



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

Título

La lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba

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

Autor:

Rivera Ortiz Jheimy Angelica

Tutora:

Mgs. Virginia Barragán Erazo

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Jheimy Angelica Rivera Ortiz, con cédula de ciudadanía 1450162613, autora del trabajo de investigación titulado: La lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba, 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 autora de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 07 de noviembre de 2025



Jheimy Angelica Rivera Ortiz

C.I:1450162613

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Virginia Barragán Erazo 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: La lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba bajo la autoría de Jheimy Angelica Rivera Ortiz; 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 07 días del mes de noviembre de 2025



Mgs. Virginia Barragán Erazo

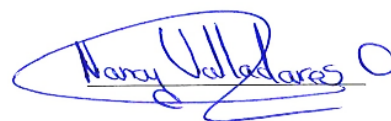
C.I: 0603045550

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación: La lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba, presentado por Jheimy Angelica Rivera Ortiz, con cédula de identidad número 1450162613, bajo la tutoría de Mgs. Virginia Barragán Erazo; 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 a los 19 días del mes de noviembre de 2025

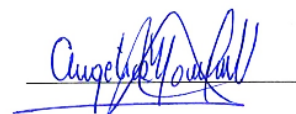
Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Nancy Patricia Valladares Carvajal



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Pilar Aidé Salazar Almeida



Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Angélica María Jácome Vera





CERTIFICACIÓN

Que, **RIVERA ORTIZ JHEIMY ANGELICA** con CC: **1450162613**, 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 "**LA LONCHERA ESCOLAR Y LA RESPONSABILIDAD FAMILIAR EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL SUBNIVEL 2 DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA SAN PABLO, CIUDAD DE RIOBAMBA**", cumple con el 9 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 06 de noviembre de 2025



Mgs. Virginia Barragán Erazo
TUTORA

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado principalmente a mis padres Tito y Jenny con profundo amor y gratitud por todo el esfuerzo, sacrificio y dedicación que han entregado para que hoy pueda cumplir esta meta, por ser mi ejemplo de lucha y perseverancia, por ser mi mayor motivación y por creer en mí, este logro también es suyo.

A mis hermanos Ariana y Sebastián, por su apoyo incondicional, por estar a mi lado en los momentos más importantes de mi vida y celebrar mis triunfos como propios.

Y a mí querido Josue, por ser mi compañero de vida y de este proceso por su comprensión y amor en cada etapa de este camino.

Jheimy Angelica Rivera Ortiz

AGRADECIMIENTO

A quien es el centro de todo, Dios por permitirme vivir y acompañarme en cada día, por ser mi guía constante y por llenarme de fortaleza y sabiduría.

A mi familia por ser un refugio donde siempre encuentro amor y tranquilidad, por impulsarme a seguir adelante con su amor incondicional y por enseñarme el valor del esfuerzo y la unión.

A Josue por ser mi calma en los días difíciles, por estar presente en cada caída y en cada triunfo, por ese apoyo silencioso pero firme que siempre sostiene.

A mis maestros por ser guías en este proceso, por compartir no solo conocimiento sino también por inspirar con su ejemplo, acompañar con paciencia y motivar con su vocación.

Y a mi querida amiga Daniela por su compañía sincera, por caminar junto a mí en este proceso.

A cada uno de ustedes, gracias por haber sido parte de este proceso, esta meta alcanzada lleva un pedacito de cada uno de ustedes.

Jheimy Angelica Rivera Ortiz

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUDITORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO ORIGINAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I..... 14

INTRODUCCIÓN..... 14

1.1 Antecedentes..... 15

1.2 Planteamiento del problema 16

1.3 Justificación..... 17

1.4 Objetivos..... 19

CAPÍTULO II..... 20

MARCO TEÓRICO 20

2.1 La lonchera escolar..... 20

2.1.1 Importancia 20

2.1.2 Beneficios de una lonchera saludable 21

2.1.3 Alimentos recomendados 22

2.1.4 Pirámide alimenticia 23

2.1.5 Alimentación en la etapa preescolar 23

2.1.6 Sugerencias para la lonchera saludable..... 24

2.2 Responsabilidad familiar 25

2.2.1 Concepto 25

2.2.2 Importancia 25

2.2.3 Tipos de familia 25

2.2.4 Factores que Influyen en la responsabilidad familiar 26

2.2.5 Rol de la familia..... 26

2.2.6	Estrategias familiares para una lonchera saludable.....	27
2.2.7	La corresponsabilidad familiar en la educación alimentaria a través de la lonchera escolar	28
CAPÍTULO III		29
METODOLOGÍA.....		29
3.1	Enfoque.....	29
3.2	Diseño.....	29
3.3	Tipo de investigación	29
3.3.1	Documental	29
3.3.2	De campo	29
3.3.3	Transversal	30
3.4	Población y muestra	30
3.5	Técnica e instrumento.....	30
CAPÍTULO IV.....		32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		32
4.1	Análisis e interpretación de resultados	32
CAPÍTULO V		46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		46
5.1	Conclusiones.....	46
5.2	Recomendaciones	46
CAPÍTULO VI.....		47
PROPUESTA		47
6.1	Estrategias lúdicas para fortalecer la alimentación infantil en el entorno familiar	47
6.2	Lotería nutricional	47
BIBLIOGRAFÍA.....		51
ANEXOS.....		54

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1	Población de estudio.....	30
Tabla 2	Frecuencia de la preparación de la lonchera.....	32
Tabla 3	Alimentación diaria saludable	33
Tabla 4	Frecuencia de incluir frutas y verduras.....	35
Tabla 5	Consumo de bebidas azucaradas	36
Tabla 6	Importancia de proteína	37
Tabla 7	Falta de tiempo	38
Tabla 8	Presupuesto familiar	39
Tabla 9	Información necesaria sobre la lonchera	40
Tabla 10	Consumo de golosinas	41
Tabla 11	Consumo de frutas y verduras en casa	42
Tabla 12	Orientación de la escuela.....	43
Tabla 13	Disposición a recibir información	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Pirámide alimenticia	23
Figura 2 Sugerencias para la lonchera escolar	24
Figura 3 Frecuencia de la preparación de la lonchera	32
Figura 4 Alimentación diaria saludable.....	34
Figura 5 Frecuencia de incluir frutas y verduras	35
Figura 6 Consumo de bebidas azucaradas.....	36
Figura 7 Importancia de proteína	37
Figura 8 Falta de tiempo.....	38
Figura 9 Presupuesto familiar.....	39
Figura 10 Información necesaria sobre la lonchera.....	40
Figura 11 Consumo de golosinas	41
Figura 12 Consumo de frutas y verduras.....	42
Figura 13 Orientación de la escuela	43
Figura 14 Disposición a recibir información.....	44
Figura 15 Nutri-lotería.....	48
Figura 16 Alimento oculto	49
Figura 17 Nutri-pares	50

RESUMEN

Esta investigación analiza la relación entre la lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de Educación Inicial Subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba. Parte del reconocimiento de la familia como el primer entorno formador, con un rol clave en los hábitos alimenticios y la calidad nutricional del refrigerio escolar. Se identifican factores que influyen en la preparación de loncheras saludables, como el nivel de información, el tiempo disponible y los recursos económicos del hogar. El estudio, de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y transversal, aplicó encuestas a los 16 padres de familia del subnivel 2. Los resultados muestran que, aunque existe conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, muchas familias enfrentan limitaciones para preparar loncheras equilibradas de forma constante, principalmente por falta de tiempo, conocimientos o recursos, además de una limitada orientación desde la institución educativa. Ante ello, se propone una estrategia pedagógica basada en juegos de mesa con temática nutricional, que promueva la participación familiar y refuerce los conocimientos sobre alimentación saludable de manera lúdica. Se concluye que la preparación de una lonchera saludable constituye una responsabilidad compartida entre la familia y la institución educativa, siendo un factor esencial para fortalecer el bienestar y la nutrición infantil.

Palabras clave: Lonchera escolar, responsabilidad familiar, alimentación saludable, hábitos alimentarios, educación inicial, nutrición infantil

ABSTRACT

This research analyzes the relationship between school lunchboxes and family responsibility among children in Initial Education Sublevel 2 at San Pablo Basic Education School in Riobamba. It begins by recognizing the family as the first formative environment, playing a key role in developing eating habits and determining the nutritional quality of school snacks. The study identifies factors that influence the preparation of healthy lunchboxes, such as the level of information, available time, and household economic resources. Using a quantitative approach with a non-experimental and cross-sectional design, surveys were conducted with the 16 parents of sublevel 2 students. The results show that, although there is awareness of the importance of healthy eating, many families face limitations in consistently preparing balanced lunchboxes, mainly due to lack of time, knowledge, or resources, as well as limited guidance from the educational institution. In response to this, a pedagogical strategy based on board games with nutritional themes is proposed to encourage family participation and reinforce knowledge about healthy eating in a playful manner. It is concluded that preparing a healthy lunchbox is a shared responsibility between the family and the educational institution, being an essential factor in strengthening children's nutrition and overall well-being.

Keywords: School lunchbox, family responsibility, healthy eating, eating habits, early childhood education, child nutrition



Reviewed by:

Mg. Lourdes del Rocío Quinata Encarnación

ENGLISH PROFESSOR

C.C 1803476215

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un factor clave para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, ya que una nutrición adecuada resulta indispensable para el óptimo funcionamiento del organismo y para potenciar sus capacidades, de tal manera se considera necesario contar con una lonchera balanceada. “La nutrición infantil está directamente relacionada con el desarrollo físico y neurodesarrollo desde el nacimiento lo cual implica adquisición de pautas madurativas, que en la etapa escolar están relacionadas con la actividad cognitiva del individuo”. (Valverde et al., 2019). En este contexto, la lonchera escolar adquiere relevancia como un complemento esencial de la dieta diaria, ya que permite cubrir las necesidades energéticas y nutricionales que los estudiantes requieren para enfrentar sus actividades cotidianas, sin embargo, la responsabilidad de garantizar que la lonchera contenga alimentos nutritivos, equilibrados y adecuados no recae únicamente en las instituciones educativas, sino que recae de manera significativa en la familia, especialmente en los padres, quienes son los encargados de seleccionar y preparar los alimentos.

La familia, como primer entorno social del niño, es el lugar donde se construyen los hábitos alimenticios y es importante que los padres sean conscientes de su papel en la formación de una alimentación equilibrada y asuman un papel activo en la formación de estos hábitos alimenticios, considerando no solo las necesidades nutricionales de los niños, sino también los factores como la diversidad de alimentos, el equilibrio entre los grupos de alimentos y la prevención de enfermedades asociadas a una mala alimentación.

