



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Turpo Quispe, Eva Virginia

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5827-3674>

Asesora: Mg. Cruz Maldonado, Rosa Elena

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3690-8945>

Lima – Perú

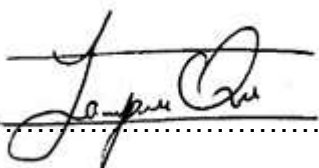
2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Eva Virginia Turpo Quispe, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025” Asesorado por el docente: Mg. Cruz Maldonado, Rosa Elena, DNI 06781076, ORCID 00336908945, tiene un índice de similitud de 13% (trece por ciento) con código 14912:545720478 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor
 Eva Virginia Turpo Quispe
 DNI: 75110261



Firma
 Rosa Elena Cruz
 Maldonado DNI:
 06781076

ima, 09 de febrero de 2026

INDICE

DEDICATORIA A:.....	5
AGRADECIMIENTOS A:.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. METODOLOGÍA.....	12
2.1. Enfoque de la investigación.....	12
2.2. Tipo de investigación.....	12
2.3 Diseño de la investigación.....	12
2.4. Población, muestra y muestreo	12
2.4.1. Población:.....	12
2.4.1.1 Criterios de selección.....	12
2.4.2. Muestra y Muestre.....	13
2.4.2.1. Muestra:.....	13
2.4.2.2. Muestreo:.....	13
2.5 Variable y Operacionalización	14
2.6. Procedimientos	15
2.6.1. Procedimiento.....	15
2.6.2. Técnicas.....	15
2.6.3. Plan de análisis	16
2.7. Aspectos éticos	17

III.	RESULTADOS	18
	Tabla 2. Nivel de conocimientos de madres/cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.	19
	Tabla 3. Calidad de la lonchera de los preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.....	19
	Tabla 4. Estado nutricional antropométrico de preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.....	20
	Tabla 5. Relación entre los conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable y el estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.....	21
	Tabla 6. Relación entre la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025	22
	Tabla 7. Relación entre los conocimientos de madres/cuidadores sobre una lonchera saludable y la calidad de lonchera de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025	23
IV.	DISCUSIÓN	24
V.	CONCLUSIÓN.....	26
VI.	REFERENCIAS.....	27
VII.	ANEXO	31

DEDICATORIA A:

Dedico el presente trabajo de investigación, con profundo amor y gratitud, a mis padres, Francisco Turpo y Julia Quispe, por su apoyo incondicional, esfuerzo constante y por los valores que me inculcaron, los cuales hicieron posible la culminación de esta etapa profesional. Asimismo, a mis hermanos, por su acompañamiento y aliento permanente a lo largo de este proceso, agradeciendo profundamente a todos ellos por ser parte fundamental de este logro.

AGRADECIMIENTOS A:

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.” Isaías 41:10

A Dios, por su presencia constante, por brindarme fortaleza y guía durante todo este proceso académico, y por acompañarme en cada momento de dificultad, permitiéndome seguir adelante hasta culminar esta etapa.

A mi madre, por ser un ejemplo de fe y perseverancia, por su apoyo incondicional, sus palabras de aliento y sus constantes oraciones, las cuales fueron un sostén fundamental en los momentos de mayor esfuerzo y desafío.

Finalmente, a toda mi familia, por su comprensión, paciencia y respaldo permanente, que hicieron posible la culminación de este trabajo y de esta etapa tan importante de mi vida

ÍNDICE DE TABLAS

	N°
Tabla N° 1: Características de madres/cuidadores y preescolares de la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.	17
Tabla N° 2: Nivel de conocimientos de madres/cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.	18
Tabla N° 3: Calidad de la lonchera de los preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.	18
Tabla N° 4: Estado nutricional antropométrico de preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.	19
Tabla N° 5: Relación entre los conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable y el estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.	20
Tabla N° 6: Relación entre la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025	21
Tabla N° 7: Relación entre los conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable y la calidad de lonchera de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025	22
Tabla N° 8: Correlación entre los puntajes de conocimiento de la lonchera y los puntajes de la calidad de la lonchera.	23

Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú

Knowledge of mothers/caregivers about healthy lunchboxes, lunchbox assessment and nutritional status of children under five years of age in Lima – Peru

Eva Virginia Turpo Quispe, Estudiante/Bachiller/Egresado del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

Introducción: La salud nutricional durante la infancia depende no solo de la calidad de los alimentos que consumen los niños, sino también del conocimiento que tienen las madres sobre alimentación. Por ello, el cumplimiento de las recomendaciones del Ministerio de Salud en la preparación de loncheras favorece un crecimiento adecuado y ayuda a prevenir problemas de salud a futuro. **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre los conocimientos de madres/cuidadores sobre una lonchera saludable, la calidad de la lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025. **Método:** Para ello, se realizó un estudio correlacional, prospectivo y transversal, seleccionando a 82 diadas de madres/cuidadores y niños. Para determinar el nivel de conocimiento se utilizó un cuestionario, y para evaluar la calidad de la lonchera se usó una lista de cotejo y para valorar el estado nutricional se evaluó mediante mediciones antropométricas de peso, talla y IMC. **Resultados:** El nivel de conocimiento de las madres/cuidadores respecto a loncheras saludables fue alto (91,46%) sin embargo, la calidad de lonchera que llevaban los niños predominaba loncheras no saludables (60,98%), el estado nutricional de los niños el 96.34% y 81.71% un diagnóstico normal para P/E y P/T respectivamente. El 95.12% tiene una T/E normal y el 85.37% un IMC/E normal. **Conclusión:** No existe relación significativa entre el conocimiento de la madre sobre loncheras saludables y calidad de la lonchera que consumen los niños y su estado nutricional antropométrico. Asimismo, no se encontró correlación significativa entre conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y la calidad de la lonchera ($p=0,94>0,5$).

Palabras claves: Estado nutricional, Alimentación escolar, Conocimientos

ABSTRACT

Introduction: Nutritional health during childhood depends not only on the quality of the food children consume, but also on mothers' knowledge of nutrition. Therefore, following the Ministry of Health's recommendations for preparing lunchboxes promotes healthy growth and helps prevent future health problems. **Objective:** To determine the relationship between mothers'/caregivers' knowledge of a healthy lunchbox, the quality of the lunchbox, and the anthropometric nutritional status of preschool children at the Indoamérica Early Childhood Education Institution in San Juan de Lurigancho, 2025. **Method:** A prospective, cross-sectional, correlational study was conducted, selecting 82 mother/caregiver-child dyads. Knowledge levels were determined using a questionnaire, lunchbox quality was assessed using a checklist, and nutritional status was evaluated through anthropometric measurements of weight, height, and BMI. **Results:** The level of knowledge among mothers/caregivers regarding healthy lunchboxes was high (91.46%); however, the quality of the lunchboxes carried by the children was predominantly unhealthy (60.98%). Regarding the nutritional status of the children, 96.34% and 81.71% had a normal diagnosis for weight-for-age and weight-for-height, respectively. 95.12% had a normal height-for-age and 85.37% a normal BMI-for-age. **Conclusion:** There is no significant relationship between the mother's knowledge about healthy lunchboxes and the quality of the lunchbox consumed by the children and their anthropometric nutritional status. Likewise, no significant correlation was found between the mothers' knowledge about healthy lunchboxes and the quality of the lunchbox ($p=0.94 < 0.5$).

Keywords: Nutritional status, School meals, Knowledge

I. INTRODUCCIÓN

La salud nutricional en la infancia constituye un factor crítico, ya que trae consecuencias negativas y/o positivas tanto a corto como a largo plazo en la salud (1,2). Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), han señalado que las prácticas de alimentación inadecuadas y los cuidados insuficientes durante la infancia influye significativamente en el estado nutricional del menor, favoreciendo tanto la desnutrición como el sobrepeso y obesidad infantil (3,4). Por tanto, en la etapa preescolar ese factor adquiere especial relevancia debido a que se consolidarán los hábitos alimentarios influyendo al estado nutricional del niño. En este contexto, el Ministerio de Salud (MINSA) en el año 2024, mencionó que la lonchera escolar representa un componente importante de la alimentación diaria de niños, ya que contribuye al aporte de energía y nutrientes necesarios durante el horario de clases (5).

