

Conocimientos y prácticas sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una Institución Pública

Leslie Adriana Muñoz De la Cruz ¹, Nancy Huamán-Salazar ¹.

¹ Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

Resumen

Fundamentos: Una lonchera saludable comprende alimentos nutritivos y esenciales que cubren los requerimientos del niño preescolar manteniendo el crecimiento y desarrollo óptimo reflejado en un buen rendimiento físico e intelectual. El objetivo fue determinar la relación entre conocimientos y prácticas sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una Institución Pública de Lima, Perú.

Métodos: Estudio cuantitativo, correlacional y transversal. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario cuya validez de contenido fue CVC=0,959 y una lista de chequeo, adaptado a la realidad analizada, con CVC=0,91. Ambos instrumentos con una confiabilidad de 0,9 (alfa de Cronbach).

Resultados: Participaron 178 padres de familia, del 100%, el 71,35% presentó conocimiento medio y práctica no adecuada; el 25,28% conocimiento alto y práctica adecuada. Alcanzando un valor de chi cuadrado $\chi^2=158,55$ con una $p=0,00$.

Conclusiones: Existe una correlación significativa entre conocimientos y prácticas sobre loncheras saludables en padres de preescolares cuya mayoría presentan conocimiento medio y prácticas no adecuadas que con el tiempo puede ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: Conocimientos; Prácticas Saludables; Bocadillos; Paternalidad.

Knowledge and practices about healthy lunch boxes in parents of preschoolers in a Public Institution

Summary

Background: A healthy lunch box comprises nutritious and essential foods that meet the requirements of the preschool child while maintaining optimal growth and development reflected in good physical and intellectual performance. The objective was to determine the relationship between knowledge and practices about healthy lunchboxes in parents of preschoolers in a Public Institution in Lima, Peru.

Methods: Quantitative, correlational and cross-sectional study. The instruments used were: a questionnaire whose content validity was CVC=0.959 and a checklist, adapted to our reality, with CVC=0.91. Both instruments with a reliability of 0.9 (Cronbach's alpha).

Results: A total of 178 parents participated, 100% of whom had average knowledge and inadequate practice; 25.28% high knowledge and adequate practice. Reaching a chi-square value $\chi^2=158.55$ with a $p=0.00$.

Conclusions: There is a significant correlation between knowledge and practices about healthy lunchboxes in parents of preschoolers, most of whom have average knowledge and inadequate practices that over time can cause chronic non-communicable diseases.

Key words: Knowledge; Practices; Snacks; Parents.

Correspondencia: Leslie Adriana Muñoz De la Cruz
E-mail: lesadrimunoz@gmail.com

Fecha envío: 17/07/2024
Fecha aceptación: 14/07/2025

Introducción

El estado nutricional de los niños preescolares se ha ido deteriorado con los años, evidenciándose en las altas estadísticas de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como desnutrición, sobrepeso u obesidad, o anemia, entre otras (1,2). Stanford Children's Health (3) indica que los niños preescolares aún están estableciendo sus hábitos al escoger sus alimentos y requieren que los incentiven a comer comidas saludables; a menudo imitan las conductas de alimentación que ven a sus padres. Por ello, los progenitores cumplen un papel muy importante en la alimentación de sus hijos, es su responsabilidad exclusiva que mantengan una dieta equilibrada y nutritiva. Igualmente, es fundamental que eduquen a sus hijos sobre qué es una alimentación saludable y fomenten unos hábitos apropiados. Por ello, se deben considerar comidas saludables tanto las comidas principales, como las de la lonchera escolar (4,5). El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición hace énfasis en que la lonchera escolar debe cubrir entre el 10,0% y el 15,0% de los requerimientos calóricos para asegurar que durante la jornada escolar el preescolar rinda eficazmente física y mentalmente (6). Por ello, los niños preescolares necesitan alimentarse con los nutrientes esenciales para proveer energías y nutrientes que resulten necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales que le permitan desempeñarse física e intelectualmente durante su crecimiento y desarrollo. En este sentido, la lonchera escolar saludable es importante en esta etapa, ya que es fundamental para un buen rendimiento y concentración durante la jornada de clases, presentando dos aspectos fundamentales, caracterizarse por ser nutritivas y que se adecuen a las

necesidades nutricionales del estudiante preescolar.

