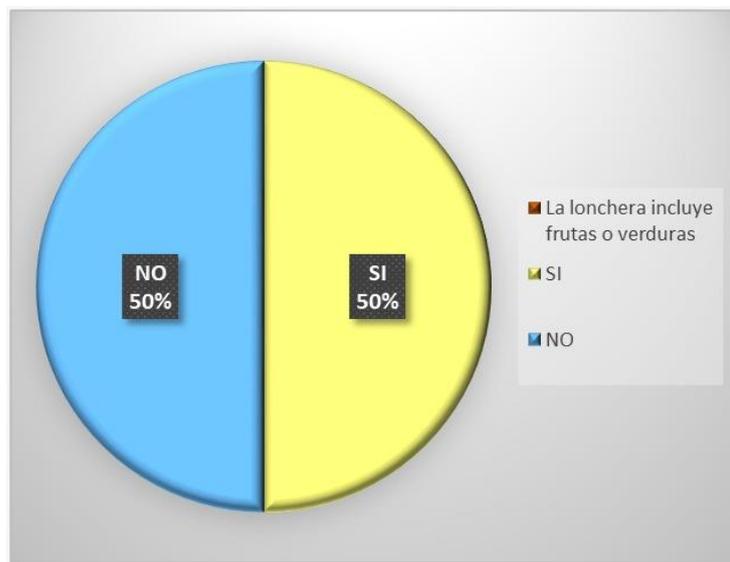
Tabla 2. La lonchera incluye frutas o verduras

La lonchera incluye frutas o verduras		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	13	50%
NO	13	50%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 “A”

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 1. La lonchera incluye frutas o verduras



Fuente: Tabla 2

Elaborado por: Dangela Tingo

Análisis: Según la ficha de observación aplicada a 26 niños de inicial 2 “A”, en la primera opción se obtuvieron los siguientes resultados; el 50% incluye frutas y verduras mientras que el otro 50% no lo hace.

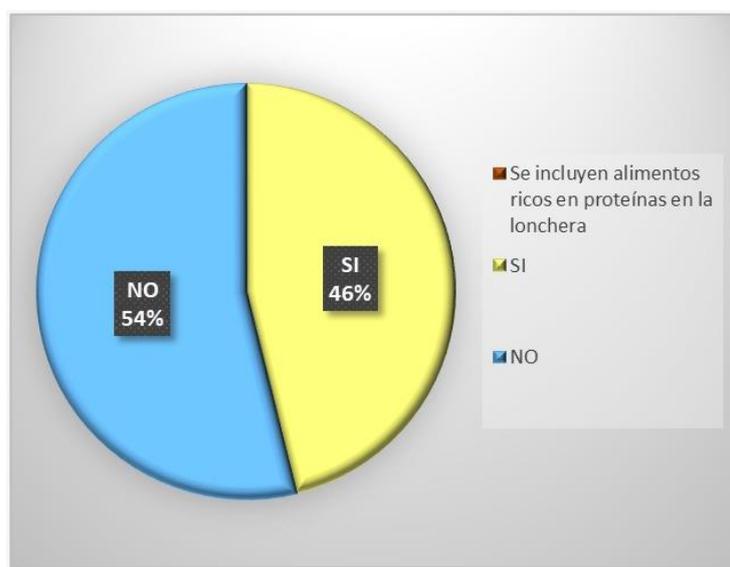
Tabla 3. Se incluyen alimentos ricos en proteínas en la lonchera

Se incluyen alimentos ricos en proteínas en la lonchera		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	12	46%
NO	14	54%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 “A”

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 2. Se incluyen alimentos ricos en proteínas en la lonchera



Fuente: Tabla 3

Elaborado por: Dangela Tingo

Análisis: En la segunda opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 46% los padres si incluyen alimentos ricos en proteínas a sus hijos mientras que el 54% no lo hace.