En el ámbito internacional, se evidenció que los alimentos que llevaban los niños no cumplían con las recomendaciones, y respecto al conocimiento de madres sobre lonchera saludable no suele ser completamente adecuado, esta situación se refleja en Indonesia, donde reportó que el 50% de las madres tenían un conocimiento medio sobre loncheras saludables y el 54,5% de niños padecían de desnutrición (6). Con respecto a la calidad de lonchera, el estudio realizado en África Occidental evidencio que solo el 11% de los preescolares consumía frutas y verduras (7), en Sudáfrica, se evidencio que el conocimiento nutricional de las madres está asociado de manera significativa con el retraso de crecimiento de sus hijos (8).

En el Perú, se ha evidenciado en el departamento de Cajamarca solo el 10,8% de madres poseen un nivel alto de conocimiento sobre lonchera saludable, y el 100% no cumplían con los estándares de preparación de la lonchera saludable (9). Con respecto al estado nutricional el Instituto Nacional de estadística e Informática (INEI), en el año 2024 indicó que el 12,1% de los niños menores de 5 años se encontraba en desnutrición crónica infantil, por tanto, esta condición afecta considerablemente a zonas rurales como Huancavelica, con 24% de desnutrición seguido de Cajamarca y la Amazonía ambas con 20,4% (10).

A pesar de los avances registrados en los últimos años, aún existen diversos problemas que afectan al estado nutricional (3,11), así como los alimentos que los niños consumen durante la jornada escolar, no cumplen con los estándares nutricionales recomendados por el

Ministerio de Salud y la UNICEF (5,12). Según estudios nacionales, reportaron que las loncheras suelen caracterizarse por una baja calidad nutricional, lo cual, está vinculado con el conocimiento que poseen de las madres/cuidadores sobre los alimentos que debe contener una lonchera saludable, lo que incluyen en la selección de alimentos para la lonchera (9,13).

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y la (UNICEF), mencionan que la malnutrición es un fenómeno multicausal, asociado a factores alimentarios del niño, conocimiento y prácticas inadecuadas, las condiciones de salud frecuentes y acceso limitado a servicios de salud la cual en conjunto afecta al estado nutricional, lo cual llevaría a dificultad en el aprendizaje; además, los cambios sociales y económicos, junto con otros factores que influyen en los sistemas alimentarios y en los hábitos dietéticos, acrecentando el sobrepeso y la obesidad sin eliminar la desnutrición ni las deficiencias de micronutrientes (14, 4, 1).

En vista de ello, surge la siguiente pregunta de investigación, ¿Qué relación existe entre el conocimiento de las madres/cuidadores sobre una lonchera saludable, calidad de lonchera y el estado nutricional antropométrico de preescolares en la I. E. I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025?

Ante esta situación, y considerando la necesidad de evaluar practicas alimentarias cotidianas en los colegios, por ello, el presente estudio tiene como objetivo Determinar la relación que existe entre los conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I 106 Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025. Para ello, se propone como objetivo específico, evaluar el nivel de conocimientos de madres/cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable, evaluar la calidad de la lonchera, evaluar el estado nutricional antropométrico de preescolares.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque de la investigación

El presente estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, debido a que se fundamentó en la medición numérica de las variables del estudio, lo que permitió obtener datos objetivos factibles de análisis estadísticos. Este enfoque hizo posible establecer y cuantificar la relación entre variables, así como dar respuesta a las preguntas planteadas en la investigación (15).

2.2. Tipo de investigación

Es de tipo básico y nivel relacional-correlacional, debido a que se orienta a analizar la relación entre el conocimiento de las madres/cuidadores sobre loncheras saludables, la calidad de la lonchera y el estado nutricional del niño, con el propósito de contribuir conocimiento científico sobre estas variables sin una aplicación práctica específica inmediata (15).

2.3 Diseño de la investigación

No experimental, transversal y prospectivo, porque la recolección de datos se realizó en un único periodo sin intervenir en el estudio y prospectivo debido a que los datos fueron obtenidos directamente por la investigadora de manera planificada (15).

2.4. Población, muestra y muestreo

2.4.1. Población:

Estuvo conformada por 118 Madres/cuidadores y estudiantes de 3 a 4 años y 11 meses matriculados en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

2.4.1.1 Criterios de selección

a. Criterios de inclusión

- Niños de 3 a 4 años y 11 meses matriculados en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

- Todas las madres/cuidadores de niños 3 a 4 años y 11 meses matriculados en los turnos mañana y tarde de la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, durante el año 2025, que firmaron el consentimiento informado y acordaron formar parte del estudio.

b. Criterios de exclusión

- Madres/cuidadores que no desean participar voluntariamente de las evaluaciones y que no hayan completado la encuesta.
- Niños que presenten enfermedades crónicas o congénitas que puedan alterar su estado nutricional.
- Niños que faltaron a la evaluación nutricional antropométrica o que no fueron a la evaluación de la lonchera.

2.4.2. Muestra y Muestre

2.4.2.1. Muestra:

Se seleccionó una muestra de 82 Madres/cuidadores y estudiantes de 3 a 4 años y 11 meses, matriculados en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

2.4.2.2. Muestreo:

La selección de la muestra se realizó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, siguiendo los criterios previamente definidos para la participación.

2.5 Variable y Operacionalización

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicador	Escala de medición	Escala Valorativa
Conocimientos de lonchera	El grado de comprensión de las madres sobre prácticas de loncheras saludables	Importancia de la lonchera saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo - Medio - Alto 	Ordinal	Puntaje Bajo: 0-5 Puntaje medio: 6-10 Puntaje Alto: 11-15
		Valor nutritivo			
		Contenido de la lonchera saludable			
		Frecuencia de consumo de lonchera			
		Preparación de la lonchera saludable			
Calidad de lonchera	Es el grado cumplimiento de los criterios que debe cumplir una lonchera saludable	Características de la lonchera nutritiva	<ul style="list-style-type: none"> - Los ítems 1, 2,3,4,5,6,7 y 9 evalúan composición y adecuación nutricional - Los ítems 8,10,11 evalúan el grado de procesamiento y rotulado - El ítem 12 evalúa salubridad e inocuidad 	Nominal	Saludable: ≥ 6 puntos No saludable: ≤ 5 puntos
Estado nutricional Antropométrico	Es la medición del peso y talla del infante, el cual se determina la situación en la que se encuentra según el aporte nutricional. Tiene como finalidad identificar deficiencias o excesos de nutrientes.	Peso / Edad (P/T)	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrepeso - Normal - Desnutrido 	Razón	1= $>+2DE$ 2= $+2DE - -2DE$ 3= $<-2DE$
		Talla / Edad (T/E)	<ul style="list-style-type: none"> - Talla alta - Normal - Talla baja 		1= $>+2DE$ 2= $+2DE - -2DE$ 3= $<-2DE$
		Peso/Talla (P/T):	<ul style="list-style-type: none"> - Obesidad - Sobrepeso - Normal - Desnutrición Aguda - Desnutrición severa 		1= $>+3DE$ 2= $>+2DE$ 3= $+2DE - -2DE$ 4= $<-2DE$ 5= $<-3DE$

2.6. Procedimientos

2.6.1. Procedimiento

La recolección de datos se realizó después de obtener la autorización del Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener y el permiso de la directora de la Institución Educativa Inicial Indoamérica. Una vez aprobada la investigación por la institución, se informó detalladamente a los padres los objetivo y procedimientos del estudio, posteriormente se entregó el consentimiento informado. En cuanto a la participación de los niños, se obtuvo su asentimiento informado, asegurando que comprendieran que su participación era voluntaria y podían retirarse en cualquier momento.

Para recolectar los datos, se aplicó un cuestionario para evaluar el conocimiento de las madres respecto a una lonchera saludable. Posteriormente, se realizaron las mediciones antropométricas de peso y talla de los niños, registrando los datos en una ficha.

Finalmente, la evaluación de la calidad de las loncheras se realizó a través de una lista de cotejo aplicada durante la hora de recreo.

Respecto al instrumento de recolección de datos, este fue evaluado por un mínimo de tres expertos en nutrición infantil, quienes revisaron la pertinencia y claridad del contenido.

2.6.2. Técnicas

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, la cual fue empleada en las madres o cuidadores de los niños. Asimismo, como instrumento se empleó un cuestionario estructurado, el cual fue diseñado para evaluar el nivel de conocimiento de las madres o cuidadores sobre loncheras saludables. Dicho cuestionario estuvo conformado por 15 ítems con 3 alternativas de respuesta y a cada respuesta correcta se dio un puntaje de 1, mientras que las respuestas incorrectas 0. Los puntajes se categorizaron en niveles de conocimiento de puntaje bajo: 0-5, puntaje medio: 6-10, puntaje alto: 11-15. Con una duración máxima de 25 minutos para la obtención de respuestas, el instrumento se elaboró a partir de revisiones literarias, la cual fue tomada como referencia las recomendaciones establecidas por el Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud del Perú (MINSA), que estableció criterios para la elaboración de loncheras saludable como parte de la promoción de la alimentación nutritiva a escolares (16,17).

Para la evaluación de la calidad de la lonchera que consumían los niños en el centro educativo, se utilizó la técnica de observación directa, dicha observación fue individual por un tiempo de 5 minutos por niño para registrar los alimentos que contenían la lonchera de los preescolares. Asimismo, el instrumento empleado fue una lista de cotejo validada en el estudio de Alejo y Huamani en su tesis titulada “Calidad de lonchera y estado nutricional en preescolares en instituciones privadas de la localidad de Huancavelica, 2024” (18). La cual estuvo compuesta por 12 ítems. Por otra parte, se realizó una prueba de correlación ítems-total corregida para una mayor confiabilidad, la cual permitirá registrar características de una lonchera saludable. La lista de cotejo constará de 12 ítems clasificados, que se analizarán en saludable y no saludable, donde Sí= 1 punto, No = 0 puntos

Así mismo, para evaluar la variable estado nutricional de los preescolares se utilizó la técnica de medición antropométrica que fue utilizada por Alejo y Huamani (18) para la obtención de peso y talla se siguió los procedimientos estandarizados por el Ministerio de Salud del Perú (19). Además, para medir la talla se usó un tallímetro portátil de madera, y para registrar el peso se empleó una balanza digital marca Seca modelo 813, la cual fue anticipadamente calibrada para la precisión de la toma de datos. Finalmente, los datos obtenidos fueron analizados mediante indicadores antropométricos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), evaluando el P/E, T/E, P/T (20).

2.6.3. Plan de análisis

La información recolectada fue registrada y organizada al inicio en Microsoft Excel y para realizar el análisis estadístico se utilizó el software SPSS versión 26.

Para la estadística descriptiva, los datos se calcularon en frecuencias absolutas y relativas de las características de madres/cuidadores y los preescolares.

En cuanto a la estadística inferencial se determinó la relación entre las variables categóricas de conocimientos de lonchera de las madre/cuidadores, calidad de lonchera y estado nutricional se utilizó la prueba de Fisher porque las frecuencias esperadas fueron menores de 5 (21). Además, se aplicó la prueba de correlación de Pearson entre las variables cuantitativas, previamente se corroboró la normalidad por Shapiro-Wilk (22).

2.7. Aspectos éticos

Previo al desarrollo de la investigación, se obtuvo la aprobación del comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener, así como la autorización de la directora de la Institución Educativa Inicial Indoamérica para la ejecución del proyecto.

Se consideró los principios éticos los cuales fueron basados en los derechos de los niños establecidos por la Asamblea General de las Naciones Unidas (23). Asimismo, los participantes de la investigación no presentaron riesgo alguno, ya que las técnicas para la evaluación de peso y talla son seguras, con las medidas correctas, además, se les explicó a las madres sobre el procedimiento y la importancia del estudio, por tanto, la participación será voluntaria. Por último, otros estudios realizaron investigaciones semejantes, las cuales no reportaron riesgo que atentara contra la integridad de los participantes (18,24).

III. RESULTADOS

En la tabla 1 se observa que los niños (60.98%) y la edad de >4 a 5 años (79.27%) fueron los que predominaron. En el grado de instrucción y ocupación, la mayor frecuencia corresponde a Secundaria y Ama de casa respectivamente. Finalmente, el 50% de los padres/cuidadores tuvieron un estado civil conviviente.

Tabla 1. Características de madres/cuidadores y preescolares de la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

	n	%
Género de los preescolares		
Masculino	50	60.98
Femenino	32	39.02
Edad de los preescolares		
3 años	17	20.73
4 años y 11 meses	65	79.27
Género de los padres/cuidadores		
Masculino	8	9.76
Femenino	74	90.24%
Edad de los padres/cuidadores		
Joven (21-29 años)	31	38.27
Adulto (30-47 años)	50	61.73
Grado de instrucción		
Primaria	4	4.88
Secundaria	47	57.32
Técnica	25	30.49
Superior	6	7.32
Ocupación		
Ama de Casa	36	43.90
Dependiente	20	24.39
Independiente	21	25.61
Otros	5	6.10
Estado civil		
Soltero	32	39.02
Conviviente	41	50.00
Casado	8	9.76
Viuda	1	1.22

Nota: Elaboración propia

Tabla 2. Nivel de conocimientos de madres/cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

Nivel de conocimiento	n	%
Medio	7	8.54
Alto	75	91.46
Total	82	100

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 2 se observa que el nivel de conocimientos de madres/cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable fue un 91.46% para la categoría alta y mientras que un porcentaje reducido de 8.54% tiene conocimiento medio. No se registró conocimiento bajo de las madres u cuidadores. Lo que indica que, en la población estudiada, existe un conocimiento adecuado respecto a la preparación de loncheras saludables.

Tabla 3. Calidad de la lonchera de los preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

Calidad de la lonchera	Día 1 n (%)	Día 2 n (%)	Día 3 n (%)	Total n (%)
No saludable	53 (64.63)	46 (56.10)	37 (45.12)	50 (60.98)
Saludable	29 (35.37)	36 (43.90)	45 (54.88)	32 (39.02)
Total	82 (100)	82 (100)	82 (100)	82 (100)

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 3 se observa que, durante el día 1, predominó la lonchera no saludable; sin embargo, en los días posteriores se evidenció un incremento progresivo de las loncheras saludables, alcanzando una proporción de 54,88% en el día 3; sin embargo, a pesar de esta mejora durante los 3 días, al considerar el total de los tres días la mayor proporción de loncheras corresponde a la categoría de no saludables (60,98), mientras que el 39,02% es saludable.

Tabla 4. Estado nutricional antropométrico de preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

Indicadores antropométricos del estado nutricional	n	%
Peso para la edad (P/E)		
Normal	79	96.34
Sobrepeso	2	2.44
Obesidad	1	1.22
Peso para la talla (P/T)		
Normal	67	81.71
Sobrepeso	12	14.63
Obesidad	3	3.66
Talla para la edad (T/E)		
Normal	78	95.12
Talla baja	4	4.88
IMC para la edad (IMC/E)		
Normal	70	85.37
Sobrepeso	9	10.98
Obesidad	3	3.66

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 4 se observa que, el (P/E) 96,34 % de los niños se encontró en la categoría normal, mientras que el 2,44 % presentó sobrepeso y el 1,22 % obesidad. En relación con (T/E), el 95,12 % mostró una talla normal y el 4,88 % presentó talla baja. En cuanto al (P/T), el 81,71 % de los preescolares se ubicó en la categoría normal, seguido del 14,63 % con sobrepeso y el 3,66 % con obesidad. De manera similar, según el (IMC/E), el 85,37 % presentó un estado nutricional normal, mientras que el 10,98 % correspondió a sobrepeso y el 3,66 % a obesidad. Estos resultados evidencian que, si bien predomina el estado nutricional normal, existe una proporción relevante de preescolares con exceso de peso, especialmente según los indicadores P/T e IMC/E.

Tabla 5. Relación entre los conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable y el estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.

Conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable (%)			
Indicadores antropométricos del estado nutricional			
Peso para la edad	Medio	Alto	p*
Normal	7(100)	72 (96)	1.00
Sobrepeso	0.0 (0.0)	2 (2.67)	
Obesidad	0.0 (0.0)	1 (1.33)	
<hr/>			
Peso para la talla			
Normal	5(71.43)	62(82.67)	0.456
Sobrepeso	2(28.57)	10(13.33)	
Obesidad	0(0.0)	3(4.0)	
<hr/>			
Talla para la edad			
Normal	6 (85.71)	72(96)	0.305
Talla baja	1(14.29)	3(4.0)	
<hr/>			
IMC para la edad			
Normal	5(71.43)	65(86.67)	0.374
Sobrepeso	2(28.57)	7(9.33)	
Obesidad	0(0.0)	3(4.0)	

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 5 se observa que el indicador (T/E), no se evidencio relación estadísticamente significativa entre el conocimiento y el estado nutricional ($p=1,00$), donde la mayoría de los preescolares con conocimiento alto presentaron un estado nutricional normal. En cuanto al (P/T), tampoco se encontró relación estadísticamente significativa ($p=0,456$), el (T/E) no mostro relación significativa entre las variables ($p=0,305$). Con respecto al (IMC/E), tampoco se encontró relación estadísticamente significativa ($p=0,37$). Por tanto, no existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables evaluadas según la prueba de Fisher.

Tabla 6. Relación entre la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025

Indicadores antropométricos del estado nutricional	Calidad de la lonchera (%)		
	No saludable	Saludable	p *
Peso para la edad			
Normal	50 (100)	29 (90.62)	0.056
Sobrepeso	0.0 (0.0)	2(6.25)	
Obesidad	0.0 (0.0)	1(3.12)	
Peso para la talla			
Normal	41(82)	26(81.25)	0.066
Sobrepeso	9(18)	3(9.38)	
Obesidad	0 (0.0)	3(9.38)	
Talla para la edad			
Normal	47 (94)	31(96.88)	1.00
Talla baja	3(6)	1(3.12)	
IMC para la edad			
Normal	44(88)	26 (81.25)	0.121
Sobrepeso	6(12)	3(9.38)	
Obesidad	0(0.0)	3(9.38)	

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 6 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre la calidad de la lonchera y los indicadores (P/E) ($p=0,056$), (P/T) ($p=0,066$), (T/E) ($p=1.00$), puesto que todos los valores de p fueron mayores al nivel de significancia (0,05). En consecuencia, no existe relación significativa entre la calidad de las loncheras y el estado nutricional antropométrico de los preescolares evaluados según la prueba de Fisher.

Tabla 7. Relación entre los conocimientos de madres/cuidadores sobre una lonchera saludable y la calidad de lonchera de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025

conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable	Calidad de la lonchera		p *
	No saludable	Saludable	
Medio	4 (8.0)	3 (9.38)	1.00
Alto	46 (92.0)	29 (90.62)	

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 7 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre el conocimiento de la madre sobre loncheras saludables y la calidad de lonchera ($p=1,00$); por tanto, las loncheras clasificadas como saludables como en las no saludables, predomina el nivel de conocimiento alto, lo que indica que no existe relación entre ambas variables.

Tabla 8. Correlación entre los puntajes de conocimiento de la lonchera y los puntajes de la calidad de la lonchera.

	Puntajes de la lonchera	p*
Puntajes de conocimiento de la lonchera	0.01	0.9424

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 8 se observa que los resultados de correlación muy bajo ($r=0,01$) y un valor de $p= 0,9424$, lo que indica que no existe una correlación significativa entre ambas variables. Estos hallazgos evidencian que el nivel de conocimiento de las madres/cuidadores no se relaciona de manera lineal con la calidad de la lonchera que consumen los niños, es decir, el aumento del conocimiento no genera un cambio directo en la calidad de la lonchera.

IV. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos del presente estudio permiten analizar el primer objetivo específico que es evaluar el nivel de conocimiento de las madres/cuidadores sobre una lonchera saludable, los resultados evidenciaron que las madres tenían un nivel alto de conocimiento (91,46%), seguido de un nivel medio (8,54%), sin registrarse niveles bajos. Esto concuerda con un estudio nacional, donde se evidenció un conocimiento teórico alto (87,5%) sobre alimentos que debería contener una lonchera saludable y el 77,1% tenían un estado nutricional normal (25). Estos hallazgos evidencian que la población estudiada cuenta con información suficiente para reconocer los alimentos que se debería incluir y excluir de una lonchera saludable.

Respecto a la calidad de las loncheras, los niños menores de 4 años y 11 meses consumían un 60,98% de loncheras no saludables y el 39,02% cumplió con las recomendaciones del Ministerio de Salud (26). Esto coincide con el estudio realizado en Lima donde reportó que únicamente el 21,1% de los niños evaluados llevaron loncheras saludables, en tanto más de la mitad (78,9%) consumió loncheras no saludables (27). En contraste con el estudio realizado en Australia, donde en su mayoría de preescolares tenían gran cantidad de alimentos energéticos (92%), constructores (45%) en su lonchera en comparación de los niños mayores de 5 años, donde los Snack fueron los más frecuentes (68%), aunque los preescolares presentaron mayor presencia de alimentos saludables en comparación de los niños de primaria, también se observó que eran los que más desperdiciaban los alimentos en especial las verduras (28). Estos hallazgos sugieren que, aunque la disponibilidad de alimentos nutritivos puede ser mayor en algunos contextos, este no garantiza su consumo efectivo.

En cuanto al estado nutricional antropométrico de los niños, los resultados muestran que la mayoría de los preescolares presentó una talla acorde a su edad (95,12%), lo que indica una baja proporción de desnutrición crónica en la población estudiada. Asimismo, el IMC para la edad evidenció que predominó un estado nutricional normal (85,37%); sin embargo, se identificó la presencia de sobrepeso (10,98%) y obesidad (3,66%), lo que sugiere la coexistencia de problemas nutricionales por déficit y exceso en el mismo grupo. Esta situación contrasta con los datos nacionales de nutrición infantil en Perú, donde la desnutrición crónica en preescolares aumentó de 11,5% en 2021 y 12,1% en 2024 según (ENDES) (29). A nivel nacional, aún se observa que muchos niños presentan desnutrición crónica o exceso de peso en comparación del grupo evaluado de este estudio.

La correlación evaluada mediante prueba de correlación de Pearson, los resultados no evidenciaron una correlación significativa entre el conocimiento que poseían las madres sobre una lonchera saludable, la

calidad de la lonchera que consumían los niños ($p=0,942$). Donde el 91,46% de las madres evaluadas poseían un conocimiento alto y el 8,54% moderado y en relación con la calidad de lonchera el 60,98% de niños que consumían loncheras no saludables y solo el 39,02% fueron saludables. Este hallazgo difiere con el estudio realizado en Institución Educativa Inicial de Ayacucho, donde se identificó la presencia de niveles moderado de 43,3% y altos 20,0% sobre conocimiento de alimentación saludable en las madres, la calidad de las loncheras no siempre refleja dicho conocimiento, ya que el 56,7% de los niños consumían alimentos poco saludables en su lonchera, manteniendo una relación débil entre ambas variables ($p = 0,458$) (13). De manera similar, un estudio realizado en Cajamarca, evidenció pese a que la mayoría de las madres presentaban un nivel de conocimiento medio (56,8%), el 100% de sus hijos llevaron alimentos no saludables (9). Con respecto al estado nutricional antropométrico, los resultados del Distrito de Santa reportaron que solo el 31,3% tenía un nivel adecuado de conocimiento sobre loncheras saludables, y sus hijos tenían estado nutricional normal; de tal modo, que no tuvo una asociación entre dichas variables ($p=0,076$) (30). Lo cual demuestra que el conocimiento no es suficiente para determinar el estado nutricional óptimo, ya que esta depende de otras condiciones, como la disponibilidad y elección de alimentos, las prácticas alimentarias, sociales y económicas (31,32).

Respecto a las principales limitaciones del presente estudio destaca la utilización de un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo cual limita la posibilidad de extrapolar los resultados a otras poblaciones con características diferentes, del mismo modo, la evaluación de la calidad de las loncheras se llevó a cabo en momentos puntuales, es decir, en los días lunes, miércoles y viernes, lo que podría no representar de manera integral la variabilidad habitual de la alimentación del niño. Por lo tanto, estas consideraciones metodológicas podrían haber influido en la identificación de las asociaciones estadísticamente significativas de las variables analizadas en el estudio.