Además, es fundamental considerar que la educación alimentaria no solo se limita a la selección de alimentos, sino también a la manera que se presentan y consumen. La promoción de una alimentación saludable en el hogar debe ir acompañada de actividades que motiven a los niños desarrollar una buena relación con la comida como, por ejemplo, la participación en la preparación de sus loncheras, la enseñanza sobre los beneficios de ciertos alimentos y la creación de un ambiente agradable durante las comidas, de esta manera, se fortalece el aprendizaje de hábitos saludables que perdurarán a lo largo de su vida.

Este trabajo tiene como propósito comprender cómo la responsabilidad de los padres al preparar la lonchera influye en la salud y bienestar de los niños, también busca analizar de qué manera los hábitos en casa relacionados con la alimentación impactan en lo que los niños llevan a la escuela y cómo esto contribuye a formar hábitos saludables desde temprana edad.

Esta investigación consta de cinco capítulos, cada uno con contenidos que contribuyen a que este estudio sea valioso en el campo educativo, para ello se presentan los siguientes capítulos:

Capítulo I. Introducción: proporciona los antecedentes, el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos (general y específicos) para que los lectores comprendan la importancia y el alcance del estudio.

Capítulo II. Marco teórico: en este apartado se adjunta información conceptual, obtenida de la revisión de artículos científicos, tesis y otras fuentes fiables.

Capítulo III. Metodología: este apartado se detalla el enfoque, diseño, el tipo de investigación, la población, la muestra, la técnica e instrumento que fueron utilizados para recabar información.

Capítulo IV. Resultados y discusión: se evidencia los resultados obtenidos del cuestionario a través de tablas y gráficos, mismo que fue aplicado a 16 padres de familia de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba.

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones: como último apartado se encuentran las conclusiones y recomendaciones que responden a los objetivos planteados en el capítulo I.

Capítulo VI. Propuesta: diseñada a partir de los resultados obtenidos en la investigación.

1.1 Antecedentes

Al investigar en diversos repositorios digitales de universidades nacionales e internacionales, así también como artículos científicos y fuentes confiables acerca del tema de estudio, se han identificado múltiples estudios que permitieron mostrar una base teórica comprensible y admitida a la necesidad de la investigación.

En los últimos años, diversos estudios coinciden en destacar la importancia de una alimentación saludable durante la etapa inicial, una etapa importante para su crecimiento y, sobre todo el aprendizaje. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), han demostrado este aspecto en los últimos años. Dichas investigaciones señalan que una lonchera equilibrada y nutritiva no solo favorece el desarrollo físico y emocional de los niños, sino también mejora su atención y concentración, favoreciendo de gran manera su aprendizaje. (Cachiguango & Fichamba, 2021)

En La Universidad Alas Peruanas, se presentó la tesis titulada “Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 663, Recreo Asillo, Azángaro-Puno, año 2021” elaborada por Charca Quispe Victoria. El estudio concluyó que existe una correlación muy positiva entre las loncheras nutritivas y el rendimiento escolar de los niños de 5 en la IE N° 663 de Puno. Además, se determinó que el 55.2% de los padres de familia posee un nivel medio de conocimiento sobre loncheras saludables y el 66.5% de los niños alcanzó un rendimiento académico de nivel B. (Charca, 2023)

Por otra parte, en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Perú, se presentó la tesis “Lonchera saludable y su influencia en el aprendizaje de los escolares de primer grado de primaria de la Institución Educativa N° 20359 de la UGEL 09, año 2027”, los resultados mostraron que la lonchera saludable influye significativamente en el aprendizaje de los estudiantes de primer grado. Así mismo, se evidenció que el 49% de las madres opta por dar dinero a sus hijos para que compren su refrigerio en el quiosco escolar, donde el 35% de los niños adquiere golosinas, el 32% gaseosas, el 25% comida rápida y solo el 8% fruta (Bustamante, 2017).

Finalmente, en la Universidad Nacional de Chimborazo, Jessica Karina Quishpi Ramírez desarrolló la tesis “La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril”; ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo”. La investigación concluyó que la implementación de talleres de capacitación dirigidos a padres y madres de familia sobre la importancia de una alimentación adecuada resulta un pilar fundamental para fortalecer el desarrollo cognitivo infantil en el contexto educativo (Quishpi, 2023)

Estos estudios, evidencian que la promoción de una alimentación saludable desde los primeros años es factor clave para el desarrollo integral en la infancia y coinciden en que una lonchera nutritiva incide directamente en el rendimiento escolar y en la salud de los niños. En conjunto los antecedentes permiten sustentar la relevancia de esta investigación, que pretender contribuir con información útil para la comunidad educativa y promover una cultura de alimentación saludable.

1.2 Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la malnutrición, en cualquiera de sus manifestaciones, representa un serio riesgo para la salud, debido a que actualmente el mundo enfrenta una carga doble de enfermedades relacionadas con la malnutrición, que abarca tanto la desnutrición como el exceso de peso. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

A nivel global, las estadísticas evidencian un preocupante incremento en la prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil:

Según la OMS en el año 2022, más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso. La prevalencia de sobrepeso entre los niños y adolescentes de 5 a 19 años ha aumentado drásticamente, pasando de 8% en 1990 al 20% en 2022. Mientras que tan solo el 2% de los niños y adolescentes de 5 a 19 años eran obesos en 1990, en 2022 el 8% de los niños y adolescentes eran obesos (Organización Mundial de la Salud, 2025)

Esto revela una situación preocupante sobre la alimentación de los niños y adolescentes del mundo, pues la OMS manifiesta que la mala nutrición ya no solo significa desnutrición, sino también aumento de sobrepeso y obesidad, lo que se puede corroborar con las cifras, ya que cada vez hay más niños con exceso de peso y en los últimos años los

casos han crecido de manera rápida y lo más grave de esto es que puede causar enfermedades a futuro. Esta situación presenta un desafío para las instituciones educativas y las familias, quienes comparten la responsabilidad de formar hábitos alimenticios saludables en edades tempranas.

En el contexto latinoamericano, los hábitos alimenticios inadecuados son una de las causas principales de la desnutrición en los niños de la región. Entre estos se encuentran el consumo elevado de azúcares y grasas, además de la escasa incorporación de frutas y verduras en su alimentación diaria. (Troya et al., 2024)

En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública (MSP) alerta sobre un gran aumento de obesidad infantil, que alcanza al 8.6% de los niños en edad escolar (Ministerio de Salud Pública, 2018), lo que pone en manifiesto la necesidad urgente de implementar acciones eficaces que mejoren el diseño y el contenido nutricional de las loncheras escolares, debido a que estas representan un componente clave en la alimentación de los niños.

Así mismo, la malnutrición infantil en Chimborazo se encuentra en niveles alarmantes, ya que alcanza el 49% siendo la más alta del país, esta cifra resulta ser cerca del doble de la desnutrición del país (Rivera Vásquez & Olarte Benavides, 2020). El elevado porcentaje de malnutrición infantil en la provincia evidencia una problemática crítica a nivel local lo que justifica la necesidad de abordar con urgencia estrategias que mejore la alimentación en la infancia.

Por otra parte, en la Escuela de Educación Básica San Pablo, se observa que la mayoría de los estudiantes llevan loncheras compuestas por alimentos procesados como galletas, frituras y bebidas azucaradas, esta práctica no solo afecta negativamente su salud, sino que también repercute en su desempeño escolar ya que según (Morales et al., 2025) “la mala alimentación, especialmente la deficiencia de nutrientes esenciales afecta negativamente las funciones cerebrales relacionadas con la memoria, la atención y la concentración.”

Este problema afecta directamente el bienestar integral de los niños y perpetúa patrones alimenticios que pueden tener consecuencias a largo plazo como el desarrollo de enfermedades crónicas en la adultez por ellos, resolverlo es prioritario para garantizar que los estudiantes tengan una base sólida para su crecimiento y aprendizaje, así como para crear conciencia en las familias sobre su rol crucial en la formación de hábitos saludables en esta etapa.

1.3 Justificación

La lonchera escolar desempeña un papel fundamental ya que representa una de las principales fuentes de nutrientes que los niños consumen durante su jornada educativa es así como, las decisiones familiares al momento de preparar las loncheras impactan directamente en la salud de los niños, ya que con frecuencia se opta por alimentos procesados o de bajo

valor nutricional debido a la falta de conocimiento o al tiempo limitado para elaborar comidas más balanceadas.

Según Macías et al., (2012) señalan que los hábitos alimenticios se adquieren principalmente en el hogar y con el tiempo se transforman en rutinas, esto se explica en la teoría del aprendizaje social, la cual señala que los niños suelen reproducir los comportamientos que observan en los adultos a quienes consideran un modelo a seguir. Esto destaca la importancia de que la orientación nutricional, comience desde casa, donde la familia tiene el rol de orientar, acompañar y ser ejemplo, para que los niños aprendan a elegir mejor los alimentos.

Por otra parte, la UNICEF (2023, como se citó en Mera et al., 2025) destaca que una alimentación inadecuada durante los primeros años de vida puede dejar consecuencias irreversibles en el crecimiento y desarrollo de los niños, provocando dificultades en el aprendizaje y mayor posibilidad a padecer enfermedades crónicas a futuro.

Por ello, es fundamental atender esta situación, ya que la lonchera escolar no solo cumple la función de nutrir, si no también es una oportunidad para enseñar valores relacionados con la salud en los niños, tanto en casa como en la escuela. Lo que los niños llevan para comer cada día refleja el nivel de conocimiento que tienen los padres sobre alimentación saludable, así como el tiempo y los recursos económico con lo que cuenten para preparar loncheras más balanceadas.

Abordar este problema es esencial pues la infancia es el momento en el que se construyen estos hábitos y costumbres que pueden durar toda la vida, fomentar la participación y responsabilidad de las familias en la preparación de las loncheras no solo favorece el bienestar físico de los estudiantes, sino que también fortalece los vínculos familiares, y promueve una sociedad más consciente sobre el cuidado de su salud. Y desde una mejor perspectiva, trabajar este aspecto es un paso importante hacia una sociedad más saludable y preparada para mejorar el desarrollo integral de nuevas generaciones.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Determinar el nivel de conocimiento de los padres sobre la lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de Educación Inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo.

1.4.2 Objetivos específicos

Identificar los hábitos alimenticios familiares relacionados con la preparación de las loncheras escolares.

Analizar cómo influyen los hábitos alimenticios de los niños en la etapa preescolar

Proponer estrategias educativas para las familias que fomenten y motiven la preparación de loncheras escolares saludables.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1 La lonchera escolar

La lonchera escolar es una comida que se da a media mañana y que cubre una parte del requerimiento de la alimentación del niño, está compuesta por cuatro grupos de alimentos que van a proporcionar al organismo parte de las sustancias que los niños necesitan durante el día. (Charca, 2023). A partir de esta definición, se resalta la importancia de planificar cuidadosamente el contenido de la lonchera escolar, no solo para satisfacer una parte de los requerimientos nutricionales diarios, sino también para fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia.