A nivel internacional Ipial (7), en su investigación llevada a cabo en Montúfar-Carchi, se encontró que las madres tienen conocimiento alto (49,21%) y medio (38,10%) sobre las loncheras saludables; sin embargo, no llevan a cabo una preparación adecuada. Por otro lado, a nivel nacional, el estudio de Núñez (8) encontró una relación significativa entre la preparación y el conocimiento de loncheras saludables.

Al inicio de un nuevo año escolar cumpliendo nuevos retos, sobre todo después de la emergencia sanitaria que enfrentó la nación, resulta de vital importancia para los padres conocer los principales alimentos que deben incluir en la preparación de una lonchera saludable. Sin embargo, resulta preocupante que en la actualidad se preparen loncheras cuyo contenido resulta poco saludable para el niño, como las que incluyen refrescos envasados, bebidas azucaradas o dulces entre otros, que contienen excesos de azúcares artificiales y grasas trans. El consumo de estos alimentos no saludables afecta la salud del preescolar a futuro, teniendo más probabilidades de presentar malnutrición, que se manifestará como desnutrición, sobrepeso u obesidad, o anemia, entre otros, durante su etapa de crecimiento y desarrollo.

Material y métodos

Estudio cuantitativo, correlacional y transversal efectuado en la Institución Educativa 0007 "El Ermitaño", distrito de Independencia en Lima, Perú. La población estuvo conformada por 325 padres de familia de niños de 3 a 5 años y la muestra incluida fue de 175 participantes, seleccionados mediante un muestreo no

probabilístico por conveniencia. Los criterios incluyeron: padres de familia (madres o padres) de niños preescolares matriculados en la institución educativa, que supiesen leer y escribir.

Se utilizaron métodos de encuesta y observación, un cuestionario para medir conocimientos y una lista de chequeo adaptada a la realidad estudiada para medir prácticas. Ambos instrumentos fueron validados por 4 jueces expertos de trayectoria y experiencia profesional, alcanzando un coeficiente de validez de contenido (CVC) 0,959 y 0,91 respectivamente, interpretándose como “excelente” y una confiabilidad de 0,9 (alfa de Cronbach). El cuestionario constaba de 17 preguntas de respuesta única. La lista de chequeo describía de manera detallada el cumplimiento del contenido y conservación de los alimentos en las loncheras con 44 opciones.

La recolección de datos se llevó a cabo de manera presencial entre los meses de noviembre y diciembre de 2023, iniciando con la autorización de la directora de la institución educativa. Posteriormente se coordinó con los docentes y auxiliares. Previo a la aplicación de los instrumentos, se informó a los padres acerca del uso de los datos para el estudio y se recabó el consentimiento informado. La aplicación del instrumento cuestionario tuvo una

duración de 15 minutos y para la lista de chequeo 20 minutos, por cada lonchera una observación diaria por tres días.

El procesamiento de datos se realizó usando el programa estadístico Microsoft Excel y el software estadístico Interactive Chi-Square Tests. Se aplicó estadística inferencial enfocándose en el estadístico chi cuadrado para determinar si existían alguna relación entre los conocimientos y prácticas de las loncheras que preparan los padres de familia, además se realizaron tablas y gráficos estadísticos para su análisis e interpretación.

El estudio contempló los criterios éticos y siguió los principios de la Declaración de Helsinki. Se contó con los principios éticos establecidos por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Perú), quien aprobó la realización y pertinencia de la investigación mediante resolución decanal N° 000053-2024-D-FM/UNMSM.

Resultados

En la tabla 1 se evidencia la relación entre los conocimientos y prácticas sobre las loncheras saludables por los padres de los preescolares, del 100% (178), el 71,35% presentaba unos conocimientos medios y una práctica no adecuada, mientras que el 25,28% presentaba unos conocimientos altos y unas prácticas adecuadas.