Finalmente, en los resultados del presente estudio, no se encontraron relaciones significativas entre las variables estudiadas, los resultados ofrecen información útil para el contexto local. Asimismo, resulta relevante analizar hasta qué punto las recomendaciones del Ministerio de Salud del Perú (MINSA) sobre loncheras saludables en los colegios son realmente cumplidas en la práctica. En este sentido, se sugiere que otros elementos, que no fueron considerados en este estudio estarían influyendo en la preparación de las loncheras, tales como costumbres culturales, acceso a alimentos o rutinas familiares, y el tiempo disponible para planificar y elaborar los alimentos. De igual modo, los hallazgos del presente estudio sirven como guía para el desarrollo de programas educativos dirigidos a los progenitores, orientado a fortalecer el conocimiento y las prácticas de elaboración de loncheras (33), además de servir como sustento para estrategias orientadas a la promoción de hábitos alimentarios

saludables en las Instituciones de Educación Inicial.

V. CONCLUSIÓN

Se identificó que en su mayoría las madres/cuidadores poseen un conocimiento alto sobre loncheras saludables, lo que evidenció que el 91,46% tienen un adecuado manejo conceptual y el 8,54% un nivel medio; no se evidenció un conocimiento bajo. En relación con la calidad de la lonchera evaluada durante los tres días, se mostraron variaciones, observando un incremento de loncheras saludables en el tercer día (54,88%); sin embargo, al considerar el total de los días evaluados, predominó la lonchera no saludable (60,98%), lo que evidencia una falta de continuidad en la preparación de loncheras saludables en las madres de la Institución Educativa Inicial Indoamérica. El estado nutricional de los preescolares evidenció que el 96,34% y el 81,71% presentaron un diagnóstico normal según los indicadores peso para la edad (P/E) y peso para la talla (P/T), respectivamente. Asimismo, el 95,12 % mostró una talla para la edad (T/E) normal y el 85,37 % un IMC para la edad (IMC/E) normal. No obstante, pese al predominio de valores normales en la mayoría de los indicadores, se identificaron casos de sobrepeso (14,63 % según P/T), obesidad (3,66 % según P/T) y talla baja (4,88 %), lo que refleja la coexistencia de diferentes formas de malnutrición en la población estudiada. Respecto a la relación con el objetivo general del estudio, no existe relación significativa entre el conocimiento de la madre sobre loncheras saludables y la calidad de lonchera que consumen los niños y su estado nutricional antropométrico de los niños de la Institución Educativa Inicial Indoamérica. Asimismo, no se encontró correlación significativa entre conocimiento de las madres sobre loncheras saludables y la calidad de la lonchera ($p=0,94>0,5$).

VI. REFERENCIAS

1. World Food Programme. Acabar con la malnutrición. [Internet]. 2025. Disponible en: <https://es.wfp.org/acabar-con-la-malnutricion>
2. Diaz E. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolar-IEP N° 10432 Lajas, 2021. [Tesis de Licenciatura]. Chotas: Universidad Nacional De Cajamarca; 2022. 16 p. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4818>
3. World Health Organization. Malnutrition [Internet]. Geneva: WHO; 2024. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
4. United Nations Children's Fund. Nutrition [Internet]. New York: UNICEF. Available from: <https://www.unicef.org/es/nutricion>
5. Ministerio de Salud. Minsa brinda recomendaciones para adquirir loncheras y útiles escolares saludables [Internet]. 3 mar 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/914468-minsa-brinda-recomendaciones-para-adquirir-loncheras-y-utiles-escolares-saludables>
6. Wahyuni S, Handayani O, Nugraheni S. The relationship between maternal nutrition knowledge and energy intake in lunchbox and children's nutritional status. *Sport and Nutrition Journal*. 2025;1(2):61–67. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/journals/spnj/article/view/20805>
7. Becher E, et al. Consumption of Selected Healthy and Unhealthy Food Groups and Associations With Nutritional Status Among Children 2–5 Years of Age in Northern Ghana. *Maternal Child Nutr*. 2026 Mar;22(1):e70126. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/mcn.70126?af=R#>
8. Masilela, L. Child nutrition outcomes and maternal nutrition-related knowledge in rural localities of Mbombela, South Africa [Internet]. *Children (Basel)*. 2023 Jul 27;10(8):1294. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37628293/>
9. Rojas S. Nivel de conocimiento de las madres sobre contenido y características de la lonchera saludable de preescolares de la Institución Educativa Inicial N° 913 "Shilla Moyococha" de la ciudad de Cajamarca, 2023 [tesis]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/6852>
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Indicadores de Resultados de los Programas

- Presupuestales, ENDES, Primer Semestre 2024 [Internet]. Lima: INEI; 2024. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2024/ppr2/Indicadores_de_Resultados_de_los_Programas_Presupuestales_ENDES_2024.pdf
11. Ministerio de Salud del Perú. Guía para la elaboración e implementación del Proyecto Educativo Ambiental Integrado "Alimentación Saludable en la Escuela". Lima: Minsa; 2022. Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7877>
 12. UNICEF. Resumen ejecutivo: Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú [Internet]. Lima: UNICEF LAC; 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>
 13. Ayme, S. Conocimientos sobre alimentación saludable y calidad de loncheras preparadas por madres de preescolares de la Institución Educativa Ana María Riviera, Ayacucho 2024 [tesis]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/625309b3-4f8b-47d3-9b71-9bafdb1ccee2>
 14. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Nutrition. Rome: FAO. Available from: <https://www.fao.org/nutrition/es/>
 15. Abbon A, et al. Métodos de investigación científica [Internet]. Puno: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2023. Disponible en: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/download/105/148/173?inline=1>
 16. Instituto Nacional de Salud. Guía técnica para la elaboración de refrigerios escolares. Boletín del Instituto Nacional de Salud. 2006. May-Junio;12(5-6):154-156. Disponible: <https://repositorio.ins.gob.pe/items/61bb3568-a9ce-48c0-9a68-d8aa0b1bd045>
 17. Salvatierra R, Domínguez C, Gonzales E. Refrigerio escolar saludable: primaria. 1ª ed. digital. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/server/api/core/bitstreams/0cb8f950-8b88-4d91-9156-e6114654be6d/content>
 18. Huamani L, Alejo M. Calidad de lonchera y estado nutricional en preescolares de instituciones privadas de la localidad de Huancavelica, 2024. [Tesis de Licenciatura]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/items/6cdef884-fbda-4dc1-83c9-6d3e9fd0086d>
 19. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Manual del Antropometrista: Encuesta

- Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2020. Lima: INEI; 2020. Disponible en: <https://proyectos.inei.gob.pe/inei/srienaho/Descarga/DocumentosMetodologicos/2020-5/ManualAntropometrista.pdf>
20. World Health Organization. Child growth standards: standards [Internet]. Geneva: WHO; Available from: <https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards>
 21. Molina M. Una historia de té y números. La prueba exacta de Fisher. *Rev Electr AnestesiaR*. 2021;13(10):Art. 1011. doi:10.30445/rear.v13i10.1011. Disponible en: <https://revistaanestesia.org/index.php/rear/article/view/1011/1381>
 22. Ghasemi A, Zahedias S. Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *Int J Endocrinol Metab*. 2012;10(2):486–489. doi:10.5812/ijem.3505. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3693611/>
 23. Plataforma de Infancia. Convención sobre los derechos del niño. [Internet]. Disponible en: <https://www.plataformadeinfancia.org/derechos-de-infancia/convencion-derechos-del-nino/>
 24. Navarro A. Conocimiento sobre nutrición de las madres, calidad de la lonchera y estado nutricional de niños preescolares de instituciones públicas y privadas en tres distritos de San Martín. [tesis de Maestría]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2021. 13 p. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/2585ae42-6a23-4ccc-a9d6-33deb3bb3768>
 25. Mendoza M, Quispe V. Nivel de conocimiento de madres sobre loncheras saludables y estado nutricional de preescolares de la Institución Educativa Privada John F. Kennedy – 2023 [Internet]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades (UCH); 2023. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/866>
 26. Song S, et al. The Quality of Lunches Brought from Home to School: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Adv Nutr*. 2024;15(8):100255. available in: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831324000899?via%3Dihub>
 27. Garay D. Asociación entre calidad de lonchera escolar y estado nutricional antropométrico de escolares de educación primaria de una institución educativa pública en Lima, 2024 [Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2025. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/17607>
 28. Lalchandani N. Sneak peek: food, waste and packaging characteristics of South Australian school children’s lunchboxes. *Public Health Nutrition* 28: e52, 1–16. 2025 Available in: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge->

[core/content/view/8E957A0A26E33DE691FA81224C1A2967/S1368980025000126a.pdf/sneak-peek-food-waste-and-packaging-characteristics-of-south-australian-school-childrens-lunchboxes.pdf](https://www.infobae.com/peru/2025/04/02/anemia-infantil-en-menores-de-3-anos-subio-a-437-y-la-desnutricion-cronica-en-menores-de-5-anos-llego-al-121-segun-la-endes-2024/)

29. Infobae. Anemia infantil en menores de 3 años subió a 43,7% y la desnutrición crónica en menores de 5 años llegó al 12,1%, según la ENDES 2024 [Internet]. 2025. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2025/04/02/anemia-infantil-en-menores-de-3-anos-subio-a-437-y-la-desnutricion-cronica-en-menores-de-5-anos-llego-al-121-segun-la-endes-2024/>
30. Ramos F. Nivel de conocimiento materno sobre loncheras saludables y estado nutricional del preescolar de una institución educativa, Santa 2021 [Internet]. Chimbote: Universidad San Pedro; 2022. Available from: <https://repositorio.usanpedro.edu.pe/items/1fbe1f57-7c2d-462f-a850-7fd1b7e4f321>
31. Sifontes Y, Jiménez M. Faro nutricional: principales determinantes sociales de la alimentación y nutrición en el Estado Anzoátegui. *An Venez Nutr* [Internet]. 2024 Jun; 37(1): 14-32. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522024000100014
32. Organización Panamericana de la Salud. Determinantes sociales de la salud [Internet]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
33. Choon M. Involvement of children in hands-on meal preparation and the associated nutrition outcomes: a scoping review. *J Hum Nutr Diet*. 2022;35(2):350-362: Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33938062/>

VII. ANEXO

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS GENERAL	METODOLOGÍA
<p>¿Qué relación que existe entre los conocimientos sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre los conocimientos sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025.</p>	<p>H1: Existe relación significativa entre los conocimientos sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares de la I.E.I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los conocimientos sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p>	<p>Enfoque de La Investigación: Cuantitativo, Tipo básico y nivel relacional-correlacional</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental, transversal y prospectivo</p> <p>Población Estuvo conformada por 118 Madres/cuidadores y estudiantes de 3 a 4 años y 11 meses matriculados en la I.E.I 106 Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025</p> <p>Muestra Se seleccionó una muestra de 82 Madres/cuidadores y estudiantes de 3 a 4 años y 11 meses, matriculados en la I.E.I 106 Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.</p>
<p>Problemas específicos</p>	<p>Objetivos específicos</p>	<p>Hipótesis nula</p>	
<p>- ¿Cuál es el nivel de conocimientos de madres cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025?</p> <p>- ¿Cuál es la calidad de la lonchera de los preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p> <p>- ¿Cuál es el estado nutricional antropométrico de preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre los conocimientos sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p>	<p>- Evaluar nivel de conocimientos de madres cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p> <p>- Evaluar el nivel de calidad de la lonchera de los preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p> <p>- Evaluar el estado nutricional antropométrico de preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p> <p>- Determinar la relación entre los conocimientos sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares de la I. E. I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025</p>	<p>H1: Existe relación significativa entre el conocimiento de las madres/cuidadores sobre la lonchera saludable y la calidad de la lonchera de los preescolares de la I.E.I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025.</p> <p>H1: Existe relación significativa entre la calidad de la lonchera y el estado nutricional antropométrico de los preescolares de la I.E.I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025.</p> <p>H1: Existe relación significativa entre el conocimiento de las madres/cuidadores sobre la lonchera saludable y el estado nutricional antropométrico de los preescolares de la I.E.I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025.</p>	

ANEXO 2: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 28 de octubre del 2025.

Autor Responsable:

EVA VIRGINIA TURPO QUISPE

Exp. N°: 2492-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025 "

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 27/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

EVA VIRGINIA TURPO QUISPE

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **Instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angélica Karina Misaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO



Institución Educativa Inicial N° 106 "Indoamérica"
UGEL N° 05-S.J.L.
Mz. R5-R12 Urbanización Mariscal Cáceres

Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana

San Juan de Lurigancho, 20 de noviembre del 2025

CARTA N° 0492-2025-GYT-UPNW-CP

SEÑORA:

DRA. SABY MAURICIO ALZA

Directora de la escuela académica profesional de nutrición y dietética
Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Presente.

Asunto: Autorización para la recolección de datos

Ref.: CARTA N° 0492-2025-GYT-UPNW-CP

De mi especial consideración:

Mediante la presente, me dirijo a Usted para saludarlo cordialmente. Asimismo, en atención al documento de referencia, mediante el cual se solicita autorización a favor de la egresada de la carrera profesional de Nutrición y Dietética, **EVA VIRGINIA TURPO QUISPE**, para aplicar instrumentos de recolección de datos en niños y sus madres o cuidadores que asisten a **Institución Educativa Inicial N° 106 "Indoamérica" UGEL N° 05-S.J. L.** con motivo de su proyecto de investigación titulado: "Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025", y con el fin de optar al **Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética**, esta Dirección tiene a bien **autorizar el ingreso** de la mencionada egresada Institución Educativa Inicial N° 106 "Indoamérica" UGEL N° 05-S.J. L. para la realización de las actividades descritas.

Se solicita que la egresada se apersona con anticipación al centro de salud a fin de coordinar las acciones correspondientes para el desarrollo de su investigación.

Sin otro particular, me suscribo de Usted.

Atentamente,

DIRECTORA
I.E. N° 106 "INDOAMÉRICA"

LAVI MELENDEZ DELIA
Directora
Institución Educativa Inicial N° 106
"Indoamérica" UGEL N° 05-S.J.L.

ANEXO 4: INFORME DE TURNITIN






13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

ANEXO 5: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

ANEXO B: Instrumento de colecta de datos

INSTRUCCIONES

Este cuestionario ha sido elaborado con el propósito de conocer su conocimiento acerca de las loncheras saludables. Le pedimos, por favor, que responda todas las preguntas utilizando un bolígrafo.

La primera parte recoge información general sobre usted y su hijo(a). La segunda parte contiene preguntas de opción múltiple; en cada una de ellas marque con una X la alternativa que considere correcta.

Su participación es muy valiosa y le agradecemos de antemano el tiempo que dedique a completar este cuestionario.

DATOS GENERALES

- Edad de la madre:
- Fecha de Nacimiento del niño:
- Sexo del niño(a): Varón () Mujer ()
- Nivel de inicial:
- Grado de instrucción de la madre: Primaria () Secundaria () Técnica () Superior ()
- Ocupación de la madre: Ama de casa () Dependiente () Independiente () Otros ()
- Estado civil de la madre: Soltera () Casada () Divorciada () Viuda () Conviviente ()

INSTRUMENTO- CUESTIONARIO

Importancia de la lonchera saludable

1. ¿Por qué es importante que su niño lleve una lonchera saludable al colegio?
 - a) Porque evita que compre en la tienda o kiosco escolar
 - b) Porque ayuda a que el niño recupere la energía perdida durante las clases
 - c) Porque mantiene una dieta balanceada

Contenido de la lonchera saludable

2. Una lonchera saludable debe incluir los siguientes alimentos:
 - a) Pan con pollo, frutas o verduras y bebida natural
 - b) Pan con pollo, galletas e infusión
 - c) Una cajita de frugos y pan con embutido

Frecuencia del consumo de la lonchera saludable

3. ¿Cuántos días a la semana consume una lonchera saludable el niño?
 - a) Todos los días de la semana
 - b) Los días que asiste a clases
 - c) Solo cuando el niño pide