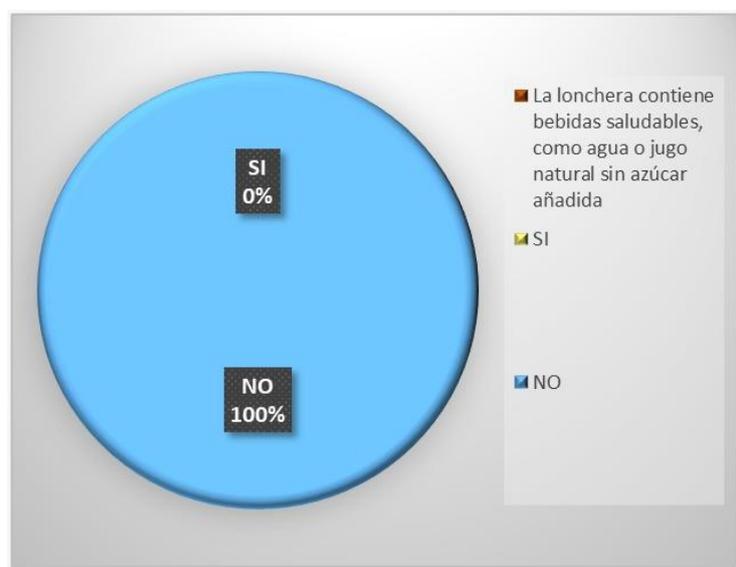
Tabla 4. La lonchera contiene bebidas saludables, como agua o jugo natural sin azúcar añadida

La lonchera contiene bebidas saludables, como agua o jugo natural sin azúcar añadida		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	0	0%
NO	26	100%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 “A”

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 3. La lonchera contiene bebidas saludables, como agua o jugo natural sin azúcar añadida



Fuente: Tabla 4

Elaborado por: Dangela Tingo

Análisis: En la tercera opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 100% las loncheras de los niños no contienen bebidas saludables.

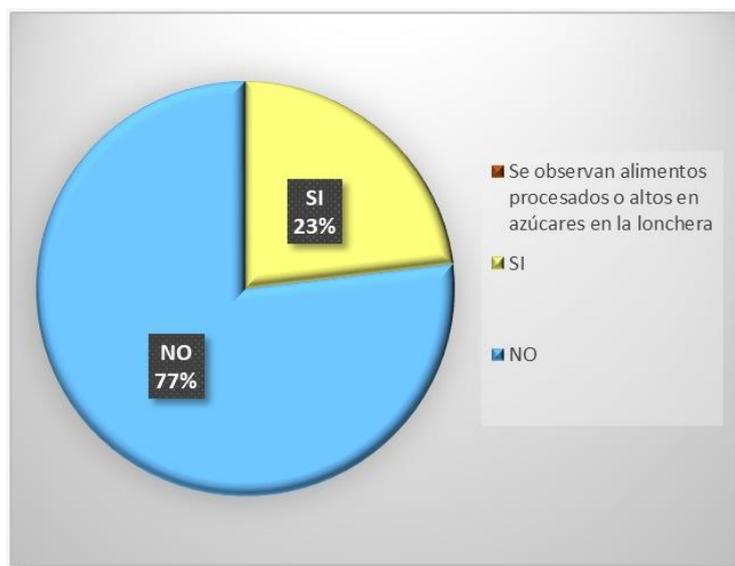
Tabla 5. Se observan alimentos procesados o altos en azúcares en la lonchera

Se observan alimentos procesados o altos en azúcares en la lonchera		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	6	23%
NO	20	77%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 "A"

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 4. Se observan alimentos procesados o altos en azúcares en la lonchera



Fuente: Tabla 5

Elaborado por: Dangelá Tingo

Análisis: En la cuarta opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 23% los niños llevan alimentos procesados o altos en azúcares mientras que el 77% no lo hace.

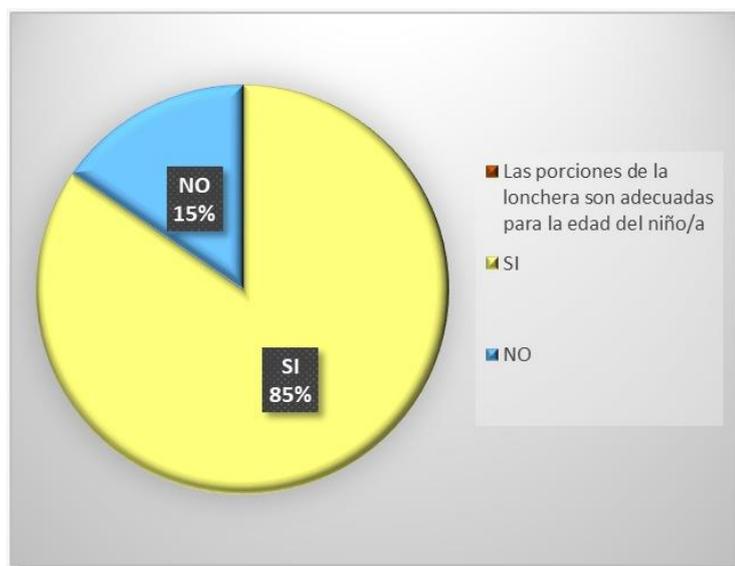
Tabla 6. Las porciones de la lonchera son adecuadas para la edad del niño/a