Tabla 1. Relación entre conocimientos y prácticas sobre loncheras saludables en padres de preescolares

PRÁCTICAS	CONOCIMIENTOS							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Adecuada	45	25,28%	0	0%	0	0%	45	25,28%
No adecuada	4	2,25%	127	71,35%	2	1,12%	133	74,72%
Total	49	27,53%	127	71,35%	2	1,12%	178	100%

Chi²=158,55; g.l.=2; p=0; significativo

La correlación entre las variables se obtuvo con el estadístico Chi- cuadrado (χ^2), que alcanzó un valor de 158,55, con p-valor de 0.

En la figura 1 se indica la dimensión de aspectos generales en el conocimiento de loncheras saludables que tenían los padres;

en “definición”, el 84,27% (150) fue alto y 15,73% (28), bajo; en “importancia”, el 53,93% (96) alto mientras que el 46,07% (82) fue bajo; en la categoría de “características” se obtuvo que el 46,63% (83) era medio, 43,82% (78) alto y el 9,55% (17) bajo; y en lo que refiere a “beneficios”, el 91,01% (162) fue alto y el 8,99% (16) bajo.

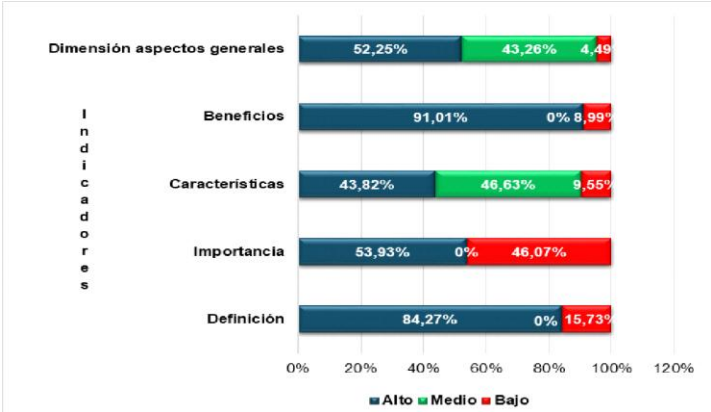


Figura 1. Conocimientos de loncheras saludables en la dimensión aspectos generales e indicadores por los padres de preescolares.

En la figura 2 se indica la dimensión de composición de las loncheras en el conocimiento que tenían los padres; en lo relativo a “energéticos”, el 53,93% (96) fue categorizado como medio, el 37,08% (66) alto y el 8,99% (16) bajo; respecto a la categoría “constructores”, el 45,51% (81) se reportó como medio, el 38,76% (69) alto y

el 15,73% (28) como bajo; en cuanto a la clase de “reguladores” el 62,92% (112) fue determinado como medio, el 28,65% (51) como bajo y el 8,43% (15) como alto; y finalmente respecto a “líquidos”, el 62,36% (111) se clasificó como medio, el 33,15% (59) alto y el 4,49% (8) bajo.

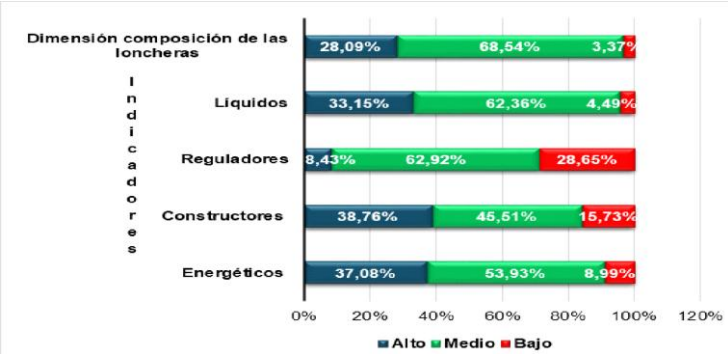


Figura 2. Conocimientos de loncheras saludables en la dimensión composición de las loncheras e indicadores por los padres de preescolares.

En la figura 3 se indica la dimensión “contenido” de las prácticas de las loncheras que tenían los padres; en cuanto a la categoría “energéticos”, el 64,61% (115) fue no adecuada mientras que el 35,39% (63) fue adecuada; respecto a “constructores”, el 80,34% (143) se clasificó

como no adecuada y el 19,66% (35) como adecuada; respecto a “reguladores” el 51,69% (92) se determinó ser no adecuada y mientras que el 48,31% (86) fue adecuada; finalmente en cuanto a la categoría “líquidos”, el 80,90% (49) se clasificó como adecuada y el 19,10% (34) no adecuada.

