



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

CARRERA EDUCACIÓN INICIAL

Título:

La lonchera saludable en el bienestar de los niños de educación inicial del subnivel 2 paralelo “c” del centro de educación inicial Eloy Alfaro de la ciudad de Riobamba.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Ciencias de la
Educación Inicial**

Autor:

Cobos Parra Tabatha Micaela

Tutor:

Mgs. Jácome Vera Angélica María

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Tabatha Micaela Cobos Parra, con cédula de ciudadanía 0605573963, autora del trabajo de investigación titulado: **La lonchera saludable en el bienestar de los niños de educación inicial del Subnivel 2 paralelo "C" del Centro de Educación Inicial Eloy Alfaro de la 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, 21 de mayo de 2026.



Cobos Parra Tabatha Micaela

C.I: 0605573963

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Jácome Vera Angélica María 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 saludable en el bienestar de los niños de Educación Inicial del Subnivel 2 paralelo "C" del Centro de Educación Inicial Eloy Alfaro de la ciudad de Riobamba**, bajo la autoría de Cobos Parra Tabatha Micaela; 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 9 días del mes de febrero de 2026

Mgs. Jácome Vera Angélica María

C.I: 1306419084

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **La lonchera saludable en el bienestar de los niños de Educación Inicial del Subnivel 2 paralelo "C" del Centro de Educación Inicial Eloy Alfaro de la ciudad de Riobamba**, presentado por Tabatha Micaela Cobos Parra, con cédula de identidad número 0605573963, bajo la tutoría Mgs. Angélica María Jácome Vera; 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 21 de mayo de 2026

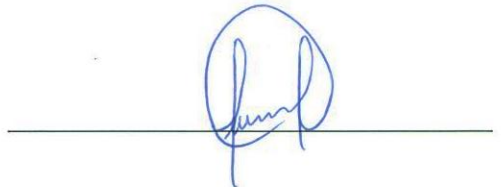
Mgs. Valladares Carvajal Nancy Patricia
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



PhD. Casanova Zamora Tannia Alexandra
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Alvear Ortiz Luis Fernando
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **COBOS PARRA TABATHA MICAELA** con CC: **0605573963**, 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 SALUDABLE EN EL BIENESTAR DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DEL SUBNIVEL 2 PARALELO “C” DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL ELOY ALFARO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA”**, cumple con el 11%, 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, 9 de febrero de 2026

Mgs. Angélica María Jácome Vera
TUTORA

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación, en primer lugar, a Dios, quien ha sido mi guía, mi fortaleza y mi refugio durante todo este camino. En cada etapa de mi vida universitaria estuvo presente, dándome la fuerza necesaria para no rendirme ante las dificultades. Recordándome siempre que con esfuerzo, perseverancia y confianza todo es posible.

A mi amada madre, **Geovanna Maricela Parra Paredes**, quien, con su amor infinito, paciencia y dedicación ha sido el pilar más importante de mi vida. Gracias por estar siempre a mi lado, por brindarme su apoyo incondicional en cada momento, por escuchar mis alegrías y también mis tristezas durante esta etapa, por ser mi mayor ejemplo de fortaleza y de lucha constante, que me motivo a seguir adelante. Este logro también es suyo, porque cada esfuerzo que he realizado ha sido inspirado por su amor y el apoyo incondicional que me dio.

A mi amado padre, **Guedis Hernán Cobos Villagómez**, gracias por ser mi ejemplo de vida, por enseñarme el verdadero significado del esfuerzo, la humildad y la perseverancia. Desde pequeña ha estado a mi lado apoyándome, creyendo en mí incluso cuando yo misma dudaba de mis capacidades. Sus palabras, sus consejos y su confianza me dieron la fuerza para seguir adelante. Gracias por enseñarme a luchar por mis sueños, por motivarme siempre a superarme y recordarme que los sueños se alcanzan con trabajo, dedicación y amor por lo que se hace. Su apoyo incondicional, su cariño y su presencia han sido un pilar fundamental en mi vida y en mi formación como persona y profesional.

A mi hermana, **Karelis Mishell Cobos Parra**, por ser una de las personas más importantes en mi vida. Gracias por recordarme constantemente que mi carrera es una de las profesiones más nobles y significativas, porque me va a permitir guiar, enseñar y formar a los más pequeños, contribuyendo así al futuro de cada niño. Tu apoyo y confianza han sido una gran motivación para seguir adelante. Agradezco a la vida por permitirme tener una hermana como tú, que más que una hermana ha sido una amiga, una compañera y un apoyo incondicional en cada etapa de mi vida. Este logro también lo comparto contigo, porque de alguna manera siempre estuviste presente motivándome a seguir adelante y siendo un ejemplo a seguir para convertirme en una mejor persona y profesional cada día.

Tabatha Micaela Cobos Parra

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a todos los docentes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad, quienes con vocación, dedicación y compromiso contribuyeron de manera significativa en mi formación académica y profesional. A través de sus conocimientos y experiencias compartidas, me brindaron las herramientas necesarias para comprender la importancia de la educación en los primeros años de vida y el rol fundamental que desempeño como educadora.

De manera especial, agradezco a mi tutora de tesis, quien con paciencia, dedicación y constante orientación me guió durante el desarrollo de este proyecto de investigación. Sus aportes, recomendaciones y paciencia fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

A todas las personas que conocí durante esta etapa, entre compañeras y conocidos, ya que cada experiencia compartida me dejó importantes aprendizajes. Algunas situaciones me permitieron reflexionar y comprender que lo más valioso es mantenerme enfocada, fortalecer la confianza en mí misma, creer en mis capacidades y en mis metas.

Tabatha Micaela Cobos Parra

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA6

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS.

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCION. 13

1.1. Antecedentes 13

1.2. Planteamiento del problema..... 15

1.2.1. Formulación del problema 16

1.3. Justificación 16

1.4. Objetivos 17

1.4.1. Objetivos General 17

1.4.2. Objetivos Específicos..... 17

1.5. Estructura 17

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO. 19

2.1. LONCHERA SALUDABLE 19

2.1.1. Concepto de lonchera saludable..... 19

2.1.2. Beneficios de una lonchera saludable 19

2.1.3. Características de una lonchera saludable..... 20

2.2. Grupos de alimentos esenciales de una lonchera saludable..... 20

2.2.1. Macronutrientes: 21

2.2.2. Micronutrientes: 21

2.2.3. Hidratación:..... 22

2.3. Valor energético que aporta la lonchera saludable 23

2.4. BIENESTAR EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL..... 24

2.4.1. ¿Qué es bienestar?..... 24

2.4.2.	¿Qué es el bienestar infantil?	24
2.4.3.	Bienestar cognitivo	25
2.4.4.	Bienestar físico.....	25
2.4.5.	Bienestar social	26
2.4.6.	Bienestar emocional.....	26
2.5.	La lonchera saludable en el bienestar de los niños.	26
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.		28
3.1.	Tipo de Investigación.....	28
3.1.1.	Cualitativa.....	28
3.2.	Nivel o alcance de investigación.....	28
3.2.1.	Descriptiva	28
3.3.	Diseño de investigación	28
3.3.1.	No experimental.....	28
3.3.2.	Transversal.....	29
3.4.	Población y Muestra	29
3.4.1.	Población.....	29
3.5.	Técnica e Instrumento.....	29
3.5.1.	Técnica.....	29
3.5.2.	Instrumento	30
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		31
4.1.	Resultados de los componentes de las loncheras.	31
4.1.1.	Loncheras que contienen alimentos saludables	31
4.1.2.	Loncheras que contienen alimentos no saludables	31
4.1.3.	Loncheras que presentan calidad nutricional.....	32
4.2.	Discusión de resultados.....	32
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		34
5.1.	Conclusiones.....	34
5.2.	Recomendaciones	35
CAPÍTULO VI. PROPUESTA.....		36
Calendario de Loncheras Saludables que promueva el bienestar alimenticio de los niños.		36
BIBLIOGRAFÍA		38
ANEXOS		42

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Macronutrientes	21
Tabla 2 Micronutrientes.....	22
Tabla 3 Hidratación.....	23
Tabla 4 loncheras con grupos alimenticios saludables	31
Tabla 5 Loncheras con grupos alimenticios no saludables	32
Tabla 6 Loncheras con calidad nutricional.	32

RESUMEN

La presente tesis analiza la influencia de la lonchera saludable en el bienestar integral de los niños de educación inicial, tomando como caso de estudio el subnivel 2 del Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro”. El propósito principal fue evaluar la calidad nutricional de las loncheras mediante la aplicación de una lista de cotejo que permitió identificar la presencia de alimentos saludables y no saludables en 20 loncheras escolares, así como criterios relacionados con porciones adecuadas, variedad, higiene y presentación. Los resultados evidenciaron que la mayoría de las loncheras contenían productos procesados, altos en azúcares, grasas saturadas y sodio, mientras que un porcentaje reducido cumplía con los estándares de alimentación equilibrada. Asimismo, se identificó escasa variedad de grupos alimenticios y poca presentación atractiva, factores que pueden influir en la aceptación de los alimentos por parte de los niños. El estudio destaca la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas, considerando que una nutrición adecuada favorece el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Finalmente, se plantean estrategias de educación nutricional dirigidas a padres y docentes, con el fin de fortalecer la preparación de loncheras balanceadas y contribuir al bienestar infantil.

Palabras claves: Lonchera saludable, Bienestar infantil, Alimentación equilibrada, Desarrollo cognitivo, Educación nutricional, Calidad nutricional

Abstract

This thesis analyzed the influence of healthy lunchboxes on the comprehensive well-being of early childhood students, using Sublevel 2 of the "Eloy Alfaro" Early Education Center as a case study. The primary objective was to evaluate the nutritional quality of these lunchboxes by applying a checklist to identify the presence of healthy and unhealthy foods in 20 school lunchboxes, as well as to assess appropriate portions, variety, hygiene, and presentation. The results showed that the majority of the lunchboxes contained processed products high in sugar, saturated fats, and sodium, while only a small percentage met balanced nutrition standards. Furthermore, the study identified a lack of variety in food groups and poor visual appeal—factors that can influence children's food acceptance. This study highlights the importance of fostering healthy eating habits from an early age, as proper nutrition supports physical, cognitive, emotional, and social development. Finally, nutritional education strategies for parents and teachers are proposed to strengthen the preparation of balanced lunchboxes and support childhood well-being.

Keywords: Healthy lunchbox, child well-being, balanced nutrition, cognitive development, nutritional education, nutritional quality.

JENNY
ALEXANDRA
FREIRE RIVERA

Firmado digitalmente por
JENNY ALEXANDRA FREIRE
RIVERA
Fecha: 2026.04.23 15:39:36
-05'00'

Reviewed by:
Jenny Alexandra Freire Rivera, M.Ed.
ENGLISH PROFESSOR
ID No.: 0604235036

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.

La lonchera saludable es un componente primordial en el bienestar de los niños de educación inicial, pues en esta etapa se definen los pilares para un crecimiento y desarrollo adecuado. Una alimentación balanceada durante la jornada escolar proporciona la energía necesaria para explorar, jugar y sobre todo aprender.

En la Unidad Educativa “Eloy Alfaro” la lonchera saludable constituye un elemento fundamental en el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes de educación inicial. En esta se establecen hábitos alimenticios saludables que benefician el proceso de enseñanza-aprendizaje en los infantes.

Según Mallma y Chuquillanqui (2022) “La lonchera saludable es el conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día” (p.2).

El bienestar se define como un acto de cuidado a través del estado positivo de la mente y cuerpo, en el cual el individuo se siente seguro y capaz de hacer frente a un sentimiento de conexión con las personas, las comunidades y el entorno en general. (Valderrama et al., 2023, p. 2)

Por ende, fomentar el bienestar implica no solo atender la salud física y emocional, sino crear ambientes seguros y oportunidades de desarrollo para una buena calidad de vida. La salud integral de los niños es un pilar fundamental en la construcción de su desarrollo físico, emocional, cognitivo y social, para que se establezca relaciones positivas con sus docentes y compañeros, desarrollo adecuado de su cerebro como la memoria, concentración y atención, con un crecimiento, peso y un fortalecimiento inmunológico adecuado.

Una de las dimensiones primordiales de este bienestar es la nutrición, ya que se involucra de una manera inmediata en su desarrollo, con el fin de prevenir enfermedades, llegando a obtener un aprendizaje significativo, manejo apropiado de sentimientos y una adecuada relación con su ambiente. En este aspecto, una lonchera saludable es el símbolo de una alimentación equilibrada. Siendo clave, para fomentar hábitos alimenticios adecuados en su ingesta diaria, necesarios en el desarrollo de los niños.

La presente investigación tiene como objetivo contribuir con la implementación de loncheras saludables que transformen el bienestar de los niños de una manera significativa, reconociendo sus necesidades y sus requerimientos diarios para una alimentación saludable, que aporte en su bienestar físico y rendimiento escolar.

1.1. Antecedentes

Además, Judith Cutisaca y Guina Sánchez (2024) en su investigación buscan determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa N° 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochirí- 2024, donde se presentó que la mayoría de las madres presentaron un nivel de conocimiento bajo, especialmente en las dimensiones relacionadas con los alimentos energéticos y reguladores.

La investigación se orienta en descubrir cuanto saben los padres sobre el desarrollo de las loncheras saludables, en este contexto se evidencia la necesidad de educar a los padres, enfocándose en compuestos nutricionales para un buen manejo alimentario.

Virginia De la Cruz & María Rojas (2020) en su tesis mencionan que los preescolares que asisten a la institución educativa necesitan reponer energía y nutrientes perdidos durante su horario escolar es por ello que las madres tienen que tener un nivel conocimiento sobre los contenidos básicos en una lonchera saludable para poder ayudar en el crecimiento y rendimiento físico e intelectual del niño.

Este estudio proporciona que los niños de inicial tienen la necesidad de obtener una alimentación correcta en su jornada de clases para que rindan de una manera eficiente y se resalta en el conocimiento que deben manejar los padres hacia el desarrollo de la comida saludable

Elizabeth Lema (2022) con su estudio analiza la problemática relacionada al insuficiente desarrollo de estrategias de educación alimentaria en la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”. El trabajo tiene como objetivo fortalecer el desarrollo cognitivo de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos” mediante la implementación y aprovechamiento de la educación alimentaria como estrategia para orientada a mejorar la alimentación infantil dentro de dicha institución educativa

El presente trabajo se centra en establecer actividades que ayuden a desarrollar una buena alimentación en los niños, para que estas contribuyan en su desarrollo intelectual y tengan un buen rendimiento escolar.

Diana Arévalo (2022) indaga sobre el papel de la alimentación dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y su relevancia en el desarrollo escolar de los niños y niñas de nivel inicial. En la actualidad, los diversos factores ambientales, sociales y educativos afectan en los ámbitos alimenticios, modificando el nivel de alimentos en esta etapa esencial en el desarrollo del infante. Para esto, se plantea la elaboración de una guía dirigida a sensibilizar a docentes, directivos y padres de familia sobre la importancia de la implementación de hábitos de vida saludables y su impacto en el adecuado funcionamiento del organismo, atribuyendo una buena salud y a la prevención de dificultades en el rendimiento escolar a quienes los practican.

En este estudio se reconoce que el entorno familiar o en el ambiente que se desarrollan los infantes, influye directamente en la alimentación de los niños. Se riga en originar estrategias prácticas para la adquisición de hábitos nutritivos, para prevenir enfermedades y se llegue a obtener un buen desempeño académico.

Jheymi Rivera (2025) en su trabajo de 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.

Este enfoque analiza en como los padres de familia cumplen un rol primordial que fundan los hábitos alimenticios de sus hijos, garantizando un refrigerio variado y saludable para un buen desarrollo.

Por su parte, Tingo Dangela (2024) habla sobre los hábitos alimenticios y lonchera saludable en los niños de inicial 2 paralelo “A” de la Unidad Educativa “Dr. Gabriel García Moreno”. Este tema destaca la relevancia de fomentar una alimentación adecuada en la lonchera saludable, pues en la actualidad se evidencia que los niños se ven seriamente afectados negativamente al no consumir alimentos saludables, ocasionando consecuencias negativas para la salud y actividades académicas. Por esto, resulta importante tomar conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada desde temprana edad.

El estudio se sustenta que la alimentación es clave para el bienestar del infante, refuerza la idea en que los padres debe prevalecer la relevancia de brindar una buena nutrición equilibrada y formar hábitos alimenticios adecuados desde edades tempranas para su buen desarrollo integral.

1.2. Planteamiento del problema

La alimentación en la infancia son uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral del niño, ya que influye directamente en su crecimiento. Una gran cantidad de niños llevan loncheras que usualmente no son al 100% saludables, ya que no desempeña un equilibrio de los macronutrientes y micronutrientes que se debe consumir diariamente.

Según Babio y Casas, 2020, (como se citó en Ponce, 2024) menciona que, suelen ser ricos en calorías vacías, lo que significa que proporcionan energía, pero carecen de los nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra, necesarios para una dieta equilibrada; contienen cantidades significativas de azúcares añadidos para mejorar el sabor; tienen alto contenido en grasas saturadas; elevado contenido de sodio, ya que es utilizado como conservante y realzador de sabor; suelen contener una variedad de aditivos, colorantes, estabilizadores y conservantes químicos para mejorar la apariencia y prolongar la vida útil.

Por consiguiente, el consumo habitual de estos alimentos, afecta el bienestar integral del niño, provocando un retraso en su progreso cerebral, rendimiento escolar, problemas de atención y concentración, cambios de humor, falta de interés y dificultades para que participe en actividades con sus compañeros y docentes.

Según Ayala y Illescas (2025):

En Ecuador, según cifras publicadas por el fondo de las naciones unidas para la infancia alrededor del 40% de familias ecuatorianas con claros índices de pobreza

tienen niños menores de 5 años, y de esta misma cifra más de la mitad sufren de desnutrición crónica infantil. En la actualidad la tasa de desnutrición infantil alcanza el 19%, con cifras más preocupantes en los sectores rurales: 32% en la región interandina, 15,7% en la Costa, 22,7% en la región amazónica y 5,8% en la región insular. (p. 1)

Según Rivera (2024):

En la provincia de Chimborazo, se evidencia un descenso de la desnutrición y un incremento del sobrepeso por falta de hábitos alimenticios que sean saludables para el niño, y por no cumplir todas sus necesidades de ingesta calórica diaria que contenga alimentos que enriquezcan el cuerpo de los niños en todos sus aspectos. (p.100)

En la ciudad de Riobamba en la etapa del Subnivel Inicial 2 paralelo “C” del Centro de Educación Inicial Eloy Alfaro, la alimentación se representa como un desafío importante para los padres de familia, docentes y los estudiantes, ya que desempeña un papel esencial en el bienestar integral de los niños.

1.2.1. Formulación del problema

¿De qué manera el contenido de la lonchera saludable interviene en el bienestar de los niños de educación inicial del Subnivel 2 paralelo “C” del Centro de Educación Inicial Eloy Alfaro de la ciudad de Riobamba?

1.3. Justificación

La alimentación infantil en su primera etapa cumple un papel fundamental en el desarrollo y bienestar del niño. En la educación inicial es donde se consolidan hábitos que se mantendrán durante toda su vida y el rol de la lonchera saludable resulta ser un recurso esencial para asegurar un adecuado consumo de nutrientes durante la etapa escolar, garantizando el rendimiento y la concentración en las actividades pedagógicas.

En el Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro” en los niños de subnivel 2 se evidencia que la mayoría de las loncheras no cumplen con los requisitos nutricionales recomendados y en muchos casos, estas contienen alimentos ultra procesados, altos en grasas, azúcares y sodio, componentes que pueden afectar gravemente en la salud y bienestar del infante, aumentando el riesgo de padecer enfermedades como la desnutrición, sobrepeso o deficiencias nutricionales.

Este estudio se justifica desde aspectos educativos y sociales, pues permite generar información que ayude a las familias y a la comunidad educativa sobre la importancia de una alimentación balanceada y saludable en la etapa inicial. De igual manera, en esta investigación no solo ofrece una evaluación del tipo de alimentos que se consumen en la unidad educativa, sino que también genera una propuesta, la cual busca sensibilizar a la

comunidad y sobre todo a los padres de familia a preocuparse sobre los asuntos alimenticios de sus hijos.

La investigación es de relevancia para la comunidad, pues examinará los componentes nutricionales que contienen las loncheras de los niños del subnivel 2 del Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro” ubicado en la ciudad de Riobamba. Este trabajo también resulta de interés en el aspecto académico, ya que aporta sustento teórico de la incidencia de la lonchera saludable en el bienestar de los niños de educación inicial y los resultados de la presente tesis pueden ayudar como antecedentes para futuras investigaciones relacionadas con la nutrición infantil o educación.

El trabajo es viable, ya que está fundamentado en fuentes primarias resultantes de la observación directa de las loncheras de los niños y niñas del subnivel 2 del Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro” y fuentes secundarias que incluyen artículos científicos, trabajos de investigación y normativa legal ecuatoriana relacionados a la nutrición infantil y al desarrollo integral en primera infancia.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivos General

- Determinar la importancia de la lonchera saludable en el bienestar de los niños de educación inicial del Subnivel 2 paralelo “C” del centro de educación inicial Eloy Alfaro de la ciudad de Riobamba.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Revisar fuentes bibliográficas actualizadas sobre la relación entre la lonchera saludable y el bienestar integral del niño, con el fin de sustentar teóricamente la investigación.
- Analizar los componentes nutricionales de las loncheras.
- Proponer una estructura de loncheras saludables, que promueva el bienestar alimenticio de los niños.

1.5. Estructura

La presente investigación abordará la influencia de la lonchera saludable en el bienestar de los niños del Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro”, determinando la importancia de una nutrición sana en la primera infancia y a su vez, revisando fuentes bibliográficas sobre la lonchera saludable y el bienestar integral de los niños para sustentar de manera teórica este trabajo.

Para ello, se abordará teóricamente el tema mediante información relevante de antiguas investigaciones relacionadas a la lonchera saludable, sus beneficios, características

y sus componentes que la conforman. En cuanto al bienestar, se revisarán conceptos de bienestar cognitivo, físico, social y emocional para comprender el impacto integral de una alimentación sana en los infantes. Posteriormente se mostrará la metodología utilizada para recopilar la información, definiendo las técnicas e instrumentos empleados y los alcances que posee esta investigación. Finalmente se expondrán los resultados y discusiones, así como las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1. LONCHERA SALUDABLE

2.1.1. Concepto de lonchera saludable

Según Olano y Panduro (2024) una lonchera saludable es:

Aquella que contiene productos que aportan los nutrientes precisos y que no representan un riesgo para la salud. Desde el paradigma nutricional está integrado por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos. Es el equilibrio nutricional el que busca incluir una variedad de grupos de alimentos en las proporciones adecuadas. (p. 20)

Herrera (2023) menciona que “una lonchera saludable es aquella que está integrada por alimentos con un elevado porcentaje nutritivo y su consumo provoca que los niños y niñas posean un mejor rendimiento en sus actividades académicas” (p. 21)

Por su parte Rimache (2025) menciona que “una lonchera saludable está conformada por alimentos de alto valor nutritivo, que permite a los infantes tengan un deseado crecimiento y desarrollo y así garantiza un mejor comportamiento en su jornada escolar”

Dichos alimentos que componen una lonchera saludable representan diversos beneficios para el bienestar integral de los niños, por lo que resulta necesario enlistar dichos efectos favorables.

2.1.2. Beneficios de una lonchera saludable

La lonchera saludable tiene un rol primordial en el desarrollo integral de los infantes, pues proporciona nutrientes esenciales para su bienestar durante la jornada escolar.

Rimache (2025) sostiene que una lonchera saludable es la energía necesaria para que los niños y niñas se mantengan activos y atentos durante la jornada escolar, lo que influye positivamente en su desempeño académico. Asimismo, el consumo frecuente de alimentos nutritivos favorece la adquisición de buenos hábitos alimenticios, enseñándoles a elegir opciones saludables desde temprana edad.

Estos hábitos no solo contribuyen al bienestar diario, sino que también apoyan un crecimiento y desarrollo adecuados, asegurando que el organismo reciba los nutrientes esenciales para su fortalecimiento físico y mental.

Según Aquino (2023):

Una lonchera saludable brinda distintos beneficios entre los más importantes, crea y refuerza hábitos alimenticios apropiados, inicia la concientización sobre la alimentación saludable y cuidados de la salud, mejora de conocimiento sobre víveres

primordiales para un mejor desarrollo nutricional por lo que es importante balancear los alimentos desde la niñez. (p. 6)

Arévalo (2022) menciona que:

El consumo cotidiano de tres porciones de lácteos ayuda al fortalecimiento de los huesos, de igual manera, el comer varias porciones de verduras y al menos 3 de frutas aporta vitaminas, minerales y fibras dietéticas primordiales para el organismo. Al consumir legumbres al menos dos veces por semana se ingieren nutrientes importantes para el buen crecimiento infantil, mientras que las grasas saludables proporcionan ácidos grasos omega necesarios para el desarrollo intelectual del niño. (p. 3)

Reconocer los impactos positivos de la lonchera saludable en los niños es importante, pues dichos nutrientes favorecen el desarrollo físico y cognitivo en su etapa inicial. En este contexto, resulta importante revisar las características de dichos alimentos.

2.1.3. Características de una lonchera saludable

Según Yarce et al. (2024) La lonchera saludable tiene el objetivo de satisfacer las demandas de la cotidianidad y requiere rapidez, que sea apetitosa y que los estudiantes la consuman completamente. Además de poseer un valor económico y accesible para la población en general. (p. 29)

Tarqui y Alvares (2018) mencionan que es esencial considerar la seguridad alimentaria al preparar loncheras. Los alimentos perecederos como productos lácteos, carnes y cortes de frutas frescas deben mantenerse fríos para evitar la proliferación de bacterias. Usar una bolsa térmica con paquetes de hielo o incluir bebidas y yogures congelados que se descongelan para el almuerzo son buenas prácticas que ayudan a mantener seguros los alimentos hasta la hora del almuerzo.

Según Silva (2024) Una lonchera nutritiva debe cumplir con algunas características: debe ser sencilla de preparar, utilizando ingredientes económicos y accesibles; fácil de manipular, utilizando recipientes prácticos e higiénicos; ligero, evitando alimentos grasos y pesados.

Estas características se relacionan directamente con la inclusión balanceada de los grupos alimenticios primordiales, pues debe estar constituida con alimentos variados y nutritivos que aporten las vitaminas y minerales necesarios para el bienestar de los niños.

2.2. Grupos de alimentos esenciales de una lonchera saludable

Bajaña (2024) menciona que:

Los alimentos energéticos son aquellos que aportan la energía que se necesita para ejecutar actividades cotidianas y el esfuerzo físico como el caminar, correr o practicar

deportes. Este grupo este compuesto por el arroz, los productos procesados como el pan, galletas, los dulces, la miel, los aceites y los frutos secos como almendras, nueces y castañas. Dichos productos se caracterizan por su contenido de hidratos de carbono y grasas. Estos se reducen a dos grupos, los alimentos constructores que contribuyen a la formación y reparación de los tejidos del cuerpo, y que favorecen la cicatrización de heridas. Entre estos se encuentran la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres. Por su parte, los alimentos reguladores o protectores son aquellos que proporcionan los nutrientes necesarios para regular las funciones del organismo haciendo que los alimentos energéticos y constructores funcionen de manera adecuada. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua. (p. 25)

2.2.1. Macronutrientes:

Según Mejía et al. (2023) “Los macronutrientes son un grupo de minerales que contienen nutrientes exógenos que deben ser suministrados por los alimentos, entre estos se encuentran el magnesio, potasio, sodio, calcio, fósforo, cloro y azufre” (pág. 96)

Tabla 1 Macronutrientes

Macronutriente	Función principal	Aporte energético	Alimentos que lo contienen
Carbohidratos	Proveen energía inmediata para el cuerpo y el cerebro	4 kcal por gramo	Arroz, pan, fideos, papa, yuca, frutas, cereales
Proteínas	Favorecen el crecimiento, reparación de tejidos y desarrollo muscular	4 kcal por gramo	Carne, pollo, pescado, huevos, leche, queso, legumbres
Lípidos	Aportan energía de reserva, ayudan a absorber vitaminas y protegen órganos	9 kcal por gramo	Aguacate, frutos secos, semillas

Fuente: Elaboración propia (2025).

Nota. Esta tabla muestra la función principal, el aporte energético y los alimentos que contienen los macronutrientes necesarios para una buena alimentación.

2.2.2. Micronutrientes:

Los micronutrientes son vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas dosis para funcionar de manera correcta, crecer y mantenerse saludable, incidiendo en

funciones celulares como la producción de hormonas y energía y fortalecimiento el sistema inmunológico. (Magallares, 2025)

En los niños de educación inicial, dichos componentes son indispensables para garantizar su bienestar, pues se encuentran en la etapa de crecimiento y dichos nutrientes fortalecen el sistema inmunológico, el desarrollo cognitivo y la formación de huesos y tejidos.

Tabla 2 Micronutrientes

Micronutrientes	Función principal	Beneficio en los niños	Alimentos que lo contienen
Vitamina A	Favorece la visión y el crecimiento	Contribuye al desarrollo visual y fortalece las defensas	Zanahoria, papaya, zapallo,
Vitamina C	Refuerza el sistema inmunológico	Ayuda a prevenir enfermedades	Naranja, mandarina, guayaba
Vitamina D	Ayuda a absorber el calcio	Fortalece huesos y dientes	Leche, huevo, pescado
Calcio	Fortalece huesos y dientes	Apoya el crecimiento y la postura corporal	Leche, queso, yogur
Hierro	Transporta oxígeno en la sangre	Previene la anemia y mejora la atención	Carne, lentejas, espinaca
Zinc	Apoya el crecimiento y las defensas	Contribuye al desarrollo físico	Huevo, carne, semillas

Fuente: Elaboración propia (2025).

Nota. Esta tabla muestra la función principal, el beneficio y los alimentos que contienen micronutrientes.

2.2.3. Hidratación:

Ascencio (2024) menciona que “Un niño en edad preescolar requiere alrededor de 1.2 L de agua al día (5 tazas) dependiendo la edad y su peso” (p.12)

Tabla 3 Hidratación

Peso	Cantidad de agua
0.5 a 3kg	120mL/kg
3 a 10 kg	100ml/kg
10 a 20 kg	1000mL+50mL/kg sobre 10 kg
20 kg en adelante	1500mL+ 20mL/kg sobre 20 kg

Nota. La tabla indica la cantidad de agua que debe ingerirse en condición al peso del niño.

2.3. Valor energético que aporta la lonchera saludable

Bajaña (2024) define como:

La infancia representa la etapa inicial desarrollo físico, psíquico y social de la persona, siendo la alimentación uno de los pilares más esenciales para el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades nutricionales dependen del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración biológica, de la actividad física, del sexo y de la capacidad del cuerpo para aprovechar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante dicha etapa. (p.24)

Según González & Expósito (2020) “Los niños de 4 hasta 6 años, deben consumir 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/ día)”. (p.100)

Bastidas et al (2024) mencionan que:

La lonchera escolar se implementa en la media mañana o media tarde, y según las recomendaciones debe abastecer del 10% al 15% de la energía total que se requiere durante el día, para que el infante pueda ejecutar satisfactoriamente sus actividades académicas y mantener un proceso continuo de crecimiento y desarrollo. (p. 48)

En este sentido, el aporte energético adecuado es fundamental para asegurar el bienestar integral de los niños, ya que apoya su actividad física, desarrollo cognitivo y equilibrio general.

2.4. BIENESTAR EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

2.4.1. ¿Qué es bienestar?

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) se define a bienestar como “la tenencia de algunas condiciones materiales positivas tales como la vivienda, educación y cuidado sanitario”. Esta definición también está relacionada con la visión que tiene el sujeto sobre su propia existencia. (Castilla, 2013, pág. 62)

Balica (2021) interpreta al bienestar como aquel estado que el individuo alcanza cuando se siente y desenvuelve bien en la vida. Seligman (2011) crea un modelo llamado PERMA que establece 5 bases que definen en conjunto al bienestar (pág. 3)

- **Positive emotions** (emociones positivas)
- **Engagement** (compromiso)
- **Relationships** (relaciones)
- **Meaning** (propósito)
- **Achievement** (logro)

Por su parte Duarte & Jiménez (2007) menciona que bienestar es “el apreciar de un individuo al observar que todas sus necesidades han sido satisfechas en aspectos físicos y psicológicos tanto en el presente como en las expectativas que tiene a futuro”. (pág. 305)

2.4.2. ¿Qué es el bienestar infantil?

Según Renshaw et al. 2014, (como se citó en Losada et al. 2022) “es un metaconstructo que se engloba en todos los aspectos de una vida saludable y satisfactoria, donde se incluyen aspectos psicológicos, físicos, y otros ámbitos”. (p.3)

Ortiz et al. (2020) mencionan que:

Dentro del concepto de bienestar infantil se encuentran importantes componentes, tales como la familia, el desarrollo del mismo, el juego, la escuela, compañeros, amigos o sociedad en general, los cuales son parte del aprendizaje y desarrollo de la personalidad e identidad del niño (p. 451)

Por su parte Reyes et al. (2019) entiende al bienestar infantil de dos formas:

La primera con una visión futurista, en la que se idealiza que los niños, al ser adultos o ciudadanos visualicen su bienestar a futuro. Por su parte la segunda perspectiva enfocada en la actualidad, donde el bienestar del niño se centra en el presente y de manera profunda en las fortalezas o logros que pueden determinar el desarrollo positivo de su camino. (p. 150)

2.4.3. Bienestar cognitivo

Moreta et al. (2018) (como se citó en Lema, 2022) señala que el bienestar cognitivo “es un concepto que abarca los aspectos cognitivos individuales, las cuales se expresan a través del afecto, la reflexión personal y la percepción que el niño tiene sobre su propia situación personal, así como su dimensión colectiva. (p. 16)

Abadeano et al. 2019 (como se citó en Rivera, 2024) señala que, “durante la fase preescolar, la alimentación desempeña un rol importante en el balance físico y mental del infante. Dicha etapa es esencial ya que se crean hábitos alimenticios que marcarán el estado nutricional del niño”. (pág. 13)

Franco et al. (2025) mencionan que:

El cerebro en crecimiento requiere una alimentación equilibrada para alcanzar su máximo potencial. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, presentes en alimentos como el pescado y las nueces están asociados con mejoras en la memoria, el aprendizaje y la concentración. Adicionalmente, la deficiencia de micronutrientes como el zinc y el yodo puede llevar a problemas cognitivos significativos, afectando el rendimiento académico y las habilidades de resolución de problemas. (p.124)

2.4.4. Bienestar físico

Según UNICEF 2021, (como se citó en Franco et al. 2025) sostiene que:

La alimentación es el motor del crecimiento corporal. Los nutrientes esenciales permiten el desarrollo de huesos fuertes, músculos saludables y un sistema inmunológico robusto. Por ejemplo, el consumo adecuado de calcio y vitamina D está directamente relacionado con la prevención de enfermedades como el raquitismo, mientras que el hierro es esencial para evitar la anemia, una condición que afecta al 40% de los niños menores de 5 años en regiones de bajos recursos. (p.124)

Según Franco et al. (2025) lo definen como “El estado nutricional durante los primeros años de vida influye de manera prolongada en la salud física ya que los niños que sufren desnutrición crónica presentan mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la edad adulta” (p.124)

Según Moore & Oberklaid (2014) (como se citó en Casillas & Silva, 2023) mencionan que el bienestar se relaciona con la capacidad de las personas para participar de manera significativa en los ámbitos de la vida y para cumplir con esta función se requiere que los niños tengan una buena salud física. En este contexto, la salud y el bienestar se pueden diferenciar en concepto, pero no en la práctica (p. 30).

2.4.5. Bienestar social

Según Franco et al. (2025) lo definen como “Los niños que consumen una dieta equilibrada suelen mostrar menos niveles de irritabilidad y cansancio facilitando su interacción con el entorno y sus compañeros” (p.126)

Según Bisquerra & Chao (2021) definen al bienestar social como:

Construir y preservar relaciones positivas y satisfactorias con diferentes personas y grupos, este se relaciona con la comunicación y efectiva, la capacidad de escuchar atentamente, así como la cooperación, colaboración y el trabajo en conjunto. Esto en conjunto con el saber buscar y ofrecer ayuda cuando es necesario potencian sus habilidades sociales. (p.16)

Por su parte, Medina & Rojas (2024) mencionan que el bienestar social se denomina como, “el conjunto de elementos tangibles e intangibles que una sociedad define como deseables para el buen funcionamiento de sus individuos. Permitiendo así la igualdad de oportunidades y con ello garantizar el buen vivir en conjunto”. (p. 4)

2.4.6. Bienestar emocional

Sinchigalo et al. (2022) menciona que:

El bienestar emocional es un aspecto indispensable en la salud mental, este esta relacionado con la capacidad de los sujetos para abordar el estrés, afrontar los retos y disfrutar la vida, priorizando la felicidad y el estar bien. Dicho estado resulta fundamental para lograr el desarrollo social y económico de manera factible. (p.73)

Para Bisquerra & Chao (2021) lo establecen como:

Un balance entre la expresión y control emocional. Son elementos importantes de esta dimensión la tolerancia a la frustración, la gestión de la ira, la habilidad para posponer gratificaciones inmediatas en favor de objetivos a largo plazo, así como la capacidad de generar las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo. (p.17)

En cuanto a la influencia de una buena nutrición Para Franco et al. (2025) “una buena alimentación impacta positivamente en la autoestima de los niños. Aquellos que poseen una dieta balanceada y realizan movimiento físico frecuente tienden a tener una imagen corporal positiva lo que conduce a un mayor equilibrio afectivo” (p.126)

2.5. La lonchera saludable en el bienestar de los niños.

Galindo (2018) (como se citó en Coral, 2022) define que la alimentación y la lonchera saludable influyen de manera significativa en el proceso de desarrollo humano, ya que proporcionan la energía necesaria para la acción física, generando un bienestar integral óptimo que ayude a cubrir las necesidades según edad, género, peso y altura.

Valero y Lascano (2019) mencionan que la comida es un factor decisivo en el bienestar de las personas, pues influye directamente en el desarrollo y la salud del individuo. De igual manera, fomenta hábitos alimenticios adecuados que ayudan a la prevención de enfermedades en etapas posteriores. (p. 69)

Aparcama y Morales (2025) señalan que la Lonchera saludable necesariamente debe estar compuesta de alimentos que provean nutrientes vitales, facilitando el desempeño académico y el bienestar en sí. En este sentido, es importante destacar que las loncheras no deben remplazar las comidas principales, sino complementarlas con refrigerios sanos.

CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

3.1. Tipo de Investigación

3.1.1. Cualitativa

La investigación cualitativa se caracteriza por enfocarse en la obtención y producción de datos descriptivos, reflejando los discursos de las personas, ya sea en forma escrita o hablada. Este enfoque permite observar y analizar cualidades específicas, facilitando una comprensión profunda de los fenómenos a través del análisis detallado de los actores sociales involucrados. (Cueto, 2020, p.1)

La presente investigación es de carácter cualitativo pues tiene como objetivo determinar la importancia de la lonchera saludable en el bienestar de los niños de educación inicial subnivel 2 paralelo “C” del Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro”. El trabajo se enfoca en la observación de los componentes de las loncheras de los niños, la revisión de fuentes bibliográficas y la creación de loncheras saludables mediante un calendario, datos que no pueden ser medidos cuantitativamente.

3.2. Nivel o alcance de investigación

3.2.1. Descriptiva

Según Hernández et al. (2014):

Los estudios descriptivos buscan especificar y detallar las propiedades, las características y perfiles de los sujetos, grupos, colectivos, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno bajo un análisis. Su objetivo es medir o recoger información de manera independiente o combinada sobre los conceptos estudiados, sin establecer relaciones entre estos. (p.108)

El trabajo se fundamenta en el tipo de investigación descriptiva, ya que su finalidad es observar y reconocer cuales son los alimentos que conforman las loncheras de los niños del Subnivel 2 de Educación Inicial mediante una lista de cotejo. Por lo que no se busca establecer relaciones de causa o efecto, sino contar de manera objetiva el tipo de comidas que los niños llevan al Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro”

3.3. Diseño de investigación

3.3.1. No experimental

Para Hernández et al. (2014):

Se trata de observar fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, sin intervenir ni crear situaciones artificiales para su análisis. El investigador se limita a indagar los hechos y condiciones que ya existen, que no han sido provocados de manera intencional. En la investigación no experimental las variables independientes se

presentan de forma natural y no pueden ser manipuladas, puesto que los eventos como sus efectos ya han ocurrido(p.152)

La presente tesis tiene un diseño no experimental, pues no se busca intervenir o modificar directamente ninguna de las variables, en su lugar, se busca observar dichas variables en su modo natural, sin la manipulación del investigador.

3.3.2. Transversal

Para Hernández et al. (2014):

Su propósito es recolectar datos en un solo momento. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como realizar una fotografía de lo que acontece. Este tipo de investigación puede abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores; así como diferentes comunidades, situaciones o eventos. (p.154-155)

Este trabajo encaja en los estándares de una investigación transversal, ya que los datos se recolectan en un solo momento o en un intervalo de tiempo corto, permitiendo analizar la incidencia de la lonchera saludable en el bienestar de los niños sin seguimiento temporal.

3.4. Población y Muestra

No se seleccionará una muestra específica, puesto que el trabajo se llevará a cabo con la totalidad de la población.

3.4.1. Población

Según Hernández et al. (2014):

Una población es el total de todos los casos que concuerdan con una serie de requisitos, deben situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo. La delimitación de las características de la población no sólo se basa de los objetivos de estudio, sino también en consideraciones prácticas adicionales (p.198)

La población del estudio está compuesta por 20 niños del Centro Infantil Eloy Alfaro, en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo durante el periodo 2024-2025.

3.5. Técnica e Instrumento

3.5.1. Técnica

De acuerdo a Hernández et al. (2014) “Son estudios de alcances y, de hecho, implican los propósitos de éstos (exploración, descripción y correlación o asociación); además proporcionan un sentido de entendimiento del fenómeno a que hacen referencia” (p.96).

La técnica que se empleará en esta investigación es la observación estructurada, sin participación, ya que permite recopilar información de manera organizada y sistemática sobre el contenido de las loncheras que los niños del Subnivel 2 paralelo “C” llevan a su institución educativa. Esta técnica es apropiada porque se basa en criterios previamente definidos, lo que facilita registrar de forma objetiva la presencia o ausencia de determinados grupos de alimentos, como frutas, vegetales, productos procesados, lácteos, bebidas azucaradas, entre otros.

3.5.2. Instrumento

Según Rudio 1986 (Como se citó en Medina et al, 2023) se puede definir a instrumento como una herramienta únicamente utilizada para recopilar y analizar información dentro de una investigación. Dichos instrumentos pueden ser conformados por fichas de cotejo, cuestionarios, fichas de entrevistas estructuradas entre otros, ayudando al investigador a obtener datos precisos y confiables sobre el tema de estudio.

Como instrumento principal se utilizará una lista de cotejo, elaborada específicamente para registrar la presencia o ausencia de determinados grupos de alimentos en las loncheras de los niños del Subnivel 2. Este instrumento estará alineado con los objetivos del estudio y permitirá recolectar datos precisos sobre los tipos de alimentos que los niños llevan al entorno escolar, tales como frutas, verduras, cereales, lácteos, productos procesados y bebidas azucaradas.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados de los componentes de las loncheras.

Este acápite presenta los descubrimientos obtenidos a partir de una lista de cotejo, utilizada como el principal instrumento para describir los elementos que constituyen las loncheras de los niños de educación inicial sub nivel 2 del Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro”. Dichos resultados están organizados por criterios que definen si los alimentos descritos son saludables o no.

4.1.1. Loncheras que contienen alimentos saludables

En esta dimensión se tomaron en cuenta criterios relacionados con la presencia de grupos alimenticios saludables como las frutas frescas, verduras, lácteos, proteínas saludables, carbohidratos saludables, bebidas saludables, lípidos saludables. De las 20 loncheras revisadas 4 de ellas cumplían con los estándares mencionados y revisados a continuación.

Tabla 4

Loncheras con grupos alimenticios saludables

Contiene grupos alimenticios saludables	Si	No	Total
Frutas frescas	2	2	4
Verduras	3	1	4
Lácteos	3	1	4
Proteínas saludables	3	1	4
Carbohidratos saludables	2	2	4
Bebidas saludables	4	0	4
Lípidos saludables	3	1	4

Fuente: Elaboración propia (2026).

4.1.2. Loncheras que contienen alimentos no saludables

En esta dimensión se presentan criterios que caracterizan a los grupos alimenticios que poseen alimentos no saludables, tales como: snacks procesados, bebidas azucaradas, dulces y golosinas, productos altos en grasas saturadas y productos altos en sodio. De las 20 loncheras evaluadas, 16 cumplen con los criterios establecidos, los cuales se detallan a continuación.

Tabla 5 Loncheras con grupos alimenticios no saludables

Contiene grupos alimenticios no saludables	Si	No	Total
Snacks procesados	16	0	16
Bebidas azucaradas	13	3	16
Dulces y golosinas	9	7	16
Productos altos en grasas saturadas	16	0	16
Productos altos en sodio	16	0	16

Fuente: Elaboración propia (2026).

4.1.3. Loncheras que presentan calidad nutricional.

En esta categoría se presentan indicadores que evidencian la calidad nutricional, tales como la presencia de porciones adecuadas, mantiene medidas de higiene, contiene variedad de alimentos y presentación atractiva. De las 20 loncheras que se revisaron, 4 cumplen con los estándares establecidos, mientras que 16 no los cumplen y se presentan a continuación.

Tabla 6 Loncheras con calidad nutricional.

Presenta calidad nutricional	Si	No	Total
Contiene porciones adecuadas	4	16	20
Mantiene medidas de higiene	11	9	20
Contiene variedad de alimentos (mas de 2 grupos alimenticios)	4	16	20
Presentación atractiva	0	20	20

Fuente: Elaboración propia (2026).

4.2. Discusión de resultados

Los descubrimientos resultantes de esta investigación enfatizan la importancia de fomentar la concientización de hábitos alimenticios saludables en las comunidades educativas. Estos resultados a través de la lista de cotejo reflejan un panorama preocupante respecto a la estructura y calidad nutricional de las loncheras de los niños del sub nivel 2 del Centro de Educación Inicial “Eloy Alfaro”.

En primera instancia, se observa que solo 4 de las 20 loncheras analizadas presentan con los criterios establecidos para poseer grupos alimenticios saludables, lo que presenta un

bajo porcentaje de incorporación de alimentos nutritivos, afectando negativamente en el desarrollo integral y bienestar físico de los infantes.

Por otro lado, las 16 loncheras que representan la mayoría, presentan alimentos que no poseen estándares saludables y son saturados en grasas, azúcares y sodio, productos que pueden ser perjudiciales para la salud, lo que representa una necesidad urgente de intervenciones que capaciten a la comunidad educativa sobre la importancia de una alimentación saludable en edades tempranas.

Meza y Nuñez (2021) mencionan que la formación nutricional dirigida a los padres sobre alimentos procesados y ultra procesados destinados a infantes es primordial, al igual que la comprensión del etiquetado de nutrientes críticos, con la finalidad de que se puedan seleccionar las opciones alimentarias más propicias para sus hijos. (p. 129)

En cuanto a la calidad nutricional de las loncheras revisadas, los indicadores evaluados muestran que 4 de 20 cumplen con los estándares como porciones adecuadas, y variedad de alimentos. A pesar de que 11 loncheras mantienen medidas de higiene, ninguna presenta una presentación atractiva, lo que puede influir en el nivel de agrado y aceptación de los niños en referencia al consumo de dichos alimentos.

Esta variedad limitada y las porciones poco adecuadas en conjunto con un escaso nivel de presentación pueden influir en el desinterés de los niños por consumir alimentos saludables, afectando así su bienestar.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Tras el análisis bibliográfico se puede confirmar que La lonchera saludable es un componente esencial en la etapa inicial, ya que aporta los nutrientes y la energía necesaria para favorecer el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el bienestar físico, emocional y social de los niños. Una alimentación equilibrada, que incluya macronutrientes, micronutrientes e hidratación adecuada, contribuye al rendimiento escolar y a la formación de hábitos saludables desde temprana edad.
- Los resultados obtenidos evidencian que la mayoría de las loncheras analizadas no cumplen con criterios adecuados de alimentación saludable ni con estándares óptimos de calidad nutricional. Solo 4 de las 20 loncheras contienen grupos alimenticios saludables y presentan porciones apropiadas, mientras que 16 incluyen predominantemente productos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares y sodio.
- Al realizar la propuesta del calendario escolar de loncheras saludables se puede definir una estrategia práctica y organizada que facilita el cumplimiento del objetivo de asegurar el bienestar alimenticio de los niños mediante una dieta equilibrada y variada. Tras la planificación semanal de recetas nutritivas elaboradas con alimentos naturales y nativos de la zona, se garantiza el aporte de energía, proteínas, vitaminas y minerales quienes funcionan como pilares para el desarrollo de los niños.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda implementar estrategias de educación alimentaria dirigidas a padres, representantes y docentes, enfocadas en la selección adecuada de alimentos, la comprensión del etiquetado nutricional y la importancia de incluir variedad y porciones acordes a la edad. Asimismo, es pertinente que la institución educativa promueva talleres prácticos, y campañas de sensibilización sobre la preparación de loncheras saludables, fomentando la incorporación de frutas, verduras, proteínas y bebidas naturales.
- Es fundamental promover la inclusión equilibrada de alimentos energéticos, constructores y reguladores, garantizando la presencia de frutas, verduras, proteínas, lácteos y agua, evitando productos ultraprocesados altos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Asimismo, se sugiere que la institución establezca un instructivo claro sobre el contenido de las loncheras y realice acompañamiento periódico para reforzar estos hábitos.
- Se recomienda aplicar de forma recurrente el calendario de loncheras saludables en el entorno escolar y familiar, haciendo partícipes a toda la comunidad escolar y educando a sus miembros para la planificación y preparación de alimentos nutritivos y sobre todo que no sean procesados. Esto con el objetivo de reforzar los hábitos alimenticios desde la edad temprana.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

Calendario de Loncheras Saludables que promueva el bienestar alimenticio de los niños.

ADELANTE

LONCHERA SALUDABLE

Bebidas naturales recomendadas para acompañar la lonchera escolar

- Agua de manzanilla
- Agua de cascara de naranja
- Agua de hierbabuena
- Agua de toronjil
- Agua de cáscara de manzana
- Agua de anís
- Agua de cedrón
- Agua natural

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pancakes de machica con mermelada natural de fresa 	Tortillas de verde acompañadas con huevo de codorniz 	Tortillas de yuca rellenas de pollo y queso 	Pancakes de manzana y canela 	Majado de verde con huevo revuelto y vegetales
Tortillas de lenteja con guacamole 	Tortillas de zanahoria con queso 	Torta de papa 	Pancakes de choclo y crema de maní 	Tortilla de zanahoria blanca rellena de pollo
Habas cocinadas con queso 	Pancakes de durazno con crema de maní 	Tortilla de chocho y queso 	Pancakes de banano con crema de maní 	Tortillas de quinoa y remolacha con queso
Tortillas de papa y brócoli con queso 	Pancakes de camote 	Torta de maduro con queso 	Tortillas de choclo y queso 	Bolitas de papa china con queso
MOTE PILLO 	Galletas de amaranto y banano 	Torta de zanahoria con avena y miel 	Tortillas de garbanzo y aguacate 	Tortillas de pollo y kiwi

AUTORA: TABATHA MICAELA COBOS PARRA
CO-AUTORA: MGS. ANGÉLICA MARÍA JACOME VERA

RECETARIO SALUDABLE PARA NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS



Recetas de 270 kcal (aproximadamente) para loncheras escolares, equivalentes al 15% del requerimiento energético diario de una dieta de 1.800 kcal para niños del Subnivel 2.

VIERNES JUEVES MIERCOLES MARTES LUNES

Ingredientes:
-Verde cocinado y aplastado (100 g - 1 taza) 192 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Cebolla cocinada picada (1 cucharadita) 4 kcal
-Mermelada de fresas sin azúcar añadida (125 g - 1/2 taza) 50 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal

Preparación:
Cocina el verde picado en agua hirviendo durante 15 a 20 minutos hasta que esté suave; escúrrelo y aplástalo aún caliente hasta formar un verde aplastado. En una sartén caliente sofríe (sin aceite) la cebolla cocinada y el pimiento durante 3 a 5 minutos hasta que estén dorados y suaves; añádele una pizca de sal. Incorpora el huevo y revuélvalo constantemente durante 2 a 3 minutos hasta que esté bien cocido por los lados. Finalmente, agrega el verde (mejido) y cocine todo junto por 2 minutos más para integrar sabores.

Ingredientes:
-Mazorca en rodajas (70 g - 1/2 mazorca pequeña) 35 kcal
-Harina de avena (30 g - 2 cucharadas) 115 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Leche (100 ml - 1 vaso) 50 kcal
-Canela en polvo (1/2 cucharadita) 3 kcal

Preparación:
Corta la mazorca en rodajas delgadas. En un recipiente mezcla la harina de avena, el huevo, la leche y la canela hasta obtener una masa homogénea y uniforme; luego incorpórala suavemente las rodajas de mazorca. Calienta una sartén a fuego medio y vierte pequeñas porciones formando los panecitos. Cocina durante 2 a 3 minutos por cada lado hasta que separen pequeñas burbujas y estén dorados, luego voltea y cocina 2 minutos más.

Ingredientes:
-Yuca rallada cocida (100 g - 1/2 taza) 160 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal
-Polvo cocinado desmechado (40 g - 3 cucharadas) 65 kcal
-Queso rallado (10 g - 1 cucharadita) 27 kcal

Preparación:
Coloca la yuca rallada en un recipiente y agrega la pizca de sal, mezclando bien; si libera mucho líquido, escúrrela ligeramente. Forma tortillas con la masa y en el centro coloca el polvo desmechado cocinado junto con el queso rallado. Cubre con un poco más de yuca y sella bien los bordes para formar las tortillas rellenas. Calienta una sartén a fuego medio y cocínalas durante 4 a 5 minutos por cada lado, presionando suavemente, hasta que estén doradas por fuera y bien cocidas por dentro.

Ingredientes:
-Verde rallado cocido (200 g - 1 verde mediano) 240 kcal
-Huevos de codorniz cocinados (2 unidades) 28 kcal

Preparación:
Hierva los huevos de codorniz durante 4 a 5 minutos desde que el agua empiece a hervir; luego pásalos a agua fría, pélalos y córtalos en trozos pequeños. Aparte, pela y rallá el verde cocido y mézclalo con la sal hasta que quede bien integrado. Toma una porción de la masa, aplástala formando un disco y cocina en una sartén a fuego medio durante 3 a 5 minutos por cada lado, presionando suavemente, hasta que estén doradas por fuera y bien cocidas por dentro y acompañalas con huevo de codorniz.

Ingredientes:
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Harina de maizocha (30 g - 2 cucharadas) 105 kcal
-Leche (100 ml - 1/2 vaso) 50 kcal
-Mermelada de fresas sin azúcar añadida (125 g - 8 fresas medianas) 40 kcal

Preparación:
En un recipiente mezcla un huevo, la harina de maizocha y la leche hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. Calienta una sartén a fuego medio y vierte pequeñas porciones de la mezcla, cocinando cada panecito aproximadamente 3 minutos por lado hasta que estén dorados. Para la mermelada natural, coloca las fresas en baño María y cocínalas hasta que se ablanden y liberen su jugo, formando una textura espesa. Sirve las panecitas y agrega la mermelada por encima.

Ingredientes:
-Zanahoria blanca cocida (120 g - 1 mediana) 120 kcal
-Cebolla en rama picada (20 g - 2 cucharadas) 10 kcal
-Polvo cocinado desmechado (30 g - 1/2 taza) 65 kcal

Preparación:
Pela y corta la zanahoria blanca en cubos y cocínala en agua hirviendo durante 15 a 20 minutos hasta que esté completamente suave; escúrrela y trítala hasta obtener un puré espeso. En una sartén caliente sofríe (sin aceite) la cebolla en rama durante 1 a 2 minutos, agréale el polvo desmechado y cocine 3 a 4 minutos para integrar sabores. En una sartén caliente cocina el puré formando una tortilla compacta y cocina a fuego medio durante 4 a 5 minutos por un lado hasta que se dore ligeramente; voltea con cuidado y cocina 3 a 4 minutos más. Finalmente, coloca el polvo de pollo en el centro, dóbla la tortilla y cocina 1 a 2 minutos adicionales para que tome consistencia.

Ingredientes:
-Choclo cocinado (80 g - 1/2 taza) 77 kcal
-Avena en polvo (20 g - 2 cucharadas) 76 kcal
-Canela en polvo (1/2 cucharadita) 3 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-1 Yogurt griego (30 g - 2 cucharadas) 18 kcal
-Crema de mani casera (5 g - 1 cucharadita) 45 kcal

Preparación:
Pela y corta la avena en cubos y cocínala en agua hirviendo durante 15 a 20 minutos hasta que esté suave; escúrrela y prepara un puré sin grumos. Sofríe (sin aceite) la cebolla picada en una sartén caliente durante 2 a 3 minutos. En un recipiente mezcla el puré con la cebolla, la sal y el huevo, integrando bien hasta obtener una masa uniforme. Calienta una sartén a fuego medio y vierte la mezcla formando una tortilla compacta y cocina durante 5 a 6 minutos por un lado hasta que esté firme y dorada; voltea con cuidado y cocina 4 a 5 minutos más por el otro lado.

Ingredientes:
-Papa cruda (230 g - 1 papa grande) 177 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal

Preparación:
Pela y corta la papa en cubos y cocínala en agua hirviendo durante 15 a 20 minutos hasta que esté suave; escúrrela y prepara un puré sin grumos. Sofríe (sin aceite) la cebolla picada en una sartén caliente durante 2 a 3 minutos. En un recipiente mezcla el puré con la cebolla, la sal y el huevo, integrando bien hasta obtener una masa uniforme. Calienta una sartén a fuego medio y vierte la mezcla formando una tortilla compacta y cocina durante 5 a 6 minutos por un lado hasta que esté firme y dorada; voltea con cuidado y cocina 4 a 5 minutos más por el otro lado.

Ingredientes:
-Zanahoria rallada (1 taza) 48 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Queso rallado (10 g - 1 cucharadita) 27 kcal
-180 kcal

Preparación:
Pela y tritura la zanahoria y cóctala en un recipiente; si libera mucho líquido, escúrrela ligeramente. Añádele el huevo y el queso rallado, mezclando hasta obtener una masa homogénea. Calienta una sartén a fuego medio y coloca porciones de la mezcla formando pequeñas tortillas, apilándolas suavemente con una cuchara. Cocina durante 3 a 4 minutos por un lado hasta que estén firmes y doradas; luego voltea con cuidado y cocina 3 minutos más hasta que el queso esté fundido y la tortilla bien cocida.

Ingredientes:
-Lenteja cruda (50 g - 1/2 taza) 175 kcal
-Agua (1/2 taza) 0 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal
-Tomate picado (75 g - 1/2 taza) 15 kcal
-Aguacate (50 g - 1/4 unidad mediana) 80 kcal

Preparación:
Lava las lentejas y ajálas en remojo durante 6 a 8 horas o toda la noche; luego escúrrelas y cocínalas con el agua y la sal hasta obtener una mezcla espesa y homogénea. Calienta una sartén antiañorache a fuego medio y vierte porciones formando tortillas delgadas; cocina durante 3 a 4 minutos por un lado hasta que estén firmes y ligeramente doradas, luego voltea y cocina 2 a 3 minutos más. Para el guacamole, sésala el aguacate con un tenedor y mézclalo con el tomate picado, añadiendo una pizca de sal si deseas. Sirve las tortillas acompañadas con el guacamole.

Ingredientes:
-Quinoa cruda (55 g - 4 cucharadas soperas) 203 kcal
-Remolacha cruda (120 g - 1/2 taza picada) 50 kcal
-Agua (cantidad necesaria) 0 kcal

Preparación:
Lava bien la quinoa y déjala en remojo mínimo 4 horas a toda la noche; luego escúrrela. Pela y corta la remolacha en cubos pequeños y cocínala en agua durante 20 a 25 minutos hasta que esté suave; escúrrela y déjala enfriar ligeramente. Cocina en la licuadora la quinoa remojada, la remolacha cocida, el queso rallado y aproximadamente 1/4 de taza de agua; licúa hasta obtener una mezcla espesa y homogénea; añádele pequeñas cantidades de agua si es necesario. Vierte la mezcla en una sartén caliente; cocina a fuego medio durante 4 a 5 minutos por cada lado hasta que esté firme y ligeramente dorada. Acompáñala con queso rallado.

Ingredientes:
-Puré de banano (160 g - 1/2 taza) 90 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Avena en polvo (20 g - 2 cucharadas) 76 kcal
-Canela en polvo (1/2 cucharadita) 3 kcal
-Crema de mani casera (5 g - 1 cucharadita) 30 kcal

Preparación:
Coloca en un recipiente el puré de banano, el huevo, la avena en polvo y la canela, mezclando hasta obtener una masa homogénea y ligeramente espesa. Calienta una sartén a fuego medio y coloca porciones de la mezcla formando pequeñas tortillas, apilándolas suavemente con una cuchara. Cocina durante 2 a 3 minutos por un lado hasta que estén doradas y firmes; luego voltea con cuidado y cocina 2 minutos más hasta que estén bien cocidas por dentro. Sirve calientes y agréale la crema de mani por encima.

Ingredientes:
-Choclo cocido (160 g - 1/2 taza) 175 kcal
-Queso rallado (10 g - 1 cucharadita) 27 kcal

Preparación:
Coloca el choclo cocido y bien escorrido en un recipiente y trítalo hasta obtener un puré suave; agréale el huevo y el queso rallado, mezclando hasta lograr una preparación homogénea. Calienta una sartén a fuego bajo y vierte la mezcla formando una tortilla pequeña y ligeramente gruesa. Cocina durante 4 a 5 minutos hasta que la base esté dorada y firme; voltea con cuidado y cocina 3 a 4 minutos más hasta que el centro esté completamente cocido.

Ingredientes:
-Durazno en cuajidos (1/2 taza) 16 kcal
-Avena en hojuelas (20 g - 2 cucharadas) 76 kcal
-Canela en polvo (1/2 cucharadita) 0 kcal
-Leche (1/2 taza - 60 ml) 30 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-1 Banano pequeño (40 g) 25 kcal
-Zanahoria en rodajas (1/2 taza) 18 kcal
-Crema de mani casera (5 g - 1 cucharadita) 30 kcal

Preparación:
Coloca en la licuadora la avena, el huevo, la leche, el medio banano, la canela y el durazno en cuajidos; licúa hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Calienta una sartén a fuego medio y vierte una porción de la mezcla formando el panecito; mientras se cocina, coloca encima las rodajas de durazno fresco, apilándolas suavemente para que se integren. Cocina durante 2 a 3 minutos hasta que se ablanden y estén dorados por debajo; luego voltea con cuidado y cocina 2 minutos más hasta que esté firme. Sirve caliente y agréale la crema de mani casera por encima.

Ingredientes:
-100 g - 1/2 taza) 290 kcal
-Habas cocidas (35 g - 2 cucharadas) 50 kcal

Preparación:
Lava las habas y colócalas en una olla con suficiente agua; cocina durante 25 a 30 minutos desde que empiece a hervir, hasta que estén suaves al presionarlas con un tenedor. Escúrrelas y cóctalas aún calientes en un recipiente. Añádele el queso picado en cubos pequeños o desmenuzado y mezcla ligeramente.

Ingredientes:
-Papa cruda (125 g) 150 kcal
-Queso (20 g - 2 cucharadas) 54 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Harina de avena (10 g - 1 cucharada) 36 kcal
-Zanahoria rallada (1 cucharada) 8 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal

Preparación:
Pela y cocina la papa china en agua hirviendo durante 15 a 20 minutos hasta que esté muy suave; escúrrela y aplástala hasta obtener un puré sin grumos. Añádele el queso fresco, el huevo, la harina de avena, la zanahoria rallada y una pizca mínima de sal, mezclando hasta integrar bien todos los ingredientes. Forma bolitas con las manos y colócalas en una sartén previamente caliente; cocina a fuego medio durante 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que estén ligeramente doradas y firmes.

Ingredientes:
-Choclo cocido (180 g - 1 taza picado) 155 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Queso rallado (10 g - 1 cucharadita) 27 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal

Preparación:
Despega el choclo cocido y licúalo ligeramente hasta obtener una mezcla espesa. Colócala en un recipiente y agréale el huevo batido, el queso rallado y una pizca de sal; mezcla hasta integrar bien. Vierte la preparación en una sartén caliente formando una tortilla y cocina durante 4 a 5 minutos por un lado hasta que esté firme y dorada; voltea con cuidado y cocina 3 a 4 minutos más hasta que el huevo esté completamente cocido.

Ingredientes:
-Mazo cocido (150 g - 1 taza picado) 183 kcal
-Queso rallado (10 g - 1 cucharadita) 27 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal

Preparación:
Pela y corta el mazo en rodajas o cubos y cocínalo en agua o al vapor hasta que esté completamente suave; escúrrela y aplástala hasta obtener un puré homogéneo. Añádele el queso rallado y el queso salado, mezclando bien hasta integrar todos los ingredientes. Calienta una sartén a fuego bajo y vierte la mezcla formando una tortilla compacta; cocina durante 3 a 4 minutos por cada lado hasta que esté firme, ligeramente dorada y el huevo completamente cocido.

Ingredientes:
-Camote cocido (120 g - 1 taza en cubos) 115 kcal
-Avena (25 g - 3 cucharadas) 85 kcal
-Agua (cantidad necesaria) 0 kcal

Preparación:
Pela y corta el camote en cubos y cocínalo en agua hirviendo durante 10 a 15 minutos hasta que esté completamente suave; escúrrela y trítalo hasta obtener un puré sin grumos. En un recipiente mezcla el puré con el huevo y la avena, añadiéndole 2 a 4 cucharadas de agua hasta lograr una masa homogénea y sin grumos. Calienta una sartén a fuego medio y vierte pequeñas porciones formando los panecitos; cocina durante 2 a 3 minutos por cada lado hasta que estén dorados y firmes.

Ingredientes:
-100 g - 1 taza) 138 kcal
-Brotito cocido (80 g - 1/2 taza picado) 28 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Queso rallado (10 g - 1 cucharadita) 27 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal

Preparación:
Pela y corta la papa en cubos pequeños y cocínala en agua hirviendo durante 10 a 15 minutos hasta que esté suave; escúrrela y prepara un puré. Cocina el brotito al vapor o en poca agua durante 3 a 5 minutos hasta que esté tierno y picado finamente. En un recipiente mezcla el puré de papa, el brotito, el huevo, queso rallado y una pizca de sal hasta integrar completamente. Forma pequeñas tortillas con las manos y colócalas en una sartén caliente; cocina a fuego medio durante 3 a 4 minutos por cada lado hasta que estén doradas y firmes.

Ingredientes:
-Polvo cocinado desmechado (50 g) 68 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Queso (10 g - 1 cucharadita) 36 kcal
-Miel (1/2 g) 0 kcal

Preparación:
Se cocina en un recipiente el polvo cocinado y desmechado; luego, se agrega un huevo mediano y el queso fresco. A continuación, se mezclan bien todos los ingredientes hasta obtener una preparación homogénea. Posteriormente, en una sartén previamente caliente se colocan porciones de la mezcla y se cocinan a fuego medio hasta que los bordes estén bien dorados por ambos lados. Finalmente, para acompañar esta preparación, se recomiendan picar miel fresco en trozos y llevarlo como complemento.

Ingredientes:
-Garbanzo cocido (45 g) 164 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Aguacate (50 g) 46 kcal
-Sal (1/2 - pizca de sal) 0 kcal

Preparación:
Remoja el garbanzo durante toda la noche; al día siguiente cocínalo en olla de presión durante aproximadamente 25 minutos hasta que esté completamente suave. Escúrrela y trítala en la licuadora hasta obtener un puré; mézclalo con el huevo y una pizca de sal hasta integrar bien. Coloca la mezcla en una sartén caliente formando una tortilla y cocínala a fuego medio durante 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que esté firme y bien cocida. Añádele por el lado exterior una pizca mínima de sal.

Ingredientes:
-Zanahoria rallada (100 g - 1 taza) 40 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Harina de avena (40 g - 2 cucharadas) 152 kcal
-Miel natural (7 g - 1 cucharadita) 27 kcal
-Canela en polvo (1/2 cucharadita) 3 kcal

Preparación:
Coloca en un recipiente la zanahoria rallada, el huevo, la harina de avena, la miel y la canela, mezclando hasta formar una masa homogénea y ligeramente espesa. Vierte la preparación en un molde pequeño previamente engrasado o con papel encerado. Hornéala en horno precalentado a 180 °C durante 25 a 30 minutos, o hasta que al tocar un palillo salga limpio. Déjala enfriar unos minutos antes de desmoldar. Es una opción suave, amigable y naturalmente dulce para la lonchera.

Ingredientes:
-Amaranto reventado (40 g - 1 taza) 150 kcal
-Banano (70 g - 1/2 banano mediano) 60 kcal
-Crema de mani casera (10 g - 2 cucharadas) 60 kcal

Preparación:
Coloca el amaranto en un recipiente y mézclalo con el banano previamente machacado hasta formar una pasta húmeda; añádele la crema de mani y mezcla hasta integrar completamente. Si la masa está muy seca, agrega una cucharadita de agua. Forma pequeñas bolitas o discos forma de galleta sobre una bandeja con papel encerado y hornéala en horno precalentado a 180 °C durante 12 a 15 minutos, hasta que estén ligeramente doradas por los bordes. Déjala enfriar unos minutos para que se firmen y antes de consumir.

Ingredientes:
-100 g - 1 taza) 143 kcal
-1 Huevo mediano (50 g) 70 kcal
-Leche entera (1/2 taza) 30 kcal
-Queso rallado (10 g - 1 cucharadita) 27 kcal

Preparación:
Coloca el mote en una sartén antiañorache caliente y cocina unos minutos para que se despiere. Aparte, bate el huevo con la leche y vierte la mezcla sobre el mote; cocina a fuego bajo, mezclando constantemente hasta que el huevo esté completamente cocido y con textura cremosa. Añádele el queso fresco al final; mezcla suavemente para que se integre con el caldo. Sirve bien como una preparación tradicional, nutritiva y equilibrada para la lonchera.



BIBLIOGRAFÍA

- Aparcama, C. & Morales, G. (2025). Conocimiento sobre loncheras saludables de las madres y el estado nutricional de los niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 304 banda de Shilcayo, Tarapoto-2024.
- Aquino, A. (2023). Beneficio de la lonchera nutritiva en el aprendizaje de los niños de tres años. Universidad Alas Peruanas (tesis de licenciatura).
- Arévalo, D. (2022). Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mi Mundo de Colores, período lectivo 2020-2021 (Tesis de licenciatura). Universidad correspondiente.
- Ascencio, C. (2024). Elementos fundamentales en el cálculo de dietas (2.^a ed.). Editorial El Manual Moderno.
- Ayala, M. & Illescas, A. (2025). Factores de riesgos que inciden en el desarrollo de desnutrición crónica en niños menores de 2 años que reciben atención médica en el Centro de Salud Cachisagua del cantón Guaranda en el periodo octubre 2024-mayo 2025 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2025).
- Bajaña, J. (2024). Estudio del contenido nutricional de la lonchera del programa de alimentación escolar del Ministerio de Educación en niños de la escuela Dra. June Guzmán Serrano de la ciudad de Quevedo. Noviembre 2023-abril 2024 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2024).
- Balica, M. (2021). Qué es el bienestar. International Baccalaureate Organization, 1-12.
- Bastidas, V., Sulca, J., Gómez, Y. & Vida, F. (2024). Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(2).
- Bisquerra, R. & Chao, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29.
- Casillas, K. & Silva, M. (2023). El desarrollo corporal y el bienestar físico en los estudiantes.
- Castilla, M. (2014). Bienestar infantil: ¿es posible medirlo? *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 71(1), 61-64.
- Chamorro, V. (2024). Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 441, Jaén-Cajamarca, 2024.
- Coral, R. Coral Alvarado, R. E. (2025). Importancia de la alimentación saludable en niños del nivel inicial.

- Cueto, E. (2020). Investigación cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*, 1(3).
- Cutisaca, J. & Sánchez, G. (2025). Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la IE 20955-28 Francisco Bolognesi Cervantes, Huarochiri–2024.
- De la Cruz, V. & Rojas, M. (2020). Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de la Institución Educativa de nivel inicial San Antonio de Padua. *SJL* 2019.
- Duarte, T. & Jiménez, R. (2007). Aproximación a la teoría del bienestar. *Scientia et Technica*, 5(37), 305-310.
- Franco, A., Ronquillo, K. & Zambrano, V. (2025). La relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en niños de 3 a 5 años del nivel inicial en la urbanización Brisas, y su impacto en el aprendizaje y bienestar infantil. *Revista Académica YACHAKUNA*, 2(2), 121-133.
- González, O. & Expósito, H. (2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 24(2), 98-107.
- Hernández, R. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Lema, E. (2022). La educación alimentaria y su incidencia en el desarrollo cognitivo en niños de 4 a 5 años de Educación Inicial.
- Losada, L., Mendiri, P. & Rebollo, N. (2022). Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 28(1).
- Mallmar, I. & Chuquillanqui, E. (2022). Preparación de la lonchera preescolar y escolar. *ResearchGate*.
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C. & Castillo, R. (2023). Metodología de la investigación: técnicas e instrumentos de investigación. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
- Mera, G. (2024). La alimentación saludable y la memoria en los niños de inicial 1 en la Unidad Educativa José María Román de la ciudad de Riobamba (Tesis de licenciatura). Riobamba.
- Meza, E. & Núñez, B. (2021). Nutrientes críticos de alimentos procesados y ultraprocesados destinados a niños y su adecuación al perfil de la Organización Panamericana de la Salud. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 128-142.
- Olano, D. & Panduro, L. (2024). Lonchera saludable en niños preescolares. Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto”.

- Ortiz, D., Ruperti, E., Cortez, M. & Varas, A. (2020). Lenguaje y comunicación: componentes importantes para el desarrollo del bienestar infantil. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 450-460.
- Ponce, J. (2024). Consumo de comida ultraprocesada y manifestación de enfermedades crónicas no transmisibles a edad temprana. *Polo del Conocimiento*, 9(7), 2743-2757. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i7.7664>
- Reyes, M., Jaimes, Y. & Bravo, A. (2019). Más allá del ambiente escolar: trazando huellas para el bienestar infantil y de la familia. *Duazary*, 16(2), 149-158.
- Rimache, Y. (2025). Conocimiento sobre lonchera saludable y efectividad del programa educativo en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 75, Ica-2024.
- Rivera, B. (2024). La alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de educación inicial en el cantón La Libertad (Tesis de maestría, Universidad Estatal Península de Santa Elena). La Libertad.
- Rivera, J. (2019). La malnutrición infantil en Ecuador: una mirada desde las políticas públicas. *Revista Estudios de Políticas Públicas*, 5(1), 89-107.
- Rivera, J. (2025). 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 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba.
- Silva, E. (2024). Nivel de conocimientos de madres sobre preparación de loncheras saludables de niños de 3 a 5 años, Institución Educativa “Mi Pequeño Universo”– Chachapoyas, 2019.
- Sinchigalo, R., Guzmán, B. & Bonilla, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of Science and Research*, 7(4), 71-95.
- Tarqui, C. & Álvarez, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*, 20, 319-325.
- Tingo, D. (2024). 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 (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo). Riobamba.
- Valderrama, L., Parra, M., Palencia, F., Robles, W., Duarte, A. & Cadena, Y. (2023). El concepto de bienestar: una construcción desde la revisión de la literatura y la perspectiva de actores institucionales y comunitarios de la ciudad de Bogotá

(Colombia). *Universitas Médica*, 64(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed64-2.bien>

Valero, G. & Lascano, E. (2019). Calidad de la lonchera escolar y su relación con el estado nutricional en niños preescolares de 3 a 5 años de la Escuela de Educación Básica España, Pueblo Viejo Los Ríos, segundo semestre octubre 2018–abril 2019 (Tesis de licenciatura). UTB.

Yarce, L., Urrea, W., Muñoz, J. & García, C. (2024). Lonchera saludable fomentando hábitos nutritivos en niños de escuelas públicas en Sonsón, Colombia.

ANEXOS

ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

LISTA DE COTEJO

CRITERIOS	SI	NO
LA LONCHERA CONTIENE GRUPOS ALIMENTICIOS SALUDABLES		
Frutas frescas		
Verduras		
Lácteos		
Proteínas saludables		
Carbohidratos saludables		
Bebidas saludables		
Lípidos saludables		
CONTIENE ALIMENTOS NO SALUDABLES		
Snacks procesados		
Bebidas azucaradas		
Dulces y golosinas		
Productos altos en grasas saturadas		
Productos altos en sodio		
PRESENTA CALIDAD NUTRICIONAL		
CONTIENE PORCIONES ADECUADAS		
MANTIENE MEDIDAS DE HIGIENE		
CONTIENE VARIEDAD DE ALIMENTOS (Mas de 2 grupos alimenticios)		
PRESENTACIÓN ATRACTIVA		