Las porciones de la lonchera son adecuadas para la edad del niño/a		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	22	85%
NO	4	15%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 "A"

Elaborado por: Dangelá Tingo

Figura 5. Las porciones de la lonchera son adecuadas para la edad del niño/a



Fuente: Tabla 6

Elaborado por: Dangelá Tingo

Análisis: En la quinta opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 85% las porciones si son adecuadas para los niños mientras el 15% sus porciones no son adecuadas.

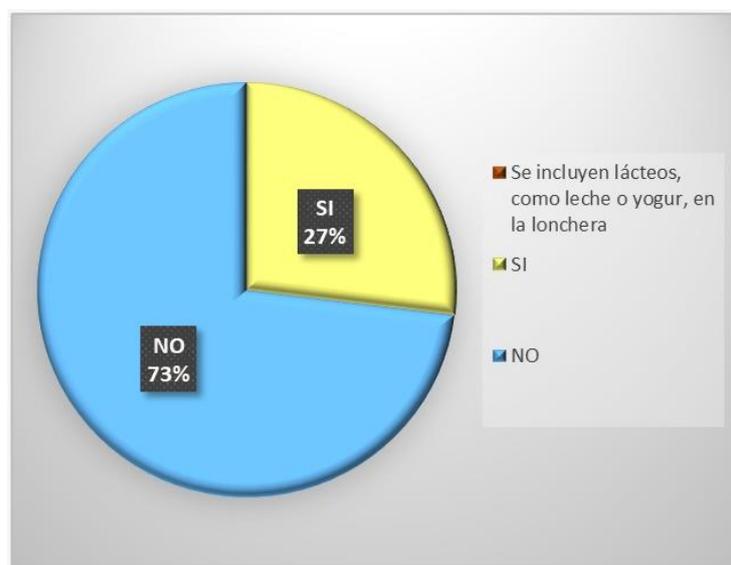
Tabla 7. Se incluyen lácteos, como leche o yogur, en la lonchera

Se incluyen lácteos, como leche o yogur, en la lonchera		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	7	27%
NO	19	73%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 “A”

Elaborado por: Dangelá Tingo

Figura 6. Se incluyen lácteos, como leche o yogur, en la lonchera



Fuente: Tabla 7

Elaborado por: Dangela Tingo

Análisis: En la sexta opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 27% si son incluidos lactes en las loncheras de los niños mientras que el 73% no incluyen lácteos en sus loncheras.

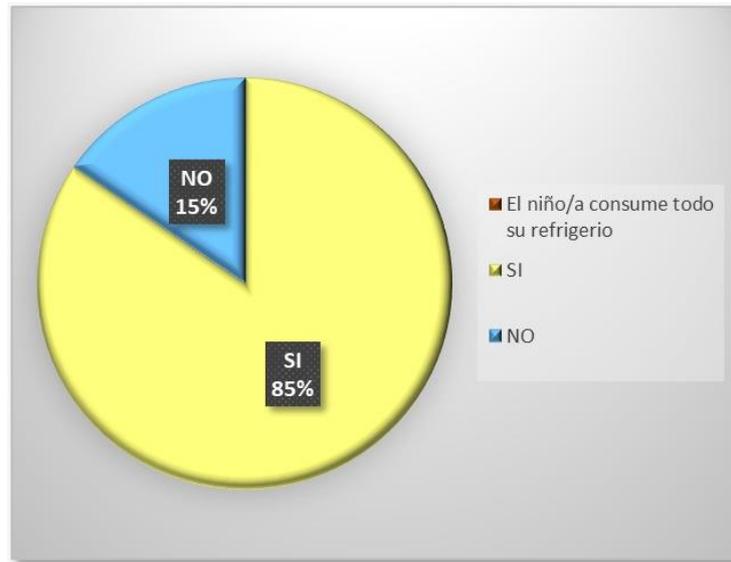
Tabla 8. El niño/a consume todo su refrigerio

El niño/a consume todo su refrigerio		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	22	85%
NO	4	15%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 “A”

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 7. El niño/a consume todo su refrigerio



Fuente: Tabla 8

Elaborado por: Dangela Tingo

Análisis: En la séptima opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 85% los niños si consumen todo su refrigerio mientras que el 15% no lo hace.