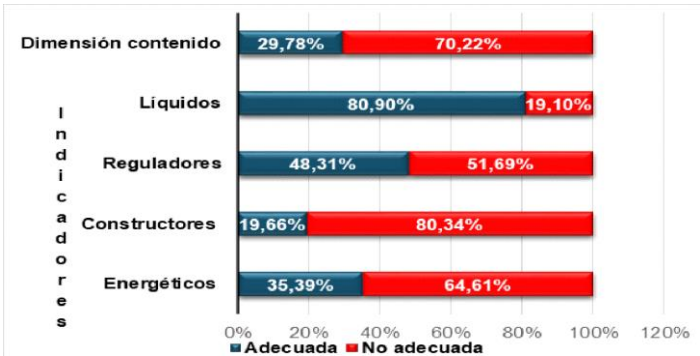


Figura 3. Prácticas de loncheras saludables en la dimensión contenido e indicadores por los padres de preescolares.

En la figura 4 indica la dimensión “conservación” en las prácticas de loncheras que mantenían los padres; en cuanto al “estado”, el 97,75% (174) resultó

ser adecuada y el 2,25% (4) no adecuada; y respecto a los “envases” el 68,54% (122) se categorizó como adecuada y el 31,46% (56) no adecuada.

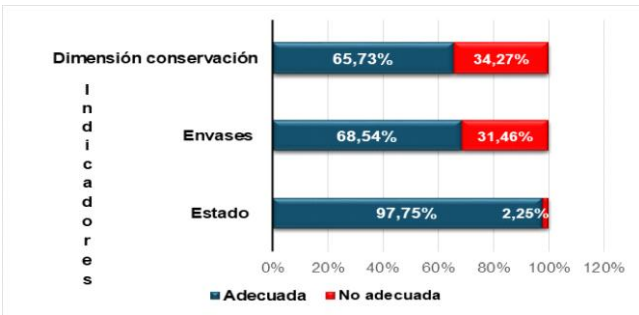


Figura 4. Prácticas de loncheras saludables en la dimensión conservación e indicadores por los padres de preescolares.

Discusión

Una lonchera saludable se compone de elementos dietéticos esenciales, orientados a menores que se encuentran en una etapa

de crecimiento activo y cuyo objetivo es proporcionar la energía y nutrientes necesarios para un desarrollo físico y cognitivo óptimo. Estas loncheras no reemplazan las tres comidas principales,

sino que actúan como un complemento durante el horario de recreo (9). Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los niños experimentan una pérdida considerable de energía durante su actividad educativa, llegando a agotar incluso las reservas almacenadas en sus tejidos de crecimiento (10). Por ello es importante identificar los alimentos nutritivos que contribuyen al buen funcionamiento y crecimiento del organismo.

Hallazgos de este estudio demuestran que, en la población estudiada, menos de las tres cuartas partes de los padres de preescolares tenían unos conocimientos medios y unas prácticas no adecuadas, lo que supone una detección desfavorable y significa que hay una necesidad de acrecentar las capacidades cognitivas y las habilidades en la selección de nutrientes para los niños; ya que tanto el exceso como carencia de nutrientes impactan en el crecimiento y desarrollo infantil a lo largo del tiempo (11). Sin embargo, existen causas que, directa e indirectamente, influyen en los problemas de nutrición infantil como el nivel socioeconómico, la disponibilidad y la calidad de los alimentos, o el nivel educativo de los cuidadores (12). Asimismo, se ha observado que cuarta parte presentaba unos conocimientos altos y mantenía unas prácticas adecuadas, resultados que constituyen un factor protector y favorable por los aportes nutritivos para el niño; sin embargo, fueron una minoría.