La lonchera escolar saludable es aquella que incluye alimentos que ayudan a cubrir las necesidades nutricionales de niños a lo largo del día, restauran la energía usada en las actividades diarias y mejoran su concentración en clase. Para la jornada escolar el refrigerio debe contener tres elementos básicos: carbohidratos, proteínas y vitaminas. (Chuquillanqui & Mallma, 2022)

Cajita portadora de alimentos que ayuda a que el niño conserve una dieta equilibrada y verdaderamente nutritiva. Debe incluir alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus principales funciones son:

- Garantizar una adecuada reserva de nutrientes durante la jornada escolar
- Proporcionar alimentos que sean del agrado del niño
- Fomentar hábitos alimenticios sanos. (Gualpa et al., 2015)

En este sentido, la lonchera escolar no debe entenderse únicamente como un recipiente para transportar alimentos, sino como una herramienta educativa fundamental en la formación de hábitos alimentarios adecuados. Su contenido debe ser planificado de manera consciente, considerando tanto el valor nutricional de los alimentos como las preferencias del niño, con el fin de garantizar su aceptación y consumo.

2.1.1 Importancia

Una lonchera bien preparada permite que los niños cuenten con la energía y los nutrientes necesarios para rendir adecuadamente en la escuela y crecer sanamente, tanto física como mentalmente. Para que este refrigerio sea considerado saludable, debe incluir una combinación equilibrada de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, de modo que contribuya a cubrir las necesidades nutricionales diarias del niño. (Camargo, 2023)

Su propósito es proporcionar a los niños en edad preescolar la energía y los nutrientes esenciales que requieren para satisfacer sus necesidades nutricionales, favorecer su rendimiento académico, mantener un buen estado físico e intelectual y potenciar su desarrollo durante la etapa de crecimiento.

La lonchera escolar es un complemento a las tres principales comidas diarias y no debe sustituirlas, esta aporta aproximadamente entre el 10% y el 15% total de calorías que el niño consume en el día y suele ofrecerse a media mañana o a media tarde, según el horario escolar. (Charca, 2023). Es así como se puede considerar, una estrategia efectiva para garantizar que los niños en edad escolar mantengan una dieta balanceada que favorece su desarrollo físico y cognitivo, también contribuye a la formación de hábitos alimenticios adecuados desde la infancia, reduciendo el riesgo de deficiencias nutricionales y promoviendo un mejor rendimiento académico y bienestar general.

2.1.2 Beneficios de una lonchera saludable

Según Oré (2014) la lonchera escolar aporta diversos beneficios, entre ellos:

- Ayuda a formar buenos hábitos alimenticios.
- Contribuye a que los niños comprendan la importancia de comer de manera saludable.
- Aporta nutrientes necesarios para un crecimiento adecuado.
- Incentiva el consumo de alimentos nutritivos en los primeros años de vida.

Una lonchera saludable juega un papel muy importante en el crecimiento de los niños, no solo les aporta los nutrientes que necesitan para desarrollarse bien, sino que también les ayuda a crear buenos hábitos alimenticios desde pequeños. Además, les enseña el valor de comer balanceado y los motiva a elegir alimentos que cuiden su salud a futuro.

Según (Charca, 2023), para que una lonchera escolar sea saludable es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Seguridad: los alimentos deben ser manipulados con higiene para evitar cualquier tipo de contaminación, deben estar libres de sustancias químicas, toxinas o cualquier cuerpo extraño, además se debe elegir un recipiente adecuado que conserve bien la comida y es recomendable evitar alimentos que puedan fermentarse o descomponerse fácilmente o requieran refrigeración.

Practicidad: la preparación debe ser sencilla y rápida, los alimentos deben estar empacados de manera higiénica y en envases fáciles de transportar pensados especialmente para los niños.

Variedad: para que los niños se animen a comer alimentos saludables, es importante que la lonchera sea llamativa y variada, al combinar colores, texturas y sabores ayuda a que la comida les resulte más apetecible.

Valor nutricional: es necesario que la lonchera aporte los nutrientes que el niño necesita crecer, aprender y mantenerse con energía durante el día.

Estas características son fundamentales para garantizar que la lonchera escolar no solo sea segura y práctica, sino también atractiva y nutritiva para los niños al cuidar estos aspectos se promueve una alimentación saludable desde temprana edad lo que influye positivamente su desarrollo y concentración y bienestar en general.

2.1.3 Alimentos recomendados

Alimentos recomendados (La Esperanza, 2022) enumera ciertos alimentos que podemos involucrar en la lonchera escolar:

- Frutas frescas y limpias de manera natural o elaboradas en jugos.
- Leguminosas envasadas como las habas, tostado.
- Verduras
- Semillas como las nueces y el maní.
- Cereales como el maíz, quinua, cebada, arroz, trigo, pan, galletas con fibra.
- Productos lácteos como el yogur o lácteos descremados bajos en azúcar y sal
- Carnes como el pescado y el pollo.
- Entre las bebidas que se pueden incluir estaría la chicha, las limonadas, naranjadas, jugos de manzana, coladas y agua pura hervida.

Por otro lado, la pirámide alimenticia es una herramienta que nos ayuda a entender cómo llevar una alimentación saludable y balanceada, esta está organizada en distintos niveles, donde cada uno representa un grupo de alimentos y la cantidad aproximada que deberíamos consumir de cada uno diariamente.

2.1.4 Pirámide alimenticia

Figura 1

Pirámide alimenticia



Nota: La pirámide muestra la proporción recomendada de alimentos según su grupo nutricional: carbohidratos (40 %), reguladores (30 %), proteicos (15 %) y grasos (10 %). Esta organización facilita la elaboración de menús balanceados para niños en edad escolar. (Álvarez, 2018)

2.1.5 Alimentación en la etapa preescolar

A partir de los 2 años los niños deben realizar entre cuatro y 5 comidas diarias, como desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, ya que en esta etapa es fundamental para establecer buenos hábitos alimenticios que deben formarse principalmente en el entorno familiar y reforzarse en la escuela donde los padres docentes y el personal encargado de la alimentación desempeña un papel clave en su desarrollo. Y aunque generalmente en esta etapa, no hay grandes dificultades de alimentación, si no se abordan a tiempo problemas previos al ingreso escolar como la falta o exceso de apetito, estos pueden mantenerse y convertirse en trastornos alimentarios. (Charca, 2023)

Destaca la importancia de consolidar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas enfatizando el rol que juega tanto la familia, como la escuela en este proceso. La alimentación frecuente también previene posibles trastornos alimentarios, además resalta la necesidad de identificar y tratar oportunamente problemas relacionados con el apetito antes de que el niño ingrese a la escuela, ya que estas dificultades pueden afectar negativamente su salud en el futuro.

2.1.6 Sugerencias para la lonchera saludable

La lonchera escolar cumple un papel fundamental en la alimentación diaria de los niños, especialmente durante la jornada educativa, debido a que contribuye a mantener sus niveles de energía, concentración y bienestar general. En este contexto el (Ministerio de Salud Pública, 2015) expone mensajes para quien prepare la lonchera saludable:

- La lonchera no debe sustituir el desayuno ni el almuerzo
- Procura incluir alimentos frescos y preparados en casa
- Evita enviar productos procesados con exceso de grasa, azúcar o sal
- Asegúrate de lavar bien los envases y utensilios, antes de armar la lonchera
- Envía siempre utensilios limpios
- Coloca los alimentos en recipientes seguros y que el niño pueda abrir sin dificultad
- En reemplazo de bebidas azucaradas, envía agua potable o hervida.

Figura 2

Sugerencias para la lonchera escolar

Día	Sierra	Costa	Oriente
Lunes	Sánduche de queso Naranja Agua	Sánduche de atún Tomate y cebolla Sandía Agua	Tortilla de yuca con queso Naranja Agua
Martes	Chocolo con queso Refresco de quinua	Corviche Piña Agua	Majado de verde Refresco de arazá
Miércoles	Quimbolito Leche Durazno	Muchín de yuca con queso Naranja Agua	Ensalada de frutas Avena
Jueves	Tortillas de quinua con queso Manzana	Maduro asado con queso Leche Frutillas	Bolón de verde con queso Achiote Agua
Viernes	Habas con queso Granadilla Agua	Tortillas de verde Limonada	Torta de frutipán Leche
Lunes	Tortilla de lenteja Yogur	Ceviche de palmito Sandía	Yuca frita con queso Naranja Agua
Martes	Mote pillo Manzana Agua	Torta de maqueño Leche Granadilla	Empanada de verde con queso Refresco de Pomarrosa
Miércoles	Galletas de quinua Yogur con fruta	Humita Fruta de temporada Agua	Buñuelos de yuca Colada de avena con naranjilla
Jueves	Chochos con tostado o chulpi Durazno Agua	Tortilla de maíz Leche con chocolate Pera	Torta de zanahoria Leche
Viernes	Mel loco con queso Naranja	Revuelto de palmito con huevo Mango	Panqueque de maduro Lima

Nota: La figura muestra una propuesta de menús semanales para la preparación de loncheras saludables en las tres regiones naturales del Ecuador: Sierra, Costa y Amazonía (Oriente). Se priorizan productos locales y de fácil acceso, combinando variedad de alimentos nutritivos como frutas, lácteos, legumbres y cereales. (Ministerio de Educación del Ecuador & Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2015)

2.2 Responsabilidad familiar

2.2.1 Concepto

La familia constituye el núcleo esencial en el proceso de socialización y desarrollo integral del ser humano, especialmente en los primeros años de vida, su influencia en la formación de valores, actitudes y hábitos trasciende el hogar, proyectándose también en la vida escolar y comunitaria de los niños. En este sentido, es fundamental reconocer que la educación no es una tarea exclusiva de las instituciones escolares, sino un proceso compartido entre la escuela y el entorno familiar. Al respecto (Suárez & Vélez , 2018) señalan que la familia es la primera estancia educadora de modo que es importante potenciar en ellas las capacidades y habilidades necesarias para que su influencia en la sociedad sea óptima promoviendo así una sociedad íntegra en la cual la educación y la familia trabaje en conjunto y de esta manera se conviertan en redes de apoyo para formar ciudadanos responsables.

Es importante reconocer el papel que desempeñan las familias para entender su responsabilidad en la formación de los niños, pues el hogar es el primer espacio donde aprenden valores, hábitos y normas que influirán en su crecimiento. Entender que la familia no es solo un lugar donde convivimos, sino también el primer entorno que guía emocional y socialmente, permite valorar más el rol que tiene los padres en su educación y bienestar.

2.2.2 Importancia

La familia ocupa un lugar esencial en la educación, puesto que es en ella donde se recibe las primeras enseñanzas para la formación personal y social de sus miembros. (Suárez & Vélez, 2018). La falta de acompañamiento familiar puede impactar negativamente en su desarrollo integral, por ello, la responsabilidad de los padres en la crianza es clave para fomentar hábitos saludables, valores y un adecuado desempeño escolar.

