



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA  
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”  
JAÉN**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**LONCHERAS SALUDABLES PARA NIÑOS DE  
EDUCACIÓN INICIAL**

**PARA OPTAR EL GRADO DE**

**BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL**

**PRESENTADO POR:**

**PEREZ GOICOCHEA, FLOR ELVITA**

**URIOL DELGADO, STEPHANY PATRICIA**

**VIGO RODRIGUEZ, RUTH AMELIA**

**JAÉN – PERÚ**

**AÑO 2023**



Fecha de entrega: 28-nov-2023 01:08a.m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 2240590518  
Nombre del archivo: MONOGRAF\_A\_Uriol\_27-11-2023\_turnitin.docx (1.3M)  
Total de palabras: 4732  
Total de caracteres: 26755

## LONCHERAS SALUDABLES PARA NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>12%</b>	<b>12%</b>	<b>1%</b>	<b>%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.coursehero.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>46.210.197.104.bc.googleusercontent.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.udh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.normon.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>bienestarinfantil2017.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.pediatriaintegral.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

 **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
**INSTITUTO VICTOR ANDRÉS BELLAUNDE**  
**UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**  
**Dr. Saúl M. Núñez Cieza**  
**UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

## **Datos generales de la investigación**

- **Título:**  
Loncheras saludables para niños de educación inicial
- **Autor (es):**  
PEREZ GOICOCHEA, Flor Elvita  
URIOL DELGADO, Stephany Patricia  
VIGO RODRIGUEZ, Ruth Amelia
- **Asesor de la investigación:**  
Dr. Saúl Menandro Núñez Cieza  
**Código Orcid del asesor:** <https://orcid.org/0009-0004-1365-9813>
- **Sede y lugar de la investigación:**  
Instituciones Educativas “Adventista Utcubamba” y “Barcia Boniffatti”  
Lugar: Bagua Grande  
Provincia: Utcubamba  
Región: Amazonas
- **Duración de la investigación**  
**Fecha de inicio:** 15 – 04 – 2023  
**Fecha de término:** 23 – 12 – 2023
- **Línea de investigación y eje temático:**  
Formación integral en educación básica.
- **Jurado:**  
Presidente: Dr. Eliverando Araujo Avellaneda  
Secretario: Lic. Juana Lilia Avellaneda Horna  
Vocal: Dr. Saúl Menandro Núñez Cieza

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

PEREZ GOICOCHEA, FLOR ELVITA, identificada con DNI N° 46179643; URIOL DELGADO, STEPHANY PATRICIA, con DNI N° 71215072 y VIGO RODRIGUEZ, RUTH AMELIA, con DNI N° 72365524; egresadas del Programa de Profesionalización Docente (PPD) de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos el trabajo de investigación titulado: "Loncheras saludables para niños de educación inicial", para obtener el Grado de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Inicial.

Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación es producto de nuestra autoría. Los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todos los estudios o investigaciones previas han sido debidamente consultados y referenciados en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, estampando nuestra firma.

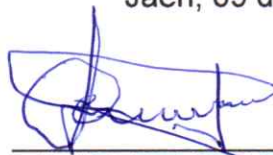
Jaén, 09 de enero de 2024.



PEREZ GOICOCHEA, FLOR

ELVITA

DNI: 46179643



URIOL DELGADO, STEPHANY

PATRICIA

DNI: 71215072



VIGO RODRIGUEZ, RUTH AMELIA

DNI: 72365524

## ÍNDICE

Resumen	v
Abstract	vi
Introducción	vii
Desarrollo temático	9
1. Loncheras saludables	10
1.1. Definición de loncheras saludables	10
1.2. Importancia de las loncheras saludables	10
1.3. Componentes de las loncheras saludables	11
1.4. Alimentos no recomendables en una lonchera escolar	14
1.5. Consejos para la preparación de una lonchera saludable	15
1.6. Requerimiento nutricional en un niño del nivel inicial	15
1.7. Propuesta de loncheras saludables	16
2. Rol de los agentes educativos en la preparación de las loncheras saludables	17
2.1. Rol de la familia	17
2.2. Rol de la docente en la promoción del consumo de loncheras saludables	18
Conclusiones	21
Referencias	22
Anexos	25

## Índice de gráficos y tablas

Gráfico N° 01: Loncheras saludables	10
Gráfico N° 02: Componentes de una lonchera saludable	12
Gráfico N° 03: Alimentos no recomendables en la lonchera escolar	14
Tabla N° 01: Sugerencia de loncheras saludables para niños del nivel inicial	16

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de investigación bibliográfica es brindar información sobre las loncheras saludables para niños del nivel inicial, con lo cual ayudaremos en la práctica de hábitos alimenticios saludables y, aminorar algunas enfermedades como la diabetes, anemia y obesidad infantil, así como reconocer la importancia del consumo de loncheras saludables y proponer algunas ideas las cuales pueden tomarse en cuenta para su preparación.