En los conocimientos y prácticas se establece una conexión por la existencia de las características individuales de los padres que tienen experiencias, conocimientos, creencias y circunstancias con las conductas de salud, es decir que orientan sus prácticas de acuerdo con el saber que poseen sobre

lonchera escolar (13). Esta relación de conocimientos y prácticas se sustenta en que la mayoría de los comportamientos humanos son adquiridos y que gran parte de ellos se dan por asociaciones. No obstante, es importante contextualizar la situación del entorno social y físico para influir en la elección y adquisición de alimentos por parte de los niños (14). Al someter estos resultados al análisis estadístico con la prueba Chi cuadrado (χ^2), existía una relación significativa desfavorable, ya que la mayoría de los padres poseían conocimientos medios y prácticas inadecuadas.

Estudios similares como el de Núñez Alondra (8) muestran que más de la mitad de madres tuvieron un nivel de conocimiento alto y casi todos realizaron correctamente la preparación de una lonchera saludable, demostrando una relación significativa conveniente. Sin embargo, otros estudios como el de Quispe Milagros (9), difieren y muestran una falta de relación entre los conocimientos y prácticas, ya que reportaron que más de la mitad del conocimiento fue categorizado como regular y las prácticas como inadecuadas; al igual que el de Estrada (12), que observó que las dos terceras partes de las madres participantes en el estudio tenían un conocimiento regular y la mayoría presentaba unas prácticas clasificadas como malas.

Por lo tanto, es crucial implementar estrategias educativas de loncheras saludables para los padres de familia y los docentes, con el fin de promover la adopción de conductas, comportamientos y decisiones que benefician la salud. Es perentorio promover la importancia de las loncheras saludables durante la etapa preescolar, ya que una de sus funciones es satisfacer las necesidades energéticas de los

niños, lo que a su vez puede mejorar su rendimiento físico y mental. En ese sentido, el rol de la enfermera es fundamental, ya que contribuye activamente en la prevención y promoción de la salud en el entorno educativo, fomentando hábitos que conduzcan a una vida saludable, por lo que es necesario se impulse la incorporación e integración del profesional de enfermería a la Comunidad Educativa tal como lo establece la Ley 31317 (15), aprobada en el año 2021.

Con respecto a los conocimientos, en cuanto a los aspectos generales de loncheras se evidenció nivel alto en más de la mitad de los participantes, cuyos indicadores fueron “definición”, “importancia” y “beneficios”; un nivel medio en menos de la mitad de los parentales incluidos con el indicador “características”, y un mínimo porcentaje categorizado como bajo. Resultados que denotan el conocimiento en grupos de alimentos que se consumían en el recreo y que iban a satisfacer las energías perdidas del niño, así como también identificaban inocuidad, practicidad, variedad e idoneidad, a diferencia del estudio de Quispe (9) quien en la dimensión “generalidades” obtuvo que más de la mitad de las madres alcanzaron conocimiento medio. No obstante, se requiere promover el consumo de alimentos saludables desde la niñez.

Una lonchera saludable desde el punto de vista nutricional debe incluir diversos tipos de alimentos que desempeñen funciones específicas: 1) energéticos para proporcionar la energía necesaria, como carbohidratos y grasas; 2) constructores que contribuyan a la formación de tejidos y fluidos, como proteínas de origen animal y vegetal; 3) reguladores que fortalezcan las defensas contra enfermedades; y 4)

líquidos que contengan agua y bebidas naturales como jugos de frutas y caldos de cereales, con bajo o sin azúcar añadido (16). Por tanto, es necesario profundizar el conocimiento en los alimentos líquidos y reguladores, y retroalimentar en los alimentos constructores y energéticos.

En la composición de loncheras, más de la mitad de los encuestados en este estudio tuvo un conocimiento medio tanto en “reguladores” y “líquidos”; un poco más de la cuarta parte nivel alto en los “constructores” y “energéticos” y una minoría bajo. Hallazgos que expresan que los padres de familia en su mayoría conocían de las vitaminas hidrosolubles y liposolubles, así como minerales y líquidos. Sin embargo, una minoría conocía el aporte proteico de las comidas de origen animal y vegetal, así como los aportes calóricos en los alimentos. A diferencia del estudio de Núñez Alondra (8) quien indicaba el nivel medio en “alimentos energéticos” pero los alimentos “constructores” alto.

En relación con las prácticas de loncheras, en cuanto a la dimensión “contenido” se determinó que fueron “inadecuadas” en más de las tres cuartas partes en el indicador “constructores”, en más de la mitad para los indicadores “energéticos” y “reguladores”; mientras que en más de tres cuartas partes fueron “adecuadas” en el indicador “líquidos”. Resultados similares fueron los reportados por Cordero y Guamán (10) que describieron que las loncheras presentaban un patrón poco saludable al no incluir al menos un alimento de cada grupo recomendado: energético, regulador, constructor y líquido. Además, observaron que la mayoría de las loncheras estaban compuestas por alimentos procesados y bebidas artificiales, las cuales carecen de valor nutricional y a su vez presentan altos niveles de azúcares, grasas

trans y colorantes, los cuales son perjudiciales para la salud de los niños en edad preescolar. Por tanto, es fundamental que la lonchera saludable asegure un consumo equilibrado de todos los alimentos, cubriendo los requerimientos energéticos, reguladores y constructores necesarios para apoyar las actividades físicas y mentales diarias del niño. La selección de estos alimentos debe ser cuidadosa, asegurando que sean fáciles de digerir, variados en su elección y preparación, e incluyendo frutas y líquidos (17). Esto favorecerá el desarrollo cerebral normal, especialmente importante durante la infancia, cuando el cerebro infantil es especialmente sensible a las influencias ambientales (11).

No obstante, una lonchera además de ser nutritiva debe mantener la calidad (17). Por ello es fundamental incluir alimentos nutritivos que sean apropiados para la edad, necesidades y preferencias del niño, y también es vital asegurarse de estos alimentos para su consumo. De esta manera evitar daños, contaminación o pérdida de sus propiedades nutritivas antes de ser consumidos, considerando tanto el estado de los alimentos como la calidad de los envases.

En el presente estudio, en cuanto a las prácticas en la dimensión “conservación”, fue adecuada en casi su totalidad en el indicador “estado” y más de la mitad en el indicador “envases”. Estos resultados contrastan con los reportados por Quispe (9) cuya práctica fue categorizada como inadecuada en la presentación. En ese sentido se recomienda que los padres participen activamente en la preparación y selección en la lonchera del niño, pues los alimentos deben ser de fácil digestión, variados en su elección y forma de preparación. Las frutas enviadas deben

estar intactas para evitar la oxidación y conservar su contenido de fibra. Por ello, los progenitores deben dedicar tiempo en la preparación de la lonchera ya que esta va a contribuir en el crecimiento y desarrollo del niño, y es fundamental para el desarrollo cerebral durante los primeros tres años de vida.

Una de las limitaciones de este estudio fue la existencia de pocos estudios actualizados a nivel nacional e internacional considerando indicadores de práctica sobre loncheras saludables.

En conclusión, existe una relación significativa entre los conocimientos y las prácticas sobre loncheras saludables por parte de los padres de los preescolares; si bien, se comprobó la hipótesis, la correlación significativa es desfavorable en este grupo poblacional de familiares por los conocimientos “medios” y las prácticas “inadecuadas”, exponiendo a los menores con el tiempo a una malnutrición, sobrepeso u obesidad incluso anemia. Lo que índice la necesidad de incrementar los conocimientos, de forma que se implementen unas habilidades prácticas en la preparación de loncheras más saludables, lo que constituiría un factor protector.

Agradecimientos

A la Lic. Sonia Flores Correa como directora de la Institución Educativa 0007 El Ermitaño por brindar las facilidades y acceso necesario para la realización del presente trabajo en colaboración con las docentes y auxiliares. Así mismo, agradecer a los padres de familia de preescolares que con su participación y colaboración se pudo realizar este trabajo de investigación.

Referencias

1. Informe SOFI 2023: Hay 122 millones de personas más que en 2019 afectadas por

el hambre debido a múltiples crisis. Perú. 2023 [accedido 2023 Agosto 30]. Disponible en: URL: <https://peru.un.org/es/239705-informe-sofi-2023-hay-122-millones-de-personas-m%C3%A1s-que-en-2019-afectadas-por-el-hambre>

2. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Inei.gob.pe. 2022 [accedido 2023 Agosto 31]. Disponible en: URL: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/des-nutricion-cronica-afecto-al-117-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-en-el-ano-2022-14397/>

3. Default - Stanford Children's Health. Stanfordchildrens.org. 2019 [accedido 2023 Setiembre 1]. Disponible en: URL: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=preschooler-nutrition-90P05382#:~:text=Prepare%20comidas%2C%20proporcione%20bocadillos%20programados,que%20un%20ni%C3%B1o%20se%20atragante.>

4. Polanco Allué, I. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Anales de Pediatría; 03:54–63. 2005 [accedido 2023 Setiembre 2]. Disponible en: URL: <https://www.analesdepediatría.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-resumen-13081721>

5. UNICEF. Estado Mundial de la infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. [accedido 2023 Setiembre 2]. Disponible en: URL: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

6. Tarqui-Mamani C, Álvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Revista de salud pública; 20(3):319–25. 2018 [accedido 2023 Setiembre 2]. Disponible en: URL: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n3/319-325/>

7. Ipiál Cortez E. Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de

Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021. Universidad Técnica del Norte Instituto de Posgrado; 2021 [accedido 2023 Setiembre 5]. Disponible en: URL: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11687/2/PG%20923%20trabajo%20grado.pdf>

8. Núñez Vallejos A. Conocimientos y la preparación de loncheras saludables en madres de niños de 4 años de Educación Inicial de la Institución Educativa 079 “Virgen Morena De Guadalupe”, La Pradera, 2018-2019. Universidad Señor de Sipán. 2019 [accedido 2023 Setiembre 5]. Disponible en: URL: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6539/Nu%c3%b1ez%20Vallejos%20Alondra%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. Quispe M. Conocimiento sobre lonchera saludable y su relación con la práctica en madres de niños en nivel inicial de la Institución Educativa N° 22228 SUNAMPE Chíncha octubre 2017. Universidad Privada San Juan Bautista. 2018 [accedido 2024 Abril 15]; Disponible en: URL: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20500.14308/1745?show=full>

10. Sarmiento R, Guamán J. Facultad de ciencias médicas carrera de nutrición, dietética y estética tema: Evaluación del conocimiento y prácticas sobre lonchera escolar que poseen los padres y/o cuidadores de preescolares de Inicial 1 y 2 de la escuela de educación básica “Isabel Herrera de Velázquez” de la ciudad de Milagro. [accedido 2024 Abril 15]. Disponible en: URL: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7035/1/t-ucsg-pre-med-nutri-176.pdf>

11. Arévalo D. Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años del CDI Mundo de colores, periodo lectivo 2020-2021. UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA. [accedido 2024 Mayo 10]. Disponible en: URL:

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>

12. Estrada T. Conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madres de niños de la Institución Educativa Inicial N636 Micaela Bastidas, Colquepata, Cusco 2022. [accedido 2024 Mayo 10]. Disponible en: URL: <https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/5017/RESUMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Aristizábal G., Blanco D, Sánchez A., Ostigüín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. Univ.* 8 (4): 16-23. [edición electrónica]. 2011 [citado 15 mayo 2024] Disponible en URL: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es

14. Teorías aplicables a la alimentación del escolar. library.co. 2015 [accedido 2024 Mayo 15]. Disponible en: URL: <https://1library.co/article/teorias-aplicables-a-la-alimentaci%C3%B3n-del-escolar.yrk7knvz>

15. Ley que incorpora al profesional en enfermería en la Comunidad Educativa a fin de contribuir en la prevención de enfermedades y promoción de la salud en la educación básica. -Ley-Nº 31317. Elperuano.pe. 2022 [accedido 2024 Mayo 17]. Disponible en: URL: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-que-incorpora-al-profesional-en-enfermeria-en-la-comunid-ley-n-31317-1976876-2/>

16. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Punto Saludable. 2012. [accedido 2024 Mayo 18]. Disponible en: URL: http://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf

17. Loncheras Escolares Saludables. Clínica San Felipe. 2024 [accedido 2024 Mayo 20]. Disponible en: URL: <https://clnicasanfelipe.com/articulos/loncheras-escolares-saludables#:~:text=Prote%C3%ADnas%3A%20pollo%2C%20at%C3%BAn%2C%20huevo,Vegetales%3A%20frutas%20y%20verduras>