Los padres juegan un papel muy importante en la forma en que los niños aprenden a alimentarse, ya que son ellos quienes deciden qué comida ofrecer y en qué cantidad, ayudando así a que sus hijos crezcan con hábitos saludables desde pequeños. (Macias et al., 2012)

De este modo, la familia es el primer entorno donde los niños aprenden hábitos alimentarios, y la preparación de la lonchera escolar es una de las formas en que los padres pueden promover una dieta saludable.

2.2.3 Tipos de familia

La familia nuclear o elemental: es la unidad familiar básica que se compone de padre, madre e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.

La familia extensa o consanguínea: se compone de más de una unidad nuclear, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos y a los nietos.

La familia monoparental: es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos, puede tener diversos orígenes, ya sea porque los padres se han divorciado y por lo general los hijos terminan viviendo con la madre; por un embarazo precoz donde se configura otro tipo de familia dentro de la mencionada, la familia de madre soltera; por último, da origen a una familia monoparental el fallecimiento de uno de los cónyuges.

La familia de madre soltera: Familia en la que la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos/as. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos, en este tipo de familia se debe tener presente que hay distinciones pues no es lo mismo ser madre soltera adolescente, joven o adulta.

La familia de padres separados: Familia en la que los padres se encuentran separados, porque se niegan a vivir juntos; no son pareja, pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos pese a que se encuentren distantes. Por el bien de los hijos/as se niegan a la relación de pareja, pero no a la paternidad y maternidad. (Escobari, 2017)

2.2.4 Factores que Influyen en la responsabilidad familiar

De acuerdo con (UNICEF, 2021), la responsabilidad familiar en la alimentación infantil está influenciada por diversos factores:

Factores socioeconómicos: Los ingresos familiares determinan la disponibilidad de alimentos saludables

Factores culturales: Las costumbres y tradiciones alimentarias juegan un papel clave en la selección de los alimentos de la lonchera

Factores educativos: Un mayor nivel educativo en los padres se asocia con una mejor planificación de la alimentación infantil

De este modo, puede afirmarse que los ingresos familiares condicionan el acceso a alimentos saludables ya que limitan o amplían las posibilidades de adquirir productos nutritivos y de calidad, las tradiciones influyen en la selección de la lonchera y el nivel educativo de los padres mejora la planificación alimentaria

2.2.5 Rol de la familia

La formación de los hábitos alimentarios está influenciada principalmente por 3 factores: la familia, los medios de comunicación y la escuela. La familia representa el primer

entorno donde los niños adquieren sus hábitos alimenticios ya que sus miembros tienen una gran influencia sobre la dieta y las conductas relacionadas con la alimentación, estos hábitos a su vez son producto de una construcción social y cultural que se establece de manera implícita entre los integrantes del grupo familiar. (Macias et al., 2012)

Esto resalta la importancia de la familia como núcleo fundamental en la formación de hábitos alimenticios desde los primeros años de vida, ya que los padres y cuidadores no solo proveen los alimentos sino que también modelan comportamientos, actitudes y rutinas relacionadas con la alimentación influyendo directamente en las preferencias, porciones y horarios de los niños lo que los convierte en figura clave para el desarrollo de una relación saludable con la comida y por tanto cualquier intervención orientada a mejorar la nutrición infantil debe considerar activamente la participación de las familias.

2.2.6 Estrategias familiares para una lonchera saludable

Para garantizar que la lonchera escolar cumpla con su propósito nutricional, es fundamental que la familia adopte estrategias prácticas sostenibles y adaptadas a su realidad económica y cultural.

Una de las principales acciones es la planificación de un menú semanal, lo cual permite organizar las compras, evitar la improvisación y asegurar variedad de nutrientes en los refrigerios, en esta planificación también se debe considerar las actividades escolares del niño de modo que el contenido de la lonchera cumpla con sus necesidades energéticas diarias.

Otra estrategia, importante es optar por alimentos frescos, locales y de temporada, pues además de ser más económicos y fáciles de conseguir, mantienen mejor sus nutrientes y motivan a los niños a consumir alimentos naturales. También es fundamental preparar los alimentos en casa, ya que esto permite evitar productos procesados que contengan exceso de azúcar, grasa o sal.

Así mismo, involucrar al niño en la elección y preparación de su lonchera, fortalece su autonomía y favorece se preferencia hacia los alimentos saludables, al primer permitirle participar en la selección de frutas, bebidas o verduras, se promueve su sentido de pertenencia y se incrementa la probabilidad de que consuma el producto enviado. Además utilizar presentaciones atractivas, coloridas y adecuadas a su edad puede despertar su interés y apetito, especialmente en aquellos niños que a los que se les dificulta aceptar ciertos alimentos.

Otra opción importante es educar desde casa sobre la importancia de una alimentación balanceada explicando de forma sencilla el papel que cumplen los diferentes grupos de alimentos en su crecimiento y aprendizaje, para esto se puede utilizar juegos o dinámicas de temática nutricional.

En conjunto, estas estrategias no solo contribuyen a mejorar la calidad nutricional de la lonchera escolar, sino que también refuerza lazos familiares, promueve la

corresponsabilidad en la crianza y facilita la consolidación de hábitos saludables que perdurarán en el tiempo

2.2.7 La corresponsabilidad familiar en la educación alimentaria a través de la lonchera escolar

En la educación inicial, la preparación de la lonchera escolar no solo satisface una necesidad nutricional, sino que refleja la corresponsabilidad familiar en la formación integral del niño, ya que implica la participación activa y constante de los cuidadores en aspectos educativos fundamentales como la alimentación, influyendo directamente en su bienestar físico, emocional y cognitivo; así, la lonchera se convierte en una herramienta que evidencia el compromiso de la familia no solo a través de los alimentos seleccionados, sino también mediante su planificación, supervisión y el acompañamiento afectivo que fomenta la autonomía y hábitos alimenticios saludables en los niños.

De acuerdo con la UNESCO (2025), cuando la familia se involucra de manera activa en la alimentación escolar, contribuye directamente a que los niños desarrollen hábitos saludables, esto es posible cuando existe buena información sobre nutrición y coherencia entre lo que se practica tanto en el hogar como en la escuela.

Cuando ambas trabajan de forma conjunta se facilita la consolidación de comportamientos alimentarios positivos, el rechazo de productos ultraprocesados, y el fortalecimiento de los hábitos alimentarios saludables del niño.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.

3.1 Enfoque

3.1.1 Cuantitativo

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo ya que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para identificar la relación entre la lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial su nivel dos de la escuela de educación básica San Pablo ciudad de Riobamba. Para ello se aplicará una encuesta estructurada a los padres de familia, con preguntas cerradas que permitirán obtener información precisa medible y comparable sobre los hábitos alimenticios promovidos en el hogar la frecuencia con la que se prepara la lonchera y el nivel de compromiso familiar en la alimentación escolar. Los resultados permitirán analizar tendencias y establecer conclusiones fundamentadas en datos de estadísticos.

3.2 Diseño

Este proyecto de investigación es de tipo no experimental, ya que no se manipularon deliberadamente las variables, sino que se observaron tal como se presentan en su contexto natural. De esta manera, se busca obtener datos reales sobre la responsabilidad familiar en la preparación de la lonchera escolar a través de encuestas aplicadas a los padres de familia de los niños del Subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, en la ciudad de Riobamba.

3.3 Tipo de investigación

3.3.1 Documental

Esta investigación es documental ya que se recopiló, organizó y analizó información proveniente de artículos científicos, libros y estudios previos relacionados con la alimentación escolar y la responsabilidad familiar con el propósito de construir el marco teórico del presente estudio.

3.3.2 De campo

Es también de campo porque los datos fueron obtenidos directamente del contexto educativo mediante la aplicación de encuestas a los padres de familia de los niños del subnivel 2 de la escuela de educación básica San Pablo, lo que permitió conocer de forma directa la realidad de las prácticas familiares respecto a lonchera escolar.

3.3.3 Transversal

Tiene una tipología transversal ya que la recolección de datos se realizó en un período de tiempo específico lo que permite obtener una visión puntual de la situación en el momento en el que se llevó a cabo el estudio

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población objeto del presente proyecto de investigación consta de 16 padres de familia de los niños del nivel inicial 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo.

Tabla 1

Población de estudio

Estrato	Número	Porcentaje
Padres de familia	16	100%
TOTAL	16	100%

Fuente: Secretaría de la institución

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

3.4.2 Muestra

No se extrae ninguna muestra se trabaja con toda la población de los 16 niños del nivel inicial 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, de la ciudad de Riobamba.

3.5 Técnica e instrumento

Después de haber analizado el marco teórico y metodológico, se procedió a diseñar el instrumento de recolección de datos, una encuesta estructurada dirigida a padres de familia con el objetivo de identificar el nivel de la responsabilidad familiar en la preparación y provisión de la lonchera escolar.

El cuestionario fue elaborado con base en indicadores relacionados con hábitos alimenticios, frecuencia de preparación y conocimiento sobre una alimentación saludable

También se realizó la validación del instrumento de recolección de datos, el instrumento fue validado mediante el juicio de expertos quienes evaluaron la coherencia pertinencia y claridad de las preguntas formuladas. Las sugerencias emitidas por los expertos fueron consideradas para realizar los ajustes necesarios antes de su aplicación.

Una vez diseñado y validado el instrumento, se procedió a aplicar la encuesta en un periodo determinado de la investigación directamente a los padres de familia de los niños del subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, respetando los principios éticos de confidencialidad y consentimiento informado.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis e interpretación de resultados

4.1.1 Análisis e interpretación de datos de la encuesta realizada

Tabla 2

Frecuencia de la preparación de la lonchera

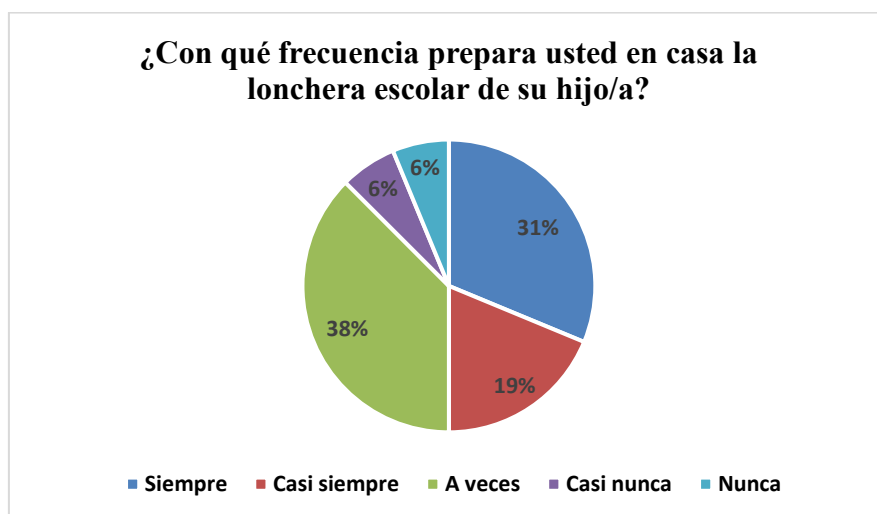
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje%
Siempre	5	31%
Casi siempre	3	19%
A veces	6	38%
Casi nunca	1	6%
Nunca	1	6%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 3

Frecuencia de la preparación de la lonchera



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 2

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

Los resultados muestran que la mayoría de los encuestados no prepara la lonchera escolar de manera constante. Aunque el 31% de los padres o madres indican que siempre la preparan, el grupo más grande del 38% lo hace solo a veces lo que significa que es una práctica en constante. Además, un 12% suma de “casi nunca” y “nunca” manifiesta que no acostumbra a preparar la lonchera en casa, lo cual podría tener implicaciones en los hábitos alimenticios escolares.