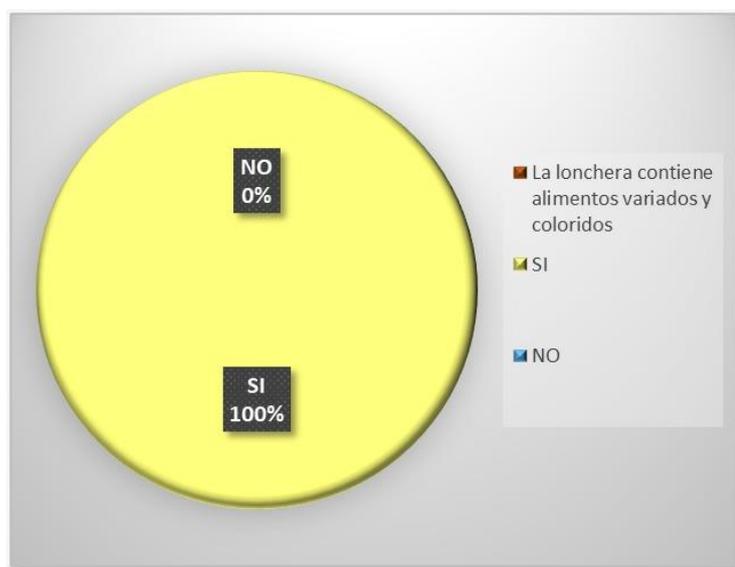
Tabla 9. La lonchera contiene alimentos variados y coloridos

La lonchera contiene alimentos variados y coloridos		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	26	100%
NO	0	0%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 “A”

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 8. La lonchera contiene alimentos variados y coloridos



Fuente: Tabla 9

Elaborado por: Dangela Tingo

Análisis: En la octava opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 100% la lonchera de los niños si contienen alimentos variados y coloridos.

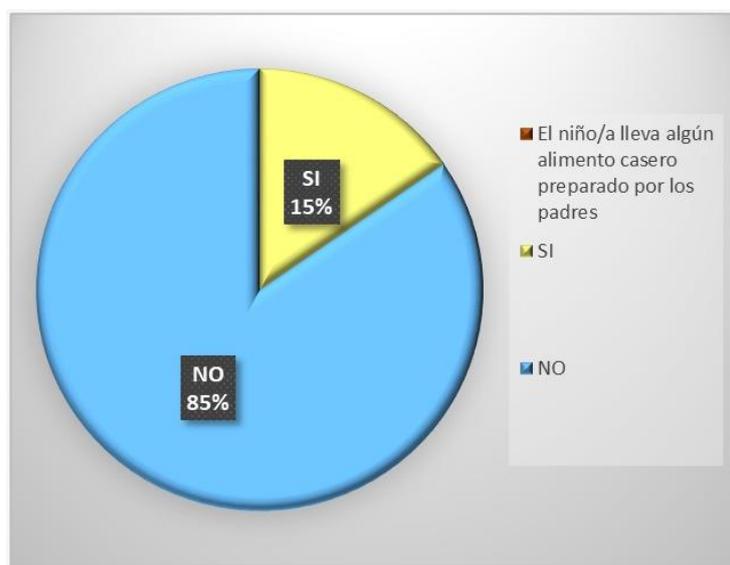
Tabla 10. El niño/a lleva algún alimento casero preparado por los padres

El niño/a lleva algún alimento casero preparado por los padres		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	4	15%
NO	22	85%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 "A"

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 9. El niño/a lleva algún alimento casero preparado por los padres



Fuente: Tabla 10

Elaborado por: Dangela Tingo

Análisis: En la novena opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 15% los niños si llevan algún alimento casero preparado por sus padres mientras que el 85% de niños compran sus alimentos en el bar.

