



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

Título

La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en
Educación Inicial**

Autor

Quishpi Ramírez Jessica Karina

Tutora

Mgs, Nancy Patricia Valladares Carvajal

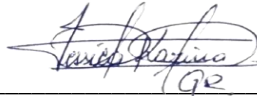
Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Jessica Karina Quishpi Ramírez**, con cédula de ciudadanía **0704558006**, autor (a) del trabajo de investigación titulado: **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**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, 11 de julio del 2023



Quishpi Ramírez Jessica Karina

C.I: 0704558006

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

En la Ciudad de Riobamba, a los 11 días del mes de Julio del 2023 luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **JESSICA KARINA QUISHPI RAMÍREZ** con CC: **0704558006**, de la carrera de **EDUCACIÓN INICIAL** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**LA LONCHERA ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL 2 DE LA UNIDAD EDUCATIVA "21 DE ABRIL" CIUDAD RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



Mgs. Nancy Patricia Valladares Carvajal
TUTOR (A)

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 para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo”** por **Jessica Karina Quishpi Ramírez**, con cédula de identidad número **070455800-6**, bajo la tutoría de **Mgs. Nancy Patricia Valladares Carvajal** 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 28 de noviembre de 2023.

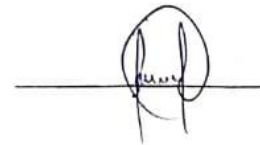
Mgs. Miriam Paulina Peñafiel Rodríguez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Daniel Alejandro Oviedo Guado
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



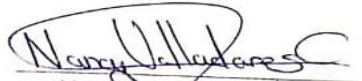
Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



CERTIFICACIÓN

Que. **QUISHPI RAMÍREZ JESSICA KARINA** con CC: **0704558006**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN INICIAL VIGENTE**, Facultad de **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa "21 de Abril" ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo**, cumple con el **5 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 25 de octubre de 2023


Mgs. Nancy Valladares E.
TUTOR (A)

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero dedicar este trabajo a mis padres por su incondicional apoyo, por el amor, la paciencia, la comprensión y el esfuerzo para brindarme la mejor educación y las herramientas necesarias para mi desarrollo personal y profesional. Sin su apoyo, este logro no hubiera sido posible en todo este proceso de estudios, por no dejarme sola, por siempre tener palabras de aliento en mis momentos más difíciles. Su constante motivación ha sido mi luz la cual me ha guiado en este trayecto y espero poder retribuir en el futuro todo lo que han hecho por mí.

Además, a mis hermanas Melissa, Mariuxi y Nicole que jamás me han dejado sola, siempre me han ayudado y han tomado mi mano para seguir preparándome, por cada palabra de aliento, por estar presentes en los momentos más importantes de mi vida y celebrar mis triunfos como propios y sobre todo dedicar este logro a Dios porque gracias a él cumplo este sueño, él me puso en el lugar y momento adecuado con las personas correctas.

Jessica Karina Quishpi Ramírez

AGRADECIMIENTO

En este momento tan importante de mi vida quiero agradecer a mis padres, hermanas y familiares en general, por todo el apoyo incondicional que me han brindado a lo largo de mi carrera universitaria. Han sido mis pilares y mi motivación constante para seguir adelante y alcanzar mis metas.

A mi mejor amigo Elian Sánchez y amigos les agradezco por sus consejos por los momentos de diversión y por ser mi soporte emocional durante estos años de estudio. Este logro es también de ustedes, ya que cada uno de ha contribuido de alguna manera en mi formación como persona y profesional. Gracias por ser parte de mi vida y por hace de este camino un recorrido más ameno y enriquecedor.

Finalmente quiero agradecer a la Universidad Nacional de Chimborazo, a mis compañeros y docentes por todo lo vivido en mi etapa estudiantil, por impartir sus conocimientos, valores y virtudes.

Jessica Karina Quishpi Ramírez

ÍNDICE

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPITULO I	
1. INTRODUCCION	14
1.1 Antecedentes.....	17
1.2 Planteamiento del problema	17
1.3 Justificación	20
1.4 Objetivos.....	22
1.4.1 Objetivo general	22
1.4.2 Objetivos específicos.....	22
CAPÍTULO II	23
2. MARCO TEÓRICO	23
2.1 La lonchera escolar	23
2.1.1 Concepto.....	23
2.1.2 Importancia.....	23
2.1.3 ¿Qué debe contener una lonchera escolar?.....	23
2.1.4 Alimentos recomendados	24
2.1.5 Horario de alimentos para la lonchera escolar	24
2.2 Desarrollo cognitivo	26
2.2.1 Concepto.....	26
2.2.2 Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget.....	26
2.2.3 Etapas de la teoría del desarrollo cognoscitivo de Piaget	27
2.3 Teoría del Desarrollo Cognitivo de Vygotsky.....	28
2.3.1 Lev Vygotsky	28
2.3.2 Conceptos fundamentales.....	29
2.4 Lonchera escolar para el desarrollo cognitivo	31

2.5	Nutrición y desarrollo cognitivo.....	32
2.6	Efectos de la nutrición en el rendimiento académico	33
2.7	Neurodesarrollo	33
2.8	La nutrición y el cerebro.....	34
2.9	La desnutrición y la relación con el cerebro	34
CAPÍTULO III.		35
3. METODOLOGIA.		35
3.1	Enfoque de la investigación.....	35
3.2	Diseño de la investigación.....	35
3.3	Tipo de investigación.....	35
3.4	Técnica de recolección de datos	36
3.4.1	Técnica	36
3.4.2	Instrumento.....	36
3.5	Población de estudio y tamaño de muestra.....	36
3.5.1	Población de estudio.....	36
3.5.2	Muestra	36
3.6	Método de análisis y procesamiento de datos.....	37
CAPÍTULO IV		38
4.RESULTADOS Y DISCUSIÓN		38
CAPÍTULO V.		48
5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.....		48
5.1	Conclusiones.....	48
5.2	Recomendaciones	49
6.BIBLIOGRAFÍA.....		50
7.ANEXOS.....		52

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Población de la Unidad Educativa “21 de abril”	36
Tabla 2 La lonchera escolar contiene alimentos variados para el consumo del niño.....	38
Tabla 3 El tamaño de las porciones en la lonchera escolar es adecuado para la edad del niño.	39
Tabla 4 La lonchera contiene alimentos altos en grasas, azúcares y calorías	40
Tabla 5 La lonchera tiene una correcta higiene y seguridad para el consumo de sus alimentos.	41
Tabla 6 El niño presenta dificultades para relacionarse con los demás compañeros	43
Tabla 7 Presenta problemas para retener información en clase.	44
Tabla 8 En el área de juego el niño no responde con la energía necesaria para realizar las actividades.....	45
Tabla 9 Presenta irritabilidad con frecuencia.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1 La lonchera escolar contiene alimentos variados para el consumo del niño.....	38
Gráfico 2 El tamaño de las porciones en la lonchera escolar es adecuado para la edad del niño.	39
Gráfico 3 La lonchera contiene alimentos altos en grasas, azúcares y calorías.	40
Gráfico 4 La lonchera tiene una correcta higiene y seguridad para el consumo de sus alimentos.	42
Gráfico 5 El niño presenta dificultades para relacionarse con los demás compañeros.	43
Gráfico 6 Presenta problemas para retener información en clase	44
Gráfico 7 En el área de juego el niño no responde con la energía necesaria para realizar las actividades	45
Gráfico 8 Presenta irritabilidad con frecuencia.	46

RESUMEN

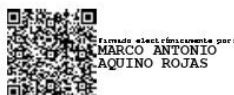
La presente investigación: La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de abril” ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo, tiene como objetivo principal determinar la importancia de la lonchera escolar para el desarrollo cognitivo del nivel inicial. En el marco referencial de la investigación determina que la lonchera escolar es fundamental debido a que cuando los niños ingresan a la etapa de vida estudiantil, ocupa un papel importante en la dieta diaria del niño en las cuales se recomienda incluir frutas, bebidas, proteínas y alimentos sólidos ya sean estos cereales, tubérculos o legumbres, por ende, también es fundamental que sea práctica de llevar por medio de envases simples e higiénicos con alimentos nutritivos, evitando preparaciones grasosas y en abundancia teniendo en cuenta el tamaño de las porciones y también que la lonchera escolar no sustituirá en ninguna forma el desayuno del niño del nivel inicial 2. En el desarrollo cognitivo comprende un conjunto de transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida, específicamente en el periodo del desarrollo y en los primeros años de vida juega un papel fundamental en la conformación integral de las personas, es el resultado del esfuerzo que realiza el infante para conocer y comprender el mundo, por ende, una mala alimentación resulta perjudicial para el desarrollo escolar. La población investigada para el proyecto de investigación fue: 10 niños y 7 niñas del subnivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Además, el tipo de investigación realizada fue de carácter descriptivo y no experimental, debido a que al momento de observar el contexto en el que se desarrolla el fenómeno y después analizarlo para encontrar y obtener información, influenciando de tal manera en el docente, en los niños y en el padre de familia mediante talleres informativos. Para la recopilación de datos se utilizó la ficha de observación en la que contiene 8 puntos importantes a observar, dirigido a 17 estudiantes. Los resultados arrojados en esta investigación por medio del instrumento determino que se necesita trabajar aún más sobre todo con los padres de familia que desconocen la importancia de los beneficios de una correcta alimentación en la etapa de desarrollo.

Palabras claves: Lonchera, alimentación, rendimiento escolar, niños

ABSTRACT

The main objective of the research study: La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa "21 de Abril" of the city of Riobamba, province of Chimborazo, has as an objective to determine the importance of the school lunchbox for cognitive development at the early childhood stages. The framework of the research determines that the school lunchbox is fundamental because when children enter the student stage of life, it plays an important role in the daily diet of the child in which it is recommended to include fruits, drinks, proteins, and solids foods, whether these are cereals, tubers or legumes, Therefore, it is also essential that it is practical to carry in simple and hygienic containers with nutritious food, avoiding greasy preparations and in abundance, taking into account the size of the portions and also that the school lunch box will in no way replace the breakfast of the child at the pre-school level 2. Cognitive development comprises a set of transformations that take place in the characteristics and capacities of thought in the course of life, specifically in the period of development and in the first years of life, it plays a fundamental role in the integral confirmation of people, it is the result of the effort made by the infant to know and understand the world, therefore, a poor diet is detrimental to school development. The population investigated for the research project was: 10 boys and 7 girls of the sub-school level 2 of the Unidad Educativa "21 de abril" of the city of Riobamba, province of Chimborazo. In addition, the type of research carried out was descriptive and non-experimental, due to the fact that at the time of observing the context in which the phenomenon develops and then analyzing it to find and obtain information, thus influencing the teacher, the children, and the parents through informative workshops. For the collection of data, an observation sheet was used, containing 8 important points to observe, addressed to 17 students. The results of this research determined that more work needs to be done, especially with parents who are unaware of the importance of the benefits of a correct diet in the development stage.

Keywords: Lunch box, nutrition, school performance, children.



Reviewed by:

Mgs. Marco Antonio Aquino

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 1753456134

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCION

El presente proyecto de investigación que tiene como tema la lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de abril” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, la cual es fundamental para un buen rendimiento y concentración durante la jornada educativa debido a que proporcionará energía, nutrientes necesarios para su desarrollo y crecimiento.

Una correcta alimentación es importante para el desarrollo y funcionamiento integral del organismo y es esencial para el aprendizaje de los niños en la etapa escolar, de tal manera se considera necesario contar con una lonchera balanceada en la que se incluirá los grupos de alimentos básicos como las bebidas, verduras, frutas, proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas las cuales servirán de motor que necesitan los niños y niñas para empezar la mañana. Estos alimentos se consumirán en el tiempo libre que les proporciona la institución educativa.

El desarrollo cognitivo es el proceso por el cual un niño aprende a razonar, resolver problemas y pensar de manera consiente. El desarrollo cognitivo permite que los niños en edad preescolar desarrollen sus propias preguntas sobre el mundo que los rodea y cómo funciona (Anónimo, 2015).

Los niños en la etapa preescolar realizan su aprendizaje mediante juegos, observan, escuchan, realizan preguntas para resolveré su curiosidad o sus dudas, el realizar este tipo de actividades brindarán al cerebro de un niño o una niña a desarrollar y comprender los pensamientos y los procesos más complejos a medida que crecen.

El desarrollo cognitivo va a determinar el aprendizaje y la capacidad de procesar mejor y entender todo sucede en el entorno, es decir lo que el niño escucha, entiende y ve y serán claves para logra un mayor rendimiento escolar. La alimentación tiene una gran incidencia en el desarrollo del cerebro (Anónimo, 2016).

(Telégrafo, 2016), menciona que los niños y niñas durante su etapa escolar requieren nutrientes que estimularan su desarrollo cognitivo, que es primordial y fundamental durante su crecimiento, la lonchera escolar debe ser equilibrada debido a que realizan mucha actividad física e intelectual.

Una adecuada lonchera escolar puede contribuir significativamente al desarrollo cognitivo de los niños y niñas, y esta responsabilidad recae en los padres de familia y docente la cual deben asegurar que reciban una alimentación saludable y equilibrada durante la jornada escolar.

El presente proyecto de investigación está conformado por 5 capítulos:

El capítulo I: Hace referencia a la parte introductoria en donde se marca los antecedentes anteriores del estudio, el problema de los niveles macro, meso y micro la cual nos permitirá realiza un análisis crítico para introducir la formulación del problema, la investigación, la justificación, por ende, plantear el objetivo general y los específicos.

En el capítulo II: Hace mención al marco teórico, donde podemos observar toda la investigación bibliográfica y científica acerca de la lonchera escolar para el desarrollo cognitivo en los niños del nivel inicial 2 basada en evidencia concreta de acuerdo al enfoque de estudio.

En el capítulo III: Se aborda la metodología de la investigación en donde se establece el enfoque, diseño y tipos de investigación, la población y la muestra de estudio y ficha de observación, como herramientas de recolección de datos.

En el capítulo IV: Se presentan los resultados y discusión, a través del análisis e interpretación de datos mostrados luego de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, representando gráficamente, en tablas y cuadros estadísticos mediante un análisis crítico y reflexivo.

En el capítulo V: Se publican las conclusiones y recomendaciones donde se establece las conclusiones relacionadas con cada objetivo específico, de igual manera se plantean las recomendaciones a cada conclusión realizada. Finalmente se presentan los referentes bibliográficos determinados para este trabajo de investigación y los anexos que integran y dan validez de la realización de la investigación.

1.1 Antecedentes

Una vez revisado numerosos repositorios digitales de diferentes universidades, se encontraron diversos trabajos concernientes con las variables del tema del proyecto de investigación utilizando las más relevantes convenientes al caso.

En el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo se encuentra el proyecto de tesis con el tema “Importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa Cap. Edmundo Chiriboga de la ciudad de Riobamba, de la provincia Chimborazo, periodo 2020-2021, realizada con la autoría de (Quisilema, 2021) para concretar y determinar la importancia que genera una alimentación balanceada y nutritiva para los niños en la etapa de educación siendo de vital importancia para su correcto desarrollo cognitivo.

En la Universidad Nacional de Loja, se presenta una tesis de grado, con el tema “Incidencia de la nutrición en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de primer año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Matovelle” de la parroquia el Quinche, cantón Quito provincia de Pichincha, periodo 2013-2014” realizada por (Cumbal, 2015), se utilizó con finalidad de determinar la concordancia entre la lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial de la escuela de Educación Básica 21 de Abril, Riobamba 2023.

1.2 Planteamiento del problema

La Organización de las Naciones Unidas defiende de manera tajante la alimentación de calidad para que de esta manera los niños logren desempeñarse en sus actividades cotidianas de tal manera desarrollar habilidades cognitivas, por lo tanto, procura implementar programas alimentarios en diferentes países en vías de desarrollo, elaborando cimientos sólidos que impacten en la enseñanza integral de los niños y niñas en su etapa escolar (Suárez & Montecel, 2019). La nutrición en el período escolar enlaza diferentes

factores que es utilizada simultáneamente por los niños y niñas de todo el mundo, es fundamental que los alimentos que ingieren deban ser saludables y nutritivos, de acuerdo a sus gustos, edad y necesidades individuales, debido a que contribuyen en el rendimiento escolar, otorgándoles energía, para que esta sea administrada en la etapa académica.