Estos resultados muestran que muchas familias no preparan la lonchera escolar de forma constante, lo cual puede influir negativamente en la calidad de la alimentación de los niños y en su desempeño escolar posteriormente. Que más de un tercio solo la prepare algunas veces y que incluso exista un pequeño grupo que no la prepare nunca, evidencia la necesidad urgente de fortalecer la conciencia sobre lo importante que es una lonchera saludable para el bienestar de los niños.

Tabla 3

Alimentación diaria saludable

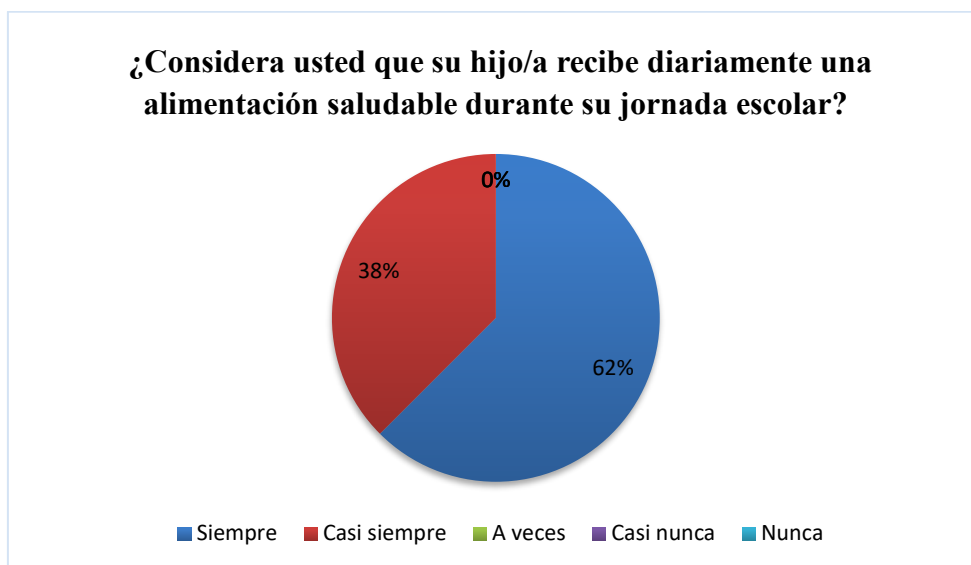
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	63%
Casi siempre	6	38%
A veces	0	0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo.

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 4

Alimentación diaria saludable



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 3

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

Al analizar los datos obtenidos sobre el punto de vista de los representantes con respecto a la alimentación que reciben sus hijos durante la jornada escolar, se observa que el 62% considera que “siempre” su hijo/a accede a una alimentación saludable, lo que refleja una percepción favorable y constante de los hábitos alimenticios en el contexto escolar. Por otro lado, un 38% respondió que “casi siempre” su hijo/a se alimenta de manera saludable, lo que indica cierta inestabilidad en la calidad de la alimentación que reciben. Aunque la mayoría percibe que sus hijos mantienen una alimentación adecuada, el hecho de que más de un tercio de los encuestados no perciba esta condición como algo permanente puede indicar la existencia de limitaciones en cuanto a variedad, frecuencia o calidad nutricional en ciertos días. Este resultado destaca la necesidad de reforzar las estrategias educativas y de acompañamiento familiar para garantizar que la alimentación escolar no solo sea percibida como saludable, sino que se practique constantemente.

Tabla 4

Frecuencia de incluir frutas y verduras

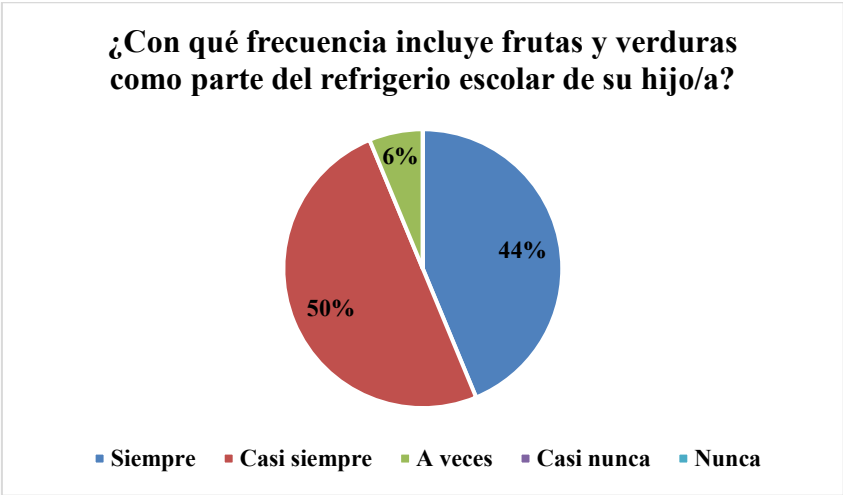
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	44%
Casi siempre	8	50%
A veces	1	6%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 5

Frecuencia de incluir frutas y verduras



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 4

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

Los resultados reflejan que una gran mayoría de los padres y madres encuestados incluyen con frecuencia frutas y verduras en el refrigerio escolar de sus hijos. El 44% afirma que siempre las incorpora, mientras que el 50% señala que lo hace casi siempre, lo cual indicia una tendencia positiva hacia la promoción de hábitos alimenticios saludables desde le hogar.

Aun así, un pequeño grupo de 6% señala que solo a veces incluye estos alimentos y nadie eligió las opciones “casi nunca” y “nunca”, esto muestra que la mayoría de las familias si incluyen frutas y verduras en las loncheras de sus hijos. En general, los resultados son positivos, ya que más del 90% de los padres demuestra un compromiso constante con ofrecer opciones más saludables, por ello es fundamental continuar reforzando esta práctica para que se convierta en un hábito.

Tabla 5

Consumo de bebidas azucaradas

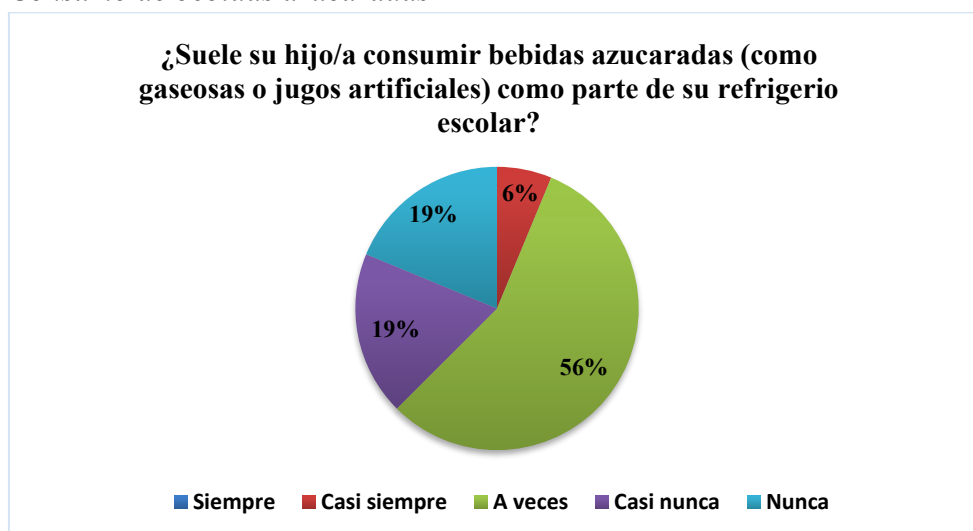
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	6%
A veces	9	56%
Casi nunca	3	19%
Nunca	3	19%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 6

Consumo de bebidas azucaradas



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 5

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

En esta pregunta, los resultados muestran que una parte considerable de niños consume bebidas azucaradas como parte de su refrigerio escolar de manera frecuente, el 56% de los padres indicó que sus hijos a veces consumen este tipo de bebidas, lo que revela una exposición ocasional pero repetida a productos no recomendados para el consumo frecuente en la infancia. Además, un 6% reportó que casi siempre se incluyen estas bebidas en la lonchera.

Por otro lado, el 19% de las familias indicó que sus hijos casi nunca consumen bebidas azucaradas y otro 19% mencionó que nunca las consumen. Esto muestra que hay un grupo importante de padres que evita de forma consciente este tipo de productos, sin embargo, los datos también reflejan que, aunque algunas familias ya han incorporado prácticas saludables, la mayoría aún permite que los niños consuman bebidas azucaradas de manera ocasional.

Tabla 6

Importancia de proteína

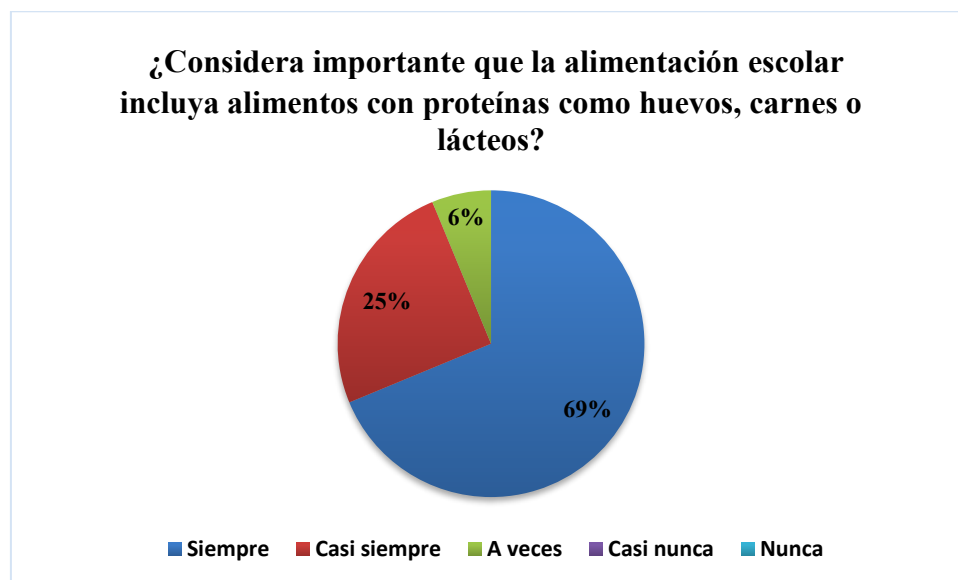
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	69%
Casi siempre	4	25%
A veces	1	6%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 7

Importancia de proteína



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 6

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

Los resultados evidencian una percepción muy positiva por parte de los padres de familia respecto a la inclusión de alimentos con proteínas como huevos, carnes y lácteos, en la alimentación escolar, un 69% de los encuestados considera que siempre es importante incluir este tipo de alimentos, mientras que un 25% opina que casi siempre lo es. Solo un 6% considera esto de importancia “a veces”, y ningún encuestado seleccionó las opciones de “casi nunca” o “nunca”.