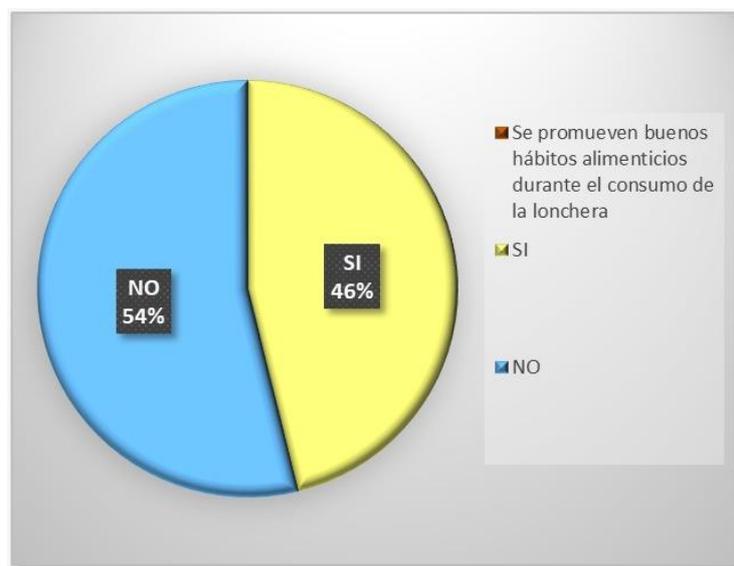
Tabla 11. Se promueven buenos hábitos alimenticios durante el consumo de la lonchera

Se promueven buenos hábitos alimenticios durante el consumo de la lonchera		
INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	12	46%
NO	14	54%
Total	26	100%

Fuente: Ficha de observación inicial 2 “A”

Elaborado por: Dangela Tingo

Figura 10. *Se promueven buenos hábitos alimenticios durante el consumo de la lonchera*



Fuente: Tabla 11

Elaborado por: Dangelita Tingo

Análisis: En la décima opción se obtuvieron los siguientes resultados; con un 46% los niños si tiene buenos hábitos alimenticios durante el consumo de la lonchera mientras que el 54% no.

4.2 Discusión

Según los resultados obtenidos en la ficha de observación aplicada a los niños de inicial 2 "A" se observaron aspectos positivos como negativos; en cuanto a los aspectos positivos, se evidencia que los niños han adoptado hábitos alimenticios saludables, lo cual se refleja en el contenido equilibrado, variado y colorido de sus loncheras. Además, es alentador observar que la mayoría de los niños consumen toda su comida enviada en la lonchera, lo cual indica una buena aceptación por parte de ellos.

Sin embargo, también se han identificado aspectos negativos que deben ser abordados. Se destaca la falta de implementación de bebidas saludables, lo cual puede afectar la calidad nutricional de las loncheras y el consumo adecuado de líquidos por parte de los niños. Asimismo, se ha observado que algunos niños presentan dificultades en cuanto a sus hábitos alimenticios al momento de servirse la lonchera, lo cual puede impactar en su forma general de alimentarse.

Es fundamental comprender la importancia de una alimentación saludable en los niños desde temprana edad.

Es necesario considerar estrategias para abordar los aspectos negativos identificados. Se pueden implementar acciones como promover el consumo de bebidas saludables, como agua o jugos naturales sin azúcar, y limitar el acceso a bebidas azucaradas. Además, es

importante educar a los niños sobre porciones adecuadas y la inclusión de una variedad de grupos alimenticios en su plato durante la hora de servirse la lonchera.

En resumen, aunque se han observado resultados positivos en cuanto a hábitos alimenticios y loncheras saludables en los niños de inicial 2 “A”, es fundamental tomar en cuenta los aspectos negativos para promover una alimentación más saludable. Los padres desempeñan un papel clave en este proceso al tomar medidas para mejorar la nutrición de sus hijos y fomentar buenos hábitos alimenticios desde temprana edad. Esto contribuirá a su bienestar general y sentará las bases para una vida saludable a largo plazo.

5. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se determinó que una correcta lonchera saludable en el nivel inicial 2 “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno” es valiosa para los niños ya que mostraron una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y la inclusión de opciones nutritivas en sus loncheras. Estos casos son ejemplos positivos a seguir y pueden servir como modelos para fomentar hábitos saludables en otros niños.
- Se analizó que algunos padres demostraron un compromiso activo al incluir variedad de alimentos nutritivos en las loncheras de los niños. Esta actitud positiva refleja una disposición a aprender y mejorar los hábitos alimenticios de sus hijos.
- Se propuso actividades lúdicas divertidas conforme a su edad para que niños muestren interés y curiosidad por aprender sobre alimentación saludable. Esto indica una oportunidad para implementar estrategias educativas interactivas que involucren a los niños en la selección y preparación de sus propias loncheras.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda fortalecer la comunicación entre padres, maestros y cuidadores para compartir información y recursos sobre hábitos alimenticios saludables, con el fin de brindar un apoyo constante a los niños en su alimentación diaria.
- Se recomienda promover la participación de los niños en la planificación de sus loncheras, alentándolos a elegir y preparar alimentos saludables, lo que les ayudará a desarrollar una mayor autonomía y conciencia sobre su propia alimentación.
- Se recomienda crear un ambiente escolar saludable que promueva la alimentación equilibrada, proporcionando espacios adecuados para el consumo de alimentos, como comedores escolares o áreas de picnic, y eliminando la disponibilidad de alimentos poco saludables en las instalaciones educativas.