Según (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Ministerio de Educación, 2017), el estado nutricional de la población ecuatoriana depende en gran medida entre el consumo de alimentos, las necesidades de nutrientes y la capacidad del organismo para poder digerir, absorber y utilizar dichos alimentos. Por lo tanto, los problemas de malnutrición se deben al inadecuado consumo de alimentos, provoca desequilibrios en el organismo por lo que genera desnutrición y por otro lado sobrepeso y obesidad.

Los principales problemas nutricionales que aquejan a los estudiantes escolares del Ecuador empezando es la malnutrición el cual es el resultado de una alimentación precaria acompañada de una dieta desequilibrada por lo tanto existen nutrientes que escasean que a su vez se encuentran en exceso, también tenemos la desnutrición la cual es una enfermedad causada por la mala alimentación, hipocalórica e hipo proteica, otra causal puede ser la mala absorción de nutrientes y por desórdenes de la conducta alimenticia en la cual tenemos la anorexia, la desnutrición crónica causa un bajo rendimiento escolar y generalmente contraer enfermedades a su vez que tanto niñas como niños pueden presentar bajo pero para su edad y un retardo en su talla. También encontramos el sobrepeso y la obesidad la cual es definida como la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo la cual genera problemas en la salud. El sobrepeso y la obesidad en los niños se genera con mayor probabilidad de presentar en la adultez obesidad y enfermedades crónicas tales como la hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Ministerio de Educación, 2017).

En la Unidad Educativa “21 de Abril” se evidencia la carencia de conocimientos en los padres de familia acerca de la correcta elaboración de la lonchera escolar la cual debería contener alimentos balanceados y nutritivos, alimentos naturales preparados en casa, evitando los alimentos procesados altos en grasa, azúcar o sal, teniendo en cuenta que la lonchera escolar no reemplaza en ningún momento el desayuno o el almuerzo de los niños.

Se debe profundizar los temas de manipulación, conservación y ciertas nociones nutricionales debido a que para ciertos padres de familia resulta desconocidos o complejo generando un riesgo considerable debido a que la ingesta de alimentos que no cumplen con los parámetros de procesos de manufactura generan alteraciones en la salud del niño, en su nutrición en su desenvolvimiento diario y sobre todo en los factores cognitivos.

Además, se evidencia en la mayoría de estudiantes no consumen lo suficiente durante la hora de descanso en el plantel, si no reciben una comida equilibrada durante el día, pueden presentar problemas para concentrarse y aprender, incluso se presentan casos de dificultad al momento de aprender debido a problemas de nutrición o falta de acceso de alimentos saludables en casa.

Por lo tanto, es fundamental la apertura de espacios para impartir capacitaciones a quienes conforman el entorno del niño de manera directa de tal forma generar cambios considerables. Es necesario que se fomente una alimentación saludable y variada de tal manera se pueda precautelar el desarrollo integral del niño de Educación Inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo.

1.3 Justificación

Una correcta alimentación es el enfoque principal del estado de salud del ser humano y el factor extrínseco más importante para su desarrollo, una alimentación adecuada es primordial a lo largo de nuestra vida, pero durante la niñez es esencial, debido a que la carencia y desequilibrios nutricionales en esta etapa tienen consecuencias negativas, no solo en la salud del niño como es el retraso del aprendizaje, desarrollo de la obesidad, retraso del crecimiento, retraso del desarrollo psicomotor, incremento del riesgo de infecciones, si no que pueden condicionar su salud en la etapa adulta.

La alimentación no saludable es uno de los problemas que tiene la sociedad y la mantiene en zozobra sobre todo en la población infantil. Uno de ellos es la preparación de la lonchera escolar debido a que no contiene los alimentos necesarios. Los niños están en una etapa de desarrollo y es fundamental una capacitación rigurosa sobre su importancia e implementación.

Además, la falta de alimentos saludables durante el día escolar puede llevar una disminución en los niveles de glucosa en la sangre, lo que puede afectar negativamente la capacidad del cerebro para funcionar de manera correcta. Los estudiantes que no reciben una alimentación adecuada durante su jornada escolar pueden presentar algunos problemas como la falta de concentración, tener un bajo rendimiento académico incluso presentar problemas de comportamiento.

La presente investigación se realizó con el fin de determinar su influencia en los hábitos alimenticios de la lonchera escolar para desarrollo cognitivo de los niños y niñas del nivel inicial 2 en la cual se descubrirá cuáles son las causas y consecuencias que tiene los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños.

Según el código de la niñez los niños y niñas tienen derecho a una adecuada alimentación, es por ello que a través de este estudio pretendemos dar a conocer como una

mala alimentación puede ocasionar daños en el desarrollo tanto físico y mental sobre todo afectar el desempeño y rendimiento escolar en los niños del nivel inicial.

El consumo de alimentos que no contienen los nutrientes suficientes puede causar agotamiento físico y mental, frecuentes dolores de cabeza, dolor de estómago, mareos, desmayos, detracción en las actividades cotidianas, dificultad para comunicarse con los demás, etc. Por lo tanto, no permite que el niño tenga un rendimiento adecuado en sus estudios.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Determinar la importancia de 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.

1.4.2 Objetivos específicos

- Realizar talleres de capacitación a padres y madres de familia sobre la importancia de los alimentos para el desarrollo cognitivo de sus hijos.
- Implementar estrategias motivacionales sobre el consumo de alimentos saludables a los niños y niñas del nivel inicial 2.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 La lonchera escolar

2.1.1 Concepto

El termino de lonchera proviene del termino en inglés lunch que significa almuerzo. La lonchera escolar es el conjunto de cualquier alimento o grupo de alimentos consumidos por los niños en el tiempo específico del descanso escolar o recreo. En esta lonchera puede incluir frutas, bebidas y alimentos sólidos ya sean estos cereales, tubérculos o legumbres, estas comidas deben aportar el 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales (Anónimo, 2022).

Cuando los niños ingresan a la inicial entran a una etapa de vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, debido a que la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consume.

2.1.2 Importancia

La ingesta de alimentos es vital para el desarrollo óptimo y funcionamiento integral del organismo y especialmente para el aprendizaje de los niños en edad escolar, por eso es fundamental contar con una lonchera balanceada que incluya los grupos de alimentos básicos como son las verduras, frutas, proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas especificado por varios expertos en nutrición (Noticias IGSS, 2019).

Su finalidad es proveer a los preescolares de la suficiente energía y nutrientes fundamentales para cubrir sus necesidades nutricionales, su desempeño escolar, su estado físico e intelectual y para desarrollar sus potencialidades en la etapa de crecimiento.

2.1.3 ¿Qué debe contener una lonchera escolar?

(La Esperanza, 2022) nos menciona algunos puntos importantes sobre la lonchera escolar de los niños:

- Deben ser fáciles de preparar: para realizar esta lonchera se debe escoger alimentos de fácil elaboración.
- Práctico de llevar: que permitan el uso de envases simples e higiénicos
- Ligero y nutritivo: evitar preparaciones grasosas y en abundancia.

2.1.4 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.

2.1.5 Menú de alimentos para la lonchera escolar

Él (Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Educación, 2015) nos brinda un horario regional en el Ecuador para la elaboración de loncheras escolares para los niños.

Día	Sierra	Costa	Oriente
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Sánduche de queso • Naranja • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Sánduche de atún, tomate y cebolla • Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de yuca con queso • Naranja • Agua

		<ul style="list-style-type: none"> • Agua 	
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Choclo con queso • Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Corviche • Piña • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Majado de verde • Refresco de arazá
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Quimbolito • Leche • Durazno 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchin de yuca con queso • Naranja • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de frutas • Avena
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de quinua con queso • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Maduro asado con queso • Leche • Frutillas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolón de verde con queso • Achiotillo • Agua
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Hablas con queso • Granadilla • agua 	<ul style="list-style-type: none"> • tortillas de verde • Limonada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de frutipán • Leche

(República, 2020), nos menciona la cantidad de alimentos que debe ingerir un niño como son el desayuno, almuerzo y cena, adicional se le integran alimentos como los snacks y nos recomienda que la ingesta de estos alimentos debe tener un lapso entre dos y tres horas debido a que los niños en esta etapa están en pleno crecimiento y desarrollo.

Según (Hacia un nuevo estilo de vida, 2018), la lonchera escolar debe contener unas 250 a 300 calorías como mínimo, en los productos alimenticios que recomienda enviar a los

niños están, el agua natural, el yogurt (precautelando la seguridad del empaque evitando romper la cadena de frío y si es posible semidescremada), leche, cereal y fruta entera sin picar para así evitar su oxidación, en los alimentos como los sandwiches se debe colocar un gel de frío en las loncheras para que los alimentos no se echen a perder por la combinación de los ingredientes como el tomate, lechuga, mayonesa y embutidos.

El estado nutricional de los niños demanda de un balance correcto entre las necesidades nutricionales y la oferta de nutrientes, para así garantizar un crecimiento óptimo, sin embargo, se puede observar que el sobre peso y la obesidad han aumentado entre los escolares debido al incremento de los estilos de vida poco saludables y hábitos alimenticios incorrectos. Los padres de familia influyen considerablemente en la formación de los hábitos alimenticios del niño, ya que garantes de la nutrición del niño (Tarqui-Mamani, Carolina; Alvarez-Dongo, Doris, 2018).

2.2 Desarrollo cognitivo

2.2.1 Concepto

Se comprende por desarrollo cognitivo al conjunto de transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida, específicamente en el periodo del desarrollo, y por el cual aumentan los conocimientos y habilidades tales para percibir, pensar, comprender y manejarse en la realidad. Se han encontrado diferentes teorías que describen el desarrollo cognitivo, pero existen dos de las más importantes la cual tenemos la teoría de Piaget y las teorías de Vygotsky (Linares, 2022).

2.2.2 Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget

Piaget manifiesta que los niños se comportan como “pequeños científicos” que tratan de interpretar el mundo. Poseen su lógica propia y la forma de percibir, por lo que siguen patrones predecibles del desarrollo conforme van alcanzando la madurez e interactúan con

el entorno. Se generan representaciones mentales y así operan e inciden en él, de manera que se da una interacción recíproca (Linares, 2022).

Piaget fue uno de los primeros teóricos del constructivismo en psicología. Pensaba que los infantes construían activamente el conocimiento del ambiente utilizando lo que ya sabían e interpretándolo en nuevos hechos y objetos. Esta investigación realizada por Piaget se centró específicamente en la forma en que adquieren el conocimiento al ir desarrollándose. De tal manera que le interesaba tanto lo que conoce el niño, sino de cómo busca soluciones a los problemas (Linares, 2022). Según Piaget el desarrollo cognitivo incluye no solo los cambios de los hechos y de las habilidades, sino también cambios fundamentales en la organización del conocimiento.

2.2.3 Etapas de la teoría del desarrollo cognoscitivo de Piaget

Etapas	Edad	Característica
Sensoriomotora El niño activo	Del nacimiento a los 2 años	Los niños aprenden la conducta propositiva, el pensamiento orientado a medios y fines, la permanencia de los objetos
Preoperacional El niño intuitivo	De los 2 a los 7 años	En esta etapa el niño usa símbolos y palabras para pensar, solución intuitiva de los problemas, pero el pensamiento está limitado por la rigidez, la

		centralización y el egocentrismo.
Operaciones Concretas El niño práctico	De los 7 a los 11 años	El niño aprende las operaciones lógicas de seriación, de clasificación y de conservación. El pensamiento está ligado a los fenómenos y objetos del mundo real.
Operaciones Formales El niño reflexivo	De 11 a 12 años en adelante	El niño aprende sistemas abstractos del pensamiento que le permite usar la lógica proposicional, el razonamiento científico y el razonamiento proporcional.

2.3 Teoría del Desarrollo Cognitivo de Vygotsky

2.3.1 Lev Vygotsky

Fue un destacado representante de la psicología rusa. Propuso una teoría del desarrollo del niño en donde se refleja la influencia de los acontecimientos históricos de su época. Afirma que es imposible comprender el desarrollo de un niño si no se conoce su cultura en la cual ha sido criado (Linares, 2022). Él considera que los patrones de pensamiento individuales no son innatos, sino el producto de instituciones culturales y actividades sociales. Una sociedad madura tiene la responsabilidad de compartir su conocimiento

colectivo con los miembros más jóvenes y menos avanzados para poder estimular el crecimiento intelectual.

A través de actividades sociales, los niños aprenden a interactuar a integrar herramientas culturales como el lenguaje, los sistemas de conteo, las escritura, el arte, y otras invenciones sociales en su forma de pensar. Según Vygotsky, la historia cultural y las experiencias personales de un niño son cruciales para aprender el desarrollo cognitivo. Su teoría refleja una concepción histórico-cultural del desarrollo (Ccadipmx, 2019).

2.3.2 Conceptos fundamentales

Vygotsky considera 5 conceptos fundamentales

Funciones mentales	Encontramos las inferiores y superiores, las funciones mentales inferiores son aquellas con las que nacemos, en sí son las funciones naturales y por ende están determinadas de manera genética. El comportamiento derivado de estas funciones es limitado y está condicionado por lo que podemos hacer. Las funciones mentales superiores la vamos adquiriendo y desarrollando a través de la interacción social, puesto que en el individuo se encuentra en una sociedad específica con una cultura concreta, estas funciones están determinadas por la manera de ser de la sociedad (Ccadipmx, 2019).
---------------------------	--

<p>Habilidades psicológicas</p>	<p>Las funciones mentales superiores de desarrollan y aparecen en dos momentos, primero las habilidades psicológicas o funciones mentales superiores aparecen en el ámbito social y en un segundo momento que es de manera individual.</p> <p>El proceso cultural del niño toda función aparece dos veces, primero en la escala social y después en la escala individual.</p>
<p>Herramientas del pensamiento</p>	<p>Vygotsky definió el desarrollo cognoscitivo como cambios cualitativos en los procesos del pensamiento. Los primeros sirven para cambiar los objetos o controlar el entorno, los últimos para organizar o controlar el pensamiento y el comportamiento (Ccadipmx, 2019).</p>
<p>Lenguaje y desarrollo</p>	<p>En el desarrollo cognitivo la herramienta que tiene una mayor influencia es el lenguaje. Distingue tres etapas en el uso del lenguaje: la del habla social, donde el niño se sirve del lenguaje para poder comunicar sus necesidades; la del habla egocéntrica, cuando utiliza el lenguaje para regular su conducta y su pensamiento</p>

	y la del habla interna para poder reflexionar sobre posibles soluciones de problemas en su interior mental (Ccadipmx, 2019).
Zona del desarrollo proximal	Incluyen características que están en desarrollo pero que aún no se han desarrollado por completo. En la práctica la zona de desarrollo próximo presenta la brecha entre lo que un niño puede hacer por sí mismo y lo que puede lograr con ayuda (Ccadipmx, 2019).

2.4 Lonchera escolar para el desarrollo cognitivo

Los niños cuando están en la etapa escolar requieren la mayor cantidad de nutrientes para estimular el desarrollo cognitivo, el cual es imprescindible y necesario durante el crecimiento. El saber que se puede colocar en la lonchera nutritiva, sana y a la vez rica a la vista de los niños para que no tengan continuamente problemas de alimentación en una edad temprana (El telegrafo, 2019).

La capacidad cognitiva puede verse afectada por la composición de la dieta. Los alimentos con un índice glucémico bajo parecen mejorar la atención, la memoria y la función, mientras que los alimentos ricos en azúcares simples se han relacionado con la dificultad para concentrarse y prestar atención (Martínez, Jiménez, López, & Ortega, 2018). El cerebro requiere de un suministro constante de aminoácidos para sintetizar neurotransmisores, específicamente serotonina y catecolaminas. Los niveles bajos de serotonina se asocian con habilidades reducidas de aprendizaje, el razonamiento y la

memoria. Es de conocimiento que el cerebro crece un 85% durante los primeros 3 años, en el transcurso de los 6 años de vida ha llegado a consolidarse en un 90% de su tamaño, por lo tanto, es fundamental una nutrición de calidad para un óptimo desarrollo.

La función cognitiva de un individuo es la consecuencia de una interacción entre el factor genético y el ambiental por lo que se puede incluir la alimentación. Desde décadas se considera que la alimentación posee un papel fundamental e incide en el desarrollo el cerebro. Varios estudios nos revelan qué tipos de nutrientes influyen en el proceso clave del desarrollo cerebral y de la misma forma cuales son los mecanismos que están involucrados (Fundación Española de Nutrición, 2016). Un estudio realizado en el Instituto de Salud Global de Barcelona e Inglaterra determino que alrededor de cuatro mil niños en edades de entre tres a ocho años que consumían alimentos procesados presentaban un coeficiente intelectual menor llegando a considerarse que la alimentación influía en gran medida más que el nivel socioeconómico de los hogares. En otro estudio realizado en niños en edad preescolar se manifestó que cuanto mejores sean los hábitos de alimentación mejor era el rendimiento escolar, con lo que se consideró una gran relevancia los menús que proporcionaban los bares de los centros educativos en lo que la mayoría de los niños ingresaban para ingerir.

La lonchera escolar como se ha venido hablando no sustituye el desayuno y mucho menos el almuerzo de los niños, por lo tanto, lo que se consuma brindará la energía necesaria para ejecutar las actividades diarias (Fundación Española de Nutrición, 2016).

2.5 Nutrición y desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo en los primeros años de vida juega un papel fundamental en la conformación integral de las personas, es el resultado del esfuerzo que realiza el infante para conocer y comprender el mundo de tal manera que pueda adaptarse en el ámbito

familiar, escolar y social por medio de los procesos cognitivos básicos (Calceto, Garzón, Bonilla, & Cala, 2019).

Los estudios que se han centrado en el estado nutricional y el desarrollo cognitivo han demostrado la relación entre el desarrollo de la función cognitiva y el sedentarismo; encuentran un efecto desfavorable en los infantes, especialmente en procesos como la atención y las dificultades de aprendizaje, que se reflejan en el bajo rendimiento escolar, así como el aumento de la impulsividad conductual (Calceto, Garzón, Bonilla, & Cala, 2019).

2.6 Efectos de la nutrición en el rendimiento académico

Una nutrición manejada de manera inadecuada en los niños genera un factor perjudicial para su desarrollo escolar, por lo tanto, se debe conocer los factores tanto familiares, ambientales y físicos que lo rodean.

Existen innumerables estudios que validan la influencia de una mala alimentación en el rendimiento académico la cual se ve seriamente afectado de manera negativa en niños en edades escolares, debido a que la desnutrición en los primeros años de vida perjudica el crecimiento del cerebro y por lo tanto el desarrollo intelectual (Peralta, 2022).

2.7 Neurodesarrollo

El término neurodesarrollo se refiere al estudio de las conexiones de la interacción de los mecanismos del sistema nervioso central en la población infantil, vinculando así la neurociencia y la biología (ISEP, 2019).

El desarrollo y crecimiento del cerebro es un proceso dinámico y complejo que comienza muy temprano en la vida y continúa hasta después del nacimiento. Vale la pena señalar que la ingesta de alimentos es un factor vital como una forma de estimulación, ya que es un proceso completamente nuevo de descubrimiento para los niños (ISEP, 2019).

2.8 La nutrición y el cerebro

Para (ISEP, 2019), todo ser humano debe cubrir sus necesidades básicas en las que incluye la respiración, el desarrollo y la alimentación. Lamentablemente en algunos países la ingesta de alimentos y la salud, desfavorablemente dependen de factores socioeconómicos.

El cuerpo funciona por medio del metabolismo de energía, el cual requiere de nutrientes, provenientes de la comida, para obtener fuerza, crecer, desarrollarse y defenderse de elementos externos (ISEP, 2019).

2.9 La desnutrición y la relación con el cerebro

La desnutrición es un desbalance celular entre nutrientes y energía para la OMS, las cuales son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. De tal forma, la deficiencia de nutrientes y micronutrientes genera un impacto en el desarrollo, crecimiento y maduración del organismo (ISEP, 2019).

Dado que el cerebro es vulnerable a eventos neuro-ortogénicos, el déficit de nutrientes puede causar irregularidades en las diferentes etapas de su desarrollo, por ejemplo, sin la adecuada ingesta de lípidos alcanza una afectación negativa tanto como la formación, el mantenimiento y maduración del encéfalo (ISEP, 2019).

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGIA.

3.1 Enfoque de la investigación

El presente proyecto de investigación poseerá un enfoque cualitativo, debido a que se realizará una investigación de carácter social vinculado al ámbito educativo la cual busca el significado y la observación para profundizar en la recopilación de datos por medio del instrumento mediante el análisis y la interpretación, dando una respuesta a las preguntas de investigación y revelar los resultados obtenidos.

3.2 Diseño de la investigación

El presente proyecto de investigación será no experimental debido a que no habrá manipulación en las variables tanto dependiente como independiente, en el cual se observará los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo explícito.

3.3 Tipo de investigación

- **Bibliográfica:** En el marco teórico se evidencian las respectivas variables que se elaboraron por textos de tipo bibliográficos entorno a la investigación realizada, en los cuales se encuentran artículos de revista, periódicos, libros, tesis, sitios web, etc.
- **De campo:** debido a que se realizó en el lugar de los hechos de la Unidad Educativa “21 de Abril”, en la cual se realizaron las observaciones e investigaciones correspondientes que favorecerán en la adquisición de información significativa
- **Transversal:** Está previsto su preparación en un tiempo determinado para que así se pueda aplicar el instrumento en el momento deseado.

3.4 Técnica de recolección de datos

3.4.1 Técnica

Como técnica se utilizará la observación en los niños y consignando datos de acuerdo con el esquema previsto a la mano de la problemática que se está estudiando.

3.4.2 Instrumento

Como instrumento para la realización del proyecto se utilizará la ficha de observación que cuenta con 8 indicadores relacionados con las variables de investigación la cual favorecerá en la recopilación de información relevante sobre la investigación.

3.5 Población de estudio y tamaño de muestra

3.5.1 Población de estudio

En esta investigación la población será de 17 estudiantes de la Unidad Educativa “21 de Abril” del subnivel inicial 2, del Cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.

Tabla 1 Población de la Unidad Educativa “21 de abril”

Extracto	Numero	Porcentaje
Niños	10	59%
Niñas	7	41%
Total	17	100%

Fuente: Niños/as del Subnivel Inicial 2 paralelo “B” de la U.E “21 de Abril”

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

3.5.2 Muestra

Será no probabilística e intencional debido a que se seleccionará a los niños y niñas que integran el nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril”.

3.6 Método de análisis y procesamiento de datos

Cuando la información haya sido recolectada a través de los respectivos instrumentos se procederá a:

- Toma de datos
- Elaboración del instrumento
- Revisión de información.
- Procesamiento de datos.
- Aplicación del instrumento
- Tabulación y representación a través de gráficas de los resultados.
- Análisis e interpretación de resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la Unidad Educativa “21 de Abril” Subnivel Inicial 2

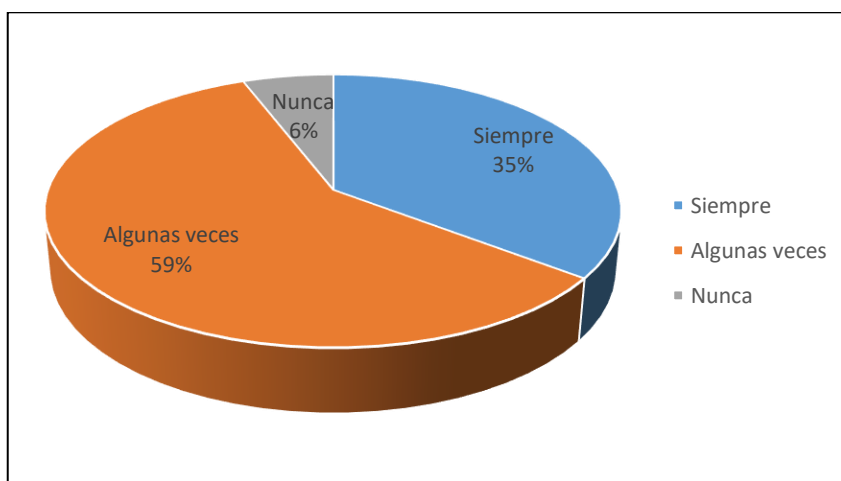
Tabla 2 La lonchera escolar contiene alimentos variados para el consumo del niño

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	FRECUENCIA
		AB.	RE.
1	Siempre	6	0,35
2	Algunas veces	10	0,59
3	Nunca	1	0,06
	Total	17	1

Fuente: ficha de observación

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 1 La lonchera escolar contiene alimentos variados para el consumo del niño.



Fuente: Tabla N°2.

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

Mediante la ficha de observación se pudo obtener los siguientes resultados en el cual muestra que el 35% que equivale a 6 niños del nivel inicial 2 siempre contienen alimentos variados en su lonchera escolar, mientras que el 59% que corresponde a 10 niños algunas

veces contienen alimentos variados en su lonchera y el 6% que representa a 1 niño nunca contiene alimentos variados en su lonchera escolar.

Interpretación

Por medio de los resultados obtenidos se puede observar que la mayor parte de los niños tienen una alimentación equilibrada y diversa de manera consiente. Estos niños tienen acceso a una variedad de alimentos que les brindan los nutrientes necesarios para su desarrollo y bienestar no obstante se debe seguir trabajando e incentivando a la minoría que no lleva ni consume una alimentación variada.

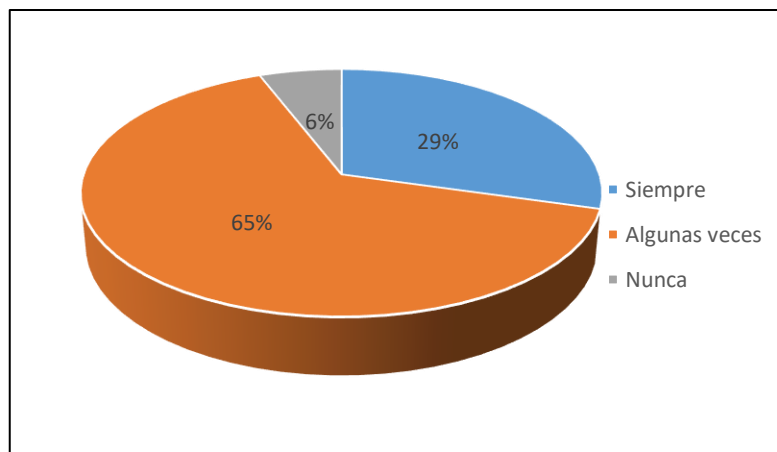
Tabla 3 El tamaño de las porciones en la lonchera escolar es adecuado para la edad del niño.

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	
		AB.	RE.
1	Siempre	5	0,29
2	Algunas veces	11	0,65
3	Nunca	1	0,06
	Total	17	1,00

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 2 El tamaño de las porciones en la lonchera escolar es adecuado para la edad del niño.



Fuente: Tabla N°3

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

Por medio de los datos obtenidos nos indica que el 29% que corresponde a 5 niños siempre tienen las porciones adecuadas de los alimentos en su lonchera escolar, por otro lado, el 65% que equivale 11 niños algunas veces consumen alimentos con las porciones adecuadas para su edad, mientras que el 6% que corresponde a 1 niño nunca lleva alimentos con las porciones adecuadas para su edad en su lonchera escolar.

Interpretación

En la mayoría de los niños y niñas se observa una adecuada porción de los alimentos acorde a su edad en las loncheras escolares, esto indica que hay una proporción significativa de los niños que tienen acceso a una variedad de alimentos, pero no de manera constante, mientras que aún existe una minoría de estudiantes que no lleva las porciones de alimentos acorde a su edad, y es preocupante, ya que indica que un pequeño porcentaje no tiene acceso y puede deberse a diferentes razones sea estas económicas, falta de planificación o la falta de información sobre la importancia de la misma.

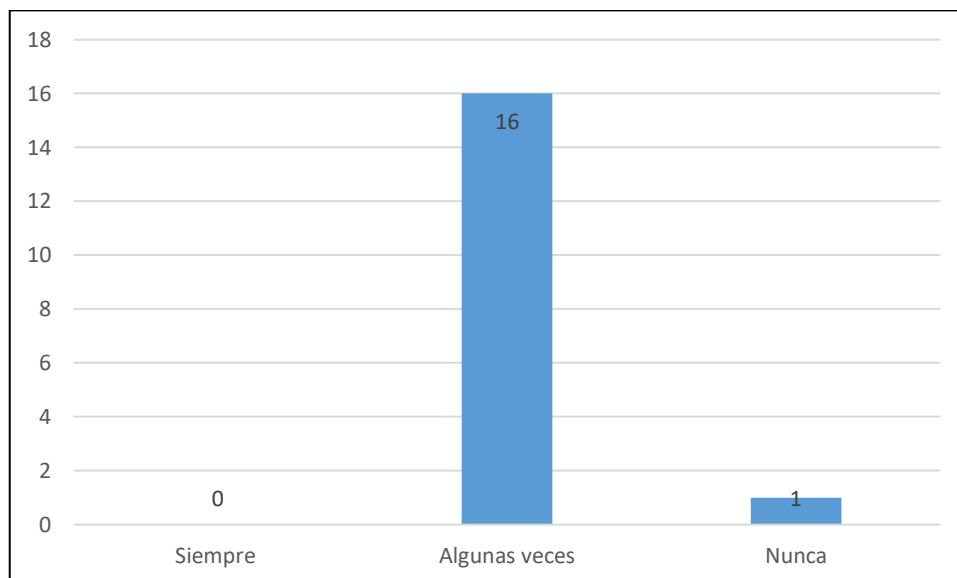
Tabla 4 La lonchera contiene alimentos altos en grasas, azúcares y calorías

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	
		AB.	RE.
1	Siempre	0	0,00
2	Algunas veces	16	0,94
3	Nunca	1	0,06
	Total	17	1

Fuente: Ficha de observación.

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 3 La lonchera contiene alimentos altos en grasas, azúcares y calorías.



Fuente: Tabla N°4

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

Con la ayuda de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas del subnivel inicial 2, se pudo obtener los siguientes resultados; el 94% que corresponde a 16 niños y niñas algunas veces llevan la lonchera escolar con alimentos altos en grasa, azúcar y calorías, mientras que el 6% que representa a 1 niño nunca lleva alimentos en su lonchera escolar que contengan una cifra alta en azúcares, grasas y calorías.

Interpretación

La mayoría de los niños observados presentan en sus loncheras escolares alimentos altos en grasas, azúcares y calorías, esto indica una gran preocupación debido que su consumo constante puede causar una mala nutrición y problemas en su salud, mientras que un niño no consume dichos alimentos mostrando un índice pequeño pero alentador por lo que demuestra una alimentación saludable.

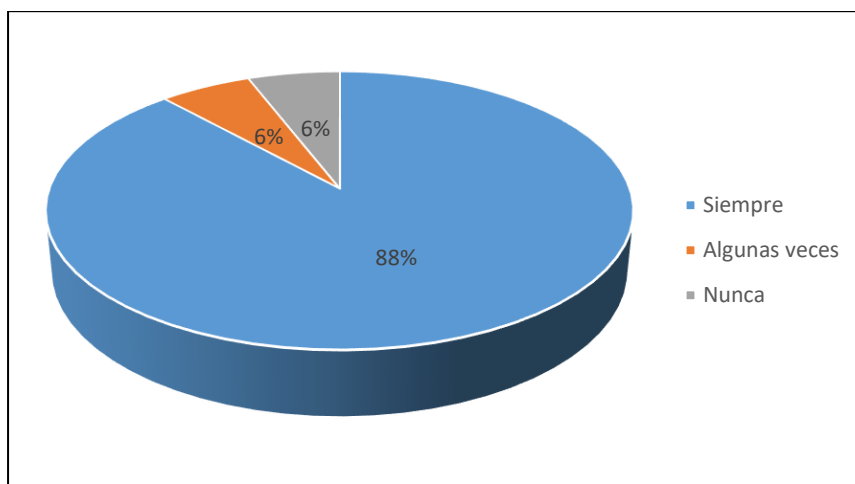
Tabla 5 La lonchera tiene una correcta higiene y seguridad para el consumo de sus alimentos.

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	
		AB.	RE.
1	Siempre	15	0,88
2	Algunas veces	1	0,06
3	Nunca	1	0,06
	Total	17	1,00

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 4 La lonchera tiene una correcta higiene y seguridad para el consumo de sus alimentos.



Fuente: Tabla N°5

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

De los niños y niñas observados, el 88% que corresponde a 15 niños siempre tienen una correcta higiene y seguridad para el consumo de sus alimentos, por otro lado, el 6% que equivale a 1 niño, algunas veces lleva la lonchera escolar con la higiene y seguridad necesaria, finalmente el 6% que pertenece a 1 niño nunca lleva la lonchera escolar con la higiene necesaria para consumir sus alimentos de manera segura.

Interpretación

La mayor parte de los niños observados muestran una correcta higiene y seguridad en el consumo de sus alimentos siendo esto muy alentador, ya que significa que una porción significativa de los niños observados tiene una atención constante en consumir alimentos de manera higiénica precautelando su seguridad, mientras que se observa una pequeña cantidad de la población con un déficit en el cuidado de sus alimentos la cual demuestra que se debe trabajar aún para mejorar su seguridad.

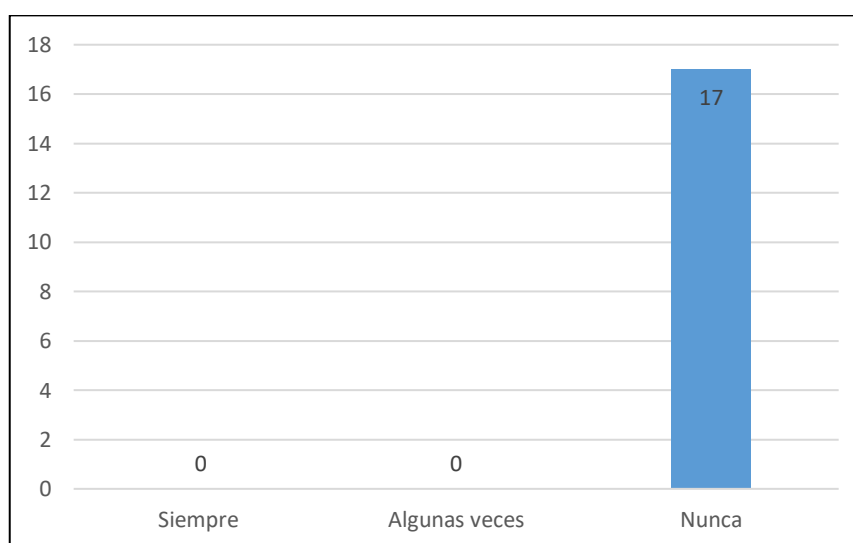
Tabla 6 El niño presenta dificultades para relacionarse con los demás compañeros

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	
		AB.	RE.
1	Siempre	0	0,00
2	Algunas veces	0	0,00
3	Nunca	17	1,00
	Total	17	1

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 5 El niño presenta dificultades para relacionarse con los demás compañeros.



Fuente: Tabla N°6

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

Según la ficha de observación aplicada a los niños y niñas de subnivel inicial 2, se obtuvo el siguiente resultado; el 100% que corresponde a 17 niños y niñas, nunca presenta dificultades para relacionarse con los demás compañeros.

Interpretación

Obtenido los siguientes resultados es muy alentador debido a que ningún niño presenta alguna dificultad en socializar y relacionarse entre si.

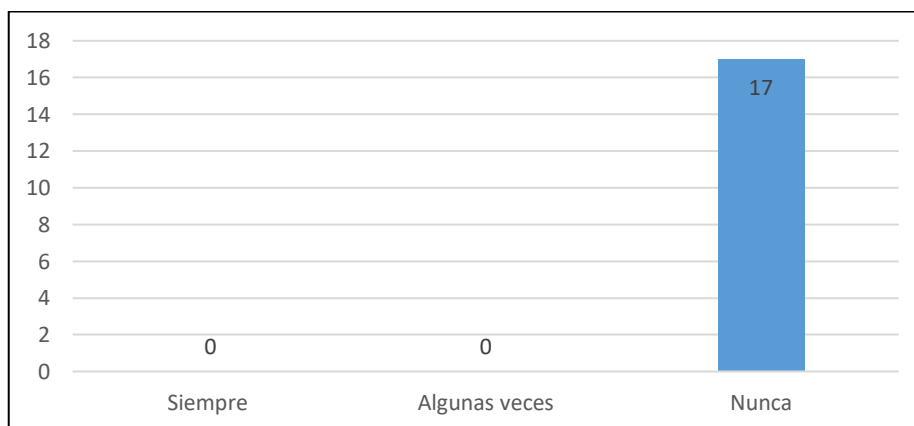
Tabla 7 Presenta problemas para retener información en clase.

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	
		AB.	RE.
1	Siempre	0	0,00
2	Algunas veces	0	0,00
3	Nunca	17	1,00
	Total	17	1

Fuente: Ficha de observación

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 6 Presenta problemas para retener información en clase



Fuente: Tabla N°7

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

Con la ficha de observación realizada a los niños y niñas del subnivel inicial 2, se pudo recolectar la siguiente información, donde el 100% que pertenece a 17 niños, nunca presentan problemas para retener información en clase.

Interpretación

Con los resultados obtenidos podemos interpretar que todos los niños presentan una adecuada retención de información a la hora de realizar las actividades escolares.

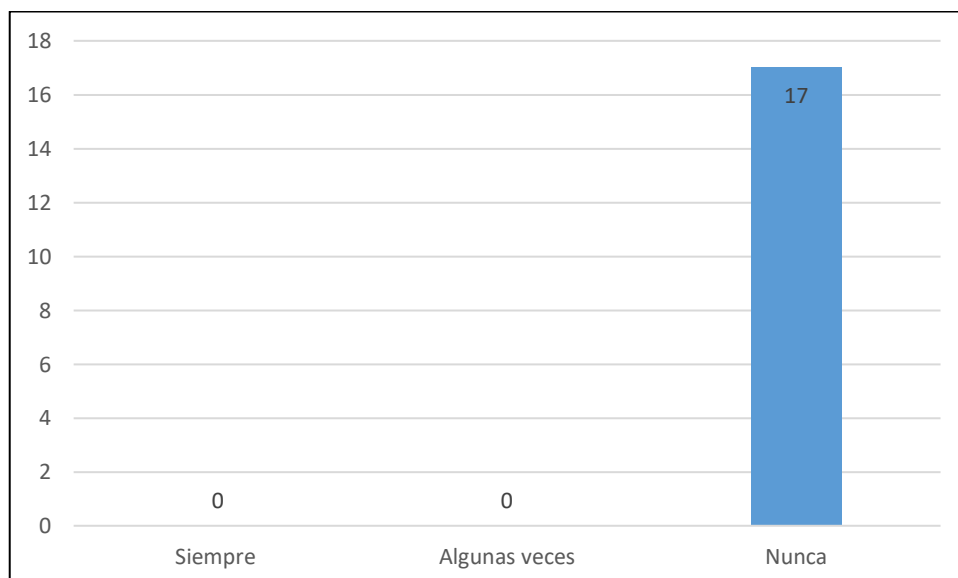
Tabla 8 En el área de juego el niño no responde con la energía necesaria para realizar las actividades.

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	
		AB.	RE.
1	Siempre	0	0,00
2	Algunas veces	0	0,00
3	Nunca	17	1,00
	Total	17	1

Fuente: Ficha de observación.

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 7 En el área de juego el niño no responde con la energía necesaria para realizar las actividades



Fuente: Tabla N°8

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

Por medio de los datos obtenidos con la ficha de observación podemos presentar los siguientes resultados; en donde el 100% que corresponde a una población de 17 niños y niñas, en el área de juego nunca han presentado inconvenientes al responder con la energía necesaria para realizar las actividades.

Interpretación

Obtenido los siguientes resultados nos dan a conocer que todos los niños presentan con la energía necesaria en el área de juego para realizar las actividades siendo estos resultados muy positivos.

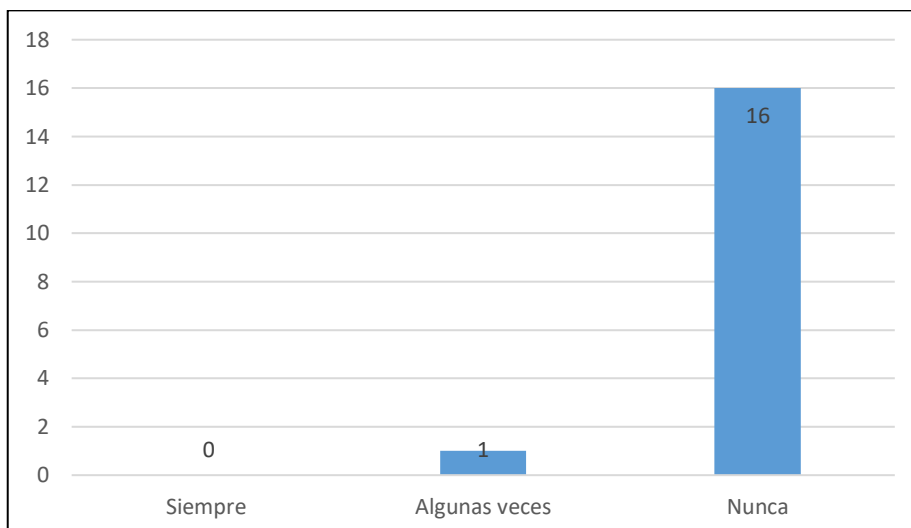
Tabla 9 Presenta irritabilidad con frecuencia.

