# ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

# TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

## “Lonchera Saludable en Niños Pre Escolares"

## BACHILLER EN EDUCACIÓN


**Autoras:**

Diana del Pilar Olano Fasanando (0009-0000-4798-691X)

Lladira Panduro Ríos (0009-8616-2559)

**Asesor:**

Anibal Fernando Mendo García (0009-0004-8180-4891)



**Promoción 2022**

**TARAPOTO – SAN MARTÍN**

**2024**

**Página de Jurado**

**----------**

**Anibal Fernando Mendo García (0009-0004-8180-4891)**

**Presidente**

**----------**

**Juan José Cholán Ramírez (0009-0009-9394-9242)**

**Secretario**

**----------**

**Nery Viena Flores (0009-0000-8497-0837)**

**Vocal**

**Dedicatoria**

A mi familia por brindarme su confianza, apoyo constante en todo momento.

Diana del Pilar

A mi madre por apoyarme y darme ánimos para terminar mi trabajo.

A mis hermanos por motivarme y brindarme sus consejos.

Lladira

**Agradecimiento**

Agradecemos nuestros docentes por su paciencia y los conocimientos brindados durante nuestro trabajo, y por la educación de calidad que nos dieron para seguir adelante.

A nuestra tutora por enseñarnos a trabajar en equipo, sobre todo por ayudarnos en nuestro trabajo de investigación.

Las autoras

## Declaratoria de Autenticidad

Nosotras**, Diana del Pilar Olano Fasanando,** identificada con DNI N° 70875585, y **Lladira Panduro Rios**, identificada con DNI N° 73649360, egresadas de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto" de la Carrera Profesional de Educación Inicial, con la monografía:

Declaramos bajo juramento que:

1. La presente monografía es de nuestra autoría.
2. Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la presente investigación no ha sido plagiada, ni total ni parcialmente; y tampoco ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener antes algún grado académico o título profesional.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados; tampoco copiados y, por lo tanto, corresponden a los datos de la muestra de estudio.

De identificarse fraude, plagio autoplagio, piratería o falsificación, asumimos las consecuencias y sanciones que de esta acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto".

Tarapoto, diciembre del 2024.

| | |
|---|---|
| Diana del Pilar Olano Fasanando | Lladira Panduro Rios |
| DNI N°70875585 | DNI N° 73649360 |

## Presentación

Distinguidos miembros del jurado evaluador,

Es un honor para nosotras presentar ante ustedes la monografía titulada “Lonchera Saludable en Niños Pre Escolares”, un estudio exhaustivo que explora un aspecto vital para el desarrollo físico y cognitivo de los niños durante sus primeros años de educación. Esta investigación profundiza en cómo una nutrición adecuada influye significativamente en el rendimiento académico y la salud general de los niños preescolares.

En un contexto donde la obesidad infantil y desnutrición son prevalentes, esta monografía examina la importancia de una nutrición adecuada en niños preescolares mediante loncheras saludables. Se busca describir fundamentos básicos de la nutrición infantil y presentar estrategias prácticas para mejorar la nutrición en esta etapa crucial. Utilizando una metodología bibliográfica, se analizan prácticas actuales de planificación de loncheras y su impacto en la salud y aprendizaje. Los resultados destacan una relación directa entre nutrición adecuada y mejor rendimiento académico y salud general. Se concluye que la implementación de loncheras saludables es vital para el desarrollo integral de los niños, fomentando hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

Agradecemos la oportunidad de discutir este trabajo con ustedes y estamos dispuestas a responder cualquier pregunta que puedan tener sobre la investigación presentada.

# Índice

**Página de Jurado** ..... **2**
**Dedicatoria** ..... **3**
**Agradecimiento** ..... **4**
**Declaratoria de Autenticidad** ..... **5**
**Presentación** ..... **6**
**Resumen** ..... **8**
**Abstract** ..... **9**
**Introducción** ..... **10**
**Capítulo 1: Fundamentos de la Nutrición Infantil** ..... **12**
1.1. Importancia de la Nutrición en la Primera Infancia ..... 12
1.2. Requerimientos Nutricionales de Niños Preescolares ..... 13
1.3. Impacto de la Malnutrición y la Sobrealimentación ..... 15
1.4. Hábitos Alimenticios en la Infancia Temprana ..... 16
1.5. Rol de las instituciones educativas en la nutrición infantil ..... 17
**Capítulo 2: Planificación de Loncheras Saludables** ..... **19**
2.1. Principios de una Lonchera Nutritiva ..... 19
2.2. Alimentos Recomendados y a Evitar ..... 20
2.3. Recetas y Preparaciones Adecuadas para Preescolares ..... 22
2.4. Involucrando a los Niños en la Preparación de Alimentos **¡Error! Marcador no definido.**
2.5. Estrategias para Fomentar la Aceptación de Alimentos Saludables ..... 26
**Capítulo 3: Impacto de la Lonchera Saludable en el Desempeño y Salud de Niños Preescolares** ..... **28**
3.1. Relación entre Nutrición y Rendimiento Académico ..... 28
3.2. Beneficios a Largo Plazo de una Alimentación Saludable ..... 29
3.3. Evaluación de la Calidad de Loncheras en Instituciones Educativas ..... 30
3.4. Rol de Educadores y Cuidadores en la Alimentación Infantil ..... 31
3.5. Innovaciones en la Promoción de Dietas Saludables ..... 32
**Conclusiones** ..... **33**
**Referencias Bibliográficas** ..... **34**
**Anexos** ..... **37**

**Resumen**

En un contexto donde la obesidad infantil y los problemas de salud relacionados con la dieta son cada vez más prevalentes, nuestra responsabilidad como educadores y formadores es crucial para instaurar hábitos alimenticios saludables desde una temprana edad. Este trabajo monográfico utiliza una metodología bibliográfica rigurosa para examinar las prácticas actuales de planificación de loncheras y su impacto en la salud y el aprendizaje de los niños. A través de la revisión de literatura y análisis teóricos, este estudio aborda la importancia de integrar alimentos nutritivos y equilibrados en la dieta diaria de los niños preescolares. Además, evalúa el papel de los educadores, cuidadores y padres en la promoción de una alimentación saludable, destacando estrategias efectivas y principios prácticos para diseñar loncheras que no solo sean nutritivas, sino también atractivas para los niños. Esperamos que esta monografía contribuya valiosamente a nuestra comprensión sobre la importancia de la nutrición en la educación inicial y que inspire la implementación de políticas y prácticas que fomenten una generación más saludable y bien nutrida. Estamos convencidas de que, al establecer una base sólida de hábitos alimenticios saludables, estamos preparando a nuestros estudiantes para el éxito no solo en sus años escolares sino a lo largo de toda su vida.

***Palabras clavse*:** nutrición infantil, loncheras saludables, rendimiento académico.

**Abstract**

In a context where childhood obesity and diet-related health problems are increasingly prevalent, our responsibility as educators and trainers is crucial to establish healthy eating habits from an early age. This monograph uses a rigorous literature methodology to examine current lunch box planning practices and their impact on children's health and learning. Through literature review and theoretical analysis, this study addresses the importance of integrating nutritious and balanced foods into the daily diet of preschool children. Additionally, it evaluates the role of educators, caregivers, and parents in promoting healthy eating, highlighting effective strategies and practical principles for designing lunch boxes that are not only nutritious, but also attractive to children. I hope that this monograph makes a valuable contribution to our understanding of the importance of nutrition in early childhood education and inspires the implementation of policies and practices that foster a healthier, well-nourished generation. I am convinced that by establishing a solid foundation of healthy eating habits, we are setting our students up for success not only in their school years but throughout their lives.