BIBLIOGRAFÍA

- Carrillo, N. B. (Octubre de 2021). *Cartilla 1 Alimentación Saludable*. (M. d. Educación, Editor) Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- G. Kac, J. L. (octubre de 2010). *SciELO*. Recuperado el 08 de Febrero de 2024, de Epidemiología de la desnutrición en Latinoamérica: situación actual: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900008
- Miguel, P. J., & Ángeles, S. M. (1 de Septiembre de 2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, Vol. 21(3), 4. Recuperado el 23 de Julio de 2023, de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
- Ministerio de Educación. (2021). CARTILLA 1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE. 9-10. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2013). NORMAS Y PROTOCOLOS DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS. *Ministerio de Salud Pública*, 10. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/07/4_alimentacion_ni%C3%B1o_menor_2a%C3%B1os.pdf
- Ministerio de Salud Pública. (2017). Guía de alimentación y nutrición para los docentes. *GUÍA DE ALIMENTOS DOCENTES web*, 10-11. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIM-DOCENTES-web-07-07-2017.pdf>
- Miraflores. (2012). MANUAL DEL KIOSCO Y LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE. (G. V. Asencios, Ed.) *Punto Saludable*, 9-10-11. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de http://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf
- Nestle. (2018). La lonchera: 20 en nutrición. (18), 4-5-8. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/nestle-en-la-sociedad/para-las-personas-y-familias/nutricion-salud-y-bienestar/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/boletin-18.pdf
- Serafin, P. (2012). Manual de la alimentación escolar saludable. 21-22. Recuperado el 30 de Julio de 2023, de <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

ANEXOS

ANEXO N° 1: Ficha de observación para niños de inicial 2 “A”



Universidad Nacional de Chimborazo

Facultad Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías

Carrera de Educación Inicial

Tema del Proyecto

Los hábitos alimenticios y la lonchera saludable de los niños de inicial 2 paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno” del cantón Guano, provincia de Chimborazo

Ficha de observación

Nombre de Institución:.....

Nombre del Observador:.....

Fecha:.....

Inicial 2 “A”

Objetivo: Conocer los hábitos alimenticios del niño y el tipo de alimentación que son enviados en su lonchera escolar por parte de los padres de familia para el consumo diario de los niños.

N°	Items	Si	No
1	La lonchera incluye frutas o verduras		
2	Se incluyen alimentos ricos en proteínas en la lonchera		
3	La lonchera contiene bebidas saludables, como agua o jugo natural sin azúcar añadida		
4	Se observan alimentos procesados o altos en azúcares en la lonchera		
5	Las porciones de la lonchera son adecuadas para la edad del niño/a		
6	Se incluyen lácteos, como leche o yogur, en la lonchera		
7	El niño/a consume todo su refrigerio		
8	La lonchera contiene alimentos variados y coloridos		
9	El niño/a lleva algún alimento casero preparado por los padres		
10	Se promueven buenos hábitos alimenticios durante el consumo de la lonchera		

ANEXO N° 2: Fotos de la aplicación de la ficha de observación en los niños de inicial 2 “A”



Descripción: Los niños de inicial 2 “A” preparan sus alimentos antes de servírselos.

Fuente: Unidad educativa “Dr. Gabriel García Moreno”

Realizado por: Dangelatingo



Descripción: Los niños de inicial 2 “A” atienden las instrucciones del docente antes de servirse los alimentos.

Fuente: Unidad educativa “Dr. Gabriel García Moreno”

Realizado por: Dangelatingo



Descripción: Los niños de inicial 2 “A” consumen sus alimentos.

Fuente: Unidad educativa “Dr. Gabriel García Moreno”

Realizado por: Dangela tingo