Esto muestra que las familias son muy conscientes de lo importante que es incluir alimentos con proteínas, saben que estos ayudan a su crecimiento, fortalecen los músculos y favorecen al buen funcionamiento del cuerpo. Que más del 90% de los padres valoren este aspecto demuestra un verdadero compromiso por ofrecer loncheras más nutritivas, pero también es importante saber si este conocimiento también es una práctica diaria al momento de preparar los refrigerios escolares

Tabla 7

Falta de tiempo

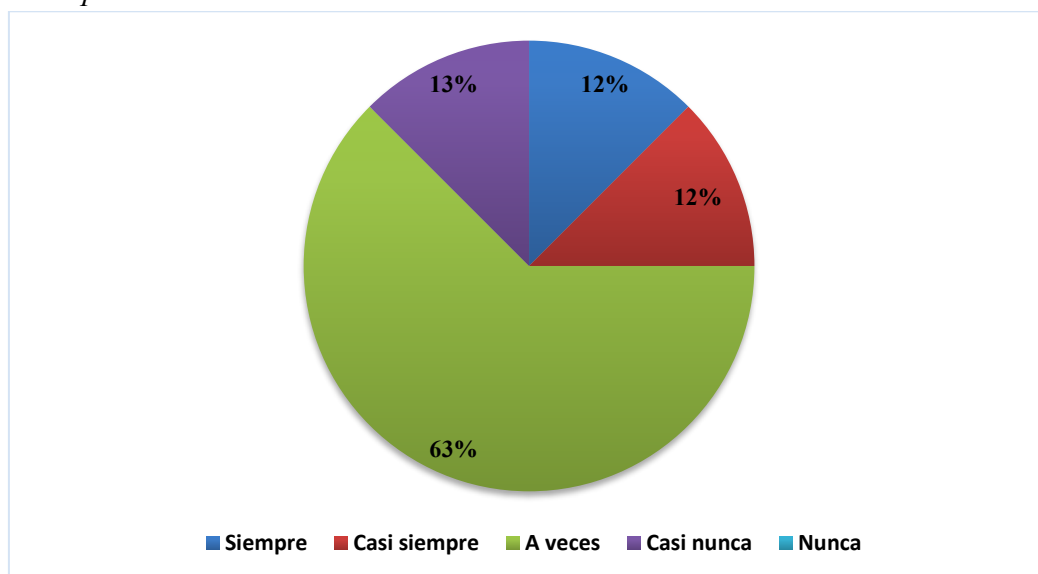
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	13%
Casi siempre	2	13%
A veces	10	63%
Casi nunca	2	13%
Nunca	0	0%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 8

Falta de tiempo



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 7

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

Los resultados que la mayoría de los padres o madres de familia que representa el 63% considera que la falta de tiempo a veces dificulta preparar una lonchera escolar saludable para sus hijos, lo que significa un obstáculo recurrente pero no constante en su preparación adecuada. Por otro lado, el 12% afirma que esta dificultad ocurre siempre y un 13% señala que casi siempre tiene este problema.

Estos datos muestran que, aunque muchas familias tienen la intención de preparar loncheras saludables, la falta de tiempo se convierte en un obstáculo, esta situación puede llegar a afectar la calidad de los alimentos, por eso es importante promover estrategias que ayuden a las familias a organizar mejor su tiempo y así planificar menús saludables más prácticos, como, por ejemplo, capacitaciones o materiales de apoyo (folletos o trípticos).

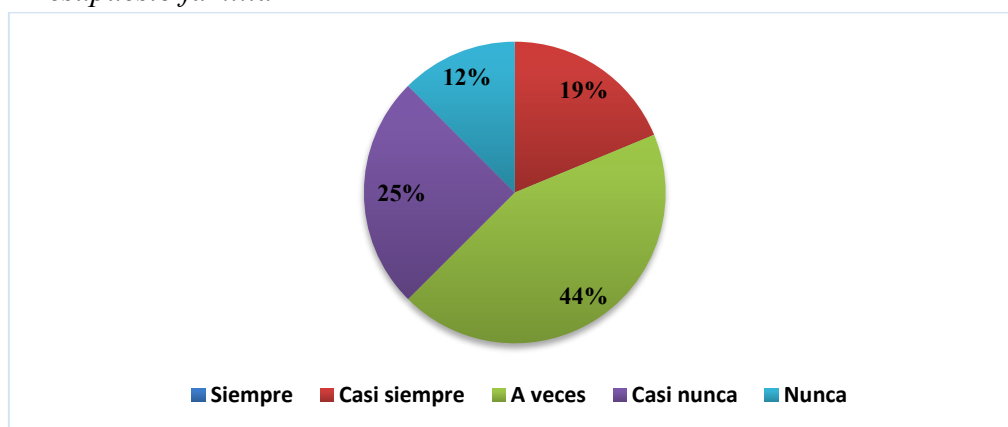
Tabla 8
Presupuesto familiar

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	3	19%
A veces	7	44%
Casi nunca	4	25%
Nunca	2	13%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 9
Presupuesto familiar



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 8

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

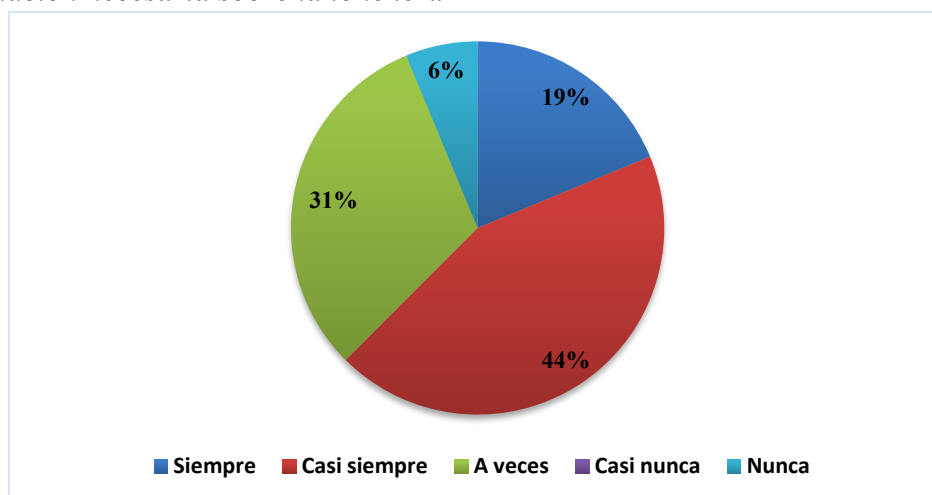
En esta pregunta los resultados muestran que, para muchas familias el presupuesto económico representa una limitación ocasional al momento de preparar una lonchera escolar saludable. El grupo más grande del 44% indicó que a veces enfrenta esta dificultad, lo que señala que la situación económica no es un problema permanente, pero si relevante. Un 25% expresó que casi nunca tiene esa dificultad, y un 12% manifestó que el presupuesto familiar nunca limita preparar una lonchera saludable. Pero 19% de los encuestados indicó que casi siempre el presupuesto familiar limita la preparación de la lonchera escolar, estos resultados muestran que, aunque algunas familias no tienen este problema, más de la mitad que representa el 63% enfrenta algún grado de dificultad económica, esta situación señala la importancia de impulsar estrategias educativas que ayuden a las familias a encontrar opciones de alimentos a un precio más bajo. Además, resalta la necesidad de crear una mayor conciencia sobre cómo una buena planificación puede ayudar a aprovechar mejor el dinero sin bajar la calidad de alimentos que los niños llevan a la escuela

Tabla 9*Información necesaria sobre la lonchera*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	19%
Casi siempre	7	44%
A veces	5	31%
Casi nunca	0	0%
Nunca	1	6%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 10*Información necesaria sobre la lonchera*

Fuente: Datos obtenidos de la tabla 9

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Los resultados demuestran que una parte importante de los padres y madres de familia considera contar con información suficiente para preparar una lonchera saludable, aunque no todos comparten esta situación. El 44% indicó que casi siempre tiene la información necesaria, mientras que un 31% señaló que solo a veces la posee. En menor cantidad, un 19% manifestó que siempre cuenta con la información adecuada, y apenas un 6% respondió que nunca la tiene.

Estos resultados revelan que, aunque existe un grado aceptable de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables, todavía hay una proporción significativa de familias con información parcial o limitada, esto indica la necesidad de reforzar los procesos de orientación y formación a los padres sobre alimentación infantil, proporcionándoles herramientas prácticas y accesibles que les permitan planificar loncheras equilibradas y adaptadas a las necesidades de sus hijos.

Tabla 10

Consumo de golosinas

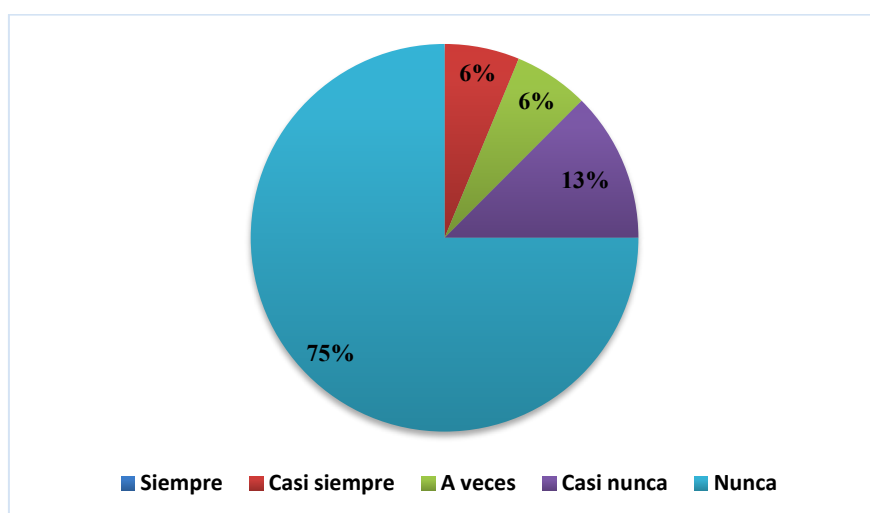
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	6%
A veces	1	6%
Casi nunca	2	13%
Nunca	12	75%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 11

Consumo de golosinas



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 10

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025

Los resultados revelan que la gran mayoría de los encuestados (75%) nunca permite que su hijo/a consuma golosinas antes de la jornada escolar, lo cual refleja una actitud preventiva frente al consumo de alimentos no nutritivos en horas escolares. Un 13% indica que casi nunca lo permite, mientras que solo un pequeño porcentaje lo permite a veces (6%) o casi siempre (6%), y ningún encuestado indicó que siempre lo hace.