#	PARÁMETROS	FRECUENCIA	
		AB.	RE.
1	Siempre	0	0,00
2	Algunas veces	1	0,06
3	Nunca	16	0,94
	Total	17	1,00

Fuente: Ficha de observación.

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Gráfico 8 Presenta irritabilidad con frecuencia.



Fuente: Tabla N°9

Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez

Análisis

Mediante la información recopilada con la ficha de observación realizada a los niños y niñas del subnivel inicial 2 se obtuvo los siguientes resultados en donde que el 6% que pertenece a 1 niño algunas veces presenta irritabilidad con frecuencia, mientras que el 94% que equivale a 16 niños y niñas nunca han presentado irritabilidad con frecuencia.

Interpretación

Mediante los resultados obtenidos es gratamente importante observar que la mayoría de los niños observados nunca presentan irritabilidad de manera frecuente en el área de clase, por otro lado, se observa que un niño se manifiesta con irritabilidad por lo que se debe trabajar y atender de manera oportuna.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

La implementación de talleres de capacitación, dirigidos a padres y madres sobre la relevancia de los alimentos para el desarrollo cognitivo de sus hijos, se construye como un pilar básico en el contexto educativo. Este proyecto de investigación ha iluminado la influencia trascendental de la lonchera escolar en el escenario escolar y muestra la capacidad de lograr efectos significativos en el rendimiento académico y la capacidad de concentrarse y cuidar a los niños. La unión de estos dos elementos: la capacitación de los padres sobre la importancia de la comida y la promoción de paneles de almuerzo saludables se convierte en una estrategia integral para promover el desarrollo cognitivo y académico de los estudiantes y establecer lo básico para un futuro más prometedor.

Al exponer a los niños a una variedad de alimentos saludables desde una edad temprana, se promueve el desarrollo de una dieta equilibrada y consciente que sea beneficiosa para su crecimiento cognitivo y prevención de enfermedades relacionadas con la enfermedad. La implementación de estrategias motivadoras dirigidas a los niños del nivel inicial 2 para promover el consumo de alimentos saludables se presenta como una medida importante en la construcción de una base sólida para su bienestar actual y futuro.

5.2 Recomendaciones

- Generar talleres informativos en donde se involucren padres de familia y docentes acerca de los alimentos chatarra que se envían en las loncheras escolares. Deben incluir alimentos variados y evitar aquellos alimentos altos en grasas saturadas, azúcares refinados y sodio. Es importante que en estos talleres se involucre la presencia de un profesional de la salud.
- Las unidades educativas pueden desempeñar un papel activo en la promoción de una lonchera escolar saludable. Pueden proporcionar programas de educación nutricional a estudiantes, organizar dietas saludables y establecer políticas para promover alimentos nutricionales como una integración general realizando una pampa-mesa donde puedan compartir una variación de alimentos.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo. (3 de 5 de 2015). *Desarrollo cognitivo en niños en edad preescolar*. Obtenido de Escuela de Lenguaje "Divino Niño Jesús": <https://dnj.cl/por-que-es-importante-el-desarrollo-cognitivo-en-ninos-en-edad-preescolar/>
- Anónimo. (3 de 02 de 2016). *ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COGNITIVO | FEN*. Obtenido de Fen.org.es.
- Anónimo. (12 de Agosto de 2022). *INS presentó las loncheras escolares saludables para prevenir la anemia*. Obtenido de INSTITUTO NACIONAL DE SALUD.
- Calceto, L., Garzón, S., Bonilla, J., & Cala, D. (2019). Relación Del Estado Nutricional Con El Desarrollo Cognitivo Y Psicomotor De Los Niños En La Primera Infancia. *Revista ecuatoriana de neurología*, 50-58.
- Ccadipmx. (03 de Febrero de 2019). *Desarrollo Cognitivo: Piaget y Vygotsky*. Obtenido de CCADIP Oficial.
- Cumbal, B. M. (2015). *Incidencia de la nutrición en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de primer año de educación básica de la unidad educativa "Matovelle" de la parroquia el Quinche, cantón Quito, provincia de Pichincha. Periodo 2013-2014*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- El telegrafo. (01 de Agosto de 2019). Importancia de la lonchera saludable para los niños en edad escolar.
- Fundación Española de Nutrición. (22 de Febrero de 2016). *FEN*.
- Hacia un nuevo estilo de vida. (23 de Agosto de 2018). *Desayuno y Lonchera Escolar*. Obtenido de Hacia un nuevo estilo de vida.
- ISEP. (24 de Mayo de 2019). *Importancia de la nutrición en el neurodesarrollo*. Obtenido de ISEP Ecuador.
- La Esperanza. (12 de Agosto de 2022). *LONCHERA SALUDABLE PARA TU HIJO*. Obtenido de Laesperanza.ec.
- Linares, A. R. (2022). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. Universidad Atónoma de Barcelona, 29.

- Martínez, G. R., Jiménez, O. A., López, S. A., & Ortega, R. M. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 16-19.
- Ministerio de Salud Pública. (11 de Agosto de 2022). *Lonchera saludable al alcance de todos los presupuestos – Ministerio de Salud Pública*. Obtenido de Gob.ec: <https://www.salud.gob.ec/lonchera-saludable-al-alcance-de-todos-los-presupuestos/>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para docentes*. Quito-Ecuador: Dirección Nacional de Comunicación, Imagen y Prensa, MSP.
- Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Educación. (2015). *Mensajes para quien prepare la lonchera saludable*. Quito : Dirección Nacional de Comunicación, Imagen y Prensa, MSP.
- Noticias IGSS. (1 de Agosto de 2019). *Importancia de la lonchera saludable para los niños en edad escolar*. Obtenido de Noticias IGSS.
- Peralta, D. C. (2022). *Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana .
- Quisilema, J. V. (2021). *Importancia de los Hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de inicial 2*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.
- República, L. (03 de 06 de 2020). *La República.pe*. Obtenido de ¿Cuál es la importancia de la lonchera escolar en el desarrollo de los niños?
- Suárez, N. B., & Montecel, O. Z. (2019). *LONCHERA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO*. Babahoyo: Universidad Técnica de Babahoyo.
- Tarqui-Mamani, Carolina; Alvarez-Dongo, Doris;. (2018). Prevalence of healthy lunchboxes in Peruvian elementary schoolchildren. *Revista de salud publica (Bogota, Colombia)*.
- Telégrafo, E. (7 de 5 de 2016). *Lonchera nutritiva estimula desarrollo cognitivo*.

7. ANEXOS

Imágenes que evidencian la realización del proyecto de investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

TECNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: FICHA DE OBSERVACIÓN

Tema: La lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 de la Unidad Educativa “21 de Abril” ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.

Objetivo: Recopilar información relevante sobre la lonchera escolar para el desarrollo cognitivo de los niños del nivel inicial 2 mediante una ficha de observación.

Nota: Esta ficha de observación es de carácter confidencial y servirá para la persona que lo aplicó.

Nº	INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN		
		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1	La lonchera escolar contiene alimentos variados para el consumo del niño.			
2	El tamaño de las porciones en la lonchera escolar son adecuadas para la edad del niño.			
3	La lonchera contiene alimentos altos en grasas, azúcares y calorías.			
4	La lonchera tiene una correcta higiene y seguridad para el consumo de los alimentos			
5	El niño presenta dificultades para relacionarse con los demás compañeros			
6	Presenta problema para retener información en clase			
7	En el área de juego el niño no responde con la energía necesaria para realizar las actividades			
8	Presenta irritabilidad con frecuencia			

Elaborado por: Jessica Quishpi



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez



Fuente: Unidad Educativa “21 de Abril” de la ciudad de Riobamba de 2023
Elaborado por: Jessica Karina Quishpi Ramírez