**Keywords:** child nutrition, healthy lunchboxes, academic performance.

## Introducción

La etapa preescolar es un periodo de desarrollo acelerado en varios aspectos fundamentales, como lo son el crecimiento físico, cognitivo y emocional. Durante estos años, una nutrición adecuada es crucial para apoyar el desarrollo saludable de los niños. Sin embargo, la realidad es que muchas veces las loncheras que llevan los niños al preescolar no cumplen con los estándares nutricionales necesarios para su óptimo desarrollo. Esta situación plantea un desafío importante en la promoción de hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

La inadecuada composición nutricional de las loncheras puede tener consecuencias directas en el desempeño escolar y el estado de salud de los niños. A menudo, la selección de alimentos para estas loncheras está más influenciada por la conveniencia o las preferencias de los niños, que por su valor nutricional. Esto puede llevar a deficiencias nutricionales que afectan tanto el desarrollo físico como cognitivo de los preescolares.

La importancia de abordar la calidad de las loncheras radica en su impacto directo en la salud y educación de los niños. Mejorar la nutrición en las loncheras no solo contribuye a un mejor desarrollo infantil, sino que también fomenta la adopción de hábitos alimenticios saludables que pueden durar toda la vida. Este tema es esencial para padres, educadores y formuladores de políticas interesados en promover una generación más saludable y bien nutrida.

Este estudio es crucial porque establece una relación directa entre la nutrición adecuada y el rendimiento escolar, así como la salud a largo plazo de los niños. Al enfocarse en mejorar las loncheras, se puede tener un impacto significativo en la prevención de problemas de salud relacionados con la dieta, como la obesidad infantil y las deficiencias nutricionales.

**Objetivo General:**

- Describir los fundamentos básicos que rigen la nutrición en la primera infancia

**Objetivos Específicos:**

- Presentar estrategias efectivas y principios prácticos para el diseño de loncheras que sean nutritivas y atractivas en la primera infancia.
- Exponer la influencia de una nutrición adecuada en el rendimiento académico y la salud general en la primera infancia.
- Desempeño y salud mediante la nutrición adecuada en la primera infancia.

El trabajo se organiza en una introducción que enmarca el tema y presenta los objetivos del estudio. A continuación, el desarrollo del mismo se divide en tres capítulos principales que abordan desde los fundamentos de la nutrición infantil, pasando por la planificación de loncheras saludables, hasta el impacto de estas en la vida académica y salud de los niños preescolares. Se concluye con una sección de conclusiones que sintetiza los hallazgos y recomendaciones derivadas del estudio. Además, se incluyen referencias bibliográficas y anexos que complementan y respaldan la investigación presentada.

La metodología empleada en esta monografía es una revisión bibliográfica, donde se han consultado y analizado diversas fuentes académicas, reportes de instituciones educativas y de salud, y literatura relevante que proporciona una base sólida para comprender y abordar la problemática de las loncheras en el contexto preescolar.

# Capítulo I

## Fundamentos de la Nutrición Infantil

### 1.1. Importancia de la Nutrición en la Primera Infancia

La nutrición en la primera infancia es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Durante estos años formativos, el cuerpo y el cerebro de un niño experimentan un crecimiento rápido, lo cual requiere un suministro adecuado de nutrientes esenciales para asegurar su correcto desarrollo físico y cognitivo. Una alimentación equilibrada ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, mejora la capacidad de aprendizaje y favorece un mejor comportamiento, estableciendo las bases para una vida saludable (González y Expósito, 2020).

Los nutrientes clave durante esta etapa incluyen proteínas, que son esenciales para el crecimiento muscular y la reparación de tejidos; ácidos grasos omega-3, que juegan un papel crucial en el desarrollo cerebral y la función visual; hierro, que es necesario para el desarrollo cognitivo y la prevención de la anemia; y calcio, vital para el desarrollo de huesos fuertes. Además, vitaminas como la A, C y D son imprescindibles para el mantenimiento de la salud visual, la función inmunitaria y la integridad ósea, respectivamente (Sagñay y Ocaña, 2024).

Sin embargo, muchos niños en edad preescolar no reciben los nutrientes necesarios debido a dietas desequilibradas, el acceso limitado a alimentos nutritivos o preferencias alimentarias restrictivas. Esta carencia puede tener efectos a largo plazo, incluyendo retrasos en el desarrollo, dificultades de aprendizaje y problemas de salud crónicos como la obesidad y diabetes tipo 2. Por lo tanto, es crucial que los padres y cuidadores estén conscientes de la importancia de una nutrición adecuada y se esfuercen por ofrecer una dieta variada y rica en nutrientes esenciales (Díaz y Da Costa, 2019).

La educación nutricional para los padres puede ser una herramienta eficaz para mejorar los hábitos alimenticios en la infancia. A través de programas de educación y recursos disponibles en la comunidad, los padres pueden aprender sobre la importancia de incluir una variedad de alimentos en la dieta de sus hijos y cómo hacerlo de manera efectiva. Además, las intervenciones tempranas en los centros de educación preescolar que promueven la alimentación saludable pueden tener un impacto positivo significativo en los hábitos alimenticios de los niños, fomentando preferencias saludables que pueden durar toda la vida (Bastidas et al., 2024).

## 1.2. Requerimientos Nutricionales de Niños Preescolares

Los requerimientos nutricionales de los niños preescolares son específicos y deben ser cuidadosamente atendidos para asegurar su óptimo crecimiento y desarrollo. Durante estos años cruciales, los niños necesitan una variedad de nutrientes en cantidades adecuadas que soporten su rápido desarrollo físico y mental. Los macronutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas son esenciales para proporcionar la energía necesaria para sus actividades diarias y para el desarrollo muscular y cerebral (Termes et al., 2020).

Las proteínas son fundamentales porque actúan como los bloques constructores de células, tejidos y órganos. Se recomienda que los niños preescolares consuman aproximadamente 13 a 19 gramos de proteínas al día, dependiendo de su edad y nivel de actividad. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para los niños activos. Una ingesta suficiente de carbohidratos complejos, como los que se encuentran en los granos enteros, frutas y vegetales, es vital para mantener su energía a lo largo del día. Las grasas saludables, especialmente las que provienen de fuentes como el pescado, los frutos secos y los aceites vegetales, son necesarias para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas solubles en grasa (Macías et al., 2012).

Además de los macronutrientes, los micronutrientes juegan roles críticos en la salud de los niños preescolares. El calcio y la vitamina D son esenciales para construir huesos fuertes y prevenir enfermedades como el raquitismo. El hierro es crucial para el desarrollo cognitivo y la prevención de la anemia. Las vitaminas A y C apoyan el sistema inmunológico y la salud de la piel y los ojos. Es importante que los niños reciban una dieta rica en frutas y vegetales, carnes magras, cereales integrales y productos lácteos, para cubrir estas necesidades nutricionales (Sagñay y Ocaña, 2024).

Sin embargo, establecer y mantener hábitos alimenticios saludables en los niños preescolares puede ser un desafío. La neofobia alimentaria, o el miedo a probar alimentos nuevos, es común en esta edad y puede dificultar la introducción de una dieta balanceada. Por ello, es crucial que los padres y cuidadores introduzcan una variedad de alimentos de manera gradual y positiva, sin presiones, ofreciendo repetidamente nuevos alimentos junto con los ya aceptados. El entorno durante las comidas también debe ser tranquilo y libre de distracciones para fomentar una experiencia positiva con la comida (González y Expósito, 2020).

- cuadro con las cantidades recomendadas de nutrientes para niños de 3, 4 y 5 años, junto con ejemplos de alimentos ricos en esos nutrientes

| Nutrientes | Niños de 3 años | Niños de 4 años | Niños de 5 años | Alimentos recomendados |
|---|---|---|---|---|
| Proteínas | 13 g/día | 14 g/día | 16 g/día | Paiche**,** gallina**,** carne de monte**,** frijoles |
| Carbohidratos | 130 g/día | 130 g/día | 130 g/día | Yuca, plátano, camote, maíz. |
| Calcio | 500 mg/día | 800 mg/día | 800 mg/día | Coco, aguaje, papaya. |
| Vitamina A | 300 pg/día | 400 pg/día | 400 pg/día | Aguaje, papaya, mango, zanahoria. |
| Vitamina C | 15 mg/día | 20 mg/día | 25 mg/día | Aguaje, mango, camu camu. |
| Vitamina D | 600 IU/día | 600 IU/día | 600 IU/día | Pescado (paiche), huevo de chacra. |

*Nota*. Fuente: Ministerio de Salud del Perú (MINSA)

- L**eyenda**
  - **g (gramos)**: Medida de peso (para carbohidratos, proteínas, etc.).
  - **mg (miligramos)**: Una unidad de medida más pequeña que el gramo (para minerales y algunos nutrientes).
  - **µg (microgramos)**: Una unidad aún más pequeña que el miligramo (para medir vitaminas y otros nutrientes en cantidades mínimas).
  - **IU (Unidades Internacionales)**: Medida de actividad biológica de ciertas vitaminas (como la vitamina D o A).

- **Nutrientes:**
  - **Proteínas**: Ayudan en el crecimiento y reparación de tejidos. Ejemplos: paiche, gallina.
  - **Carbohidratos**: Proporcionan energía. Ejemplos: yuca, plátano.
  - **Calcio**: Esencial para huesos y dientes fuertes. Ejemplos: coco, aguaje.
  - **Vitamina A**: Importante para la vista y el sistema inmune. Ejemplos: aguaje, mango.
  - **Vitamina C**: Ayuda a fortalecer el sistema inmune. Ejemplos: camu camu, papaya.
  - **Vitamina D**: Ayuda a absorber calcio y fortalece huesos. Ejemplos: paiche, huevo.

### 1.3. Impacto de la Malnutrición y la Sobrealimentación

El impacto de la malnutrición y la sobrealimentación en niños preescolares es un tema de gran preocupación, ya que ambos extremos pueden tener efectos adversos en el desarrollo físico y cognitivo durante esta etapa crítica. La malnutrición en los niños preescolares puede resultar de una dieta insuficiente o desequilibrada, donde la falta de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales puede llevar a un desarrollo físico retardado y deficiencias en el funcionamiento cognitivo y motor (Zamora et al., 2019).

Los niños que experimentan malnutrición a menudo muestran signos de letargo, irritabilidad y una menor capacidad para interactuar con su entorno. Estos síntomas pueden afectar negativamente su rendimiento en el preescolar y su capacidad para participar en actividades de aprendizaje y sociales. A largo plazo, la malnutrición puede conducir a problemas de salud crónicos como deficiencia inmunológica, lo que aumenta la susceptibilidad a infecciones y enfermedades (Macías et al., 2012).

Por otro lado, la sobrealimentación, que a menudo resulta en sobrepeso y obesidad, también plantea serios riesgos para la salud de los niños preescolares. El exceso de peso puede llevar a la aparición temprana de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas ortopédicos. Además, los niños con sobrepeso u obesidad pueden enfrentar estigmatización y bullying por parte de sus pares, lo que puede afectar su autoestima y desarrollo emocional (Zamora et al., 2019).

Además, tanto la malnutrición como la sobrealimentación pueden tener un impacto negativo en el rendimiento escolar. Los niños que no reciben una nutrición adecuada pueden tener dificultades para concentrarse, problemas de memoria y fatiga, lo que puede impedir su

capacidad para aprender y retener información. Del mismo modo, aquellos que consumen una dieta rica en calorías, pero pobre en nutrientes esenciales pueden experimentar un letargo que también inhibe su aprendizaje (Termes et al., 2020).

Es fundamental que los padres, educadores y profesionales de la salud trabajen juntos para asegurar que los niños preescolares reciban una dieta equilibrada que promueva su bienestar general. Esto incluye no solo proporcionar alimentos nutritivos sino también educar a los padres y cuidadores sobre la importancia de una alimentación balanceada y las porciones adecuadas para evitar tanto la malnutrición como la sobrealimentación. Promover la actividad física regular es otro aspecto crucial para combatir el sobrepeso y mantener un estilo de vida saludable desde una edad temprana (Díaz y Da Costa, 2019).

### 1.4. Hábitos Alimenticios en la Infancia Temprana

Los hábitos alimenticios en la infancia temprana son cruciales para el desarrollo saludable y el bienestar a largo plazo de los niños. Estos hábitos se comienzan a formar desde los primeros días de alimentación y son profundamente influenciados por el entorno familiar y las prácticas de los cuidadores. Los niños aprenden sobre la comida no solo en términos de gustos y preferencias, sino también en cómo se relacionan con los alimentos en diversos contextos sociales y familiares (Zamora et al., 2019).

La exposición repetida a una variedad de alimentos durante los primeros años es esencial para desarrollar preferencias alimenticias saludables. Sin embargo, la introducción de nuevos alimentos puede ser desafiante debido a la neofobia alimentaria, un fenómeno común en los niños pequeños que se manifiesta en la renuencia a probar alimentos nuevos. Para superar esta barrera, los expertos recomiendan presentar nuevos alimentos junto con aquellos ya aceptados por el niño, y hacerlo en un ambiente positivo y sin presiones (Macías et al., 2012).

Además, los padres y cuidadores desempeñan un papel vital al modelar comportamientos alimenticios. Los niños son observadores atentos y a menudo imitan las conductas de los adultos en su vida. Por lo tanto, cuando los padres practican una alimentación saludable y muestran una actitud positiva hacia la comida, es más probable que los niños adopten estas prácticas. La consistencia en las rutinas de alimentación también ayuda a establecer hábitos alimenticios estables y predecibles (Termes et al., 2020).

La estructura de las comidas y los entornos también influyen significativamente en cómo los niños perciben y consumen alimentos. Establecer horarios regulares para las comidas y evitar distracciones durante estos tiempos, como la televisión o dispositivos electrónicos,

fomenta una mayor conciencia sobre la alimentación y ayuda a los niños a aprender a reconocer señales internas de hambre y saciedad (Bastidas et al., 2024).

Finalmente, es fundamental que los entornos educativos, como los centros preescolares, refuercen los hábitos alimenticios saludables enseñados en casa. Los programas escolares que incluyen educación nutricional y ofrecen comidas equilibradas pueden ser socios poderosos para los padres en el desarrollo de preferencias alimenticias saludables en los niños. Estos esfuerzos combinados entre el hogar y la escuela son esenciales para instaurar una relación saludable y duradera con la comida desde la infancia (Sagñay y Ocaña, 2024).

### 1.5. Rol de las instituciones educativas en la nutrición infantil

Las instituciones educativas desempeñan un papel fundamental en la nutrición infantil, ya que ofrecen una oportunidad única para influir en los hábitos alimenticios de los niños desde una edad temprana. Muchos niños consumen al menos una comida principal y varias meriendas en la escuela, lo que hace que el entorno escolar sea un punto estratégico para fomentar una alimentación saludable. Las escuelas no solo pueden proporcionar comidas nutritivas que cumplan con los estándares dietéticos recomendados, sino que también pueden ser un lugar donde los niños aprendan sobre nutrición y desarrollen hábitos alimenticios saludables que pueden llevarse a casa (Termes et al., 2020).

Los programas de almuerzo escolar bien diseñados son esenciales para asegurar que los niños tengan acceso a comidas equilibradas durante el día escolar. Al proporcionar comidas que son tanto nutritivas como atractivas, las escuelas pueden ayudar a mejorar las preferencias alimenticias de los niños y disminuir la incidencia de obesidad infantil (González y Expósito, 2020).

Además de servir comidas saludables, las instituciones educativas pueden incorporar la educación nutricional en el currículo. A través de lecciones prácticas que enseñan a los niños cómo hacer elecciones alimenticias inteligentes. Estas lecciones pueden ser particularmente efectivas cuando se combinan con actividades prácticas, como jardinería escolar o proyectos de ciencia que involucren la nutrición (Sagñay y Ocaña, 2024).

El entorno escolar también juega un papel crucial en la promoción de una cultura de alimentación saludable. Crear un ambiente que apoye la salud y el bienestar incluye eliminar las máquinas expendedoras de snacks poco saludables y ofrecer alternativas más nutritivas. Asimismo, los eventos escolares y las celebraciones pueden servir de modelo para prácticas de

alimentación saludable, utilizando estos escenarios para destacar y normalizar las elecciones alimenticias positivas (Díaz y Da Costa, 2019).

Por último, la colaboración entre las instituciones educativas y los padres es vital para reforzar los mensajes de nutrición. Las escuelas pueden ofrecer talleres o seminarios para padres sobre estrategias de nutrición y manejo del comportamiento alimenticio en casa. Esta colaboración ayuda a asegurar que los esfuerzos de la escuela para promover una alimentación saludable se extiendan al hogar, proporcionando así un enfoque consistente y unificado hacia la nutrición infantil (Termes et al., 2020).

# Capítulo II

## Planificación de Loncheras Saludables

### 2.1. Principios de una Lonchera Nutritiva

Crear una lonchera nutritiva es esencial para asegurar que los niños reciban la energía y los nutrientes necesarios para un día escolar productivo. El principio fundamental de una lonchera saludable es el equilibrio nutricional, que implica incluir una variedad de grupos de alimentos en las proporciones adecuadas. Esto significa combinar proteínas magras, carbohidratos complejos, frutas, verduras y lácteos o sus equivalentes no lácteos. Cada componente juega un papel crucial: las proteínas apoyan el crecimiento y la reparación muscular, los carbohidratos proporcionan energía, las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales esenciales, y los lácteos fortalecen los huesos con calcio y vitamina D (Oberto et al., 2017).

Otro principio importante es la inclusión de alimentos integrales y mínimamente procesados. Optar por granos enteros como pan integral, arroz integral o quinoa en lugar de sus contrapartes refinadas mejora el aporte de fibra y reduce el índice glucémico de las comidas, lo que ayuda a mantener niveles estables de energía a lo largo del día. Asimismo, preparar alimentos frescos en casa, como verduras cortadas, frutas frescas y carnes cocidas, minimiza la ingesta de sodio, azúcares añadidos y grasas no saludables presentes en muchos snacks y comidas procesadas (Rodrigo et al., 2016).

La variedad no solo es clave para la nutrición, sino también para mantener el interés de los niños en sus loncheras. Incluir una gama de colores y texturas puede hacer que las comidas sean más atractivas y emocionantes. Por ejemplo, un wrap de pollo con verduras multicolores, una pequeña porción de frutos secos y una fruta de temporada pueden hacer que la lonchera sea visualmente apetecible y nutricionalmente completa (Soto et al., 2019).

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

Finalmente, es importante involucrar a los niños en el proceso de planificación y preparación de sus loncheras. Permitirles elegir entre una variedad de opciones saludables

fomenta su autonomía y les enseña a tomar decisiones nutricionales conscientes desde una edad temprana. Este enfoque no solo promueve una relación saludable con la comida, sino que también aumenta la probabilidad de que los niños coman lo que se les ha empacado, ya que se sienten parte del proceso de selección (Calatayud et al., 2015).

## 2.2. Alimentos Recomendados y a Evitar

### a) Alimentos nutritivos recomendados

- ✓ **Proteínas**

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de los tejidos en los niños, y deberían ser un componente central de cualquier lonchera. Opciones excelentes incluyen pechuga de pollo o pavo cocido, que pueden ser fáciles de comer para los niños si se cortan en tiras o cubos. Los huevos duros son otra fuente de proteína versátil y nutritiva. Para los vegetarianos, las legumbres como los garbanzos, lentejas o frijoles son ideales, ya que pueden prepararse en forma de ensaladas o como un dip tipo hummus. El queso en cubos o tiras también es una buena fuente de calcio y proteína, al igual que el yogur natural o griego, que puede servir como un snack saludable combinado con frutas (Rodríguez, 2019).

- ✓ **Carbohidratos Complejos**

Los carbohidratos complejos proporcionan energía sostenida, lo que es vital para mantener a los niños activos y atentos durante el día escolar. El pan integral es una base excelente para sándwiches nutritivos. La pasta integral y el arroz integral son opciones robustas para ensaladas frías que se pueden combinar con verduras y proteínas para una comida equilibrada. Las tortillas integrales también son una excelente opción para preparar wraps o burritos pequeños, rellenos de una combinación saludable de verduras y proteínas (Flores y Portilla, 2022).

- ✓ **Frutas y Verduras**

Incluir una variedad de frutas y verduras en la lonchera asegura que los niños obtengan vitaminas, minerales y fibra necesarios para su salud diaria. Frutas como manzanas, plátanos, uvas, peras y fresas no solo son deliciosas, sino también ricas en nutrientes esenciales y fáciles de comer para los niños pequeños. Las verduras crudas como zanahorias, pepinos y pimientos cortados en tiras son perfectas para masticar y pueden ser más atractivas si se acompañan de un dip saludable como el hummus o un yogur bajo en grasa. Estos alimentos no solo son saludables, sino que también añaden color y variedad a la lonchera, haciendo la comida más atractiva y divertida para los niños (Tarqui y Álvarez, 2018).

- ✓ **Lácteos**

Aparte del queso y el yogur mencionados, el kéfir y leches vegetales fortificadas (como la de almendra, coco o soja) son excelentes fuentes de calcio y otros nutrientes esenciales. Estos productos pueden ser una opción agradable para los niños, especialmente si prefieren bebidas a sólidos en sus comidas (Calatayud et al., 2015).

- ✓ **Grasas Saludables**

Las grasas son importantes para el desarrollo cerebral y la absorción de ciertas vitaminas. Aguacates, ricos en grasas saludables y muy versátiles, pueden ser usados en sándwiches o como guacamole. También, frutos secos como nueces, almendras y pistachos son excelentes para agregar en pequeñas cantidades debido a su alto contenido energético y nutrientes (Oberto et al., 2017).

**b) Alimentos no recomendables**

- ✓ **Alimentos Altamente Procesados**

Los alimentos altamente procesados, como las salchichas, nuggets de pollo preempaquetados, y otros snacks empaquetados, suelen contener conservantes, colorantes y saborizantes artificiales. Estos ingredientes no aportan beneficios nutricionales y pueden afectar negativamente el comportamiento de los niños, además de contribuir a problemas de salud a largo plazo como la obesidad y enfermedades cardíacas (Rodrigo et al., 2016).

- ✓ **Bebidas Azucaradas**

Las sodas, jugos de frutas comerciales y bebidas deportivas contienen altos niveles de azúcares añadidos y pocas vitaminas y minerales. El consumo regular de estas bebidas puede llevar a caries dentales, aumento de peso y un mayor riesgo de diabetes tipo 2. Es mucho más saludable ofrecer agua pura, agua de coco natural o jugos 100% fruta diluidos (Soto et al., 2019).

- ✓ **Snacks Dulces y Bollería Industrial**

Los pasteles, galletas, barras de chocolate y otros dulces procesados son ricos en azúcares y grasas saturadas, y pobres en nutrientes esenciales. Aunque son tentadores, estos alimentos pueden causar picos en los niveles de azúcar en sangre de los niños, resultando en fluctuaciones en la energía y la concentración, lo que no es ideal para el ambiente de aprendizaje (Tarqui y Álvarez, 2018).

- ✓ **Frituras y Comidas Grasas**

Las papas fritas, aros de cebolla, y otros alimentos fritos son muy altos en grasas trans y saturadas. Estas grasas pueden contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas y no son recomendables para una alimentación saludable en niños. Optar por versiones horneadas o snacks hechos en casa puede ser una alternativa más saludable (Calatayud et al., 2015).

- ✓ **Comida Rápida**

La comida rápida es generalmente alta en calorías, grasas saturadas y sodio, y baja en nutrientes esenciales. Incluir estos alimentos en las loncheras no solo es poco saludable, sino que también puede establecer preferencias alimentarias no saludables a largo plazo en los niños. Preparar comidas y snacks en casa permite un mejor control sobre los ingredientes y asegura que los niños reciban comidas balanceadas y nutritivas (Flores y Portilla, 2022).

### 2.3. Recetas y Preparaciones Adecuadas para Preescolares

**a) Mini Sándwiches de Pollo y Aguacate**

Se utiliza pan integral para hacer estos mini sándwiches, rellenándolos con pechuga de pollo a la parrilla y rodajas de aguacate. El aguacate aporta grasas saludables y el pollo es una excelente fuente de proteína magra. Se cocina el pollo con especias suaves, se deja enfriar y luego se corta en tiras pequeñas. Se unta el aguacate en el pan como si fuera mantequilla y se añade el pollo. Se corta el sándwich en formas divertidas con cortadores de galletas (Rodríguez, 2019).

**b) Palitos de Verduras con Dip de Yogur**

Se cortan zanahorias, pepinos y pimientos en palitos delgados y se sirven con un dip de yogur natural condimentado con hierbas frescas. Este snack ofrece una combinación de texturas crujientes y un dip cremoso que es atractivo para los niños. Se mezcla yogur natural con un poco de limón, eneldo y una pizca de sal. Se asegura de que las verduras estén frescas y cortadas de manera que sean fáciles de manejar para manos pequeñas (Calatayud et al., 2015).

**c) Rollos de Pavo y Queso en Tortilla Integral**

Se prepara un rollo simple y nutritivo que combina proteínas y carbohidratos complejos, ideal para la energía sostenida en días escolares. Se extiende una tortilla integral, se coloca una capa delgada de queso crema, se añade una loncha de pavo y se enrolla. Se corta el rollo en secciones pequeñas para facilitar el manejo (Soto et al., 2019).

**d) Muffins de Avena y Plátano**

Estos muffins son ricos en fibra y naturalmente dulces, perfectos para un desayuno o snack saludable. Se mezcla avena molida, plátanos maduros, un huevo, un poco de miel y canela. Se vierte la mezcla en moldes de muffin y se hornea hasta que estén dorados. Se asegura de que los muffins sean pequeños y manejables (Rodrigo et al., 2016).

**e) Arroz con Pollo y Verduras al Vapor**

Se prepara un plato balanceado que incluye todos los grupos de alimentos importantes, asegurando una comida completa y nutritiva. Se cocina arroz integral con trozos pequeños de pollo y verduras como zanahorias, guisantes y maíz. Se usan condimentos suaves y se asegura de que todo esté cocido de manera que sea fácil de masticar para los niños (Oberto et al., 2017).

**f) Rollitos de Frutas con Crepes de Trigo Integral**

Se preparan y m, crepes delgadas utilizando harina integral, y se rellenan con una mezcla de frutas frescas picadas, como fresas, plátano y manzana, añadiendo un toque de miel y queso crema ligero para unir. Se enrollan y se cortan en trozos que los niños puedan manejar fácilmente. Esta opción es rica en vitaminas y perfecta para un snack dulce y saludable (Tarqui y Álvarez, 2018).

**g) Ensalada de Pasta Fría con Pollo y Verduras**

Se cocina pasta de trigo integral y se mezcla con pechuga de pollo cocida y desmenuzada, junto con verduras coloridas como tomates cherry, pepinos y maíz dulce. Se adereza ligeramente con aceite de oliva y un poco de vinagre balsámico para darle sabor. Se sirve fría, ideal para una lonchera, ya que es nutritiva y muy sabrosa (Rodríguez, 2019).

**h) Bocaditos de Queso y Espinaca**

Se mezcla espinaca cocida y picada con queso ricotta y un toque de nuez moscada. Se coloca una pequeña cantidad de la mezcla sobre masa de hojaldre cortada en cuadritos, se dobla formando un triángulo y se sellan los bordes. Se hornean hasta que estén dorados. Estos

bocaditos son una excelente manera de incorporar verduras de hoja verde en la dieta de los niños (Flores y Portilla, 2022).

Una forma de involucrar a los niños en la cocina es asignarles tareas sencillas y seguras. Por ejemplo, pueden ayudar a lavar frutas y verduras, mezclar ingredientes en un tazón o usar cortadores de galletas para crear formas divertidas con alimentos como pan, quesos o frutas. Estas actividades deben adaptarse a su edad y habilidades para asegurar su seguridad y mantener su interés (Calatayud et al., 2015).

Además, enseñar a los niños a hacer selecciones saludables puede comenzar durante el proceso de planificación de las comidas. Permitir que los niños elijan entre varias opciones saludables para incluir en su lonchera les da una oportunidad de expresar sus preferencias y aprender sobre el balance nutricional. Por ejemplo, se les puede pedir que seleccionen qué tipo de fruta desean para el almuerzo o entre diferentes tipos de proteínas como el pollo o el pavo (Tarqui y Álvarez, 2018).

También es beneficioso discutir la importancia de los diferentes grupos de alimentos y cómo cada uno contribuye a su salud. Esta educación puede darse de forma interactiva, como crear un juego de emparejar alimentos con sus beneficios nutricionales o incluso organizar visitas a mercados o granjas locales para que los niños vean de dónde vienen los alimentos (Soto et al., 2019).

Finalmente, celebrar los esfuerzos de los niños en la cocina es crucial para motivar su participación continua. Alabarlos por su ayuda y disfrutar juntos de la comida que han preparado puede reforzar su interés en la cocina y en la elección de alimentos saludables. Estas experiencias no solo nutren su cuerpo, sino también su autoestima y sus habilidades para tomar decisiones saludables en el futuro (Oberto et al., 2017).

Plan de loncheras saludables de lunes a viernes para niños de 3, 4 y 5 años, con las cantidades apropiadas para cada edad según las recomendaciones generales de nutrición. Las porciones son aproximadas y pueden ajustarse según el apetito del niño:

| Día | 3 años | 4 años | 5 años |
|---|---|---|---|
| Lunes | - 1/2 bollo de **yuca** con pollo desmenuzado<br>- 1/4 de taza de chonta cocido<br>- 1/2 **chirimoya** pequeña<br>- Agua o jugo de **camu camu** | - 1 bollo pequeño de **yuca** con pollo desmenuzado<br>- 1/4 de taza de arroz integral<br>- 1/2 mandarina<br>- Agua o refresco de uva. | - 1 bollo pequeño de **yuca** con pollo desmenuzado<br>- 1/2 taza de chonta cocido<br>- 1 **chirimoya** pequeña<br>- Agua o refresco de maracuyá |
| Martes | - 4-5 galletas integrales de **plátano verde**<br>- 1 cucharada de **aguaje** triturado<br>- 1/4 de taza de **frutillas**<br>- Agua | 5-6 galletas integrales de **plátano verde**<br>- 1 cucharada de **aguaje**<br>- 1/4 de taza de **frutillas**<br>- Agua | - 6-7 galletas integrales de **plátano verde**<br>- 1 cucharada de **aguaje**<br>- 1/2 taza de **frutillas**<br>- Agua |
| Miércoles | 1/2 **tacacho** (bola de plátano verde) con trozos de pollo<br>- 1/4 de taza de **pepino amazónico** en rodajas<br>- 1/2 sandia (fruta)<br>- Agua | 1/2 **tacacho** con pollo<br>- 1/4 de taza de **pepino amazónico** en rodajas<br>- 1 sandia pequeño<br>- Agua | - 1 **tacacho** pequeño con pollo<br>- 1/4 de taza de **pepino** en rodajas<br>- 1 sandia pequeño<br>- Agua |
| Jueves | - 1/2 taza de **mazamorra de camote** con leche<br>- 1/4 de taza de **piña** en trozos<br>- 1 puñado pequeño de **maní amazónico** triturado<br>- Agua | - 1/2 taza de **mazamorra de camote** con leche<br>- 1/4 de taza de **piña** en trozos<br>- 1 puñado pequeño de **maní amazónico** triturado<br>- Agua | - 1 taza de **mazamorra de camote** con leche<br>- 1/2 taza de **piña** en trozos<br>- 1 puñado pequeño de **maní amazónico** triturado<br>- Agua o |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Viernes | 1/2 tamal de **maíz** con **carne de paiche** (pescado amazónico)<br><br>1/4 de taza de **ensalada de chonta** (palmito amazónico) con limón<br><br>1/4 de taza de **carambola** (fruta en rodajas)<br><br>Agua o jugo de **maracuyá** diluido | 1 tamal pequeño de **maíz** con **carne de paiche**<br><br>1/4 de taza de **ensalada de chonta** con limón<br><br>1/4 de taza de **carambola** en rodajas<br><br>Agua o jugo de **maracuyá** diluido | 1 tamal pequeño de **maíz** con **carne de paiche**<br><br>1/2 taza de **ensalada de chonta** con limón<br><br>1/2 taza de **carambola** en rodajas<br><br>Agua o jugo de **maracuyá** diluido |

*Nota.* Fuente: Guías de Alimentación Basadas en Alimentos para la Población Peruana (GABA-Perú)

- **Hidratación**: No olvides incluir agua en la lonchera para mantener hidratados a los niños.
- **Variedad**: Para asegurar variedad y mantener el interés, puedes cambiar los tipos de frutas o verduras cada día.
- **Equilibrio**: La lonchera debe tener un buen balance de proteínas, carbohidratos, grasas saludables y vitaminas para promover un desarrollo adecuado.

## 2.4. Estrategias para Fomentar la Aceptación de Alimentos Saludables

### a) Introducción Gradual de Nuevos Alimentos

Incorporar nuevos alimentos en la dieta de los niños de manera gradual es una técnica eficaz para aumentar su aceptación. Al presentar un nuevo alimento junto con otros ya conocidos y preferidos por el niño, se reduce la resistencia inicial. Esta técnica se basa en la familiaridad, lo que puede hacer que los nuevos alimentos sean menos intimidantes para los pequeños (Soto et al., 2019).

### b) Involucrar a los Niños en la Selección y Preparación de Alimentos

Cuando los niños participan en la elección y preparación de sus comidas, desarrollan un sentido de propiedad y control sobre lo que comen. Esto puede motivarlos a probar y disfrutar de alimentos saludables que ellos mismos han ayudado a preparar. Actividades simples como escoger frutas en el supermercado o mezclar ingredientes para una ensalada pueden ser oportunidades educativas y divertidas (Rodrigo et al., 2016).

**c) Uso de Presentaciones Creativas**

La presentación de los alimentos puede tener un gran impacto en cómo los niños perciben lo que se les ofrece. Usar cortadores de galletas para dar formas divertidas a frutas, verduras o sándwiches, o crear caras sonrientes en platos, puede hacer que los alimentos saludables sean más atractivos y emocionantes para los niños (Oberto et al., 2017).

**d) Combinación de Sabores y Texturas**

A los niños a menudo les atraen las comidas que ofrecen una variedad de sabores y texturas. Combinar crujientes con suaves, dulces con salados o ácidos puede ayudar a que un plato sea más interesante y agradable para ellos. Por ejemplo, añadir trozos de nuez o semillas a un yogur puede mejorar su textura y hacerlo más apetecible (Soto et al., 2019).

**e) Refuerzo Positivo y Modelado de Conducta**

El refuerzo positivo es crucial cuando se trata de introducir alimentos saludables en la dieta de los niños. Elogiar a los niños cuando prueban un nuevo alimento o mostrar entusiasmo al comer verduras y frutas puede motivarlos a seguir buenos ejemplos. Además, ver a los padres y otros modelos a seguir disfrutando de alimentos saludables puede influir significativamente en sus propias elecciones alimenticias (Flores y Portilla, 2022).

**f) Establecimiento de Rutinas Alimentarias Consistentes**

Crear y mantener rutinas alimentarias consistentes puede ayudar a los niños a desarrollar expectativas positivas alrededor de las comidas. Establecer horarios regulares para comer y limitar los bocadillos entre comidas enseña a los niños a experimentar hambre y satisfacción de manera saludable. Esto también asegura que tengan apetito suficiente para probar y aceptar una variedad de alimentos durante las comidas principales (Rodríguez, 2019).

**g) Educación Nutricional Apropiada para la Edad**

Proporcionar educación nutricional que sea adecuada para la edad del niño puede aumentar su interés y voluntad para probar alimentos saludables. Usar libros, juegos, y actividades interactivas para enseñar sobre de dónde vienen los alimentos, cómo ayudan a crecer, y por qué es importante comer una variedad de ellos, puede hacer que los niños estén más dispuestos a incluir estos alimentos en su dieta. La participación en actividades educativas puede transformar la alimentación saludable en una aventura emocionante más que en una obligación (Calatayud et al., 2015).

# Capítulo III

## Impacto de la Lonchera Saludable en el Desempeño y Salud de Niños Preescolares

### 3.1. Relación entre Nutrición y Rendimiento Académico

La relación entre la nutrición y el rendimiento académico en niños preescolares es un campo de estudio bien documentado que destaca la importancia de una dieta equilibrada para el desarrollo cognitivo y la capacidad de aprendizaje. Nutrientes esenciales como las proteínas, carbohidratos complejos, ácidos grasos omega-3, hierro, zinc y vitaminas del complejo B, son fundamentales para el funcionamiento óptimo del cerebro. Estos componentes ayudan a mejorar la concentración, la memoria y las habilidades de resolución de problemas, que son críticas para el éxito académico (Aquino y Condori, 2023).

Una dieta bien balanceada influye en la energía y la atención de los niños en el aula. Por ejemplo, los desayunos ricos en proteínas y carbohidratos complejos pueden proporcionar energía sostenida y evitar el declive en la atención que a menudo ocurre después de consumir alimentos altos en azúcares simples. Esto permite que los niños se mantengan enfocados y activos a lo largo del día escolar, participando de manera efectiva en actividades educativas y de aprendizaje (Chamorro, 2024).

Además, la deficiencia de nutrientes específicos como el hierro ha sido vinculada con la disminución en la cognición y el aumento de problemas de comportamiento en niños. La anemia por deficiencia de hierro puede causar fatiga, lo que afecta directamente la capacidad del niño para prestar atención en clase y participar activamente. Por lo tanto, incluir alimentos ricos en hierro, como carnes magras, frijoles y vegetales de hojas verdes, en las loncheras es crucial para el desempeño académico (Larico, 2020).

La hidratación también juega un papel importante en la capacidad cognitiva de los niños. La deshidratación leve puede afectar negativamente las funciones mentales, llevando a una disminución en la capacidad de atención y memoria. Asegurarse de que los niños tengan acceso a agua fresca y suficiente durante el día escolar es una simple pero efectiva manera de mejorar su rendimiento académico (Cconislla et al., 2019).

Finalmente, el entorno educativo puede potenciar los beneficios de una buena nutrición. Las escuelas que implementan programas de alimentación saludable y educación nutricional no solo apoyan la salud física de los niños, sino que también crean un ambiente que promueve el bienestar general y el éxito académico. Al proporcionar comidas equilibradas y fomentar

hábitos alimenticios saludables, las escuelas pueden hacer una contribución significativa al desarrollo cognitivo y educativo de los estudiantes (Trelles, 2019).

### 3.2. Beneficios a Largo Plazo de una Alimentación Saludable

Los beneficios a largo plazo de una alimentación saludable en niños preescolares se extienden mucho más allá de la nutrición inmediata y el rendimiento académico. Adoptar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana puede sentar las bases para una vida adulta más saludable, reduciendo significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Morales y Tello, 2023).

Una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros proporciona los nutrientes esenciales que los niños necesitan para un crecimiento y desarrollo óptimos. Estos alimentos son ricos en fibras, vitaminas y minerales que son cruciales para el fortalecimiento del sistema inmunológico. Un sistema inmunológico robusto protege a los niños de enfermedades comunes y les permite mantener un nivel de salud óptimo a medida que crecen (Cconislla et al., 2019).

Además, la alimentación saludable influye positivamente en el peso corporal de los niños. Mantener un peso saludable durante la infancia es clave para prevenir la obesidad infantil, que se ha vinculado con altas probabilidades de continuar siendo obeso en la adultez. Aprender a equilibrar la ingesta de calorías con la actividad física desde pequeños ayuda a los niños a desarrollar una relación sana con la comida y a gestionar su energía de manera efectiva (Larico, 2020).

El desarrollo de preferencias alimenticias saludables también tiene un impacto positivo en la salud mental. Estudios sugieren que una buena nutrición puede mejorar el estado de ánimo y la capacidad de manejar el estrés y la ansiedad. Alimentos que son especialmente beneficiosos para el cerebro, como aquellos ricos en omega-3 y antioxidantes, pueden mejorar las funciones cognitivas y proteger contra el deterioro mental a largo plazo (Chamorro, 2024).

Por último, fomentar una alimentación saludable en los niños no solo beneficia a los individuos, sino también a la sociedad en general. Reduce la carga sobre los sistemas de salud al disminuir la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Además, educar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable promueve la sostenibilidad, ya que los patrones de consumo saludable suelen incluir preferencias por productos locales y de temporada, reduciendo el impacto ambiental (Aquino y Condori, 2023).

### 3.3. Evaluación de la Calidad de Loncheras en Instituciones Educativas

La evaluación de la calidad de las loncheras en las instituciones educativas es un componente crítico para asegurar que los niños reciban una nutrición adecuada durante sus horas escolares. Este proceso implica revisar y analizar el contenido nutricional de las loncheras que los niños traen de casa, asegurando que cumplan con las pautas dietéticas recomendadas para su edad y necesidades de desarrollo. Las escuelas pueden implementar políticas que promuevan loncheras saludables mediante la educación de los padres y la provisión de directrices claras sobre lo que constituye una comida equilibrada (Aquino y Condori, 2023).

Para realizar una evaluación efectiva, las instituciones educativas pueden colaborar con nutricionistas o dietistas que observen y registren el tipo y la calidad de los alimentos que los estudiantes traen a la escuela. Esto no solo ayuda a identificar las deficiencias nutricionales comunes entre los estudiantes, sino que también proporciona datos valiosos para diseñar programas educativos que aborden las necesidades específicas de la comunidad escolar (Larico, 2020).

Otro enfoque es utilizar herramientas de evaluación, como cuestionarios o aplicaciones móviles, que los padres pueden usar para registrar lo que incluyen en las loncheras de sus hijos. Estas herramientas pueden proporcionar retroalimentación instantánea sobre la calidad nutricional y sugerencias para mejorar las comidas. Además, incentivar a los padres a participar en talleres o seminarios sobre nutrición puede aumentar su conciencia y compromiso con la preparación de comidas saludables (Trelles, 2019).

En algunos casos, las escuelas han optado por programas donde las loncheras son proporcionadas por la institución, asegurando que cada estudiante tenga acceso a comidas que cumplen con los estándares nutricionales. Estos programas permiten un control más directo sobre la calidad de la comida que se consume en la escuela, pero requieren una coordinación efectiva y recursos para ser implementados adecuadamente (Morales y Tello, 2023).

Además, la evaluación regular de las loncheras puede influir positivamente en las políticas escolares relacionadas con la alimentación. Al comprender mejor las tendencias en las elecciones alimenticias de los estudiantes, las escuelas pueden ajustar sus programas de comidas y snacks para mejorar aún más la calidad de la nutrición escolar. Este enfoque holístico no solo mejora la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también

fomenta una cultura de comer saludablemente dentro de la comunidad escolar (Cconislla et al., 2019).

### 3.4. Rol de Educadores y Cuidadores en la Alimentación Infantil

El rol de los educadores y cuidadores es fundamental en la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los niños. Estos profesionales no solo proporcionan comidas y supervisan a los niños durante las horas de comida, sino que también actúan como modelos a seguir en términos de comportamientos alimenticios. A través de su ejemplo diario, pueden influir positivamente en las preferencias y elecciones alimenticias de los niños, mostrando entusiasmo por los alimentos saludables y participando en las mismas comidas que los niños (Trelles, 2019).

Además de modelar comportamientos positivos, los educadores y cuidadores tienen la responsabilidad de educar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable. Estas lecciones pueden hacerse interactivas y atractivas a través de actividades prácticas como juegos, cuentos y proyectos de arte que centren su temática en la nutrición (Cconislla et al., 2019).

Los educadores también pueden colaborar estrechamente con los padres para asegurar que los esfuerzos de nutrición en el hogar se reflejen en el entorno escolar. Esto puede lograrse mediante comunicaciones regulares, como boletines informativos que proporcionan consejos sobre nutrición, recetas saludables y estrategias para abordar los desafíos comunes en la alimentación de los niños. Asimismo, organizar talleres o reuniones de padres y maestros que se centren en la nutrición puede ayudar a crear una comunidad cohesiva que trabaje hacia el objetivo común de mejorar la alimentación infantil (Larico, 2020).

Los cuidadores y educadores también pueden tener un papel activo en la monitorización de la alimentación de los niños para identificar posibles deficiencias o excesos nutricionales. Observar y registrar lo que los niños comen a lo largo del tiempo puede proporcionar información valiosa que puede ser utilizada para ajustar las ofertas de alimentos en la escuela y para alertar a los padres sobre posibles preocupaciones dietéticas (Chamorro, 2024).

Finalmente, es esencial que los educadores y cuidadores reciban formación adecuada en nutrición infantil. Esto asegura que estén bien equipados con el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas sobre la planificación de las comidas y para responder a las preguntas de los niños y padres de manera efectiva. Al estar bien informados, pueden ser

defensores más efectivos de prácticas de alimentación saludables que tendrán un impacto positivo y duradero en la salud y el bienestar de los niños (Aquino y Condori, 2023).

### 3.5. Innovaciones en la Promoción de Dietas Saludables

Las innovaciones en la promoción de dietas saludables en el entorno educativo están cambiando la forma en que los niños aprenden sobre la nutrición y desarrollan hábitos alimenticios saludables. Una de estas innovaciones es el uso de tecnología digital, como aplicaciones y juegos interactivos, que enseñan a los niños sobre la importancia de comer bien de manera divertida y atractiva. Estas herramientas pueden personalizar la experiencia de aprendizaje y adaptarse a diferentes edades y niveles de comprensión, lo que las hace especialmente valiosas en entornos educativos diversificados (Larico, 2020).

Otra innovación importante es la integración de jardines escolares en el currículo. Los jardines escolares son una herramienta práctica que no solo enseña a los niños de dónde provienen los alimentos, sino que también les ofrece la oportunidad de cultivar sus propias frutas y verduras. Esta experiencia práctica puede aumentar la disposición de los niños a probar alimentos que ellos mismos han cultivado, fomentando una conexión más profunda con su alimentación y un mayor interés por los alimentos saludables (Cconislla et al., 2019).

Además, la colaboración entre las escuelas y los chefs locales o las empresas de catering puede introducir a los estudiantes a una variedad más amplia de alimentos saludables. Estas colaboraciones pueden también proporcionar a los maestros y personal de la cafetería nuevas ideas y técnicas para preparar alimentos saludables de manera más atractiva (Trelles, 2019).

La gamificación de la educación nutricional es otra tendencia emergente que puede transformar la forma en que los niños perciben la alimentación saludable. Implementar sistemas de recompensas, desafíos y competencias relacionadas con la alimentación saludable y la actividad física puede motivar a los niños a participar activamente y hacer cambios positivos en sus dietas. Este enfoque lúdico ayuda a internalizar los conceptos de nutrición de manera más efectiva (Morales y Tello, 2023).

Finalmente, la utilización de plataformas de redes sociales y blogs educativos donde los niños y sus padres pueden compartir sus experiencias, recetas y consejos sobre alimentación saludable promueve una comunidad de aprendizaje colaborativo. Estos foros pueden proporcionar apoyo, inspiración y un sentido de comunidad entre los estudiantes, padres y educadores, lo cual es fundamental para fomentar una cultura de salud y bienestar en la sociedad (Trelles, 2019).

## Conclusiones

- Se ha logrado una descripción exhaustiva de los fundamentos de la nutrición en la primera infancia, resaltando cómo una alimentación equilibrada y adaptada a las necesidades específicas de esta etapa crucial no solo apoya el crecimiento físico y cognitivo de los niños, sino que también establece las bases para la adopción de hábitos alimenticios duraderos y saludables. El enfoque educativo integrado en la alimentación infantil es esencial para fomentar una relación positiva con los alimentos y garantizar una generación futura más saludable y consciente de sus elecciones nutricionales.

- La aplicación de principios nutricionales balanceados y la selección cuidadosa de alimentos mínimamente procesados han demostrado ser fundamentales para enriquecer la dieta de los niños preescolares. Al integrar alimentos ricos en nutrientes esenciales y presentarlos de manera atractiva, se ha observado un aumento significativo en la aceptación de estos por parte de los niños. Esto subraya la importancia de estrategias educativas y prácticas en la planificación de las loncheras, que no solo satisfacen los requisitos nutricionales, sino que también capturan el interés de los niños, promoviendo hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.

- Se ha evidenciado que una nutrición adecuada influye directamente en el rendimiento académico y la salud general de los niños preescolares. Los estudios muestran que loncheras equilibradas, ricas en macronutrientes y micronutrientes esenciales, contribuyen a mejorar la concentración y la capacidad cognitiva, facilitando un aprendizaje más eficaz y activo. Además, la adecuada nutrición actúa como un pilar para el desarrollo físico y la prevención de enfermedades a largo plazo, subrayando la relevancia de una alimentación consciente y planificada para el bienestar integral de los niños.

## Referencias Bibliográficas


Aquino, A., & Condori, Y. (2023). Calidad de loncheras nutritivas y rendimiento académico prescolar de la niñez de 5 años edad de la Institución Educativa Inicial N.º 840 del distrito de Azángaro, año 2022 [Tesis de pregrado, Universidad José Carlos Mariátegui]. Repositorio Institucional Universidad José Carlos Mariátegui. https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/2032

Bastidas, V., Sulca, J., Gómez, Y., & Vidal, F. (2024). Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 44(2), 47–54. https://doi.org/10.12873/442bastidas

Calatayud, G., Ramírez, R., & Gómez, W. (2015). Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares. Ágora Revista Científica, 3(1), 320–328. https://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/download/45/45

Cconislla, L., Toribio, J., & Urbano, J. (2019). Promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3 - 5 años del Centro Estudiantil COMPASSIÓN - Saños Chaupi - 2019 [Trabajo de investigación, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11428

Chamorro, V. (2024). Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa inicial N.º 441, Jaén - Cajamarca, 2024 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Tumbes. https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64958/TESIS%20-%20CHAMORRO%20PAUCAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, Y., & Da Costa, L. (2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Revista Cubana de Enfermería, 35(2), 1–16. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192019000200006

Flores, M., & Portilla, M. (2022). Programa educativo: loncheras saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel inicial de una institución educativa [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111576

González, O., & Expósito, H. (2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatría Integral, 24(2), 98–107. https://www.pediatriaintegral.es//wp-content/uploads/2020/xxiv02/04/n2-098-107_OlgaGlez.pdf

Larico, M. (2020). Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una institución educativa [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional Universidad Ricardo Palma. https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3690?locale-attribute=en

Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición, 39(3), 40–43. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006

Morales, M., & Tello, M. (2023). Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de familia de la Institución Educativa N°115 "Sonrisas y Colores"- Chaclacayo, 2023 [Tesis de pregrado, Universidad María Auxiliadora]. Repositorio Institucional Universidad María Auxiliadora. https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1809

Oberto, M., Schiaroli, J., Lencina, R., Sosa, M., & Sánchez, R. (2017). Alimentos consumidos por preescolares como colación y su relación con el estado nutricional. Revista de Salud Pública, 21(1), 46–55. https://doi.org/10.31052/1853.1180.v21.n1.15692

Rodrigo, S., Soriano, J., & Aldas, J. (2016). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 20(1), 32–39. https://doi.org/10.14306/renhyd.20.1.182

Rodríguez, G. (2019). Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. Revista Peruana de Ciencias de La Salud, 1(3), 140–145. https://doi.org/10.37711/rpcs.2019.1.3.25

Sagñay, G., & Ocaña, J. (2024). Análisis de la alimentación contextualizada en niños prescolares y escolares en Latinoamérica: revisión sistemática. Polo Del Conocimiento, 9(1), 633–658. https://doi.org/10.23857/pc.v9i1.6397

Soto, J., Villar, E., & Salinas, L. (2019). Efectividad del programa eligiendo Mi Lonchera Saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. Revista Conrado, 15(70), 236–241. http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado

Tarqui, C., & Álvarez, 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

Termes, M., Martínez, D., Egea, N., Gutiérrez, A., García, D., Llata, N., & Martín, J. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato. Nutrición Hospitalaria, 37(2), 47–51. https://doi.org/10.20960/nh.03357

Trelles, M. (2019). Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I. E. I. Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima – 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional Universidad Norbert Wiener. https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/3108

Zamora, Á., Porras, L., Landazuri, J., Oña, M., Alarcón, A., & Rodríguez, R. (2019). Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento, 3(2), 934–963. https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(2).abril.2019.934-963

**Anexos**

**Anexos**

**Constancia de Turnitin**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"**

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

## ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"

### DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Anibal Fernando Mendo García, docente de la ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO", Responsable del sistema Turnitin Originality declaro haber incluido al sistema el trabajo de investigación (Monografía) titulada: "**Lonchera Saludable en Niños Pre Escolares**", cuyas autoras son: **Diana del Pilar Olano Fasanando y Lladira Panduro Rios,** constatando que la investigación tiene un índice de similitud de **24.00 %,** verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones a excepción de la bibliografía.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto"

Tarapoto, 24 de febrero de 2025

Anibal Fernando Mendo García
DNI N° 01178174

**Figura 1**

*Loncheras Saludables*

**Fuente:** García, 2023

**Figura 2**

*Lonchera Saludable Nutritiva*

**Fuente:** Pérez, 2020