Esto muestra una verdadera predisposición al cuidado de la alimentación infantil, pues evitar las golosinas antes de clases ayuda a que los niños se concentren mejor y rindan más en la escuela. Sin embargo, el hecho de que aún haya un grupo de familias que permite este hábito de vez en cuando indica que todavía es necesario fomentar hábitos alimenticios saludables en el hogar.

Tabla 11

Consumo de frutas y verduras en casa

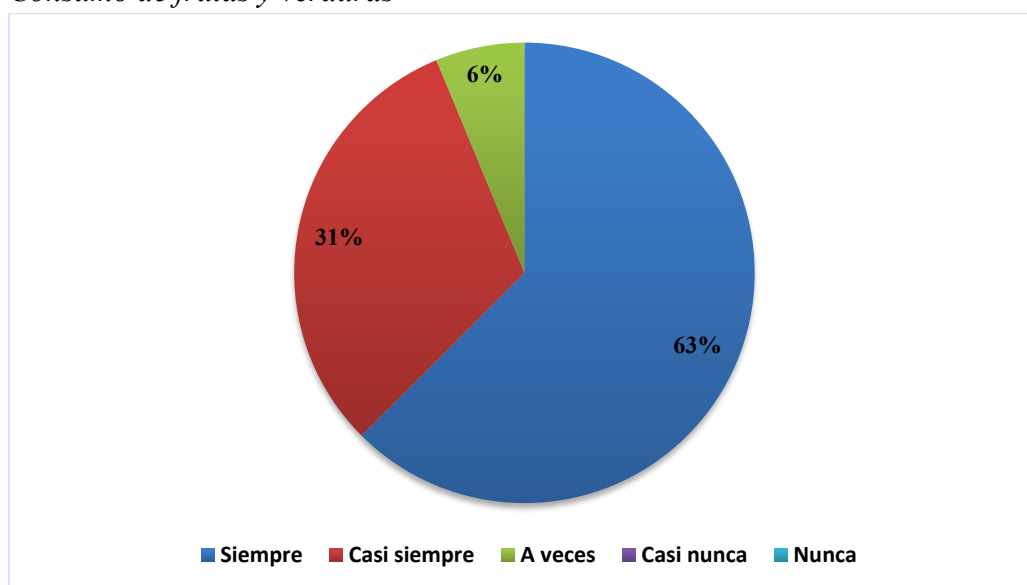
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	63%
Casi siempre	5	31%
A veces	1	6%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 12

Consumo de frutas y verduras



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 11

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025.

En esta pregunta los resultados revelan que una mayoría significativa de encuestados que representa el 63% siempre brinda frutas y verduras en casa a sus hijos/as, y un 31% señala que casi siempre lo hace, lo que indica una práctica alimenticia saludable y constante en el hogar. Solo un 6% indica que lo hace a veces, y no se reportan respuestas en las categorías de “casi nunca” o “nunca”.

Estos resultados evidencian una buena conciencia familiar sobre la importancia del consumo de frutas y verduras, no obstante, es importante trabajar con ese pequeño grupo que aún presenta prácticas irregulares para lograr una mejora sostenida en la alimentación de los niños.

Tabla 12

Orientación de la escuela

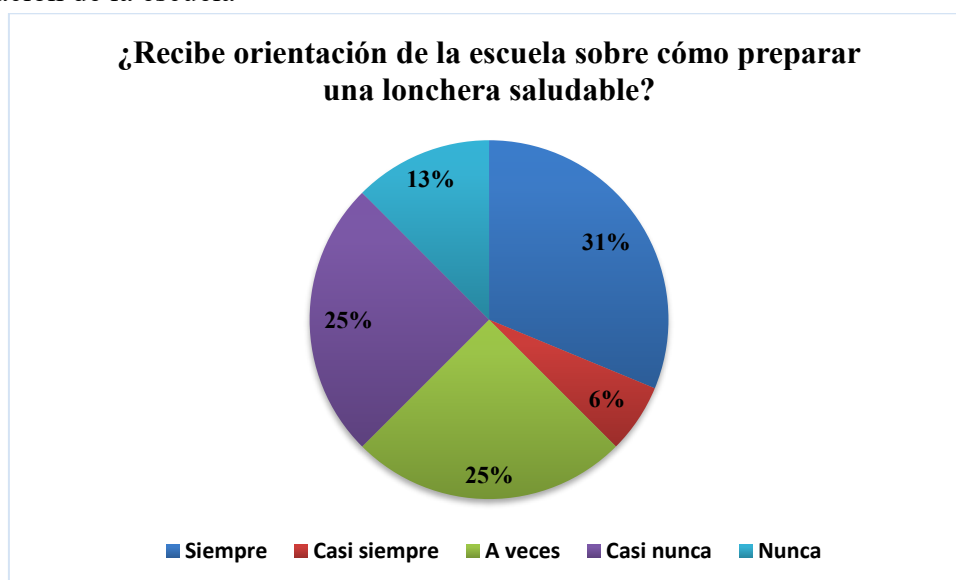
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	31%
Casi siempre	1	6%
A veces	4	25%
Casi nunca	4	25%
Nunca	2	13%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 13

Orientación de la escuela



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 12

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025.

Los resultados en esta pregunta muestran que solo el 31% de los encuestados siempre reciben orientación de la escuela sobre cómo preparar una lonchera saludable, mientras que un 25% la recibe a veces y otro 25% casi nunca. Un 13% señala que nunca recibe este tipo de orientación, y apenas un 6% indica que la recibe casi siempre.

Estos datos muestran que la escuela no orienta constantemente a los padres de familia sobre una alimentación nutritiva, esto indica que falta más constancia en la forma en que se promueven los buenos hábitos alimenticios desde la institución educativa. Cuando no existen estas orientaciones o son poco frecuentes a las familias se les hace más difícil mantener hábitos saludables en casa, por eso, sería importante elaborar o mejorar los programas educativos que enseñen a las familias sobre la preparación de loncheras nutritivas y equilibradas.

Tabla 13

Disposición a recibir información

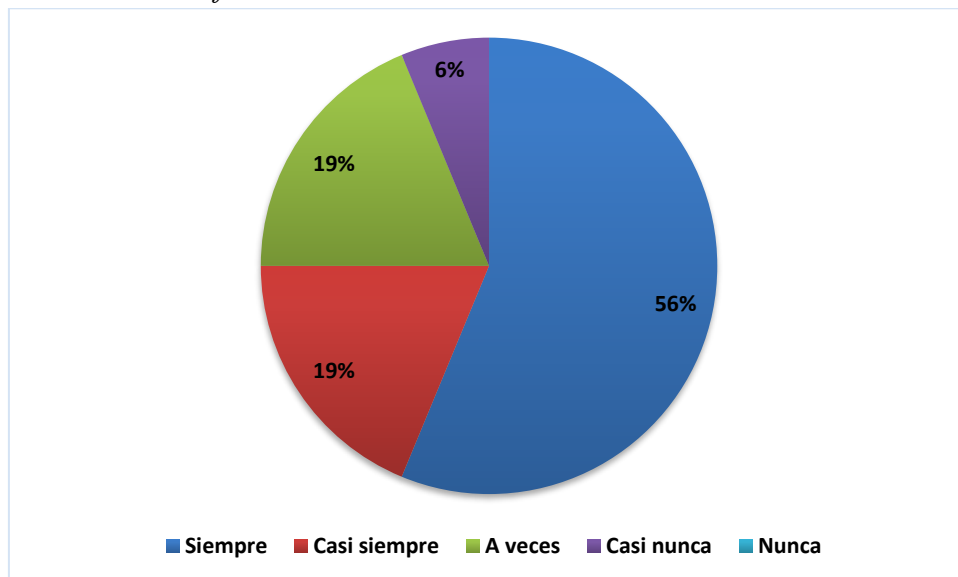
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	56%
Casi siempre	3	19%
A veces	3	19%
Casi nunca	1	6%
Nunca	0	0%
TOTAL	16	100%

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los padres de familia de los niños de inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angélica, 2025

Figura 14

Disposición a recibir información



Fuente: Datos obtenidos de la tabla 13

Autor: Rivera Ortiz Jheimy Angelica, 2025.

Los resultados indican que el 56% de los encuestados siempre están dispuestos a informarse más sobre una alimentación saludable, lo que representa a una gran mayoría. Además, un 19% estaría dispuesto a hacerlo casi siempre, y otro 19% a veces. Solo un 6% respondió casi nunca, y no se registraron repuestas en la opción nunca.

Estos datos reflejan una alta disposición por parte de la mayoría de los encuestados a recibir información sobre alimentación saludable, lo que representa una oportunidad favorable para implementar programas o compañías educativas enfocadas en este tema, la apertura mostrada señala que existe interés y motivación por adoptar hábitos alimenticios más saludables.

Sin embargo, la presencia de un pequeño porcentaje que muestran baja disposición el 6% que respondió “casi nunca”, señala que es importante diseñar estrategias inclusivas,

accesibles y motivadoras, que logren captar también la atención de quienes aún no se sienten interesados.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A pesar de que la mayoría de los padres reconoce la importancia de ofrecer una lonchera saludable a los niños, los resultados evidencian que solo una parte significativa la prepara de manera constante lo que indica una responsabilidad familiar parcial esto podría afectar la salud y el bienestar integral de los niños.

Aunque muchos padres afirman conocer los principios de una lonchera equilibrada e incluyen frutas, verduras y proteínas también se identifican dificultades como el tiempo, el presupuesto y la falta de orientación escolar que impide la práctica constante de una alimentación adecuada.

El uso de estrategias educativas lúdicas, como los juegos de mesa con temática nutricional, tienen el propósito de fomentar en las familias la preparación de loncheras saludables y se considera necesaria su implementación para la formación de hábitos alimenticios adecuados en los niños.

5.2 Recomendaciones

Las instituciones educativas deben promover actividades formativas y prácticas sobre nutrición infantil, planificación de loncheras saludables y administración del dinero en el hogar, aplicada a la alimentación.

Es recomendable elaborar menús con alimentos de la zona, económicos y fáciles de preparar, que puedan compartirse con todas las familias, de esta manera tendrían un apoyo práctico para preparar todos los días la lonchera escolar de forma sencilla y saludable.