La metodología empleada está centrada en la investigación, basada en la revisión bibliográfica. Se encontró que existe gran variedad de alimentos nutritivos para los niños en edad pre escolar, los cuales deben ser combinados adecuadamente de acuerdo a los requerimientos que necesitan, sea por su edad, peso, estatura o actividad física. Estos alimentos deben presentarse en sus loncheras de forma variada, divertida y provocativa, generando en ellos el interés y deseo de consumirlos.

Una lonchera saludable debe estar compuesta de alimentos energéticos, constructores y reguladores que brinden energía a los niños, así como proteínas, carbohidratos en cantidades necesarias para mantener en ellos la atención, concentración, ayudar en sus aprendizajes, crecimiento y desarrollo. La familia y los docentes juegan un rol fundamental en la educación para el consumo de alimentos saludables.

**Palabras clave:** lonchera saludable, niños, aprendizaje, crecimiento, desarrollo.

## **ABSTRACT**

The objective of this bibliographic research work is to provide information on healthy lunch boxes for children at the initial level, with which we will help in the practice of healthy eating habits and reduce some diseases such as diabetes, anemia and childhood obesity, as well as recognize the importance of consuming healthy lunch boxes and propose some ideas which can be taken into account for their preparation.

The methodology used is focused on research, based on bibliographic review. It was found that there is a great variety of nutritious foods for children of pre-school age, which must be appropriately combined according to the requirements they need, whether due to their age, weight, height or physical activity. These foods should be presented in their lunch boxes in a varied, fun and provocative way, generating interest and desire to consume them.

A healthy lunch box should be composed of energetic foods, builders and regulators that provide energy to children, as well as proteins, carbohydrates in necessary quantities to maintain their attention, concentration, and help in their learning, growth and development. The family and teachers play a fundamental role in education for the consumption of healthy foods.

**Keywords:** healthy lunch box, children, learning, growth, development.

## INTRODUCCIÓN

Los niños desde que nacen necesitan recibir una alimentación balanceada basada en nutrientes que le ayuden a desarrollarse fuertes y crecer sanos, teniendo en cuenta sus requerimientos proteicos y calóricos, esta alimentación puede traer consigo consecuencias positivas o negativas. Lamentablemente, nuestra sociedad está invadida por afiches y propagandas televisivas que invitan al consumo de comida chatarra, la cual contiene exceso de grasa, azúcares, carbohidratos y harinas, son pocos los padres que hacen caso omiso a esta situación, pues quienes sí lo hacen sólo contribuyen con consecuencias negativas en la salud de las personas, ya sea con diabetes, anemia, colesterol alto, obesidad.

Los niños en edad escolar inicial entre los 3 a 5 años, permanecen toda una mañana o una tarde en su institución educativa, es por ello que necesitan consumir alimentos que les den energía, fuerza, compensen las vitaminas y proteínas que necesitan para desarrollarse, algunos niños por levantarse temprano no consumen ningún tipo de alimento, es por ello que sus loncheras deben ser saludables, contener diferentes tipos de alimentos, que cubran sus necesidades nutricionales.

Las loncheras saludables, tema de este trabajo de investigación, tienen un rol importante en la alimentación de los niños; por ello su contenido debe ser saludable y nutritivo, sin embargo, no se presenta de esta forma siempre, lo cual conlleva a un estilo de vida poco o nada saludable. (Tarqui-Mamani & Alvarez-Dongo, 2018)

Los expertos sostienen que la alimentación no saludable y la falta de ejercicios son la fuente principal de obesidad; asimismo, es fundamental la higiene al momento de preparar las loncheras de los niños, además, en el aula es importante que las docentes junto a los niños desarrollen y/o fortalezcan el hábito del lavado de manos antes de consumir sus loncheras.

La presente investigación busca brindar información sobre las loncheras saludables para los niños del nivel inicial, con lo cual ayudaremos en la práctica de hábitos alimenticios saludables y aminorar algunas enfermedades como la diabetes, anemia y obesidad infantil, así como reconocer la importancia del

consumo de loncheras saludables en los niños del nivel inicial y proponer algunas ideas las cuales pueden tomarse en cuenta para su preparación.

Este trabajo de investigación tiene importancia social, porque va a contribuir a mejorar los hábitos alimenticios en las familias a través del consumo de loncheras saludables. También es importante teóricamente, porque se investigará y se brindará información de carácter científico acerca de los componentes nutricionales que debe contener una lonchera saludable para niños del nivel inicial. Asimismo, tiene importancia pedagógica, porque al aportar sobre los nutrientes básicos que debe incluir una lonchera, se está ayudando a que los niños desarrollen favorablemente sus aprendizajes y los obtengan con mayor facilidad.

La presente monografía ha sido organizada en dos bloques temáticos: En el primer bloque temático, se presenta lo referido a las loncheras saludables, su definición, importancia, recomendaciones, propuestas de loncheras saludables para niños del nivel inicial. En el segundo bloque temático, se muestra lo referente al rol de los agentes educativos en el consumo de loncheras saludables. Finalmente se presentan las conclusiones, referencias y los anexos.

## **DESARROLLO TEMÁTICO**

## 1. LONCHERAS SALUDABLES

### 1.1. Definición de lonchera saludable

Las loncheras saludables son un conjunto de alimentos seleccionados para proporcionar los nutrientes y energía necesarios que cubran las necesidades nutricionales de los estudiantes. Además, buscan mantener un rendimiento intelectual y físico óptimo, así como promover un desarrollo y crecimiento adecuado en sus capacidades individuales. (Ministerio de salud pública & Ministerio de educación, 2015).

La lonchera de los niños es una alimentación complementaria a su comida diaria, es decir, no reemplaza su desayuno, almuerzo y/o cena. Esta alimentación debe ser variada, con alimentos ricos y nutritivos (Avendaño, et. al., 2019)

GRÁFICO N° 01: LONCHERA SALUDABLE



*Nota:* Elaboración propia

Este complemento debe contener alimentos necesarios para su nutrición, los cuales servirán de base para un buen desarrollo en sus diferentes dimensiones. No se trata de enviar al jardín una lonchera llena de alimentos, sino, un refrigerio que los llene de energía y que contengan proteínas, pueden estar acompañados de una fruta, también por agua y/o jugos. El contenido de las loncheras debe estar acorde a las necesidades de nutrición de cada niño, considerando peso, talla, edad entre otros factores (Huayllacayán & Mora, 2014)

### 1.2. Importancia de las loncheras saludables

Las loncheras desempeñan un papel fundamental al proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales que los niños en edad preescolar necesitan durante su jornada escolar. Una adecuada nutrición influirá favorablemente tanto en el

crecimiento como en el bienestar de los niños, primordialmente en su etapa escolar.

La lonchera es una de las cinco comidas del día que necesita todo niño durante su formación para un óptimo crecimiento y desarrollo.

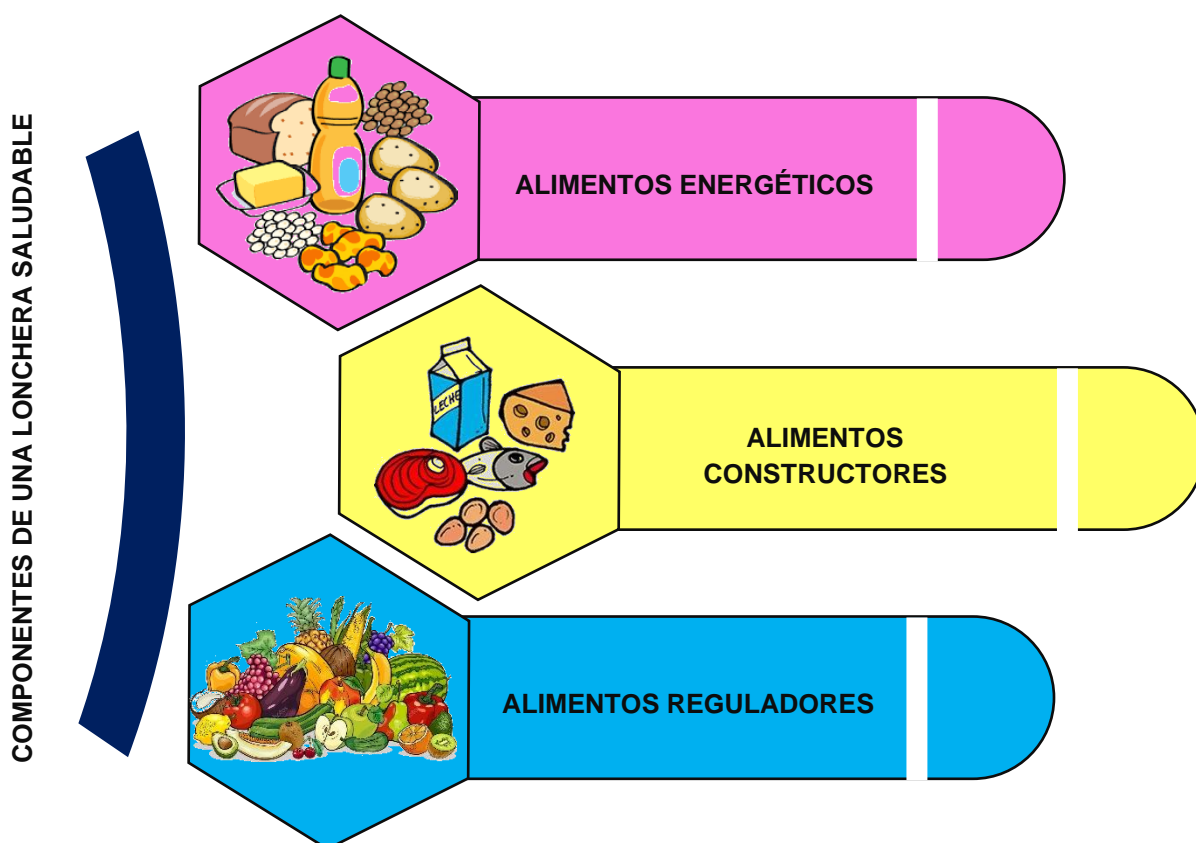
Entre los beneficios que tiene el consumo de una lonchera saludable se encuentran los siguientes (Ministerio de salud, S/A):

- Aporta energías, mantiene a los niños activos durante su jornada escolar, permitiéndoles una participación activa, sólida y potenciada.
- Potencia el desempeño escolar, contribuyendo a mejorar su capacidad de atención, retención y concentración durante sus actividades escolares, pues los niños están en constante aprendizaje.
- Mejora hábitos alimenticios, fomenta la conciencia y el conocimiento sobre una sana alimentación, promoviendo prácticas alimenticias saludables desde muy pequeños.
- Contribuye al crecimiento y desarrollo, por la cantidad y calidad de alimentos que se consumen en edades adecuadas
- Previene enfermedades, como la anemia, diabetes, obesidad, entre otras, al consumir alimentos balanceados

### **1.3. Componentes de una lonchera saludable**

Las loncheras de los niños de educación inicial se han convertido en un complemento importante en su alimentación, contienen alimentos ricos en proteínas, generadores de energías, que van a ayudar a recuperarse del cansancio. Para Díaz (2022) una adecuada lonchera saludable debe estar compuesta de los siguientes grupos de alimentos básicos:

## GRÁFICO N° 02: COMPONENTES DE UNA LONCHERA SALUDABLE



Nota: Elaboración propia

**A. Alimentos energéticos:** Estos proporcionan energía al organismo. Los seres vivos, requieren un suministro constante de energía para subsistir. Estos alimentos brindan energía al organismo para llevar a cabo las actividades diarias. Se incluyen en esta categoría los carbohidratos, algunos ejemplos de estos alimentos son harinas, mantequilla y dulces caseros (Ipial, 2021)

Los carbohidratos, son importantes para el organismo, porque una vez ingeridos pueden ser utilizados de inmediato. Se encuentran en dos grupos como son los azúcares y las grasas, las que encontramos en la manteca del cerdo, quesos, tocinos, res, aceites vegetales, entre otros alimentos

**B. Alimentos constructores:** Estos alimentos construyen y reparan células y tejidos, se componen principalmente por proteínas, que son indispensables para el desarrollo y crecimiento del organismo, se encuentran en lácteos, huevos y alimentos de origen vegetal

Las proteínas son compuestos fundamentales de los tejidos del cuerpo humano y tienen un papel crucial en su mantenimiento, crecimiento y reposición. Estas macromoléculas están formadas por cadenas de aminoácidos, algunos son esenciales y los encontramos en los alimentos que son de origen animal, al consumir distintos tipos de carnes, huevos y lácteos; otros no son tan esenciales y se encuentran en los alimentos de origen vegetal, los encontramos en legumbres, cereales y frutos secos. (Díaz, 2022)

**C. Alimentos reguladores:** Intervienen como catalizador en el metabolismo de las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Aportan vitaminas y minerales se encuentran en las verduras y frutas.

Las vitaminas son sustancias indispensables para el trabajo adecuado de las células de nuestro organismo, el crecimiento y el mantenimiento del cuerpo. Se dividen en dos grupos: vitaminas liposolubles, que se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo (A, D, E y K), y vitaminas hidrosolubles, que no se almacenan y se excretan en la orina si hay un exceso en el cuerpo (todas las vitaminas B y la vitamina C). (Ayala, 2020)

Los minerales juegan papeles cruciales en el cuerpo y son esenciales para varias funciones y la integridad estructural de los tejidos. Entre sus funciones se encuentran la construcción de huesos y dientes, además de contribuir a la formación de la sangre. Son vitales para apoyar el crecimiento y mantener la salud general del cuerpo. Estas sustancias inorgánicas representan alrededor del 4% del peso corporal total, algunos de ellos se requieren en cantidades mayores como el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y otros en cantidades menores como el hierro, cobre, yodo, zinc, cobalto, entre otros. (Ipial, 2021)

El agua es un elemento fundamental para el cuerpo humano, y su ingesta a través de bebidas y alimentos es esencial para mantener una correcta hidratación. Esta hidratación adecuada tiene efectos positivos tanto en el rendimiento físico como en el cognitivo, y también es crucial para regular la temperatura corporal. Por esta razón, es necesario consumir cantidades necesarias de este líquido, bien sea mediante la ingesta de líquidos o a través de comidas nutritivas.

En el contexto de los loncheros escolares, es importante proporcionar bebidas adecuadas que promuevan una hidratación saludable. Las opciones recomendadas para incluir en los loncheros escolares son: agua o refrescos de frutas naturales preparados en casa. Por otro lado, se debe evitar enviar líquidos como café, bebidas gasificadas o jugos artificiales que no aporten nutrientes valiosos a los preescolares.

#### 1.4. Alimentos no recomendables en una lonchera escolar

Las loncheros saludables deben generar energía, proporcionar proteínas y vitaminas al cuerpo, por ello no es recomendable que tengan los siguientes alimentos:

**GRÁFICO N° 03: ALIMENTOS NO RECOMENDABLES EN LA LONCHERA ESCOLAR**



Nota: elaboración propia

- Bebidas artificiales, como los jugos de botella, bebidas gaseosas, jugos de caja,
- Dulces y galletas
- Lácteos envasados, como la leche chocolatada, el yogurt industrializado
- Embutidos, como mortadela, hot dog, salchicha
- Comida chatarra, como papas lays, chizitos, chocolates.
- Entre otros

Todos estos alimentos no nutritivos ni recomendados producen únicamente problemas de salud en los niños, ya que no aportan nutricionalmente el desarrollo infantil.

### **1.5. Consejos para la preparación de una lonchera saludable**

Para preparar una lonchera para un niño en edad pre escolar, se debe tener en cuenta lo siguiente. (Navarro, 2019):

- El refrigerio que se envía en la lonchera no reemplaza al desayuno, ni al almuerzo, es solo un complemento de estos alimentos
- Incluir en la lonchera alimentos naturales preparados en el hogar
- Evitar enviar en la lonchera alimentos procesados con alto contenido en grasa, azúcar o sal.
- Lavar bien los utensilios y los envases antes de preparar las loncheras
- Preparar la lonchera en el mismo día de enviarla, evitar enviar alimentos guardados.
- Enviar agua hervida en la lonchera, en lugar de bebidas azucaradas o gasificadas.
- Preparar una lonchera atractiva a los ojos del niño, con alimentos ricos y provocativos
- Enviar alimentos sencillos, para que los niños los puedan consumir con facilidad.
- El tiempo que los alimentos estarán a la intemperie y no se malogren
- Permitir a los niños ser partícipes de la preparación de las loncheras, permitirles que elijan lo que desean comer según las alternativas que se les plantee.

### **1.6. Requerimiento nutricional en un niño del nivel inicial**

Según la Unicef (2019) a partir del primer año los niños requieren de 800 a 1.000 kcal/ día, a la edad de 3 años requieren de 1.300 a 1.500 kcal/día, estas cantidades van a depender de algunos factores como la estatura, el peso, la actividad física, asimismo en los niños de 4 a 6 años, los requerimientos aumentan a 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día) y entre los 7 a los 12 años necesitan de 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg/día).

Este requerimiento nutricional en los niños del nivel inicial está diseñado de acuerdo al metabolismo de cada organismo, asimismo por su crecimiento, desarrollo, actividad física que realizan, por ello es recomendable acudir a un nutricionista quien evaluará al niño para indicar los requerimientos necesarios según los factores mencionados anteriormente. (Puma, 2016)

Si los niños no ingieren los nutrientes necesarios y los utilizan o desgastan en su vida diaria como es requerido, trae como consecuencia la obesidad, apareciendo un exceso de peso en su organismo. Las sugerencias nutricionales son necesarias, pues nos brindan orientaciones sobre las necesidades de energía y nutrientes que debemos consumir.

### 1.7. Propuesta de loncheras saludables

Teniendo en cuenta los componentes de una lonchera saludable se sugiere las siguientes alternativas para la lonchera escolar para los cinco días de la semana:

**Tabla N° 01: Sugerencia de loncheras saludables para niños del nivel inicial**

	Energéticos	Constructores	Reguladores	Líquidos
<b>Lunes</b>	1 pan pequeño	Pollo deshilachado	1 mandarina	Chicha morada
<b>Martes</b>	2 galletas de avena	1 huevo sancochado	1 manzana	Agua de piña
<b>Miércoles</b>	1 tajada de yuca sancochada	1 porción de pescado frito	1 tomate pequeño	Agua hervida
<b>Jueves</b>	1 rodaja de pan integral	1 porción de pollo (mechado, al horno o sancochado)	1 porción de uvas	Jugo de maracuyá
<b>Viernes</b>	1 torreja de arroz	Queso en trozos	1 plátano pequeño	Agua de manzanilla

*Nota:* Elaboración propia

## **2. ROL DE LOS AGENTES EDUCATIVOS EN LA PREPARACIÓN Y CONSUMO DE LONCHERAS SALUDABLES**

### **2.1. Rol de la familia**

El papel de las madres y padres de familia es estar atentos a la salud de los hijos y demás miembros de la familia, para ello debe conocer diferentes aspectos del desarrollo familiar, uno de ellos y muy importante es la alimentación y preparación de loncheras saludables. Para lo cual deberá aprender sobre nutrientes, alimentación balanceada, así como los requerimientos de alimentación infantil. (Ayala, 2020)

Nuestra investigación toma en consideración el papel de la madre fundamentalmente en la preparación de las loncheras de los niños, aunque muchas veces no la prepara con los requerimientos nutricionales necesarios.

No solo la madre cumple un papel importante en este proceso, sino también los demás miembros de la familia, porque son quienes a través del ejemplo enseñan a los niños pequeños a consumir alimentos saludables para su desarrollo. Recordando que los padres son el espejo vivo para sus hijos.

Para ello, es necesario que se construya un ambiente social y familiar favorable para la alimentación y nutrición de los niños, así como los insumos en la preparación de los alimentos, siendo importante también la educación nutricional de los padres. (Díaz et al., 2021)

Los padres deben conocer las necesidades nutricionales de los niños, de esta manera prepararán alimentos saludables para las loncheras de sus niños, para lo cual también deben formarse en los beneficios nutricionales infantiles, preparando una dieta balanceada en las loncheras de los niños.

La familia debe tener una educación no solo en alimentación y nutrición sino también en higiene de los alimentos, considerando que una adecuada higiene en la preparación de los alimentos va a evitar enfermedades en los niños. (Cardona et al., 2021).

La higiene es un factor indispensable en la salud infantil. Los alimentos lavados adecuadamente con los requerimientos básicos de higiene, así como la correcta higiene de manos para la preparación de los mismos beneficiará la salud infantil.

## **2.2. Rol de la docente en la promoción del consumo de loncheras saludables**

Los niños pasan al día un promedio de 4 a 5 horas en el jardín, en donde conviven con otros niños de edades semejantes, así como con su maestra a quien ellos ven como una madre o un adulto significativo y al igual que los padres ella es ejemplo para los niños, de esta forma, si la docente consume delante de los niños alimentos no saludables, ellos a imitación de su docente también lo querrán hacer.

La alimentación dentro del proceso educativo se convierte en una herramienta pedagógica fundamental, favoreciendo la formación de hábitos saludables que favorecen los diversos sistemas que componen el cuerpo humano, desarrollando una cultura alimenticia saludable. (Mora & Argos, 2021)

El trabajo del docente no solo está en el consumo de estos tipos de alimentos, sino en la práctica constante de hábitos saludables, iniciando con el lavado de manos antes de ingerir los alimentos, limpieza de su espacio de trabajo antes y después de tomar la lonchera, la motivación que proyecta hacia los niños al mencionarles palabras significativas como por ejemplo ¡Qué ricos alimentos has traído hoy!, ¡Seguro crecerás fuerte y sano!, ¡Qué deliciosa lonchera!, entre otras frases motivadoras.

### **Rol en la planificación curricular:**

El docente cumple un papel fundamental en la planificación curricular. Al diseñar una planificación curricular anual y las experiencias de aprendizaje, seleccionando el área, competencias y desempeños que favorezcan hábitos alimenticios saludables y beneficiosos para la salud infantil

De los diferentes tipos de planificación curricular, el docente puede seleccionar la experiencia de aprendizaje desarrollando como área principal Personal social, en la competencia: Construye su identidad y con el desempeño “Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses” (Minedu, 2016. p.79). En esta área desarrollará en los niños

capacidades que les permita identificar y practicar hábitos alimenticios saludables.

Una vez que ha diseñado la experiencia se inicia el proceso de diseño de la actividad de aprendizaje, considerando la competencia y desempeño elegido, diversificando en el criterio de evaluación y las evidencias.

Los docentes son los responsables de la planificación de las actividades de aprendizaje, las cuales pueden surgir de una necesidad, interés o problema. Estas actividades de aprendizaje pasan por un proceso, primero el diseño, selección de recursos para pasar a la ejecución o desarrollo de la misma, es por ello que educar requiere esfuerzo y dedicación del docente. (Carriazo et al., 2020)

El docente es el encargado directo del diseño de las actividades de aprendizaje, algunas de ellas deben basarse en la construcción y práctica de hábitos de alimentación, desde el inicio del año escolar, el niño necesita aprender cuáles son los alimentos saludables que necesita para un adecuado desarrollo y crecimiento, así como conservar su salud.

### **Rol en el desarrollo de las actividades de aprendizaje:**

Una vez diseñadas las actividades se procede a la ejecución de las mismas, en donde el docente orienta el proceso educativo, estas actividades deben ser significativas y aplicables a la vida cotidiana del niño, entre estas actividades tenemos algunas sugeridas como Mis amigos y yo aprendemos a alimentarnos saludablemente, Tenemos un restaurante saludable, Conocemos el semáforo de la nutrición, ¡Alto! Aliméntate bien, Preparamos recetas nutritivas, entre otras.

Estas actividades deben promover la participación activa de los niños, en donde ellos se involucren directamente.

Durante el desarrollo de las actividades de aprendizaje el docente debe organizar los materiales o insumos necesarios para la práctica de hábitos saludables, en donde los niños van a degustar, preparar e identificar alimentos nutritivos y adecuados para su consumo, asimismo, el docente presentará diversas imágenes en donde los niños deberán reconocer alimentos saludables y aptos para su consumo, se utilizarán estrategias como el juego, en donde los

niños jugarán a comprar alimentos saludables en el mercado, para ello el docente organiza un espacio convirtiéndolo en un mercado, en donde los niños puedan realizar la actividad.

Otra actividad propuesta es la de restaurante, para ello el docente con el apoyo de los padres de familia, colocarán mesas, manteles, simularán ser mozos, para que los niños elijan del menú platos saludables.

Durante cada actividad el docente debe hacer hincapié en la importancia del consumo de las loncheras saludables para su salud y bienestar.

### **Rol en el trabajo con los padres de familia:**

Los docentes tienen la responsabilidad de informar a las familias (Vásquez, 2019), sobre diferentes aspectos que involucren a los niños en las instituciones educativas, uno de ellos es la alimentación saludable mediante loncheras nutritivas, para ello es necesario observar su contenido permanentemente y poder así compartir opiniones, sugerencias y orientaciones a los padres de familia.

La educación alimenticia inicia en la familia y continúa en las instituciones educativas y se necesita de ambos agentes educativos para lograr el objetivo esperado en cuanto al desarrollo del niño. (Dominguez, 2020)

Los docentes deben trabajar mancomunadamente con los padres de familia orientándolos si es necesario en cuanto a una alimentación saludable para sus niños, brindándoles opciones de loncheras balanceadas para que las tomen en cuenta para su preparación. Asimismo, el consumo de estas desde los hogares, de tal forma que no se rompa la formación permanente de los niños en cuanto a su consumo y hábitos saludables. Estas orientaciones pueden realizarse de forma individual de acuerdo a los requerimientos familiares o de forma conjunta en talleres de escuela de padres.

## CONCLUSIONES

- Las loncheras saludables son fundamentales en la edad pre escolar porque ayudan en el crecimiento y desarrollo de los niños, favoreciendo su atención y concentración, con lo cual se facilita el aprendizaje infantil.
- Las loncheras saludables son consideradas un complemento en la alimentación infantil, la cual debe contener alimentos energéticos, constructores y reguladores, los cuales deben ser balanceados y de acuerdo a la zona geográfica y contextual en donde se desenvuelven los niños, así como a sus requerimientos nutricionales individuales de acuerdo a sus necesidades.
- Las madres de familia son las personas que tienen mayor grado de responsabilidad en la preparación de la lonchera escolar, porque son ellas quienes están pendientes mayormente de sus hijos, sin embargo, no todas conocen sobre los requerimientos nutricionales que necesitan sus hijos.
- Los alimentos chatarra, vienen formando parte de la lonchera escolar en la actualidad, a pesar que no son nutritivos ni saludables, muchos niños los llevan en sus loncheras y los consumen, los cuales traen consecuencias negativas en su salud.
- Los padres de familia cumplen un papel importante en la preparación de las loncheras saludables para los niños, eligiendo los alimentos adecuados, en cantidades necesarias, de tal forma que complementen una alimentación balanceada.
- Los docentes son agentes de cambio que a través de la práctica y experiencia directa con sus niños deben propiciar el consumo de alimentos saludables, enseñándoles los efectos negativos de su no consumo.

## REFERENCIAS

- Ayala, M. (2020). *Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública-2019*. Universidad Peruana Los Andes.
- Cardona, M., Jordáns, A., Sánchez, Y., Hernández, I., & García, R. (2021). Conocimientos y conductas en nutrición e higiene de los alimentos de los cuidadores de niños menores de 5 años. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 31(1), Article 1.
- Carriazo, C., Reyes, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(Esp.3), 87-95.
- Díaz, E. (2022). *Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares IEP N° 10432—Lajas* [Universidad Nacional de Cajamarca]. <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4818>
- Díaz, T., García, Z., & Bustamante, E. (2021). Sobre el papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de los niños atendidos en un centro mexicano de desarrollo infantil. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 31(1), Article 1.
- Dominguez, S. (2020). La educación cosa de dos: Familia y escuela. *Temas para la educación*, 8, 1-15.
- Huayllacayán, S. M. H., & Mora, Y. M. (2014). *Relación entre conocimiento materno sobre las loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec*. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/339>

- Ipiál, E. (2021). *Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021* [Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>
- Minedu. (2016). *Programa curricular de educación inicial*.
- Ministerio de salud. (S/A). *LONCHERAS SALUDABLES*.
- Ministerio de salud pública, & Ministerio de educación. (2015). *Mensaje para quien prepare la lonchera saludable*.
- Mora, L., & Argos, M. (2021). Conocimientos de nutrición infantil en docentes de educación inicial. *REVISTA EDUCARE*, 25(1), 152-173.
- Navarro, S. (2019). *Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 "Jesús de la Divina Misericordia" e Institución Educativa Privada "Niño Jesús", Tumbes, 2019* [Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/2283>
- Puma, A. (2016). *Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar del área Personal social en niños y niñas de 4 años del nivel inicial de la Institución Educativa San Francisco N° 43, Melgar, año 2016* [Alas Peuanas]. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/2147>
- Tarqui-Mamani, C., & Alvarez-Dongo, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*, 20(3), 319-325. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>
- Unicef. (2019). *Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación*. OPPM. <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

Vásquez, A. (2019, agosto 16). El rol de maestro en el trabajo educativo con la familia | ISEP. *ISEP Peru*. <https://www.isep.com/pe/actualidad-educacion/rol-orientador-maestro-trabajo-educativo-familia/>