Valor nutritivo de la lonchera saludable

4. ¿Qué alimentos favorecen el crecimiento del niño y deben ser considerados en una lonchera escolar?
 - a) Huevo, pollo, queso
 - b) Huevo, Pan
 - c) Yogurt, galletas
5. ¿Qué alimento ayuda a prevenir la anemia en los niños y debe ser considerado lonchera escolar?
 - a) Sangrecita, hígado
 - b) Lentejas
 - c) Beterraga
6. ¿Qué grupo de alimentos ayuda a prevenir enfermedades porque aporta vitamina y minerales?
 - a) Naranja, fresa, manzana, lechuga, zanahoria
 - b) Manzana y Papitas fritas en bolsa
 - c) Solo Naranja
7. El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera escolar es:
 - a) Zanahoria
 - b) Palta
 - c) Pepino
8. El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera escolar es:
 - a) Naranja, mandarina, kiwi
 - b) Plátano
 - c) Huevo sancochado

9. Los alimentos que dan más energía al niño y deben ser considerados en una lonchera escolar:
- a) Pan integral o choclo
 - b) Jugo de naranja
 - c) Papas fritas embolsadas.
10. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera saludable es:
- a) Leche y derivados
 - b) Huevos
 - c) Piña en trozos

Preparación de la lonchera saludable

11. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:
- a) Leche con chocolate
 - b) Refresco natural o agua
 - c) Jugos de fruta y agua
12. Los alimentos de origen animal, que deben ser considerados en una lonchera saludable son:
- a) Pescado, pollo, huevo
 - b) Carnes rojas
 - c) Chorizo, jamón, hot dog
13. Los alimentos de origen vegetal, que deben ser considerados en una lonchera saludable son:
- a) Lechuga y zanahoria, beterraga
 - b) Lechuga y papas fritas
 - c) Lentejas
14. ¿Qué alimentos se deben evitar en una lonchera?
- a) Gaseosas, snacks y dulces en exceso
 - b) Pan blanco, gaseosa
 - c) Plátano, frugos
15. Antes de preparar la lonchera de su hijo, ¿qué debe hacer usted para mantener los alimentos limpios y seguros?
- a) Lavarse las manos con agua y jabón
 - b) Lavarse solo con agua
 - c) Limpiar la mesa solamente



GUÍA DE OBSERVACIÓN SOBRE LA CALIDAD DE LONCHERA

Autoras: Alejo Mendoza Marisol Segundina y Huamani Rivera Lizeth Yesica



PRESENTACIÓN: A continuación, se presenta la guía de observación, desarrollada por las bachilleres en Enfermería Lizeth Yesica Huamani Rivera y Marisol Segundina Alejo Mendoza, para el desarrollo de la tesis titulada "Calidad de lonchera y estado nutricional en pre escolares en instituciones privadas de la localidad de Huancavelica, 2024", para lo cual se solicita el apoyo y autorización a la dirección y padres de familia de la institución educativa. Se agradece su colaboración.

INSTRUCCIONES: A continuación, se encuentra un conjunto de enunciados sobre el contenido de la lonchera de los niños en edad preescolar. Posterior a la coordinación con el docente y autorización de la dirección se procederá a verificar cada lonchera de los niños, marcando con "X" en SI, cuando se tiene dicho contenido o NO en caso de ausencia:

Nº	ENUNCIADO	SI	NO
1	La lonchera contiene alimentos constructores (lácteos, huevos y carnes)		
2	La lonchera contiene) alimentos energéticos (harinas y cereales)		
3	La lonchera contiene por lo menos una porción de fruta.		
4	La Lonchera contiene por lo menos una porción de verdura.		
5	La lonchera tiene una proporción adecuada de alimentos y de acuerdo a la edad, peso, talla y actividad física del niño (a).		
6	En la lonchera existen alimentos frescos, de fácil manipulación y consumo.		
7	La lonchera contiene líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones saludables, cocimientos de cereales o jugos de frutas.		
8	Los alimentos de la lonchera contienen alimentos demasiado elaborados como tortas, budines, empanadas, kekes, hamburguesas, etc.		
9	La lonchera contiene un producto industrializado (galletas, chizitos, yogurt, frugos y otros)		
10	La lonchera contiene snacks saludables como: frutos secos, granolas, bolitas de kiwicha, palitos de ajonjolí, etc. (en porciones adecuadas)		
11	La lonchera contiene productos envasados que tienen en su composición grasas trans y alto contenido de sal / azúcar.		
12	Los envases de los alimentos de la lonchera son herméticos y seguros. No se derraman ni combinan con otros alimentos.		

ANEXO 6: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIOS)

Informe de opinión de expertos de instrumento de investigación

I. DATOS GENERALES.

1.1. Apellidos y nombres del informante: Olga Maria del Carmen Ramos Huamán

1.2. Institución donde labora: INABIF

1.3. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de conocimiento sobre lonchera saludable para madres de preescolares

1.4. Autores de la investigación: Turpo Quispe, Eva Virginia

1.5. Título de la investigación: Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN.

INSTRUCCIONES:

Marque con una X la opción que considere más adecuada para cada indicador según el criterio.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					X
8. COHERENCIA	Entre dimensiones e indicadores.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X
10. PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.					X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

Lugar y fecha: Pueblo Libre, 18 de septiembre de 2025

Firma del experto informante :



DNI: 09856542

Teléfono: 980712052

Informe de opinión de expertos de instrumento de investigación

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. **Apellidos y nombres del informante:** Gerónimo Huete Joe Fernando
- 1.2. **Institución donde labora:** Universidad Nacional de la Amazonia Peruana
- 1.3. **Nombre del instrumento motivo de evaluación:** Cuestionario de conocimiento sobre lonchera saludable para madres de preescolares
- 1.4. **Autores de la investigación:** Turpo Quispe, Eva Virginia
- 1.5. **Título de la investigación:** Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN.

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE		BAJA			REGULAR				BUENA				MUY BUENA								
		0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.																						96
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																						96
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica.																						96
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.																						96
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.																						96
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar estrategias utilizadas.																						96
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.																						96
8. COHERENCIA	Entre dimensiones e indicadores.																						96
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.																						96
10. PERTINENCIA	Es útil y funcional para la investigación.																						96

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento apropiado para la investigación

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____ 96 _____

Lugar y fecha: Lima, 02/10/2025

Firma del experto informante
Teléfono: 960672332



:

DNI:

41715571

ANEXO 7: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	
	ID	Sezo/ Niño	Edad/ Niño	Peso (gr)	Talla (cm)	P/E	P/T	T/E	IMC/ E	Edad/ pariente	Sezo/ pariente	Grado de Instrucción	Ocupación	Estado Civil	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	%Calidad lonchera	
1	1	1	3	16,8	105,4	1	1	1	1	41	0	2	1	3	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
2	2	1	3	17,9	107,5	1	1	1	1	29	0	3	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
3	3	1	3	15,5	104,2	1	1	1	1	40	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
4	4	1	3	17,1	102,1	1	1	1	1	32	0	2	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
5	5	1	3	17,7	104	1	1	1	1	30	0	2	3	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
6	6	0	3	14,9	96	1	1	1	1	28	0	4	3	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
7	7	1	3	14,7	101,8	1	1	1	1	32	0	2	2	3	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
8	8	0	3	16,4	107	1	1	1	1	29	0	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
9	9	1	3	15,5	94,7	1	1	1	1	32	0	3	3	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
10	10	0	3	14,2	91,9	1	1	0	1	37	0	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
11	11	1	3	18,1	101,5	1	1	1	1	25	0	2	1	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
12	12	0	3	22,3	104,2	2	3	1	3	28	0	2	3	3	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
13	13	1	3	15,5	97,4	1	1	1	1	30	0	2	1	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
14	14	1	3	14,5	100,8	1	1	1	1	38	0	3	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
15	15	1	3	14,6	99,7	1	1	1	1	24	0	2	1	3	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
16	16	0	3	15,1	101	1	1	1	1	21	0	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
17	17	0	3	15,7	104,4	1	1	1	1	28	0	3	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1
18	18	0	4	14,1	96,8	1	1	1	1	31	0	4	2	3	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
19	19	1	4	15,1	98,4	1	1	1	1	23	1	4	2	3	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
20	20	0	4	16,6	98,2	1	1	1	1	40	0	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
21	21	0	4	14,3	100,1	1	1	1	1	26	0	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
22	22	1	4	13,9	93,7	1	1	0	1	27	0	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
23	23	1	4	18,1	107,5	1	1	1	1	29	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
24	24	1	4	17	103,6	1	1	1	1	35	0	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
25	25	0	4	15,1	96,4	1	1	1	1	31	0	2	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
26	26	1	4	17,9	101,9	1	1	1	1	21	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
27	27	1	4	14,5	105	1	1	1	1	25	0	3	3	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
28	28	0	4	15,6	105,6	1	1	1	1	32	0	3	3	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	29	0	4	16,7	104,7	1	1	1	1	42	0	2	3	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
30	30	1	4	14,1	94,1	1	1	0	1	32	1	3	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
31	31	1	4	17,1	102,3	1	1	1	1	24	0	3	2	2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
32	32	1	4	24,2	106,8	2	3	1	3	25	0	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
33	33	1	4	19,7	108,7	1	1	1	1	37	0	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
34	34	1	4	18,6	99,5	1	2	1	2	40	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
35	35	1	4	19,8	107,4	1	1	1	1	38	0	2	3	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
36	36	0	4	20,6	105	1	2	1	2	34	0	2	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1

Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	6 a 10 Puntaje Medio	7	8,5	8,5	8,5
	11 a 15 Puntaje Alto	75	91,5	91,5	100,0
	Total	82	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=Calidadlonchera
/ORDER=ANALYSIS.

Frecuencias

Estadísticos

promedio Calidad lonchera

N	Válido	82
	Perdidos	0

promedio Calidad lonchera

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No saludable	50	61,0	61,0	61,0
	Saludable	32	39,0	39,0	100,0
	Total	82	100,0	100,0	

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
Título del Proyecto de Investigación: Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025	
Autor Responsable: <i>Turpo Quispe Eva Virginia</i>	
Universidad /Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025” , desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
2.1	Propósito del estudio: Objetivo General: Determinar la relación que existe entre los conocimientos de madre/cuidadores sobre una lonchera saludable, la calidad de lonchera y estado nutricional antropométrico de preescolares, en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025. ■ Objetivo específico: <ul style="list-style-type: none">- Evaluar nivel de conocimientos de madres/cuidadores de preescolares sobre lonchera saludable en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.- Evaluar la calidad de la lonchera de los preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025.- Evaluar el estado nutricional antropométrico de preescolares en la I.E.I Indoamérica de San Juan de Lurigancho, 2025. Los resultados se usarán únicamente con fines de investigación. Servirán para generar conocimiento y aportar información que pueda ser útil a la comunidad educativa.
2.2	Duración del estudio: <i>(12 días)</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>(mayor a 200 participantes)</i>
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: Criterios de inclusión <ul style="list-style-type: none">- Niños menores de 5 años que estudian en la I.E.I 106 de San Juan de Lurigancho, 2025

	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las madres/cuidadores de los niños preescolares menores de 5 años del turno mañana y tarde. <p>Criterios de exclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> - Madres que no desean participar voluntariamente de las evaluaciones y que no hayan completado la encuesta. - Niños con enfermedades crónicas o congénitas que afecten su condición nutricional. - Niños que faltaron a la evaluación nutricional antropométrica o que no fueron a la evaluación de la lonchera.
2.5	<p>Procedimientos del estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primeramente, se evaluará el estado nutricional antropométrico de los preescolares el cual consiste en la toma de peso y talla, dicho procedimiento tendrá una duración de 5 minutos por niño. - Asimismo, durante tres días seguidos la investigadora ingresará a los salones para observar y anotar el contenido de la lonchera de su niño(a). Esta observación será rápida (aprox. 5 minutos por niño/a) y no interrumpirá sus actividades escolares. - Posteriormente, se le entregará un cuestionario de 15 preguntas a las madres o cuidadores el cual tendrá una duración de 20 minutos para responder. - Finalmente, los datos recogidos serán utilizados únicamente con fines de investigación, garantizando en todo momento la confidencialidad de la información. Los resultados se presentarán de manera general, sin identificar a los niños ni a las madres, y si corresponde, se les hará llegar información individual de forma respetuosa y privada. Asimismo, se solicitará el asentimiento del niño/a mediante una huella dactilar, como confirmación simbólica de su participación voluntaria y comprensión básica de la actividad
2.6	<p>Riesgos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No existen riesgos físicos importantes. La toma de peso y talla es rápida y no duele, aunque algunos niños pueden sentirse un poco tímidos o incómodos por un momento. - Observar la lonchera no interrumpe las clases; en todo caso, podría generar leve vergüenza si un niño se siente observado. Por eso se actuará con respeto y discreción.

	<ul style="list-style-type: none"> - El riesgo de que la información se revele es muy bajo: tomaremos medidas para que los datos sean anónimos y se guarden de forma segura.
2.7	<p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los resultados ayudarán a entender mejor cómo influyen las loncheras en la salud y el rendimiento escolar de los niños. - La información podrá servir a la escuela y a las familias para mejorar las prácticas de alimentación y promover hábitos más saludables. - Si se detecta algún caso que requiera atención nutricional, se informará a la madre de manera privada y respetuosa, con recomendaciones útiles.
2.8	<p>Costos e incentivos:</p> <p>La participación en este estudio es totalmente gratuita. No tendrá ningún gasto y tampoco recibirá pagos o regalos a cambio. Su colaboración será voluntaria y valiosa únicamente para fines de investigación.</p>
2.9	<p>Confidencialidad:</p> <p>La información que se recoja en este estudio será cuidada con mucho respeto. No se usará su nombre ni el de su niño(a). Los resultados que se presentan en el proyecto de investigación, solo se mostrarán de manera general, sin mencionar casos individuales. Toda la información será vista únicamente por la investigadora y no se compartirá con otras personas sin su permiso.</p>
2.10	<p>Derechos del participante:</p> <p>Su decisión de participar es totalmente voluntaria. Si en algún momento no desea continuar, puede retirarse del estudio sin ningún problema ni consecuencia. Nadie le quitará ningún derecho por no participar o por dejar el estudio.</p>
2.11	<p>Preguntas/Contacto:</p> <p>Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable: Eva Virginia Turpo Quispe, Cel; 993172782, Correo; evavirginia.126@gmail.com. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe</p>
2.12	<p>Ocurrencias/Reclamos:</p> <p>En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Dra. Angélica Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe</p>

ANEXO 9: ASENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren menores de edad)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: Conocimiento de madres/cuidadores sobre lonchera saludable, evaluación de la lonchera y estado nutricional de menores de cinco años en Lima – Perú 2025	
Autor Responsable: <i>Turpo Quispe Eva Virginia</i>	
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener	
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO	
Mi objetivo es: <ul style="list-style-type: none">- Ver cómo lo que los papás saben sobre comida saludable ayuda a que los niños tengan loncheras buenas y crezcan sanos.- Procedimiento:<ul style="list-style-type: none">- Vamos a medir su altura y peso para ver cómo están creciendo (solo 5 minutos por niño). También vamos a mirar qué llevan en su lonchera durante tres días, de manera rápida y sin interrumpir sus actividades.- Toda la información se usará solo para estudiar, y nadie sabrá sus nombres.	
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI	
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre: <ul style="list-style-type: none">- Queremos ver cómo las loncheras ayudan a que los niños estén sanos y aprendan mejor.- La escuela y las familias podrán preparar loncheras más saludables.- Si algún niño necesita ayuda con su comida, se le dirá a su mamá de manera privada.
III. ¿Quieres participar?	

Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.
Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar".

() Sí quiero participar () No quiero participar

Escribe tu nombre: _____.

FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>(opcional)</i> Nombre del Participante: <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	___/___/ 202___. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL <i>(en caso correspondiente)</i> Nombre del testigo o representante legal: <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	___/___/ 202___. FECHA (dd/mm/aaaa)

ANEXO 10: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO








13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-07-05	1%
2	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
3	Internet	apirepositorio.unh.edu.pe	<1%
4	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
5	Internet	www.coursehero.com	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-10-18	<1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Internet	issuu.com	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-06-23	<1%
10	Internet	ri-ng.uaq.mx	<1%
11	Internet	dokumen.tips	<1%