Se recomienda que en las instituciones educativas se incorporen herramientas pedagógicas como juegos de mesa diseñados para en esta investigación, ya que facilitan el aprendizaje sobre alimentación saludable de forma divertida fomentando la interacción familiar y reforzando conocimientos que promueven la preparación de loncheras saludables y equilibradas.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Estrategias lúdicas para fortalecer la alimentación infantil en el entorno familiar

El desarrollo de hábitos alimenticios saludables en la infancia requiere estrategias pedagógicas que sean significativas dinámicas y accesibles tanto para niños como para sus familias, para ello se plantea una propuesta basada en juegos de mesa con temática nutricional que permitan integrar el aprendizaje sobre la alimentación saludable con el juegos y la interacción familiar, esta propuesta busca convertirse en una herramienta educativa que complemente el trabajo escolar y familiar en torno a la preparación de loncheras nutritivas prácticas y variadas.

6.2 Lotería nutricional

Objetivo: Favorecer el reconocimiento de alimentos saludables y la adopción de hábitos alimentarios equilibrados en los niños, utilizando actividades lúdicas que promuevan la participación y el aprendizaje significativo.

Materiales:

- 10 tablas de juego de 9 alimentos distribuidos en una cuadrícula de 3x3
- Fichas individuales con imágenes de alimentos
- Granos de maíz

Reglas:

- Cada jugador elige una tabla
- Un moderador baraja las fichas con los alimentos y las va sacando una por una, mostrándolas y nombrándolas en voz alta
- Si un jugador tiene el alimento que se menciona, lo marca en su tabla con un maíz
- Gana quien complete una línea de 3 alimentos marcados (horizontal, vertical o diagonal)
- También se puede jugar a tabla llena, dependiendo la dificultad que se requiera dar al juego.

Figura 15

Nutri-lotería



Nota: Material juego de mesa nutri-lotería. Elaboración propia.

6.2.1 Alimento oculto

Objetivo: Fortalecer la capacidad de observación y el reconocimiento de alimentos saludables en los niños, incentivando la identificación de opciones nutritivas a través de una actividad lúdica y dinámica.

Materiales:

- Tarjetas con ilustraciones de alimentos saludables
- Láminas individuales con varios alimentos ocultos

Reglas:

- El moderador muestra una tarjeta a todos los jugadores y la nombra en voz alta.
- Los jugadores deben buscar en la lámina el alimento mencionado.
- El jugador que la encuentre debe señalar el alimento en la lámina.
- El moderador entrega la tarjeta al jugador que encontró el alimento.

- Gana quien obtenga más tarjetas de alimentos.

Figura 16

Alimento oculto



Nota: Material juego de mesa alimento oculto. Elaboración propia.

6.2.2 Nutri-pares

Objetivo: Fortalecer la memoria visual y promover la identificación de alimentos nutritivos y no nutritivos en los niños mediante una actividad lúdica que facilite el aprendizaje y la toma de decisiones saludables.

Materiales:

- Un conjunto de tarjetas con imágenes de alimentos duplicadas para formar parejas
- Dos cajas, recipientes o espacios diferenciados: uno para alimentos nutritivos y otro para no nutritivos
- Superficie plana para colocar las tarjetas boca abajo

Reglas:

- Se colocan todas las tarjetas boca abajo y distribuidas de forma ordenada sobre la mesa.
- Cada jugador, en su turno, voltea dos tarjetas intentando encontrar la pareja del mismo alimento.
- Si acierta, realiza la segunda parte del juego: clasificar esas dos tarjetas en la categoría correspondiente, nutritivo o no nutritivo.
- Si se equivoca, vuelve a colocar las tarjetas boca abajo en su mismo lugar y continúa el siguiente jugador.
- El juego termina cuando no quedan tarjetas por descubrir.
- Gana quien haya reunido más parejas correctamente clasificadas.

Figura 17

Nutri-pares



Nota: Material juego de mesa nutri-pares. Elaboración propia.

BIBLIOGRAFÍA

- Valverde, L., Reyes, E., Palma, C., Emén, J., & Balladares, M. (2019). *Influencia del estado nutricional en el rendimiento escolar de estudiantes de Educación General Básica Media*. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 3(1), 531–545.
- Cachiguango, F. A., & Fichamba, D. A. (2021). *Hábitos alimentarios como factor de riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) de los adultos en la comunidad de Peguche, cantón Otavalo, 2020*. [Trabajo de grado, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Institucional UTN. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11075>
- Charca, V. (2023). Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 663, Recreo Asillo, Azángaro – Puno, año 2021 (Tesis de licenciatura). Universidad Alas Peruanas. https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/13962/Tesis_lonchra_nutritiva_relacion_rendimiento_escolar_ninos_ninas_5_años_institucion_educativa_inicial_no_663_recreo_asillo_azangaro_puno_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bustamante Salazar, N. M. (2017). La lonchera saludable y su influencia en el aprendizaje de los escolares del 1er grado de primaria de la Institución Educativa N.º 20359 de la UGEL 09 en el año 2017 (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión). Repositorio Institucional UNJFSC. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2557/BUSTAMANTE%20SALAZAR%20NAYDU.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quishpi Ramírez, J. K. (2023). *La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo*. (Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo). Repositorio Digital UNACH. <https://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12175/1/UNACH-EC-FCEHT-EINC-0051-2023.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, octubre 11). Nutrición. https://www.who.int/es/health-topics/nutrition#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2025, mayo 7). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Troya Lino, S. B., Torres Velasquez, L. C., & Baque Pin, J. Á. (2024). Hábitos alimenticios y su relación con la malnutrición infantil en Latinoamérica. Polo del Conocimiento, 9(9), 3640–3654. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i9.8364>

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador (PIANE) 2018–2025. Quito: Ministerio de Salud Pública del Ecuador. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
- Rivera Vásquez, J. I., & Olarte Benavides, S. C. (2020). *La evolución de la malnutrición infantil en Chimborazo: Entre progresos y desafíos*. LA CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN, 11(1), 33–43. <https://doi.org/10.47187/cssn.Vol11.Iss1.104>
- Morales, V., Orozco, J., Zambrano, T., Encarnación, R., & Castro, V. (2025). *El impacto de la nutrición en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico en la educación básica: Un enfoque en la lectoescritura*. Ciencia Latina, 9(1), 2038–2052. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15977
- Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista Chilena de Nutrición, 39(3), 41–48. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Mera Briones, A. L., Mera Briones, D. L., & Intriago Alcívar, M. Á. (2025). Hábitos alimenticios en el desarrollo nutricional en los niños y niñas de 24 a 36 meses de edad. RUNAS Journal of Education and Culture, 6(12), e250276. <https://doi.org/10.46652/runas.v6i12.276>
- Chuquillanqui, E., & Mallma, I. (2022). *Preparación de la lonchera preescolar y escolar*. Israel Mallma. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11817.06246>
- Gualpa Abad, N. B., Guapisaca Jara, J. M., & Guamán Guerrero, L. P. (2015). *Conocimientos, actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la Escuela Ángeles Rodríguez, parroquia Racar* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23214>
- Camargo, L. (2023, septiembre 20). *La importancia de una lonchera nutritiva*. Top Doctors. <https://www.topdoctors.com.co/articulos-medicos/la-importancia-de-una-lonchera-nutritiva/>
- Oré, S. K. (2014). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita–Lima* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/05233bff-72f4-438b-b5f0-a579e19917f2/content>
- La Esperanza. (2022, agosto 12). *Lonchera saludable para tu hijo*. <https://laesperanza.ec>

- Ministerio de Educación del Ecuador & Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2015). Lonchera saludable: Mensajes para quien prepare la lonchera saludable. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/Lonchera-saludable.pdf>
- Suárez, P., & Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño. *Psicoespacios*, 12(20), 182–195.
- Escobari, M. (2017). El lugar que ocupan los hijos en la familia y el liderazgo. *Desafíos Educativos*, 53(1), 35–42.
- UNICEF. (2021). *Informe sobre nutrición infantil 2021*. UNICEF
- UNESCO. (2025, marzo 27). Education: UNESCO calls for better quality school meals. <https://www.unesco.org/es/articles/educacion-la-unesco-pide-mejorar-la-calidad-de-las-comidas-escolares>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos

Encuesta sobre la lonchera escolar y la responsabilidad familiar

Encuesta dirigida a los padres de familia de los niños de educación inicial subnivel 2 de la escuela de educación básica San Pablo. La información será confidencial y utilizada únicamente con fines investigativos.

* Indica que la pregunta es obligatoria

Edad *

Tu respuesta

Sexo *

- ☐ Masculino
- ☐ Femenino

Nivel de instrucción *

- ☐ Ninguno
- ☐ Educación Básica
- ☐ Bachillerato
- ☐ Educación Superior

¿Suele su hijo/a consumir bebidas azucaradas (como gaseosas o jugos artificiales) como parte de su refrigerio escolar? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Considera importante que la alimentación escolar incluya alimentos con proteínas como huevos, carnes o lácteos? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Con qué frecuencia considera que la falta de tiempo le dificulta preparar una lonchera escolar saludable para su hijo/a)? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Con qué frecuencia siente que el presupuesto familiar representa una limitación para ofrecer una lonchera escolar saludable? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Con qué frecuencia considera que cuenta con la información necesaria para preparar una lonchera escolar saludable y equilibrada? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Permite que su hijo/a consuma golosinas antes de la jornada escolar? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Su hijo/a consume regularmente frutas y verduras en casa? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Recibe orientación de la escuela sobre cómo preparar una lonchera saludable? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Estaría dispuesto/a a recibir información sobre alimentación saludable? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

Gracias por su colaboración

Anexo 2. Validación del instrumento de recolección de datos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO EDUCACIÓN INICIAL FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Román Jimmy	UNACH	Cuestionario sobre la lonchera escolar y la responsabilidad familiar	Rivera Jheimy
Título: La lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					/
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					/
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					/
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					/
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la alimentación infantil					/
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					/
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					/
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					/
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					/

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable ☒

Aplicable después de corregir ☐

No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba 16 de Junio de 2025	060317838-5		0979113471

Observaciones:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
EDUCACIÓN INICIAL
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Alvear Luis	UNACH	Cuestionario sobre la lonchera escolar y la responsabilidad familiar.	Rivera Jheimy
Título: La lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la alimentación infantil					✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					✓
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					✓
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					✓
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					✓

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy Buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba 20 de junio de 2025	4718017821		0994524346

Observaciones:

.....

.....

.....

.....



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
EDUCACIÓN INICIAL
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

DATOS INFORMATIVOS

I.

Apellido y Nombre del Informante	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor del Instrumento
Tenesaco Susana	Nutricionista	Cuestionario sobre la lonchera escolar y la responsabilidad familiar	Rivera Jheimy
Título: La lonchera escolar y la responsabilidad familiar en los niños de educación inicial subnivel 2 de la Escuela de Educación Básica San Pablo, ciudad de Riobamba.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81- 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias					✓
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos					✓
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					✓
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					✓
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado					✓

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable ☐ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: Muy buena

Lugar y fecha	Cédula de Identidad	Firma del Experto	Teléfono
Riobamba 20 de Junio de 2025	0605132414		093968325250

Observaciones: